

FAVORISER ET S'ANCRER À LA FLUENCE OU À UN ÉTAT RESSOURCE

Contenu

Favoriser un système pour la fluence par Tim Mackesey. Il s'agit de favoriser chez ceux qui utilisent la neuro-sémantique une familiarité accrue avec les stratégies. L'utilisation quotidienne de stratégies favorisera la constance des ressources et la fluence. Page 2.

Créer un point d'ancrage afin de pouvoir rappeler, à volonté, un état d'esprit de fluidité, par Bob Bodenhamer. Bob nous familiarise avec un modèle qui recèle le potentiel de nous être utile tout au long de notre parcours vers une fluidité accrue. C'est une méthode qui exige beaucoup d'exercices avant de devenir suffisamment imprégnée en vous pour que vous puissiez y faire appel juste avant de faire cet appel téléphonique tant craint ou de parler avec votre patron, etc. Page 8.

Comment se connecter à un état ressource. Par Bob Bodenhamer. Page 11.

FAVORISER UN SYSTÈME POUR LA FLUENCE

Par Tim Mackesey, CCC S.L.P.

Traduit par Richard Parent

But

L'utilité du Tableau de Gestion Quotidienne des États, introduit à la fin de cet article (voir page 6), est de favoriser chez ceux qui utilisent la neuro-sémantique une familiarité accrue avec les stratégies. L'utilisation quotidienne de stratégies favorisera la constance des ressources et la fluence. Bien entendu, pour comprendre les acronymes et la terminologie du tableau, une connaissance élémentaire de la neuro-sémantique est requise. La plupart de ces stratégies sont disponibles gratuitement sur le site [des traductions françaises](#) (je vous invite à prendre connaissance du [glossaire](#). R.P.) Certaines autres sont décrites dans le manuel de formation de Bob Bodenhamer, [Mastering Blocking & Stuttering : A Handbook for Gaining Fluency](#).¹

Qu'est-ce qu'un état et pourquoi est-il important de le gérer? Voici une définition simplifiée d'un état : se savoir plein de ressources afin de se sentir mieux, ressources auxquelles nous pourrions nous référer, à tout moment. On mesure, dans le corps d'une PQB, un état par son rythme respiratoire, son niveau de tension musculaire (particulièrement au niveau du torse, du larynx, de la langue et des lèvres), son niveau d'énergie, ses blocages, le débit de sa parole et plusieurs autres dynamismes. Dans l'esprit de la PQB, on évalue un état en termes d'humeur générale, du ressenti qu'elle a d'être en sécurité ou menacée, de son niveau d'anxiété anticipatoire, sa confiance en elle-même, ses croyances sur les réactions de ses interlocuteurs et autres phénomènes cognitivo-linguistiques. En gérant votre état, vous contrôlez votre cerveau, et vice versa.

Les PQB comme tout autre être humain, lorsqu'elles instaurent des changements personnels, peuvent devenir trop rapidement satisfaites ou «oublier» d'utiliser les stratégies qu'elles savent pourtant leur être favorables. Vous ne connaissez personne qui avait pris «une résolution du Nouvel An» pour ensuite l'oublier?

Quelqu'un inventa un jour l'idée selon laquelle il fallait 21 jours pour instaurer une nouvelle habitude. En utilisant le tableau et en vous engageant formellement à le faire, vous instaurerez de nouvelles habitudes. Pour y parvenir, l'individu doit visualiser d'irrésistibles images de ce que sera son avenir avec une liberté de parole accrue, des stratégies spécifiques, des croyances qui favoriseront le succès, une forte détermination à y parvenir puis de prendre la ferme décision de LE FAIRE.

¹ Bob m'ayant donné libre accès à ce manuel, j'y ai fait quelques incursions afin d'y trouver du matériel intéressant que j'ai, depuis, traduit. R.P.

qu'être motivée soit par la douleur, soit par le plaisir. La douleur peut provenir de ce médecin qui lui fera peur en lui brossant un tableau très négatif de ses futurs problèmes de santé. Le plaisir peut provenir de ce qu'elle se visualise, en esprit, à son poids idéal. Peu importe que sa motivation à perdre du poids provienne d'un modèle *objectif vers* ou *d'éloignement*, cette personne doit imprégner, de l'esprit-aux-muscles, d'importants exercices et des habitudes nutritionnelles. Ces changements deviendront son nouveau « système opérationnel. »

Les personnes qui bégaièrent savent fort bien bégayer. Ce que je veux dire par là, c'est que, depuis des années, elles répètent inlassablement des habitudes de pensée, de sensations et de bégaiement. Lorsqu'elles commencèrent à rechuter, la tornade se déclencha et le tourbillon les aspira. Dans ma vingtaine, je bégayais très sévèrement. *Même si j'avais fait des progrès depuis quelques semaines ou quelques mois, il suffisait d'une seule situation embarrassante de bégaiement pour anéantir tout ça.* On aurait dit un logiciel sauvegardé sur mon disque dur (mon cerveau) qui s'activait et fonctionnait automatiquement. Peu importe les fortes sensations négatives que je nourrissais envers mon bégaiement, ou la sévérité de mes blocages, cela me semblait tellement familier. Et pourtant, je n'y pouvais rien. Je commençais alors à éviter diverses situations et à craindre une rechute. Puis je glissais inexorablement dans le modèle *d'éloignement* décrit plus haut. J'allais éventuellement apprendre des stratégies de psychologie cognitive afin de mieux contrôler ces véritables montagnes russes.

La PQB peut apprendre des stratégies afin d'éviter de retomber dans l'état de bégaiement. Pour prévenir une rechute, il est primordial de [s'extirper immédiatement d'un moment de bégaiement](#) et de réintégrer un état-ressource. Selon votre intention, la plupart des stratégies s'utilisent avant, pendant ou après une situation de parole. Qu'il s'agisse du [Modèle d'introspection et de retour dans le passé](#), de la [Cinquième position](#) (allez à la page 15 – avant reformatage), du [Premier plan & Arrière-plan](#) ou de tout autre modèle, on peut les utiliser pour quatre scénarios différents : 1) comme processus pour se projeter dans le futur immédiat, tôt le matin, afin d'entreprendre cette journée avec un état-ressources, 2) pour calmer l'anxiété lorsqu'on anticipe de bégayer, 3) pour se relaxer et initier la fluence lors d'un moment de bégaiement et 4) pour [réimprimer](#) par-dessus un moment de bégaiement que la PQB préfère oublier. D'ailleurs, à ce sujet, je crois personnellement qu'il est indispensable de réimprimer par-dessus nos mémoires négatives afin de soustraire ces références de notre [Historique de Bégaiement](#),³ ce qui, en retour, réduira ou éliminera l'anxiété anticipatoire. Le tableau ci-après offre à la PQB un moyen efficace de se familiariser avec les stratégies.

³ **Historique de Bégaiement** : 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/distribution, dans le temps, de notre Historique personnel (ensemble de nos expériences, distribués dans le temps, de notre vécu). Continuum.

Préparez-vous

Imprimez un minimum de 60 à 90 copies du tableau. Prévoyez 2 à 3 mois afin de transposer de l'esprit-aux-muscles ces stratégies. Utilisez une perforatrice à trois trous et placez les tableaux dans un cartable à trois anneaux. Réviser vos stratégies neuro-sémantiques et préparez-vous. Participez activement à un forum de discussion ; vous y trouverez support et « conseils. » Comme tout autre effort de développement personnel, certains individus pourraient bénéficier de l'apport d'un coach personnel. Commencez par évaluer, tôt le matin, votre « état. » S'il est sans ressources et/ou que vous anticipiez bégayer, sélectionnez une stratégie et servez-vous-en. Notez son acronyme dans le tableau et réévaluez votre état (de -10 à + 10). Je vous recommande fortement, tôt le matin, une stratégie de projection dans le futur telle que le méta-alignement⁴. Au fur et à mesure que la journée avance, réévaluez votre état et utilisez les stratégies qui s'imposent pour un réaligement. Rappelez-vous qu'il est absolument essentiel de rompre l'état dès que vous constatez un état prébégaiement ou que surgissent, juste après un moment de bégaiement, des [pensées ou sensations négatives](#). Comment savoir si un moment de bégaiement requiert une réimpression ? Si vous commencez à « visionner une représentation interne⁵ » à son sujet et que vous ressentez un malaise, réimprimez instantanément.

Mise en garde : vous pourriez devenir tellement habile à gérer votre cerveau que vous pourriez fort bien favoriser l'éclosion de merveilleux événements dans votre vie. Mais si l'abondance, la fluence et un état de bien-être général vous effraient, alors oubliez cette feuille de route.

⁴ **Alignement** (Alignment) : Manière d'assurer la congruence entre les éléments de notre communication et notre personnalité pour qu'ils convergent et se soutiennent mutuellement.

⁵ **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).

PROPULSION VERS LA FLUENCE

Références :

Hall, L. Michael. (2000). *Secrets of Personal Mastery*. United Kingdom: Crown House Publishing.

Traduction de *Developing a Propulsion System for Fluency*, par Tim Mackesey, CCC-SLP.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Septembre 2013. Rév. : 04/2014;
reformatage 05/2018.

CRÉER UN POINT D'ANCRAGE AFIN DE POUVOIR RAPPELER, À VOLONTÉ, UN ÉTAT D'ESPRIT DE FLUIDITÉ

Par Bob Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

Comme promis, voici un modèle dont nous avons déjà parlé, un modèle dont j'aimerais que vous vous souveniez pour sa simplicité. Il recèle, en effet, le potentiel de vous être utile tout au long de votre parcours vers une fluidité améliorée. Bien que je vous aie dit qu'il est facile à utiliser, il n'en demeure pas moins que cette méthode exige beaucoup d'exercices avant qu'elle ne devienne suffisamment incrustée en vous pour que vous puissiez y faire appel juste avant de faire cet appel téléphonique tant craint ou de parler avec votre patron, etc. Je vous suggère d'imprimer ce texte recto verso afin de l'avoir sur vous, à portée de la main, pour vous y exercer lorsque vous aurez quelques minutes de libres. B. B.

En PNL, nous désignons « Ancrageⁱ » ce processus par lequel nous incorporons quelque chose dans notre subconscient au point de pouvoir le rappeler à volonté. Dans les paragraphes qui suivent, je vous ferai découvrir le modèle de PNL dit « Ancrage » dans un contexte de « Parler avec fluence/sans bégayer ». Par ce modèle, mon objectif est de vous montrer comment instaurer un état d'esprit de fluence si bien ancré que vous pourrez facilement rappeler cet ancrage pour parler avec fluence lorsque vous en aurez besoin, comme lorsque vous devez faire un appel téléphonique que vous craignez tant.

En prenant votre temps pour bien l'installer, mais, surtout, de bien vous y exercer, il pourrait vraiment contribuer à éradiquer votre état d'esprit de bégaiement. Ce modèle a pour but de vous permettre de « conserver » un état d'esprit de fluidité même dans des circonstances où, normalement, vous bloqueriez.

1. Après avoir fouillé dans vos souvenirs pour y trouver une expérience de prise de parole réussie, rappelez à votre mémoire cette agréable expérience que d'être fluide.
2. Replacez-vous mentalement en cet instant, à ce moment où vous étiez fluide. Commencez par le faire visuellement. Visualisez-vous vous exprimant avec fluence, peu importe si vous étiez seul ou en compagnie d'un ami ou d'un membre de votre famille. Il est important de vous y voir. Vous devez « y être », regardant avec vos yeux, entendant avec vos oreilles et, c'est important, ressentant maintenant ce qu'alors vous ressentiez.

Alors que vous vous retrouvez à nouveau dans ce moment, bien que mentalement, ressentant ce que, à ce moment-là, vous ressentiez, portez une attention particulière à ce que/ou à la/aux personne(s) que vous voyez. Prenez un instantané de ce que vous voyez

CRÉER UN POINT D'ANCRAGE POUR RAPPELER, À VOLONTÉ, UN ÉTAT DE FLUIDITÉ

pour pouvoir le rappeler à volonté. Croisez votre index et votre pouce tout en visualisant le contexte dans lequel vous vous exprimiez sans bégayer (ancrage visuel).

3. Y avait-il des sons quelconques dans ce souvenir? Vous entendez-vous parler avec fluence? Vous le pouvez certainement. Portez attention à la façon dont cela résonne en vous. Quel était le volume de votre voix? Quelle était la qualité sonore de votre voix? Et alors que vous vous rappelez avoir parlé avec fluence, d'où provenait le son arrivant à vos oreilles? Était-il quelque part dans votre tête? À moins qu'il ne provienne hors de votre tête? S'il provenait de l'extérieur de votre tête, provenait-il à votre oreille droite ou gauche? Portez attention au son de votre voix en parlant avec fluidité. N'est-ce pas «très agréable»? Écoutez-vous distinctement. Croisez encore votre index et votre pouce tout en vous entendant vous exprimer avec fluidité (ancrage auditif).
4. Maintenant, demeurant toujours dans ce moment, voyant ce que vous y aviez vu tout en ressentant d'agréables sensations, notez l'endroit de votre corps où vous ressentez cette/ces «agréable(s) sensation(s).» Était-ce au niveau de la poitrine? Du cœur? De l'estomac? De la tête? Où, dans votre corps, cette sensation était-elle la plus intense ?⁶ Notez comment vous la ressentiez. S'agit-il d'une sensation intense ou légère ? Pouvez-vous associer une forme à cette sensation ? Cette forme était-elle bien définie ou était-elle, au contraire, floue ? Et, le plus important, où, dans votre corps, ressentiez-vous cette/ces agréable(s) sensation(s) ? Et alors que vous ressentez pleinement ce plaisir de parler sans bégayer, croisez l'index et le pouce une fois de plus (ancrage kinesthésique ou ancrage sensoriel).

Vous venez “de créer” des ancrages en croisant ensemble votre index et votre pouce afin de voir, d'entendre et de ressentir votre état d'esprit de fluence. Créer un ancrage de cette manière établit un état esprit-corps de fluence plus durable qu'un ancrage faisant appel à un état sensoriel.

5. Faites maintenant le vide de votre esprit en pensant à autre chose. Une fois votre esprit au neutre, 1) retournez dans le contexte où vous vous exprimiez sans bégayer. 2) Entendez-vous parler avec fluence ; puis 3) ressentez cette formidable sensation de vous présenter à quelqu'un sans bégayer.
6. Alors que vous voyez, entendez et ressentez ce que c'est que de parler avec fluence, pourquoi ne pas croiser votre pouce droit avec votre index droit ? Faites-le fermement, mais avec délicatesse et seulement lorsque vous vous voyez, entendez et ressentez parler sans bégayer.

⁶ Rendez-vous à l'article intitulée *Endroits dans notre corps où nous ressentons les émotions* – page 16 (mai 2018). RP

CRÉER UN POINT D'ANCRAGE POUR RAPPELER, À VOLONTÉ, UN ÉTAT DE FLUIDITÉ

7. Testez : maintenant, quittez cet état d'esprit de fluidité et chassez de votre esprit toute pensée de parole, y compris celle de penser à ce péquenaud qui rédige, spécialement pour vous, ce modèle (en l'occurrence, moi, Bob Bodenhamer). En PNL, nous désignons cette action "rompre un état." Dès que vous accédez à "l'autre" état, croisez votre pouce et votre index tout en appliquant la même pression que lorsque vous visualisiez le contexte dans lequel vous parliez sans bégayer, que vous vous entendiez parler avec une parfaite fluence et que vous ressentiez cette agréable sensation de vous exprimer clairement et avec fluidité.

Maintenant que vous l'avez suffisamment bien ancré au point de pouvoir ressentir cette agréable sensation aussi intensément que vous la ressentiez pendant et juste après que vous ayez parlé sans bégayer, alors même que vous ressentez cette sensation de parler avec fluidité, croisez vos doigts tout en voyant, entendant et ressentant ces agréables sensations.

Exercez-vous, exercez-vous et exercez-vous encore : afin de bien l'ancrer dans votre subconscient, il vous faudra répéter cette routine, maintes et maintes fois. Je dois préciser qu'avec le temps, il est fort probable que le modèle perde de sa force. *De plus, ne soyez pas surpris si l'état d'esprit de "peur de bégayer" continue à "surgir" inopinément ; il est à ce point puissant qu'il s'amusera souvent à contaminer votre "état de fluidité." Que faire alors ? Vous n'avez qu'à simplement mettre en œuvre, encore et encore, le modèle ci-haut décrit. Réinstallez-le.*

Par Bobby G. Bodenhamer, D. Min.

www.masteringstuttering.com

bobbybodenhamer@yahoo.com

Traduction de *How to Anchor and Recall a Fluent State of Mind*, par Bob Bodenhamer.

Traduit par Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, juillet 2013. Rév. : 03/2014, reformatage 05/2018.

COMMENT SE CONNECTER À UN ÉTAT RESSOURCE

Par Bob Bodenhamer

Traduit par Richard Parent

J'ai déjà traduit quelques articles plus élaborés de Bob et, probablement, de Michael, abordant ce sujet de la PNL. Pour des raisons pratiques, j'ai cru qu'il serait opportun d'avoir un court article qui n'expliquerait que cela, en termes clairs et en peu de mots. R.P.

On se connecte à un « état ressource⁷ » de la même manière que pour tout autre état.

La meilleure façon d'y parvenir consiste à revivre mentalement un souvenir alors que vous vous retrouviez dans l'état auquel vous souhaitez pouvoir accéder en tout temps. Voici comment vous y prendre.

1. Identifiez d'abord l'état désiré — « l'état ressource. »
2. Souvenez-vous d'une occasion pendant laquelle vous étiez dans l'état désiré puis revisitez mentalement cette situation alors que vous étiez dans l'état identifié à la première étape. Quand vous êtes-vous déjà senti très ressourcé, en possession de vos moyens? Choisissez une période spécifique de votre passé alors que vous étiez en possession de tous vos moyens. (Note : à défaut de vous souvenir d'une telle occasion, pensez à quelqu'un possédant cette ressource que vous désirez tant. Cette personne sera, pour cet exercice, votre « mentor. »)
3. Important : imaginez-vous de retour à cette époque de votre existence alors que vous aviez l'impression de pouvoir conquérir le monde. Certains diront : « Imaginez-vous être dans un état tel que vous vous sentez capable de combattre "l'enfer" avec un pistolet à eau. » Ou peut-être étiez-vous, jadis, un de ces fameux joueurs de baseball? Choisissez une rencontre sportive spécifique alors que vous étiez vraiment « à votre meilleur. » Vous maîtrisiez la situation et vous le saviez. Puis faites ceci :
 - a. **Replongez-vous** dans ce moment d'excellence, dans cette expérience au sommet, **vous y voyant, de vos yeux**, ayant [pleine conscience](#) de tout ce qui se passait autour de vous. Voyez les personnes qui s'y trouvaient aussi à ce moment-là.
 - b. **Quels sons entendiez-vous** lors de cette expérience? Qu'entendez-vous maintenant? Ce son est-il fort, doux ou quelque part entre ces deux extrêmes? D'où ce son vous parvient-il : de la gauche, de la droite, face à vous, derrière vous ou en vous? Entendez ce son clairement. Allez-y, revisitez ce souvenir, entendant de nouveau ce que vous entendiez alors.

⁷ Par "état ressource", nous voulons dire se sentir bien et, surtout, se retrouver en situation où nous sommes positifs, confiants, tout en sachant que nous avons accès à tous nos moyens pour nous acquitter honorablement de la tâche à exécuter ou pour bien profiter de l'occasion se présentant à nous. L'ensemble de l'expérience neurologique et physique lorsque l'individu se sent plein de ressources, en possession de tous ses moyens. RP.

COMMENT VOUS CONNECTER À UN ÉTAT RESSOURCE

- c. **Quel ressenti avez-vous en revisitant ce souvenir ?** Quelle impression ressentez-vous dans votre esprit-corps en vous retrouvant dans cet état ressourcé ? Où ressentez-vous la puissance de ce souvenir ? Est-ce dans vos bras ? Dans vos jambes ? Au niveau de votre poitrine ? De votre esprit ?
4. Le fait de « vous retrouver dans cet état » amène votre système [esprit-corps](#) à activer cet état ressource. Votre esprit-corps **se souvient** du ressenti et, en revisitant ce souvenir, vous redevenez cette personne que vous étiez à ce moment-là. Ce souvenir, accompagné de ses images, ses sons, ses sensations et de ses « **Significations** » ressourcées que vous lui associez, est maintenant vôtre, au moment présent.
5. **Rappelez-vous ce que vous vous disiez** (les « signifiés » – le sens que nous donnons aux choses) maintenant que vous êtes de nouveau dans cet « état ressource. »
6. Dès que vous vous sentez vraiment dans l'état ressource, voyant, entendant, ressentant et vous parlant à vous-même alors que vous revivez ce souvenir, notez ce qui se produit dans votre esprit afin de pouvoir rappeler cet état après avoir établi un point d'ancrage. On crée un point d'ancrage, par exemple, en pressant légèrement ensemble le pouce et l'index. Vous liez ainsi l'État Ressource à ce « toucher » de vos doigts, de telle sorte que lorsque vous désirerez vous retrouver dans cet état ressourcé, vous n'aurez qu'à presser légèrement ensemble votre pouce et votre index, vous rappelant que cet État Ressource est à votre disposition. Les mêmes images, les mêmes sons, les mêmes sensations et les mêmes bavardages internes positifs (et/ou vos discussions avec les autres) qui étaient alors présents se reproduisent encore aujourd'hui.
7. Ce qui précède constitue la clé d'une « Gestion d'État » — pouvoir s'insérer ou sortir d'un état esprit-corps spécifique.

Rien ne vous empêche de googler « gestion d'état » ou « ancrage d'un état » pour voir ce que vous y trouverez. (Pour ceux qui comprennent l'anglais), je vous recommande fortement l'encyclopédie de la PNL de Robert Dilts, riche de 26 volumes expliquant tout ce que vous désirez faire ou apprendre. Allez sur www.nlpu.com puis cliquez sur l'onglet « Encyclopedia ». Choisissez la lettre correspondant à ce que vous recherchez. N'oubliez pas de consulter le [Glossaire](#) traduit en français.

Espérant que cela vous sera utile.

Bob

COMMENT VOUS CONNECTER À UN ÉTAT RESSOURCE

Traduction d'un post de Bob Bodenhamer sur son site en date du 1^{er} janvier 2015. Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, janvier 2015. Reformaté et corrigé avec Antidote 05/2018.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Je vous recommande de lire dans [Redéfinir le Bégaiement](#), de John Harrison, les articles intitulés *Créer un état propice à la fluence*, à la page 133 et *De la sensation de fluence* à la page 205 de la version intégrale.

ⁱ Ancrage, ou point d'ancrage (Anchoring) : Terme emprunté au Comportementalisme. Processus par lequel tout stimulus ou représentation – (interne ou externe) se connecte à, et de ce fait déclenche, une réaction. Les ancrages se forment naturellement dans tous les systèmes de représentation. 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. C'est le processus de base de la cartographie dont l'équivalent linguistique est le Complexe d'Équivalence (voir définition). On peut les utiliser intentionnellement, comme avec le langage non-verbal ou de nombreuses techniques de modification telles les Effondrements d'Ancrages (Collapse Anchors). 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 de la réponse stimulus-réaction de notre vieil ami Pavlov – le conditionnement classique. (Dans l'expérimentation de Pavlov, la fourchette était le stimulus (ancrage) qui amenait le chien à saliver.) Voir User's Manual of the Brain pour une description complète afin d'établir un point d'ancrage.