

LES CROYANCES

CONTENU

Une croyance est un état supérieur. Par Michael Hall. Là où il y a une croyance, il y a un état supérieur. Et là où vous avez une croyance, vous avez presque toujours un ensemble de croyances incrustées — un système de croyances. En les hissant à un niveau supérieur, vous imprégnez en vous des croyances. Étant donné la structure sémantique et représentative d'une croyance, l'essence de sa transformation implique de la retirer de sa classification. C'est-à-dire la retirer de la catégorie des choses confirmées; *en fait, en changer la signification afin qu'elle redevienne « simple pensée. »* Faites cela et vous désarçonnerez la croyance tout en limitant sa capacité à « ordonner à votre système nerveux » d'en faire une réalité. Sachant cela, vous pouvez maintenant leur superposer de nouvelles croyances, des croyances auxquelles vous voulez croire. *Cela signifie également que vous pouvez supprimer une croyance qui ne vous est plus d'aucune utilité.* Page 2.

Croyances. Par Alan Badmington. Arrivés au début de l'adolescence, à peu près 90 % de ce que vous croyez être aujourd'hui était déjà programmés dans votre cerveau. À moins que vous ne les réexaminiez ou qu'une expérience/situation vous amène à les remettre en question, ces croyances qui sont en vous vous accompagneront pour le reste de votre vie. Et ce que vous croyez à votre sujet détermine ce que seront vos *dialogues internes*. Page 5.

Courriel de John J. Burton. Certes, les croyances se forment au présent; *mais elles sont un prolongement de l'état dans lequel nous étions au moment de leur création.* Page 8.

Courriel de Ruth Mead, page 9.

Le pouvoir des croyances. Par Anna Margolina. Page 10.

Un modèle de la PNL pour se débarrasser de croyances inutiles. Par Bob Bodenhamer. Page 11.

UNE CROYANCE EST UN ÉTAT SUPÉRIEUR

Par L. Michael Hall

Voici la perspective neuro-sémantique sur la manière dont nous donnons vie à nos croyances. RP

Il n’y a pas que les attitudes qui participent à la structure d’un état supérieur, une «croyance» aussi. Les *croyances* sont d’étranges créatures. Peut-être pas des «créatures», car elles n’existent pas vraiment, mais un phénomène. C’est parce que, premièrement, nous croyons tous et nous croyons tous en des milliers de choses. Les philosophes nous ont d’ailleurs désignés, nous les humains, «homo credo» (croyants). En tant qu’êtres humains, nous avons besoin de croire en quelque chose. Nous n’avons pas le choix. Et pourtant, en deuxième lieu, nos croyances n’ont pas l’air de croyances. Pas plus que quiconque n’y pense réellement comme étant des croyances. Nous les expérimentons et les considérons comme vraies, exactes et réelles. Il s’agit là d’une définition opérationnelle d’une croyance — ce que vous considérez comme vrai, exact et réel est ce en quoi vous «croyez.»

De pensée à croyance

La PNL n’ayant jamais clairement distingué les pensées des croyances, nous, en Neuro-sémantique, avons choisi de faire précisément cela... Quelle est donc la différence entre une pensée et une croyance ?

La structure d’un état supérieur les distingue par la multiplicité d’une «pensée.» Au premier degré, une pensée est la représentation (visuelle, auditive, kinesthésique, en mots, sous forme de diagramme, etc.) d’une notion. Au second degré, la pensée est intégrée dans une autre pensée, ce qui l’enrichit. La pensée supérieure est une structure pour l’inférieure — une classification, une catégorie, une hypothèse, etc. Au deuxième niveau, la pensée supérieure est une *pensée-confirimation* qui valide la première et qui fait de la «simple pensée» une croyance — une *instruction* à notre système nerveux.

Pensée-Confirimation

Au sujet

D’une pensée de niveau primaire (la notion de quelque chose)

En [transcendant](#) la pensée de premier degré et en créant une pensée de confirmation à son sujet, vous classifiez la pensée de premier degré parmi les choses validées et confirmées comme réelles, vraies et exactes. Cela fait de cette pensée plus qu’une simple pensée, plus qu’un simple [signal transmis au corps](#). Elle se transforme en instructions à notre système nerveux. Dans les systèmes du langage et de la pensée, on dit que la pensée supérieure, devenue «croyance»,

installe un attirant¹ qui s'auto-organise de telle sorte qu'elle fonctionne comme une prophétie qui s'autoaccomplit. Voilà pourquoi nous connaissons, depuis des millénaires, la toute-puissance des *croyances*. Les gens ont tendance à voir ce en quoi ils croient. Ce en quoi ils croient, ils l'observent dans le monde, confirmant ainsi, à répétition, leur croyance.

En *croyant*, vous donnez du pouvoir à une simple pensée en lui enjoignant une signification — signification donnant de l'énergie à cette pensée, raison pour laquelle vous la traitez comme réelle, exacte et vraie. Vous ne la remettez plus en question, vos perceptions et comportements la renforcent, vous retrouvant ainsi dans un système de croyance qui s'autovalide. Pas étonnant que Jésus nous ait prévenus de nous méfier de nos croyances : « Que ta foi soit en toi. »

Étant donné cette structure sémantique et représentative d'une croyance, *l'essence de sa transformation implique de la retirer de sa classification*. C'est-à-dire la retirer de la catégorie des choses confirmées; *en fait, en changer la signification afin qu'elle redevienne « simple pensée. »* Faites cela et vous désarçonnerez la croyance tout en limitant sa capacité à « ordonner à votre système nerveux » d'en faire une réalité.

C'est ce qui explique la soi-disant « magie » du Modèle Mind-Lines. Remodelé à partir des vieux schémas de la PNL dits « dextérité de la bouche² » puis élargi, Mind-Lines vous fournit *sept directions* afin que votre esprit pense à quelque chose et vingt-six schémas linguistiques pour restructurer la signification d'une croyance ayant restreint votre champ d'action (et donc nuisible à l'accomplissement de votre plein potentiel). Maintenant que vous savez comment nous donnons vie aux croyances et la structure véritable d'une croyance comme niveau supérieur, il vous est facile de les modifier et de les actualiser avec des croyances qui vous insuffleront une montée en puissance qui appuiera [votre développement et votre accomplissement personnels](#).

Où tout cela nous mène-t-il? *Là où il y a une croyance, il y a un état supérieur. En les hissant à un niveau supérieur, vous imprégnez en vous des croyances*. Les « croyances » sont des idées confirmées à un niveau supérieur considérant une compréhension comme réelle et véridique et qui, par conséquent, transmettent des « instructions » à notre système nerveux pour qu'il les concrétise. Et là où vous avez une croyance, vous avez presque toujours un ensemble de croyances incrustées — un système de croyances. Sachant cela, vous pouvez maintenant leur superposer de nouvelles croyances, des croyances auxquelles vous voulez croire. ***Cela signifie également que vous pouvez supprimer une croyance qui ne vous est plus d'aucune utilité.***

Un exemple : supposons que vous croyez que la « critique vous blesse », ce qui constitue une croyance de cause à effet. Vous croyez qu'une « critique » peut influencer vos états mental et

¹ **Attirant** : Terme de Systémique. Tout facteur qui attire comme un aimant ou un champ gravitationnel. Dans notre système corps-esprit-émotion, un attirant est quelque chose qui est important pour nous, que l'on valorise, qui est significatif et qui fait que notre comportement (pensée, ressenti, communication, action) tourne autour de celui-ci.

² "Sleight of mouth."

émotionnel et, par le fait même, vous «blesser.» Penser aux mots et à leur effet sur vous constitue le premier niveau; confirmer que cela est véridique et réel en fait une croyance. Cette croyance ordonnera à votre respiration, votre tension musculaire, votre gorge, etc. de réagir de façon à lui donner vie (à l'actualiser). Lorsque vous lui superposez un questionnement, que vous doutez de son «existence et de sa véracité», la croyance s'affaiblit; puis en lui superposant l'idée qu'elle n'est qu'une [carte mentale](#), cette croyance se fragmentera davantage. Lorsque vous lui superposez l'idée que les «mots» ne sont que des mots, vous ébranlez encore plus la vieille croyance dévalorisante.

Les croyances peuvent être à votre service — lorsque vous connaissez leur structure supérieure et avez développé votre capacité à les confirmer et à les supprimer. C'est ce que nous voulons dire par «maitriser votre cerveau» afin de gérer vos états.

Source : Traduction de *A Belief Is A Meta-State* de L. Michael Hall; 2016 "Neurons" Meta Reflections— No. 9; 29 février 2016, *Meta-States «Genius» Series (AGP) n° 14*. Traduction de Richard Parent, mars 2016. Reformaté 04/2018.

CROYANCES

Par Alan Badmington

Traduit par Richard Parent

Nos croyances s'avérant un facteur des plus contributifs au bégaiement (et à l'Hexagone du Bégaiement), il est important de bien comprendre d'où elles proviennent et, surtout, comment elles se forment. R.P.

Lorsque j'entrepris, il y a 18 ans, un parcours de transformation personnel, j'ignorais totalement l'impact qu'exerçaient mes croyances sur ma vie quotidienne. Trouvant ce sujet fascinant, j'entrepris une recherche à ce sujet.

C'est ainsi qu'il y a plusieurs années, je rédigeai un texte (principalement pour mon usage personnel – en préparation d'une présentation) expliquant la formation d'un système de croyances. Les idées que j'y exprimais reflétaient ma compréhension personnelle de la situation tout en étant en accord avec mon interprétation du matériel que j'avais lu.

À notre naissance, nous n'avons ni croyances, ni opinions, ni préjugés — mais probablement quelques peurs sans grande importance.

Puis nous apprenons, au contact de nos parents, de nos grands-parents, des membres de notre famille, des enseignants et d'autres personnes. Nous *héritons* de leurs croyances sur toute une gamme de sujets — littéralement des milliers et des milliers de croyances sur l'environnement, la vie de tous les jours et du monde en général. Ces croyances sont nombreuses et variées.

Arrivés au début de l'adolescence, à peu près 90 % de ce que vous croyez être aujourd'hui était déjà programmés dans votre cerveau. Alors, peu importe l'âge que vous avez aujourd'hui, ces croyances qui dictent la manière dont vous vivez AUJOURD'HUI votre vie étaient déjà bien arrêtées autour de votre quatorzième anniversaire de naissance.

Très peu d'entre nous (et spécialement ceux qui avancent en âge tout en arborant une tête grisonnante) peuvent se rappeler ce qui se produisit il y a si longtemps. Je présume qu'à un âge aussi jeune, la plupart d'entre nous étaient mal préparés [à poser des jugements](#) informés sur ce qui se produisait dans nos vies.

Et à moins que nous prenions le temps de réévaluer notre valeur personnelle, nos véritables valeurs, nos véritables croyances — basées sur des informations actualisées et pertinentes, remettant en question ces idées établies et préconçues depuis si longtemps, cette période critique (ces quelques 14 premières années de notre vie) continuera à exercer une influence considérable sur nos vies PRÉSENTES.

À moins que vous ne les réexaminiez ou qu'une expérience/situation vous amène à les remettre en question, ces croyances qui sont en vous vous accompagneront pour le reste de votre vie. Si vous nourrissez la croyance que vous soyez inadapté, laid ou indigne d'être aimé; si vous croyez être stupide, incapable ou incompetent et que vous ne remettiez pas en question de telles croyances, alors elles vous accompagneront pour toujours. Elles [limiteront inconsciemment](#) vos succès futurs.

Il est primordial que vous compreniez comment vos croyances influencent votre vie et vos proches. Ces croyances sont latentes — elles sont là, cachées — elles existent sans que vous en soyez totalement conscient. Elles déterminent nos attentes et influencent nos attitudes.

En ne remettant pas en question nos croyances, elles finissent par nous emprisonner. La personne timide expliquera qu'il ou elle était timide enfant et s'attend à le demeurer pour toujours. Parce que nous les acceptons comme véridiques, nos croyances sans fondement nous limitent.

Si votre esprit croit en la véracité de quelque chose, il posera (de manière inconsciente) les actions nécessaires afin que vous mainteniez cette croyance. Hélas, lorsque nous décidons de remettre en question une croyance négative, il arrive souvent que nous reculions, car on devient mal à l'aise en défiant une vieille croyance !

Certaines de nos croyances sont vraies, d'autres sont erronées; mais nous les croyons toujours et vivons nos vies en conformité avec celles-ci. La plupart d'entre nous refusent d'abandonner nos croyances, car on s'en est servi pour façonner notre identité. Nous sommes à l'aise avec elles — réaction qui est loin de faciliter le changement.

Lorsque vous croyez en la véracité de quelque chose, vous cherchez des preuves qui viendront renforcer cette croyance. Nous filtrons toute preuve à l'opposé — nous l'ignorons ou la rejetons — parce qu'elle ne correspond pas à notre système de croyances ou à l'image qu'on se fait de nous-mêmes. Malgré les preuves, il y a encore des gens qui croient que notre bonne vieille Terre est plate.

Bien que vous nourrissiez des croyances reposant sur des [informations erronées ou irrationnelles](#), elles n'en ont pas moins un effet direct sur vos schèmes de pensée et vos comportements. Elles sont des filtres — laissant passer uniquement les informations qui correspondent à vos croyances les plus profondes, peu importe que celles-ci reflètent ou pas la réalité.

Nous sommes gavés et conditionnés à croire (et à percevoir) les choses d'une manière qui soit en accord avec nos expériences de vie ainsi que les expériences de ceux avec qui nous nous associons. L'effet final revient à faire nôtres les opinions, les buts, les valeurs et les croyances que

les membres de notre groupe référentiel le plus influent ont acquis pendant LEUR éducation. Les croyances se transmettent facilement de génération en génération.

Devenu adulte, la majeure partie de notre programmation provient de nous plutôt que de notre environnement. Au lieu d'écouter (et de se définir selon) des influences et suggestions externes (*locus externe*), nous faisons davantage confiance à nos suggestions personnelles pour définir qui nous sommes et comment nous voulons vivre le reste de notre vie. Notre petite voix interne — l'autocritique — ne cesse cependant de se manifester, de se faire entendre.

Pendant la majeure partie de ma vie, j'ai entretenu toute une gamme de croyances dévalorisantes. La croyance qui fut probablement la plus restrictive fut de croire que je ne pourrais jamais composer efficacement avec mon problème de parole. *Et ce que vous croyez à votre sujet détermine ce que seront vos [dialogues internes](#)*. Cela devient l'élément contrôlant comment vous évoluerez et vivrez votre vie.

Lorsque j'appris qu'une PQB avait réussi à devenir un orateur public, cela eut un impact considérable sur la perception que j'avais de moi-même. Jusqu'à ce moment (en 2000), je croyais fermement qu'une telle activité était hors de portée pour une personne qui bégaie. Inspiré par cet homme, j'ai voulu suivre son exemple. Cet événement fortuit avait planté la semence d'une puissante croyance qui allait changer le cours de ma vie.

Après tant d'années de comportement restrictif et de réflexes de retenue, je me permettais enfin d'entretenir l'idée de pouvoir faire quelque chose de déterminant pour mes problèmes de communication. Le reste appartient, comme on dit, à histoire. ☺

Alan Badmington

SOURCE : Traduction d'un courriel d'Alan Badmington en réponse à une remarque de Ruth Mead, mai 2015. Traduction de Richard Parent, mai 2015. Alan a rédigé un autre texte relatif aux croyances, texte que vous trouverez dans son recueil, en cliquant [ICI](#), et en vous rendant à la page 33.

Voici un courriel de John J Burton daté du 2 juin 2015

Bonjour John et à tous les autres,

Voici des réflexions personnelles sur les croyances et la vision. Il semble que nos croyances nous viennent de notre passé, parfois conscientes, parfois non, et qu'elles servent en quelque sorte de programme qui s'autoperpétue. J'ai l'habitude de concevoir les croyances comme les politiciens — une fois qu'ils y sont, ils font tout pour y rester. ☺ Il nous arrive de croire que nous formons une croyance future telle que «Je crois que je réussirai à _____.» Mais il s'agit d'une croyance dérivée de notre passé, que nous projetons dans le futur.

Certes, les croyances se forment au présent; *mais elles sont un prolongement de l'état dans lequel nous étions au moment de leur création.* Les faits existent séparément des croyances. Notre état additionne les faits pour former une croyance, mais cette croyance peut nous en apprendre davantage sur la nature de notre état que sur nous-mêmes, les autres ou la vie.

Une vision, mis à part les troubles de Stress post-traumatiques (TSPT), semble plus volontaire et résulte davantage d'un processus conscient, d'un choix orienté vers le futur. *Le cerveau ne pouvant distinguer entre imagination et réalité,* nous avons le privilège de pouvoir influencer nos habiletés et nos résultats par la [visualisation](#). *Notre cerveau ne reconnaissant pas le mode négation, il est important de visualiser ce que nous souhaitons plutôt que ce que nous ne voulons pas* (Bon assez de négation ici qui doivent être démêlées dans ce que nous voulons?) En d'autres mots, plutôt que de créer une affiche négative, créons-en un avec ce que nous souhaitons ou, encore mieux, faisons-en un film.

Sur une tout autre note, qu'arrive-t-il à la fluence lorsque vous commencez par un [sourire](#), sourire maintenu tout au long de la conversation? Que fait dans votre cerveau l'état qui est lié au sourire et comment cela influence-t-il votre fluence?

Portez-vous bien,

John

John Burton, EdD LPC LPCS

www.drjohnjburton.com

Voici un courriel de Ruth Mead en réponse à un autre membre (3 juin 2015) :

« Dan, vous affirmez : “J’ai souvent l’impression que mes croyances ne changent qu’en surface et qu’elles demeurent toujours enracinées profondément en moi... comme si mon esprit luttait pour rattraper le temps perdu.” Je sais ce dont vous parlez. Je réfère à ces croyances de deux manières : croyances auxquelles je crois croire. C’est le type n^o.1. Et les croyances auxquelles je crois vraiment. C’est le type n^o 2.

Lorsque John parle d’intentions contradictoires... c’est ainsi que je désigne ce combat entre ce à quoi je crois VRAIMENT et ce à quoi je ne fais que croire que j’y crois. J’observe mes vraies croyances en observant mon comportement. La façon dont j’observe ces croyances auxquelles je PENSE croire est en regardant ces croyances que je pense avoir... lesquelles ne se reflètent d’aucune manière dans mon comportement. Car ce sont nos véritables croyances qui modifient nos attitudes et nos comportements.

Supposons que vous croyez croire en votre enfant, mais que vous constatez que votre comportement ne reflète nullement cela... puisque vous ne cessez de contrôler les mots et les comportements de votre enfant. (*J’ai constaté que croyance et contrôle sont des manières d’être totalement opposées.*) Alors, quand je croyais croire en moi, mais que je continuais à contrôler tout son que j’émettais et chacune de mes respirations, je réalisais que je ne croyais pas vraiment en la capacité de mon Moi naturel et spontané à coordonner inconsciemment ces nombreuses activités et processus nécessaires à la production de la parole. Alors, lorsqu’un individu est perplexe, car il croit croire en lui tout en continuant à s’efforcer de contrôler sa parole... il doit s’interroger à savoir si ses croyances en lui-même sont véritables ou simulées (il ne fait que PENSER croire en son Moi naturel et spontané à parler sans contrôle conscient). »

Ruth

LE POUVOIR DES CROYANCES

LE POUVOIR DES CROYANCES

Par Anna Margolina

Bonjour à vous.

Après que j'aie prononcé un discours à mon club Toastmasters, un nouveau membre vint me voir pour me dire qu'il avait sérieusement bégayé jusqu'à l'adolescence. Sa mère étant affligée d'un sévère bégaiement, il croyait que c'était génétique et qu'il ne pouvait donc rien y faire. Jusqu'au jour où il lut un article (je n'ai aucune idée de l'auteur) stipulant que les enfants ne venaient pas au monde avec le bégaiement, mais qu'ils le développaient vers les âges de 4-5 ans et parfois même plus vieux. De plus, l'article ajoutait que le bégaiement était une habitude. Je vous transmets ce qu'il m'a dit avoir pensé de cet article.

L'article lui permit d'entrevoir la vérité et sa croyance subit une transformation. Du jour au lendemain, il se mit à croire que le bégaiement était une habitude qu'on pouvait désapprendre. Remarquant chez lui des épisodes de fluence, cela confirma sa croyance selon laquelle il pouvait s'exprimer avec fluence. Par la suite, sa parole s'améliora graduellement jusqu'à ce que disparaisse son bégaiement. Il ajouta que, parfois, il se bute à de légères hésitations, sans plus. Pendant cette même réunion, il fut invité à faire une improvisation et, l'observant attentivement, je n'avais décelé aucune hésitation.

Voilà une autre preuve du pouvoir d'une croyance. Aussitôt qu'il se mit à croire pouvoir s'exprimer avec fluence, sa parole changea.

Anna

Traduction d'un courriel sur le forum anglais daté du 30 août 2014. Traduit par Richard Patent, août 2014.

UN MODÈLE DE LA PNL POUR SE DÉBARRASSER DE CROYANCES INUTILES

Par Bob Bodenhamer

«Ruth Mead émit le puissant énoncé suivant dans un courriel à Anna Margolina : “C’est uniquement lorsque mes croyances ne m’étaient plus d’aucune utilité que je faisais l’effort de les changer.”

Un énoncé comme celui-là devrait motiver toute personne à analyser les croyances auxquelles elle croit fermement et à partir desquelles, dans une large mesure, elle fonctionne.

Question à se poser : croyez-vous aux croyances suivantes ? Vous apportent-elles quelque chose ? Ou comme le dit Ruth : “C’est uniquement lorsque mes croyances ne me sont plus d’aucune utilité que je m’y attaque.”

1. Cela vous sert-il à quelque chose de croire que les autres vous jugeront si vous bégayez ?
2. Cela contribue-t-il à votre mieux-être ?
3. Cela augmente-t-il votre fluence ?
4. À moins que cela n’empire votre bégaiement ?

Si vos réponses à ces questions sont des “Non” bien sonnés, qu’allez-vous faire de cette “fausse” croyance qui ne vous sert plus à rien ?

Livrons-nous à quelque chose d’amusant. Eh oui ! J’ai bien dit amusant, *car l’humour constitue un merveilleux état.*

a) À quoi ressemble votre bégaiement ? Oui, vous avez bien lu. Permettez à votre esprit inconscient de transformer cette sensation que vous ressentez lorsque vous croyez que les autres vont vous juger si vous bégayez **sous la forme d’une image. Il peut s’agir d’une image provenant de votre passé ou de votre présent ; ou une image de votre cru représentant la douleur que vous ressentez** à cause de votre crainte que les autres vous jugent si vous bégayez. **Une telle croyance vous est-elle toujours d’une quelconque utilité ?**

b) À défaut d’obtenir une image représentant votre bégaiement, **portez attention à l’endroit de votre corps où vous “ressentez”** qu’un épisode de bégaiement est sur le point de se produire. Une telle sensation se ressent habituellement dans le cou, aux mâchoires, dans le larynx ou votre poitrine.

- c) L'énumération précédente n'est pas exhaustive, car les PQB (et les gens en général) peuvent ressentir ce genre de choses dans d'autres parties de leur corps. Ce qui est important pour le moment, c'est que vous **voyez ou sentez venir un épisode de bégaiement**.
- d) Si vous voyez cette image qui représente la peur de bégayer, *utilisant uniquement vos yeux, sans bouger votre tête*, imaginez-vous déplaçant cette image vers le bas de votre corps jusque dans le haut d'une jambe. Faites descendre cette image encore plus bas dans votre jambe, jusqu'au pied. Une fois dans votre pied, faites que cette image **sorte de votre pied** et *qu'elle se retrouve sous votre pied*. Retenez bien cette image sous votre pied, car il nous reste encore une chose à faire.
- e) Premièrement, pour ceux qui vivent la peur de bégayer principalement en la ressentant, imaginez cette sensation se déplaçant vers le bas de votre corps jusque dans une de vos jambes. Elle se déplace à travers votre jambe jusqu'à ce qu'elle arrive au bas de votre pied. Une fois que cette sensation se retrouve au bas de votre pied, *imaginez que ce sentiment de crainte que les autres ne vous jugent sorte de votre pied pour se retrouver entre votre pied et le plancher*.
- f) Bon! Que fait-on ensuite? Très simple — servez-vous de la même jambe et du même pied pour "vous débarrasser" de ces croyances indésirables. Répétez ces mouvements jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de résidus de telles croyances.
- g) Puis projetez-vous en pensée dans l'avenir, débarrassé de ce poids inutile. Oui, c'est bien cela. Imaginez-vous à la base maritime de Camp Lejeune sur la côte est de la Caroline du Nord. Et là, on vous apprend comment chasser quelque chose d'un vigoureux coup de pied. Là, entre votre pied et le sol, se trouve cette croyance dont vous ne voulez plus; chassez là d'un coup de pied énergique. **Maintenant que vous savez utiliser ce modèle, n'hésitez surtout pas à vous en servir pour vous débarrasser** de toutes vos croyances dévalorisantes.
- h) Bon travail, même si vous n'avez fait que lire cette stratégie.

Le bégaiement résulte surtout de processus cognitifs (pensées). Le bégaiement résultant surtout d'apprentissages remontant à l'enfance, la manière de le résoudre implique également un processus cognitif. Vous serez étonné par la facilité avec laquelle vous pourrez retoucher ces vidéos et ces photos de votre cerveau qui génèrent votre bégaiement. C'est ce que je vous souhaite d'expérimenter avec ce **schéma/modèle "Hell no more!"**. La vie est trop courte pour la vivre en étant esclave de vos peurs.

Vous trouverez plusieurs exercices comme celui-ci sur le site FREE BOOKS ABOUT STUTTERING, dans l'onglet [traductions françaises](#), sous *Les divers modèles de la PNL/NS*. Cette

page comprend un grand nombre d'ouvrages que vous pouvez télécharger gratuitement. Nous devons ce site à Ruth Mead, sortie du bégaiement depuis plus de 38 ans.

Provoquez le changement. Vous voulez vous débarrasser du bégaiement? Vous êtes au bon endroit. Mais sachez qu'il est très douteux que la fluence se concrétise en moins d'un an. On parle plutôt de 3 à 5 ans. Et, à mon grand désespoir, plusieurs n'y parviendront pas à cause de la quantité de travail et de temps nécessaires pour se débarrasser de ces croyances dévalorisantes qui vous enferment dans une prison que vous avez vous-même érigée.

Quelle est l'alternative si vous n'y mettez pas l'effort? À moins que vous ne fassiez appel à une assistance extérieure qui exigera des honoraires, cela ne vous coûtera rien. Je vous recommande fortement de vous faire assister par un thérapeute certifié. J'espère que vous pourrez trouver un thérapeute formé à la PNL pour vous assister. Et si cela n'est pas possible, engagez un thérapeute cognitif afin de vous aider.

En espérant que cela vous sera utile.

Bob

Traduction d'un courriel de Bob Bodenhamer daté du 10 mai 2015. Traduit par Richard Parent, mai 2015. Reformaté 04/2018.