

HISTORICITÉ DU BÉGAIEMENT

CONTENU

Extérioriser l'Historique de manière kinesthésique, page 2.

Changer votre Historique de bégaiement. Page 6

Utiliser les lignes de temps comme thérapie. Page 8

Changez votre Historique personnel. Page 9

Modifier votre historique personnel par les métaétats. Page 12.

EXTÉRIORISER L'HISTORIQUE¹ DE MANIÈRE KINESTHÉSIQUE

L. Michael Hall, Ph. D. & Bobby G. Bodenhamer, D. Min

Traduit par Richard Parent

La PNL recèle parmi ses concepts celui du Time-Line (Ligne du Temps) que j'ai adapté en le traduisant, lorsque le contexte s'y prête, par Historique de Bégaiement. Vous avez rencontré cette expression à quelques occasions lors de certaines lectures, dont [Redéfinir le Bégaiement](#), mais on ne l'a jamais analysée afin de mieux comprendre ce dont il s'agissait. C'est ce que nous allons maintenant faire. R.P.

Non seulement pouvons-nous visualiser mentalement notre Historique, mais nous pouvons l'extérioriser. C'est surtout utile pour ceux qui hésitent à utiliser le système visuel pour codifier le « temps » (l'Historique). Cette extériorisation conviendra aussi à ceux qui ont de la difficulté avec les représentations internes (RI)² tout autant qu'à ceux qui ne saisissent pas très bien ces dernières.

Nous « sélectionnons » certaines expériences de notre vécu pour les fixer dans le temps et nous considérons souvent *qu'elles se reproduisent toujours de manière continue*. Même si de tels événements se sont produits dans le passé et que nous les considérons comme « terminés », nous les codifions en nous les représentant de telle sorte que nos cerveaux croient que ces événements passés sont toujours avec nous, dans notre réalité quotidienne. Et bien sûr, lorsque de tels événements nous furent pénibles au moment où ils se produisirent initialement, une telle codification perpétue et amplifie cette blessure. **Afin de composer avec ces représentations d'expériences passées, on doit les recadrer de manières plus neutres et moins dommageables pour ensuite les réinsérer dans notre Historique.** Cela donne parfois naissance à une ressource positive.

Voici comment fonctionne cette technique, ce modèle :

1) *Étalez votre Historique sur le plancher.*

« Tenez-vous debout tout en vous tournant vers votre *passé*... Dans quelle direction vous semble-t-il que le passé emmagasine en mémoire ? Pointez vers cette direction. Maintenant, pointez vers le futur, votre *futur*... Ensuite, délimitons plus précisément ce moment en retournant un mois, une année ou même cinq ans en arrière. » Vous allez revisiter votre passé.

2) *Identifiez la configuration de votre Historique.*

« Traversez le présent, le passé et le futur. Puis sortez de votre Historique pour ne noter que sa configuration, son format, etc. En ayant fait ce pas de côté pour adopter une métaposition, contentez-vous de noter l'impression que suscite en vous votre sens du temps. »

¹ **Historique** (Time-line) : Métaphore sur la façon dont nous emmagasinons les images, les sons et les sensations de nos souvenirs et de notre imagination ; manière de codifier et de traiter la construction, “dans le temps”, de notre Historique personnel (ensemble de nos expériences distribuées dans le temps, de notre vécu). Continuum.

² **Représentations Internes (RI)**: Importants modèles d'informations que nous créons et emmagasinons dans notre cerveau ; combinaison d'images, de sons, de sensations, d'odorat et de goûts (VAKOG) – de nos cinq sens.

3) Identifiez un comportement que vous désirez modifier.

« Notez les caractéristiques kinesthésiques³ associées au comportement indésirable. Revivez bien ce comportement problématique. Lorsque vous y êtes, amplifiez-le. Reconnaissez l'existence de cette sensation et permettez-vous de reculer dans le temps, vers cette première fois où vous aviez ressenti cette sensation. »

Créez un point d'ancrage⁴ pour ce comportement problématique que vous trouvez contre-productif et donc inutile.

4) Retournez maintenant, graduellement, vers cet endroit où vous aviez eu cette même sensation kinesthésique.

Activez le précédent ancrage du comportement indésirable afin de retourner dans le passé, le notant et en créant un point d'ancrage chaque fois que ce comportement s'est reproduit. Puis reculez encore plus loin dans le passé, vous demandant : « Quel âge ai-je l'impression d'avoir à ce moment-là ? »

« Alors que vous reculez ainsi dans le passé, vos sensations kinesthésiques sont-elles diminuées ou intensifiées ? »

Reculez jusqu'à ce moment où se produisit, pour la toute première fois, cette sensation kinesthésique. À chaque répétition de l'événement (alors que vous régressez toujours dans le passé), déterminez l'âge que vous aviez à ce moment-là. Puis continuez à remonter dans le passé.

5) Une fois atteinte la toute première instance de ces sensations kinesthésiques, adoptez une métaposition envers votre Historique.

« Quittez momentanément votre Historique pour adopter une métaposition. »⁵

« Où aviez-vous ressenti en tout premier lieu ces sensations ? »

« Quand cela s'était-il produit ? »

« Que vous faut-il afin d'évoluer dans la vie et dans le temps avec une opinion différente (enrichie) de vous-même ? »

« Que vous faut-il afin que vous n'ayez plus besoin de revivre certains moments pénibles de votre vécu comme vous aviez l'habitude de le faire jusqu'à maintenant ? »

³ **Kinesthésique/Proprioceptive** : Sensations, émotions, sensations tactiles à fleur de peau, sensations proprioceptives corporelles, y compris du système vestibulaire et du sens de l'équilibre.

⁴ **Ancrage**, ou point d'ancrage : Processus par lequel tout stimulus ou représentation – (interne ou externe) se connecte à, et de ce fait déclenche, une réaction. Un lien, une connexion ou une association entre deux choses. La technique de l'ancrage consiste à créer un réflexe conditionné pour obtenir un état, un résultat souhaité. On dit qu'il y a ancrage lorsqu'un stimulus déclenche systématiquement un état émotionnel, une réponse physiologique. On peut les utiliser intentionnellement, comme avec le langage non-verbal ou de nombreuses techniques de modification telles les Effondrements d'Ancrages. L'ancrage peut prendre la forme d'un toucher, d'un mot, d'un regard, d'un son, etc. Le concept d'ancrage en PNL découle directement du conditionnement classique.

⁵ **Métaposition** : Prendre du recul et s'observer par rapport à une situation donnée (le préfixe d'origine grecque « méta » signifiant, notamment, « à côté de », « plus loin »).

Indexez spécifiquement les sensations de ce souvenir pénible : où, quand ; efforcez-vous de prendre conscience de ces aspects de vous-mêmes dont vous n'aviez probablement pas conscience. « Vous retrouvez-vous maintenant avec des ressources personnelles ? » Dans le cas contraire, servez-vous de votre imagination pour en trouver chez d'autres personnes (construction) ou en rassemblant des événements épars de votre vécu personnel. Rassemblez suffisamment de ressources dont vous avez besoin afin d'être en mesure de répondre oui à la question suivante : « Disposez-vous maintenant de tout ce dont vous avez besoin pour composer efficacement avec de tels événements ? »

6) *Ancrez les ressources dès qu'elles se présentent et accumulez-les.*

De votre métaposition, ancrez les ressources et revenez au *présent*.

Recadrez les significations contreproductives/nuisibles au fur et à mesure qu'elles se manifestent. Si vous croyez qu'un événement quelconque vous transforma en « échec », recadrez cette expérience comme apprentissage.⁶ Utilisez des modèles de la PNL pour *mettre à jour vos significations*.

7) *Utilisez des recadrages conversationnels pour instaurer de nouvelles significations.*

(Si vous travaillez avec un thérapeute) celui-ci vous aidera à redéfinir les significations que vous aviez attribuées aux situations pénibles.

« Alors que vous trouviez cela très pénible et déstabilisant (projection vers le futur), vous pourriez bien réaliser qu'il s'agit de l'apprentissage de quelque chose qu'il sera très important d'éviter de faire à l'avenir. »

8) *Promenez-vous autour de votre Moi plus jeune.*

Cela vous aide à découvrir de nouvelles et différentes informations selon diverses perspectives. D'ordinaire, ça libère l'individu de sa vision contre-productive à courte vue tout en lui permettant d'élargir sa perspective.

9) *Retournez à votre Historique.*

Une fois en possession de toutes les ressources dont vous avez besoin et après quelques nouveaux recadrages, retournez à votre Historique, à l'endroit de la première occurrence du comportement indésirable.

Parcourez rapidement « votre ligne du temps » (votre Historique) – accompagné de toutes vos ressources. Faites-le rapidement !

(Au thérapeute – le cas échéant) : alors que vous dites cela à votre client, et que celui-ci (vous) commence à se mouvoir dans le temps, activez l'ancrage des ressources en lui touchant le coude et accompagnez-le dans sa remontée du temps jusqu'au présent.

⁶ Thomas Edison expérimenta 6 000 produits avant de trouver l'élément pour l'ampoule incandescente. Pour lui, les 5 999 éléments n'ayant pas fonctionné n'étaient pas des échecs ; ils lui permirent simplement d'en savoir un peu plus. Question de perspective. R.P.

10) Une fois de retour au présent, arrêtez.

Selon votre expérience émotionnelle, accordez-vous un moment pour traiter tout ça.

« Laissons maintenant s'intégrer tous ces enseignements et ces expériences dans une toute nouvelle impression de vous-même, persuadé d'être maintenant mieux équipé en ressources. »

11) Faites un 180°.

Dès que vous vous sentez prêt, tournez-vous vers votre passé.

« Maintenant, tout en regardant ce passé, vous devriez constater à quel point il est différent et que cette différence continuera à s'accroître, maintenant et à l'avenir, vous outillant avec de nouveaux schèmes de pensée et de sensations. »

Prenez une minute afin de laisser le temps à cette perspective de s'intégrer.

12) Maintenant, regardez l'avenir.

Une fois que vous en avez fini avec le passé, retournez-vous vers le futur.

« Et maintenant, en vous tournant vers l'avenir, vous remarquerez à quel point ce futur est aussi devenu différent, à quel point il est devenu plus prometteur et plein d'espoir, vous interrogeant à savoir s'il pourrait le devenir encore plus... Quels changements remarquez-vous dans votre Historique de Bégaiement ? De quelle manière cela vous aidera alors que vous évoluerez à l'avenir ? »

13) Adoptez une autre métaposition.

Maintenant, sortez de votre Historique, ou de sa fin, et observez votre présent et votre futur selon une perspective « en dehors du temps. » Répétez cela sous l'angle d'une ou deux autres [perspectives](#).

« Quel effet cela vous fait-il ? »

« Quoi d'autre cela vous apprend-il et que vous pourriez utiliser de manière positive ? »

« De la fin de votre ligne de temps future, observez en rétrospective. Observant en rétrospective votre vie passée et en notant ces choses que vous pouvez faire après ce moment qu'était *le présent*, alors que vous faisiez cet exercice, qu'est-ce qui vous aurait permis de vous développer davantage afin d'accroître vos ressources pour l'avenir ? »

14) Revenez au présent.

Arrêtez le processus en revenant au présent.

« Vous pouvez maintenant entreprendre une nouvelle étape vers l'avant. »

CHANGER VOTRE HISTORIQUE DE BÉGAIEMENT

Vous aimeriez changer votre Historique de Bégaiement ? Cet Historique n'existant que dans notre esprit-corps comme **codification d'un concept**, la manière de modifier de telles représentations internes du « temps » s'avère assez simple. *Mais...* un avertissement s'impose : en modifiant votre Historique, vous pourriez vous sentir désorienté, voire même étourdi, « étranger et bizarre. »

Il n'existe « ni vrai ni faux » Historique ; il n'y a que des lignes du temps, certaines utiles, d'autres inutiles. Notre capacité à savoir si nous avons payé nos impôts ou non découle également de la manière dont nous organisons mentalement le temps.

Comment codifiez-vous les souvenirs du passé et comment codifierez-vous ceux du futur ?

Comment emmagasinez-vous ce genre d'information dans votre cerveau ?

Aimez-vous la manière dont vous vivez vos historiques ? Vous sont-ils utiles ?

Vous aident-ils à ordonner les éléments de votre vie, à tirer du plaisir de vos expériences, à vous diriger vers l'avenir avec confiance et plein de ressources ?

Si ce n'est pas le cas, vous pourriez bien vouloir y apporter certains changements. Étant donné qu'il s'agit d'une construction humaine, on peut la transformer.

MODIFIER UNE ORIENTATION À TRAVERS LE TEMPS :

1) Placez-vous au-dessus de votre historique.

À partir de là, redressez votre historique de telle sorte qu'il évolue de gauche à droite. Puis faites-lui faire un virage à quatre-vingt-dix degrés (ou tournez-vous à 90°).

2) Puis retournez sur votre ligne du temps (historique).

Faites-le avec l'idée que vous avez maintenant votre « passé » derrière vous. Et alors que vous vous représentez votre « passé » derrière votre tête, vous ouvrez vos yeux pour apercevoir le « présent » directement devant vous alors que l'avenir vous semble à une certaine distance ou à une plus grande distance de vous. Passez un moment avec cela... Que ressentez-vous ?

Modifier une Orientation DANS LE TEMPS :

1) Placez-vous au-dessus « du temps. »

Redressez votre historique puis tournez-le à 90° (ou tournez-vous à 90°)

2) Retombez derrière votre historique.

Faites cela de telle sorte que tout se retrouve directement devant vous. L'image doit être entre six pouces (15 cm) et un pied carré (30 cm), en plaçant les images du « passé » à une longueur de bras à votre gauche (si vous êtes droitier). Votre « avenir » devrait maintenant se retrouver de l'autre côté. Le présent devrait se retrouver directement face à vous, à environ un pied (30 cm). Imaginez la partie supérieure de ces trois images au niveau de vos yeux. Vous

venez d'adopter les codifications optimales d'une personne *à travers le temps*. Passez un moment avec cela... Quelle impression avez-vous ?

Certaines personnes connaissent de profonds changements en se livrant à cet exercice. D'autres en connaîtront quelques-uns. Quelques personnes ne pourront le faire de manière autonome et auront besoin de l'assistance de quelqu'un d'expérimenté à travailler avec les processus de lignes du temps. Vous pourriez fort bien, dans le but d'en faire l'expérience pendant un certain temps, vouloir laisser votre ligne du temps dans sa position opposée. Évitez de conduire lorsque vous essayez, pour une première fois, une ligne du temps différente. Lorsque vous serez prêt à réorienter vos codifications de la ligne du temps, élevez-vous au-dessus et inversez les ajustements que vous avez faits.

UTILISER LES LIGNES DE TEMPS COMME THÉRAPIE

Comment et pourquoi fonctionnent ces processus de lignes du temps?

Créer une distance (dissociation⁷)

Les processus de Lignes du temps fonctionnent en partie grâce au pouvoir de *dissociation* d'une situation pénible. Lorsque nous apprenons à nous distancier (d'aller en méta) de nos émotions négatives, de nos décisions déplorables, de nos généralisations inadéquates, etc., nous nous en *distancions* pour mieux les considérer *comme cartes* (dans le sens de [cartographie](#)). Cela nous permet d'avoir une perspective plus juste de nos pensées/émotions présentes, de penser de façon plus limpide et objective. Ça nous permet aussi d'imposer à nos états d'autres compréhensions pleines de ressources. Cette dissociation nous permet, enfin, de nous considérer comme *supérieurs* à nos expériences dans le "temps."

La sous-modalité de "localisation"

Les processus de Lignes du Temps fonctionnent par le biais de *Sousmodalités de localisation*. Ayant codifié le "temps" symboliquement en faisant usage du symbole de "localisation" en vertu duquel "le passé" se trouve "derrière" nous et le "futur" "devant" nous, il est évident que lorsque nous modifions cette structure, d'autres éléments changent aussi. Psychologiquement, nos émotions ont besoin de "temps" afin que nous exprimions et leur attribuions des significations. Lorsque nous nous retrouvons *avant* (un prédicat espace-temps) la "cause" d'un événement (contexte dans lequel nous créons une carte contre-productive), il devient impossible d'"estimer", de "rendre compte" ou de représenter une carte qui générerait une quelconque émotion.

Le Pouvoir de l'"Imagination"

Notre système esprit-corps ne fait pas la distinction entre une information imaginée réalistement et une expérience factuelle (la réalité). Lorsque nous transmettons des messages à notre cerveau en utilisant les processus de Lignes du Temps, *notre cerveau ne fait que représenter cela comme tel et notre corps se contente de l'expérimenter*. Cela actualise nos pensées comme *réelles* en nous et subjectivement. C'est la raison pour laquelle vous vous imaginez de façon démonstrative en train de croquer un citron... et constater que votre bouche salive ou pourquoi il nous suffit de penser à quelqu'un qui égratigne un tableau noir avec ses ongles pour avoir la chair de poule.

De façon similaire, lorsqu'on s'imagine flottant *au-dessus* et *devant* un événement, nous transmettons, à notre neurologie, un signal pour qu'elle cesse de revivre une ancienne émotion découlant de cet événement. Nous en avons changé le contexte – le cadre. En extirpant ce vieil événement de son cadre, nos émotions se transforment. Selon ce nouveau cadre de référence, l'événement dans le "temps" *ne s'est pas encore produit* et n'existe donc pas, ce qui élimine l'"émotion."

⁷ **Dissociation** : Ne pas être "dans" une expérience/situation, tout en l'observant et en l'entendant de l'extérieur, comme un observateur à distance ; contraire d'association. Vous rappelez-vous ce que vous portiez hier ? Si vous vous visualisez, alors vous êtes dissocié. La dissociation exclut, la plupart du temps, toute émotion, toute sensation. (D'autres définissent dissociation comme un terme clinique signifiant une distorsion dans nos perceptions de notre environnement immédiat.)

CHANGEZ VOTRE HISTORIQUE PERSONNEL

Le “passé” n’ayant *pas* d’existence physique, il n’existe que “dans notre esprit” - il ne possède aucune existence autrement que dans notre réalité mentale et linguistique. Ces véritables *événements et situations* appartiennent maintenant au passé, à notre passé. Malgré cela, nous gardons souvent en mémoire ces événements – dans notre esprit et notre corps. En faisant cela, ce que nous appelons “passé” n’est rien d’autre que le “souvenir” d’événements passés.

De tels souvenirs ne sont pas, non plus, immuables. Étant sujets à de continuelles expériences et à des changements, ils changent constamment. À chaque apprentissage, à chaque sensation, à chaque expérience ; la façon dont nous “regardons en arrière” et dont nous nous les rappelons : chaque fois, les choses changent. C’est que ce processus de pensée, de souvenirs, etc., est un processus dynamique – et donc un nouvel événement en soi.

Se rappeler quelque chose à partir du système neurolinguistique humain ne se compare *pas* à l’observation d’albums de photos, à la manipulation de ces dernières et aux souvenirs qui y sont rattachés. Ces “objets” ne changent pas (bon d’accord, ils se flétrissent avec le temps, se décolorent et changent, bien que très lentement). *L’acte* de se rappeler, d’utiliser notre cerveau, notre cortex supérieur, nos significations et nos croyances, de se rappeler et de raconter des événements passés, cet acte est bien différent. Parce que nous *intervenons* sans cesse dans nos souvenirs, même le “passé” dont nous nous souvenons ne demeure jamais pareil. Chaque fois que nous le revisitons, il se modifie quelque peu. Nous révisons et actualisons nos souvenirs à la faveur de chaque nouvelle découverte, de tout nouveau développement, de tout nouvel apprentissage et de chaque expérience. Notre mémoire n’étant qu’une construction,⁸ cela amena le cofondateur de la PNL, Richard Bandler, à affirmer : « Il n’est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse. »

Tout cela concourt à rendre très personnels *les processus dynamiques du souvenir*. *Ce dont nous nous rappelons, pourquoi nous nous en rappelons et comment nous utilisons nos souvenirs* interpelle notre réponse-habilité.⁹ Certaines personnes croient devoir garder un souvenir “intact”, fidèle au passé. Elles croient que le souvenir exact de ce qui se produisit est plus important que les conséquences que ces souvenirs pénibles et parfois traumatisants ont eues sur nos états présents.

D’autres croient que parce qu’une situation s’est produite, *cela* n’est pas une raison pour en faire une réaction par défaut ni de l’utiliser comme *référence*. Utiliser comme *cadres de référence* nos souvenirs les plus blessants, les plus déplaisants et traumatisants ne peut que nous fragiliser. Faire cela signifie que nous n’aurons de cesse d’inciter notre système esprit-corps à “vivre dans le passé,” à revivre de telles blessures et de toujours se référer à des états émotifs négatifs. Cela ne peut que perpétuer la blessure et nous fragiliser. C’est loin, vous en conviendrez, d’être la meilleure manière de gérer notre cerveau.

Plutôt que d’utiliser de manière aussi contreproductive notre capacité à détecter, à reconnaître et à codifier le “temps”, nous devrions établir des cadres, des structures avec des

⁸ **Construire** : la façon dont la pensée humaine élabore le sens, génère la construction de plusieurs cadres de significations qui constituent notre [matrice de significations](#).

⁹ Les auteurs emploient le terme “response-ability” dans le sens d’habileté réactionnelle.

croyances plus puissantes. Pourquoi n'utiliserions-nous pas notre "passé" pour apprendre et comme rétroaction plutôt que de l'utiliser pour initier de cauchemardesques états de peur ? En vérité, nous pouvons *transformer nos Historiques personnels*.

Le modèle de la PNL nous offre **une façon de recodifier** le "passé" de telle sorte qu'il ne serve plus de référence à des sentiments destructeurs ou pour définir en termes négatifs ce que nous sommes. Il recodifie nos souvenirs en tant que ressources et apprentissages tout en s'avérant une manière constructive d'envisager l'avenir avec une attitude positive. Ce processus identifie un souvenir problématique, remonte à sa source, le recadre à l'aide de ressources adéquates pour ensuite ramener au présent un nouvel état entièrement ressource et le projeter vers l'avenir.

MODÈLE DE TRANSFORMATION DE L'HISTORIQUE PERSONNEL

Utilisez ce modèle afin de recodifier votre "passé" de manière à ce qu'il ne serve plus de référence pour vous sentir mal ou pour vous définir de manière négative. Il vous permet d'utiliser vos souvenirs comme ressources afin que vous envisagiez l'avenir avec une attitude et une foi positives.

1) Accédez au souvenir problématique.

Considérez-vous un souvenir passé comme problématique ou indésirable ?

Avez-vous des souvenirs auxquels sont associées de fortes sensations déplaisantes ?

Rappelez ce souvenir et faites un signe de tête lorsque vous commencez à vous sentir mal. Je vais (le thérapeute ou vous-même) créer un point d'ancrage pour cet état.

2) Recherchez, en retournant dans le temps, l'événement initial.

Maintenant que vous *ressentez cela* (ancrage négatif activé), retournez dans le passé... et, la prochaine fois que vous ressentirez quelque chose de semblable, permettez-lui de se manifester à vous.

[Il s'agit d'utiliser l'ancrage pour se livrer à une recherche transdérivationnelle.]

Faites-moi signe (c'est le coach qui parle ici), par un mouvement de tête, lorsque vous trouvez une autre manifestation de *cette sensation* [créez un ancrage.]

[Calibrez continuellement la personne alors qu'elle expérimente ou expérimente à nouveau de similaires états négatifs.]

Quel âge aviez-vous alors que vous expérimentiez cela ?

3) Poursuivez votre recherche à travers le temps passé.

Retournez de nouveau à cette autre occasion où vous aviez ressenti sensiblement la même chose... me le laissant savoir par un signe de tête et en me communiquant votre âge à ce moment-là.

[Continuez à utiliser l'ancrage alors que vous invitez la personne à régresser dans le passé afin de trouver de 3 à 6 expériences isomorphes¹⁰ de ce même état négatif.]

¹⁰ Se dit de langues dont on peut mettre en rapport, terme à terme, le sens des termes des structures sémantiques.

4) Rompez l'état.

Bien. Maintenant, je désire que vous reveniez au présent. Quelles sont ces ressources dont vous auriez eu besoin dans ces situations passées et qui vous auraient permis d'être plus en puissance et efficace ?

Au menu : affirmation de soi, confiance en soi, amour, estime de soi, proactivité, frontières préétablies, etc.

Initiez et ancrez chaque état-ressource.

Savez-vous comment accéder à la confiance ? Quand étiez-vous le plus confiant ?

5) Laissez s'effondrer l'ancrage.

J'aimerais que vous revisitiez l'expérience la plus lointaine dont vous vous souvenez... bien... puis je veux que vous *ressentiez cela* [activez l'ancrage plein de ressources puis l'ancrage de l'état négatif].

Comment vous apparaît maintenant ce souvenir en sachant que vous aviez *cette ressource* à vos côtés ?

À quel point *cette ressource* aurait-elle pu améliorer votre passé ?

[Répétez ce processus tout en invitant votre client à remonter dans son historique personnel, s'arrêtant à chaque manifestation mais, cette fois, avec un ancrage ressourcé.]

Et notez le changement de votre Historique alors que vous *ressentez cela*.

[Résolution de problème : si votre client a de la difficulté à modifier une expérience passée, revenez au présent pour amorcer et ancrer plus intensément des ressources additionnelles. La puissance de ces ressources exercera un effet de levier sur les transformations.]

6) Rompez l'état et testez.

Une fois modifiées les expériences passées, rompez l'état.

Ne pensez qu'à cette sensation problématique et notez ce qui se produit.

À quel point vos souvenirs ont-ils changé ? De quelle manière ?

7) Extrapolez vers l'avenir.

Imaginez-vous maintenant évoluer vers votre avenir *ressentant ces ressources*...

Aimez-vous la sensation que cela vous procure ? Cela améliorerait-il votre vie ?

MODIFIER VOTRE HISTORIQUE PERSONNEL PAR LES MÉTAÉTATS

L'adaptation suivante de ce modèle le recadre en utilisant le Modèle des Métaétats. Hall & Bodenhamer en sont les concepteurs.

1) Identifiez l'événement problème.

Ce sera votre état initial. « Pensez à un instant et une période de votre vécu qui vous trouble encore. » « En quoi, comment cet événement vous trouble-t-il ? » « Quel problème vous occasionne-t-il ? » « Quelles émotions surgissent lorsque vous vous retrempez dans ce souvenir ? Quelles significations lui avez-vous attribuées ? » Sortez maintenant de cet état problème.

2) Adoptez le point de vue d'un observateur envers cette expérience.

Il s'agit ici d'un métaétat sur l'état initial. Placez-vous au-dessus de votre Historique (vous en dissociant) puis retournez à l'événement-problème et observez-le mais, cette fois, comme observateur. De cette [métaposition](#), observez ce vous *plus jeune* en train de vivre, de subir la situation. (S'il vous est difficile d'en demeurer dissocié, transposez vos représentations internes sur un écran imaginaire.)

3) De cette position d'observateur, tirez des leçons de cet événement.

Cela vous fera progresser vers un autre métaétat sur l'événement initial - apprendre de cet événement. « Quelles sont les ressources dont ce vous plus jeune aurait eu besoin ? » « Quelles sont les ressources dont auraient eu besoin les autres acteurs de la situation ? » Identifiez les ressources nécessaires qui auraient transformé cette situation.

4) Revenez au présent puis accédez complètement aux ressources nécessaires.

De cette position ici-et-maintenant, accédez et établissez un point d'ancrage pour chacune des ressources requises. Amplifiez-les puis testez vos ancrages pour ces mêmes ressources.

5) D'une métaposition d'observateur, procédez au transfert des ressources.

Une fois retourné à l'événement de votre passé, faites cadeau à ce vous plus jeune de chaque ressource de la part de cet adulte que vous êtes aujourd'hui. Puis laissez l'événement se dérouler, cette fois avec ces nouvelles ressources. Imaginez ce vous plus jeune agissant, pensant, ressentant, etc. d'une manière transformée. De votre position, pourquoi ne pas donner aux autres acteurs de cette représentation les ressources dont ils ont, eux aussi, besoin ?

6) Progressez vers l'avant, vers l'avenir, équipé de vos nouvelles ressources.

Retournez dans cette représentation mentale et redevenez, pour un instant, ce vous plus jeune. Imaginez-vous progresser sur votre ligne du temps, utilisant vos nouvelles ressources, de telle sorte qu'en accédant à chacune des années subséquentes de votre vie, ces ressources transforment votre historique et enrichissent votre vie. Laissez ces ressources vous transformer ainsi que les autres acteurs.

7) Revenez au présent et faites un test d'écologie.

Cette nouvelle édition de vos souvenirs ne vous donne-t-elle pas une impression de renouveau ? Ne codifie-t-elle pas de meilleurs enseignements et des réactions plus appropriées ? N'enrichit-elle pas votre vie ? Préfereriez-vous vivre avec une telle édition renouvelée ? Ne vous offre-t-elle pas une carte bien plus adéquate et utile pour que vous naviguiez plus aisément votre vie ?

8) Projetez dans le futur.

« Regardez votre avenir de cette perspective d'avoir changé cette sensation que vous aviez de votre historique personnel et imaginez ces changements se prolongeant dans le futur... »

SOURCES : Traductions de *Externalizing The Time-Line Kinesthetically* (page 173), *Changing Your Time-Line* (page 177), *Using Time-Lines For Therapy* (page 179), *Change Personal History* (page 180), *The Change Personal History Pattern* (page 181) et *Change Personal History Using Meta-States* (page 183) du Meta-NLP Accelerated NLP Training, 2001-2006 ; auteurs : L. Michael Hall et Bobby G. Bodenhamer.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Novembre 2013. Rév. : 03/2014

Mes traductions françaises se trouvent [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca Mon pseudonyme sur Skype est : ricardo123.