

LES MÉTAÉTATS

(États supérieurs)

Contenu

Bienvenue dans le monde merveilleux et bizarre des métaétats. Par L. Michael Hall. Cet article nous apprend à « contrôler notre cerveau » en développant notre capacité à gérer nos états et à vivre une vie plus enrichissante après avoir compris comment fonctionne notre cerveau. Les Métaétats sont, sous leur forme la plus simple, une idée sur d'autres idées, une idée qui donne naissance à une structure et qui, trop souvent, emprisonne les individus qui s'identifient à leurs pensées. On y apprend, en effet, que notre cerveau génère des états "supérieurs" à nos états de premier niveau. Ces états peuvent être des pensées, des émotions ou, entre autres, des comportements. Nos pensées et impressions sont des signaux relatifs à la relation entre le modèle que nous nous faisons du Monde (cartographie) et notre Expérience avec ce Monde (notre vécu), nous indiquant si cela va dans la bonne direction ([émotions](#) « positives ») ou dans des directions non souhaitables (émotions « négatives »). Au fur et à mesure que nous apprenons à manœuvrer cette autoréflexivité infinie d'un état sur un autre, nous apprenons à établir les structures que nous désirons insuffler à nos niveaux supérieurs d'esprit. Page 2.

Métafusions. Dans ce texte, Michael nous apprend que toute restructuration se produit en « appliquant » une nouvelle pensée-[croyance](#) à une pensée-croyance indésirable. La fusion d'états déclenche l'apport vers l'avant, laquelle transforme l'information en énergie. Vous transformez vos pensées en signaux que le corps transforme en ressentis, en pulsions, etc. Tout cela est mis en œuvre dans le processus *fusionnel*. *Apporter vers l'avant* décrit la façon dont vous utilisez une pensée, une croyance, une émotion, etc. de niveau supérieur pour la renvoyer dans votre corps et votre neurologie. C'est ce qui se produit dans le [schéma de l'esprit aux muscles](#). C'est le processus par lequel vous métabolisez vos pensées et vos significations en confiant à votre corps le soin de les ressentir. Page 11.

Métaétat : mode d'emploi, par Bob Bodenhamer et Michael Hall. Bob partage avec nous l'expérience qu'il eut avec un de ses clients. *Appliquer* ou *imposer* un état *sur un* autre est quelque chose que nous faisons tous, naturellement et aisément. C'est ainsi que nous créons nos structures d'esprit et nos attitudes. Mais on peut maintenant contrôler ce processus mental-émotionnel et créer les structures et attitudes [que nous voulons](#), qui nous conviennent. Libre à nous d'appliquer des métaétats riches en attitudes et qui "énergiseront" nos performances et favoriseront les résultats souhaités. Page 15.

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTAÉTATS

BIENVENUE DANS LE MONDE MERVEILLEUX ET BIZARRE DES MÉTAÉTATS

(états de niveaux supérieurs)

Pour ceux qui ne sont pas encore initiés au Modèle Métaétat de la programmation neurolinguistique (PNL)

Par L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par R. Parent

- En quoi consiste un Métaétat ?
- Comment fonctionne un Métaétat ?
- Que peuvent bien m'apporter la connaissance et l'utilisation des métaétats ?
- Quelle est la relation des métaétats (et du modèle métaétats) avec la PNL ?

Comment réagiriez-vous si je vous offrais la possibilité de « contrôler votre cerveau » en développant *votre capacité à gérer vos états et à vivre une vie plus enrichissante ?* Seriez-vous intéressés ? L'idée vous plairait-elle ?

Par ces deux seules phrases, je viens tout juste de vous introduire à la PNL et aux métaétats.

Dès la première ligne, j'ai utilisé trois phrases-clés de la PNL qui mettent en évidence la valeur et l'importance de nos états **neurolinguistiques** (ou esprit-corps), en l'occurrence :

- Contrôler votre cerveau.
- Gérer vos états.
- Vivre pleinement.

C'est là l'essence même de la PNL. En tant que modèle de « l'esprit », de communication et de fonctionnement humain, la PNL met à notre disposition un coffre à outils fort efficace pour que nous puissions mettre à jour notre Modèle du Monde (perception) et ainsi développer des [cartes](#) qui nous seront plus favorables.¹ *La PNL nous équipe de puissants outils pour que nous puissions évoluer dans la vie en allant à des endroits et en faisant des choses que nous n'aurions pas osé entreprendre auparavant.*

La seconde phrase du premier paragraphe met en œuvre et vous invite dans un premier Métaétat (état supérieur). Cette question vous invite à vous *intéresser et à aimer* (un état en soi) l'expérience de la PNL qui consiste à gérer votre cerveau et à prendre en charge votre vie. En lisant cette question et en y réagissant en accédant aux états d'« intérêt » et d'« [appréciation](#), » vous avez accédé, par le fait même, à un état « méta » (au-delà/supérieur) du premier état.

Qu'est-ce que cela veut dire ?

¹ Par « cartes, » on entend la carte du territoire, c'est-à-dire la perception qu'on se fait du monde. Vous pouvez vous rendre au dossier correspondant en cliquant sur le lien hypertexte (« cartes »).

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTAÉTATS

Cela signifie que vous avez progressé d'un premier état (gérer votre expérience personnelle) pour accéder à un second état (*c.-à-d.* être intéressé et apprécier). Et ce second état se produit à un *niveau supérieur*. C'est un état sur le premier état, un état en référence au premier état. Voilà, vous venez tout juste d'apprendre la signification du terme « *méta.* »²

Après avoir lu cette description, qu'en pensez-vous, que ressentez-vous? Comprenez-vous bien ce que sont les métaétats? Vous êtes désorienté? Ou peut-être commencez-vous à comprendre?

Bienvenue, une fois de plus, au métaétat.³ Vous venez encore d'en faire l'expérience!

«Vraiment?»

«Bien sûr! Permettez-moi d'en développer la structure une fois de plus.»

- 1) Votre premier état consistait à «lire une description» et, je suppose, vous retrouver dans un état dans lequel vous tentiez de la comprendre. État n° 1.
- 2) Puis, toujours relativement à ce premier état et peu importe le «succès» que vous en avez eu, qu'en pensez-vous et que ressentiez-vous? Avez-vous compris? Étiez-vous désorienté? À moins que vous soyez sur le point de saisir? Cela vous a-t-il déplu? Ennuyé? Excité? En êtes-vous curieux? Intrigué? Avez-vous l'impression qu'on vous contrôle? Qu'on vous manipule? Vous sentez-vous enjoué, créatif, intelligent? C'est l'état n° 2 — *c.-à-d.* un état sur votre premier état.

Étonnant, n'est-ce pas?

Ah, j'oubliais! Même cette question vous invite à prendre du recul afin de bien enregistrer certaines pensées ou sensations au sujet de toutes vos précédentes sensations. *Et le fait de prendre du recul afin de gagner en perspective, en compréhension et en clarté, vous incite à avancer, c'est-à-dire à vous engager dans un mouvement «méta.»*

C'est donc aussi facilement et aussi rapidement que cela que nous créons des métaétats. Ainsi fonctionnent nos cerveaux... Toujours réfléchissant et ressentant sur les pensées et sensations précédentes. C'est ce qui fait de nous des humains uniques, complexes et difficiles à «saisir.»

Cela a-t-il maintenant du sens pour vous?

Oups! Je viens encore de récidiver. Vous invitant dans un autre état d'esprit et d'émotions au sujet de votre expérience présente de lire et de tenter de comprendre.

² Méta est un mot d'origine grec voulant simplement dire "au-delà."

³ J'emploie ici «méta-étant» dans le sens d'appliquer un métaétat.

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTAÉTATS

Je me demande ceci : supposons que je vous pose une question qui présuppose que vous *progressiez et accédiez à un état vraiment puissant* de votre apprentissage et de votre découverte. Comment réagiriez-vous si je formulais une question évoquant une ressource, du genre :

À quel point êtes-vous enjoué en pensant à cette progression au fur et à mesure de votre lecture, sachant que vous y arriverez et que cela enrichira votre vie? Un tel état enjoué, couplé à votre stratégie d'apprentissage, génèrerait-il en vous une motivation accrue?

Subtile comme question, n'est-ce pas? C'est pourtant la façon dont fonctionnent nos cerveaux (et les métaesprits). Dès que vous savez cela et que vous pouvez les utiliser de façons puissante, efficace et réjouissante, vous pourrez évoluer à partir des niveaux supérieurs de votre esprit. Cela vous intéresse?

Bienvenue à la Méta-Fonction.

Cette métafonction à partir de laquelle nous *réagissons à nos réactions* aborde l'élément *le plus humain* de notre attention consciente. Les philosophes et les psychologues avancent que nous bénéficions d'une « *conscience autoréflexive.* » *Nous pouvons, en esprit, prendre du recul pour constater et mieux réagir.* À quelle fréquence le faisons-nous? Pour la plupart d'entre nous, cela se produit constamment! Et c'est cette liberté d'autoréférence à nos pensées qui nous permet de jouir, et qui nous donne le pouvoir, d'un esprit riche et complexe.

Combien *d'états d'esprit, émotionnels et corporels* avez-vous ressentis aujourd'hui? Avez-vous été fâché, apeuré, frustré, stressé ou dégoûté pendant la journée? Vous êtes-vous senti joyeux, réjoui, humoristique, enjoué, curieux ou satisfait? Étiez-vous sérieux, fâché ou exigeant?

Afin de répondre à ces questions, il vous faut *prendre du recul* par rapport à vos expériences (vos états) pour accéder à un état d'éveil conscient et attentif vous permettant de mieux observer vos états. Cette action vous place en *métaniveau*.⁴ Oh, bien sûr, vous êtes toujours dans votre corps! Mais vous avez, *en esprit et conceptuellement*, ajouté une autre couche de pensées et d'impressions sur vos pensées et vos impressions initiales.

L'aviez-vous réalisé? Cette possibilité de vivre *une vie de catégorie méta* ne vous excite-t-elle pas? Et n'est-il pas fascinant qu'une fois que vous prenez conscience de ces niveaux de connaissances, de ces niveaux de pensée, vous constatiez que chacune de ces questions en génère d'autres?

⁴ En référence à ces niveaux abstraits de conscience que nous expérimentons en nous.

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTAÉTATS

Eh bien, bienvenue dans ce monde merveilleux et sauvage des métaétats.

Ils sont, en effet, omniprésents !

Constater cette réalité omniprésente des niveaux supérieurs peut s'avérer, au premier abord, étonnant, hallucinant, source de confusion, désorientant et même dérangeant. Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Que faire avec cette prise de conscience ?

Cette « autoréflexivité infinie »⁵ (comme la décrivaient les philosophes) de pensées et d'impressions sur des pensées et des impressions peut, si elle n'est pas contrôlée, assujettir une personne à des boucles en spirales. Cela nous est tous arrivé.

Nous expérimentons quelque chose qui nous perturbe et nous en sommes honteux. Puis on se sent coupable d'avoir honte, en colère contre notre culpabilité, perturbé par notre culpabilité et bouleversé face à notre contrariété... Cette boucle tourne sans fin, sans issue possible.

Nous savons devoir dormir et ressentons le besoin de dormir ; mais la possibilité de ne pas dormir nous rend inquiets et anxieux. Nous nous efforçons alors vraiment de trouver le sommeil pour découvrir que cela ne fait qu'empirer la situation. Épuisés, nous implorons notre cerveau de « juste nous laisser dormir », car nous en avons vraiment besoin.

Nous constatons avoir oublié le nom d'une personne que nous rencontrons de nouveau et nous nous sentons stupides et incompetents d'avoir ainsi oublié son nom. C'est quelque chose de si banal qu'on se demande ce qui peut bien clocher en nous. Puis on se souvient d'avoir été distrait, nos pensées étant alors dirigées vers notre sensation d'être inadéquat d'avoir oublié...

Ce sont là des exemples de spirales et de cercles vicieux dont nos cerveaux peuvent être victimes sauf si nous savons *comment manipuler leurs niveaux supérieurs*. Et c'est justement ce genre de boucles en spirale que craignent beaucoup de gens lorsqu'ils « réfléchissent. » Ce sont ceux qui disent rapidement aux autres : « Tu penses trop ! » Le fait de devoir *penser sur leurs pensées* leur rappelle un train fuyant. Ils craindront alors de penser... ce qui constitue en soi un état supérieur.

Cela met en évidence une des découvertes les plus cruciales des *métaétats*. Presque chaque fois que vous permettez à une pensée ou à une impression « négative » de se manifester *contre* vous (que ce soit la peur, la colère, le dégoût, le mépris, le rejet, etc.), contre vos états, contre vos pensées, contre vos impressions... vous êtes en désaccord, en rupture avec vous-même. Et

⁵ Michael emploie le terme "regress" qui se traduit par régression ou retour en arrière. Je l'ai remplacé par autoréflexivité qui, tel que défini dans le [glossaire](#), est la capacité de notre esprit d'ajouter une pensée par-dessus une autre. RP

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTAÉTATS

lorsque nous nous prêtons à ce genre de jeu, nous générons des conflits internes, des incohérences et des « états dragons. »

« Devons-nous comprendre que nous ne devrions jamais avoir de pensées ou d'impressions "négatives" ? » Bien sûr que non ! C'est un indice nous rappelant de considérer nos pensées et nos impressions « négatives » comme indicateurs relatifs à notre expérience avec les réalités « extérieures » du monde (le territoire) : crainte de provoquer un animal sauvage, peur de conduire dangereusement, colère face à des violations de nos valeurs personnelles profondes, dégoût face à ce que nous considérons, avec raison, comme « dégoûtant. »

« Alors, si nos pensées et nos émotions **concernent** quelque chose qui nous est externe — il n'y a pas de problème ! »

Précisément ! *Alors nos pensées et impressions sont des signaux relatifs à la relation entre le Modèle que nous nous faisons du Monde (cartographie) et notre Expérience avec ce Monde (notre vécu), nous indiquant si cela va dans la bonne direction (émotions « positives ») ou dans des directions non souhaitables (émotions « négatives »).*

« Qu'arrive-t-il lorsque je ressens des pensées ou des impressions "négatives" au sujet d'un de mes états ? »

C'est à ces moments-là que nous nous rejetons, que nous nous attaquons ou que nous nous insultons nous-mêmes. Et on le fait...

- En craignant notre peur.
- En craignant notre colère, notre joie, notre sexualité, notre tendresse, notre gaieté, notre affirmation de soi, etc.
- En étant en colère contre nos peurs, notre colère, notre frustration, le stress, etc.
- En rejetant et en méprisant un échec, nos faiblesses, notre [faillibilité](#), etc.
- En ayant [honte](#) et en nous sentant coupables de nos peurs, de notre colère, de notre frustration, etc.

« Que faire alors ? Comment devrions-nous réagir envers nous-mêmes et envers certains de ces états négatifs ? »

En premier lieu, en accédant à l'état d'[acceptation](#) de manière à accueillir pleinement et librement ces pensées/impressions/états négatifs dans votre conscience du moment présent. Étrange, n'est-ce pas ? Paradoxal ? Oui, cela semble certes contre-intuitif. Notre « instinct » nous amène à rejeter notre peur, à nous flageller pour nos colères, à nous juger à cause de nos imperfections et à avoir honte de nos erreurs. C'est pourtant ce genre de réactions qui nous

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTAÉTATS

enferment en nous-mêmes *et qui établissent des tabous contre la reconnaissance de nos expériences, quelque qu'elles soient.*

Accepter nos peurs, nos colères, notre dégoût ou le stress que nous subissons ne signifie pas que nous les *approuvions* ou que nous les *excusions*. On ne fait que reconnaître leur présence, qu'en être témoins, les observant *afin de décider de la valeur éducative ou formatrice de telles émotions* et entreprendre toute mesure qui nous semblera appropriée dans les circonstances. C'est la toute première étape d'une véritable Gestion d'État.

« Je reconnais la présence de ma peur et j'accepte de me sentir ainsi, sachant fort bien qu'il ne s'agit que d'une émotion. J'évalue si cet état de peur est approprié ou non, actuel ou une réminiscence du passé pour décider si je dois en tirer des enseignements ou affronter, avec courage, la situation. *En exerçant ainsi un Métaétat d'acceptation, nous pouvons maîtriser efficacement nos peurs et les utiliser de façons plus intelligente et plus humaine.* »

Méta-État⁶ pour le plaisir et l'utilité.

Je viens de décrire le côté négatif de notre conscience autoréflexive. Mais il ne s'agit, justement, que d'un côté de la médaille. C'est le côté sombre de ce pouvoir. N'étant ni appréciés ni reconnus, nous retournons contre nous-mêmes ces états cérébraux et émotifs pour nous retrouver avec toute une panoplie de structures d'esprit destructrices et toxiques. Nous les avons transformés en « États Dragons. »

Mais quel est donc le côté positif ?

Le côté reluisant de nos pouvoirs métacognitifs c'est de pouvoir établir des structures d'esprit qui appuieront nos ressources, notre débrouillardise, notre [autonomisation](#). *Au fur et à mesure que nous apprenons à manœuvrer cette autoréflexivité infinie d'un état sur un autre, nous apprenons à établir les structures que nous désirons insuffler à nos niveaux supérieurs d'esprit.* Et lorsque nous faisons cela, nous pouvons accéder, créer et mandater nos niveaux exécutifs. Cela donne lieu à un alignement interne avec nous-mêmes de manière à focaliser toute notre énergie, tout comme un rayon laser. Et cela, en passant, représente le cœur d'une structure de génie. On peut tout aussi bien ajouter une épaisseur de ressources à notre état [esprit/corps](#) qui teintera à la perfection l'ensemble de notre expérience. Comme une touche d'ingénierie de conception.

Ces états supérieurs qui sont omniprésents tout en constituant la composante majeure de la structure de notre expérience, développant notre conscience de ces couches successives de pensées sur nos pensées, de sensations sur nos sensations et d'états sur nos états, favorisent la compréhension de nos expériences, de notre vécu. Chaque état supérieur établit une [structure](#)

⁶ J'utilise ici méta-état dans le sens d'appliquer un métaétat. R.P.

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTAÉTATS

[référentielle](#) additionnelle pour nos pensées et nos impressions. En cela, ils constituent la structure même des [significations](#) que nous attribuons aux choses (éléments/événements de notre existence). Ce qui détermine les jeux que nous jouons dans la vie.

Cela décrit une autre façon d'exprimer nos états supérieurs — *Structure de Jeux*. Vous pouvez deviner le « jeu » d'un individu en observant son [comportement](#) et en portant attention à son discours. Ces jeux que nous jouons sont ces actions et ces interactions dans lesquelles nous nous engageons. La « structure » dirige et donne un sens au jeu. Elle englobe et implique tous les niveaux supérieurs de l'esprit dans ce que nous faisons, comment nous le faisons et pourquoi nous le faisons.

Niveaux supérieurs — élever la PNL à un niveau supérieur.

Des centaines de formateurs et de Maîtres praticiens en PNL ont affirmé que les métaétats leur ont permis d'unifier le modèle de la PNL. Ils nous ont dit qu'en découvrant les états supérieurs, ils ont trouvé la pièce manquante expliquant comment la PNL constitue un tout uniforme. L'utilisation du Modèle des Niveaux de Pensée (ou métaétats) leur a permis de mieux saisir pourquoi de si nombreux modèles de PNL collaborent de façon aussi puissante pour changer les choses. Nous avons réorganisé 30 des modèles de base de la PNL selon le format des états supérieurs. Ce qui eut pour résultat de simplifier la PNL de façon inespérée.

Décrivant le fonctionnement de notre système esprit -corps-émotion, la réflexivité de celui-ci est dynamique, fluide, mouvante et « vivante. » La réflexivité est ce processus systémique selon lequel des produits déjà créés par un système entrent à nouveau dans ce système, nourrissant ainsi le processus d'un système qui s'auto-organise. Et là où il y a réflexivité, il y a des itérations (répétitions), *ce qui signifie que le même processus (avec un contenu différent) se reproduira encore et encore* jusqu'à ce qu'émergent de nouvelles propriétés — *gestalts*. Un Exit/Sortie.⁷ C'est pourquoi on ne peut expliquer ces *gestalts* de nouvelles propriétés émergentes en additionnant toutes leurs parties. Le tout qui en émerge est plus que — et différent de — la somme des parties.

Voilà pourquoi le Modèle des Métaétats peut modeler la structure d'états richement complexes comme le courage, l'estime de soi, la résilience et des centaines d'autres états qui constituent les plus précieux et les plus puissants (tout autant que les plus pathologiques) de l'expérience humaine.

Un formateur et coach brésilien en neuro-sémantique écrit ceci récemment :

⁷ En référence à une structure subjective ordonnée selon un modèle linéaire du type TOTE (Tester, Opérer, Tester à nouveau et Exit/sortie).

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTAÉTATS

« Les individus souffrent inutilement simplement parce qu'ils ignorent "qu'ils sont sous l'emprise de leurs idées." Ce sont des personnes s'identifiant à leurs pensées et leur culture. Ils disent à qui veut l'entendre : "C'est ce que je suis : je suis mes idées." Nous savons que cela est loin de la vérité. Nous sommes bien plus que nos idées. »

Voilà les Métaétats sous leur forme la plus simple — une idée sur d'autres idées, *une idée qui donne naissance à une structure et qui emprisonne les individus qui s'identifient à leurs pensées*. Et un tel Métaétat qui se transforme en croyance, en valeur, en identité, en interdit et ainsi de suite dégage une odeur pestilentielle à cause des dommages provoqués dans la vie de bien des gens. *Heureusement, de nos jours, en voyant et en reconnaissant **la structure**, la structure stratifiée, nous savons maintenant quoi et comment le faire.*

(Mais ce n'est pas tout. Tout comme vous le découvrirez bientôt, parce qu'elle nous donne une *compréhension consciente des mécanismes de notre esprit*, la PNL ouvre de nouveaux horizons pour la découverte et la créativité. Dès les 4 ou 5 premières années, tout près d'une centaine de modèles d'états supérieurs furent découverts, inventés et créés. Et nous n'en voyons pas la fin. Chaque semaine, des praticiens et des formateurs découvrent de nouvelles et excitantes applications aux métaétats et les utilisent pour modéliser des expériences humaines de plus en plus complexes.)

Lorsqu'Albert Einstein a dit « *On ne peut résoudre un problème au même niveau cognitif auquel il a été créé* », on ne l'avait pas vraiment compris. Les Métaétats expliquent le comment et le pourquoi de ce qu'il voulait dire.

Vous trouverez, dans plusieurs chroniques apparaissant sur notre site web — en anglais — (<http://www.neurosemantics.com/>), des descriptions de modèles métaétats — certains faciles, d'autres plus avancés. Les métaétats diffèrent de la PNL traditionnelle en ce qu'ils impliquent une *façon de penser bien plus systémique*. Plutôt qu'une approche linéaire du genre TOTE⁸ des stratégies de PNL, les métaétats impliquent la poursuite de l'« esprit » autour des boucles, dans le passé et vers le futur. *Il s'agit vraiment d'une toute nouvelle manière de penser.*

Si vous vous sentez un peu perdu dans ce processus — bienvenue dans la métazone ! Cela nous arrive à tous. Ça fait partie de cet héritage en tant qu'espèce vivante selon des symboles et qui « réfléchit »⁹ sur elle-même. Soyez patients et donnez-vous du temps. Je vous promets que des mondes nouveaux et expansifs s'ouvriront à vous, vous attirant vers la discipline de la neuro-sémantique... un monde de significations par couches successives (strates) et sophistiquées.

Et lorsque vous y entrerez — alors commencera la magie !

Traduction de *Welcome to the Wild & Wonderful World of Meta-States* par L. Michael Hall, Ph.D. ([Introduction To The Meta-States Model](#)) ainsi que quelques extraits de *NLP And Meta-States, Meta-*

⁸ TOTE : Tester, Opérer, Tester à nouveau et Exit/sortie.

⁹ "Réfléchit" dans les deux sens du mot : réflexion et réflexivité (se dit de la conscience en relation avec elle-même ; introspective).

INTRODUCTION AU MODÈLE MÉTAÉTATS

States Informs and Transforms NLP, de L. Michael Hall, Meta Reflections 2013, No.51, 2 décembre 2013. Traduction de Richard Parent, St-Hilaire, Québec. Décembre 2012/décembre 2013. Rév. : 12/2013. Reformaté 04/2018.

Note : cliquez le lien suivant pour lire l'article « How Meta-States Enriches Logical Levels in PNL. » <http://www.neurosemantics.com/meta-states/how-meta-states-enriches-logical-levels-in-nlp-2>.

MÉTAÉTATS-FUSION

Dans un autre texte intitulé *May All Your meta-States Coalesce* - puisse tous vos métaétats se fusionner, Michael Hall développe davantage son explication sur les métaétats.

INTRODUCTION DE BOB BODENHAMER :

Michael vient de rédiger un autre article expliquant ce qui se produit lorsque nous remplaçons la signification d'une vieille croyance indésirable par une nouvelle pensée pleine de ressources, cette dernière, pourvu qu'elle soit suffisamment intense, modifiant la signification de la vieille croyance indésirable en une croyance pleine de ressources. **C'est le «comment» de la «re-structuration.» Toute restructuration se produit en «appliquant» une nouvelle pensée-croyance à une pensée-croyance indésirable.** Une telle action modifie toujours la pensée-croyance initiale. Et chaque fois qu'une croyance est modifiée, c'est parce qu'une nouvelle croyance fut appliquée à l'ancienne croyance.

Lorsqu'une PQB commence à douter que tout le monde soit là pour la juger si elle bégaie, cette PQB *applique* le «doute» sur cette vieille croyance dévalorisante lui ayant causé tant de souffrances. Et en ne cessant *d'appliquer* ce «doute» à la «peur du bégaiement», *ce vieux mensonge voulant que les autres vous jugent si vous bégayez* relâchera, avec le temps, son emprise sur vous et vous serez, enfin, libéré, libre... finie la peur. Finie la peur signifie qu'il n'y aura (peut-être RP) plus de bégaiement; ou, à tout le moins, un état d'esprit qui n'aura plus peur si vous trébuchez de temps à autre. Ça ne sera plus la fin du monde, car ce n'est, de toute manière, pas la fin du monde. Libéré, enfin libre...

Bob

Voici l'article de Michael.

Lorsque vous appliquez un *métaétat* (état supérieur) de pensée, de croyance, d'état, d'émotion ou de physiologie plein de ressources, vous transposez cette partie d'expérience à votre expérience présente en l'appliquant à votre état d'esprit, à vos émotions ou à votre corps du moment. C'est cela un «métaétat.» En appliquant la joie à l'apprentissage, l'apprentissage devient joyeux. De même, en accédant et en appliquant le respect à la colère, vous créez une colère respectable. En Neuro-sémantique, nous désignons cela *fusionner*.¹⁰ L'état auquel vous accédez et que vous appliquez à l'état précédent fusionne avec ce premier état. Cela étant dit, j'imagine que vous avez plusieurs questions.

«Que veut dire au juste, (dans le contexte de la PNL - RP) fusionner? Comment fonctionne ce genre de fusion? Que se produit-il lorsqu'un état se fusionne à un autre? Avez-vous des exemples de telles fusions?»

¹⁰ Michael emploie le terme Coalescing.

MÉTAÉTATS-FUSION

Une fusion, c'est deux choses qui « grandissent ensemble », qui « s'unissent pour former un tout » et qui « s'amalgament. » C'est le cas de l'eau et des grains de café. Ajoutez de l'eau chaude à des grains de café et presto ! Vous obtenez du café ! Lorsque vous tiendrez une tasse de café chez Starbucks et que vous observerez comment fusionnent l'eau et les grains, pensez à la manière dont vous pourriez les séparer. « Impossible ! » L'eau et les grains sont à ce point fusionnés qu'ils ne font plus qu'un.

Fusionner deux états ou plus se compare à la percolation du café. Tout comme vous prenez deux choses différentes — les grains de café et l'eau — de même en prenant deux états ou aspects d'états différents (pensées, croyances, émotions, sensations, physiologie, respiration, posture, etc.) vous les laissez s'interpénétrer l'un l'autre. Pour le café, vous réchauffez l'eau et passez cette eau bouillie à travers les grains moulus pour en tirer du café. Le résultat final est plus que de l'eau, et plus que les grains de café ; c'est quelque chose de plus grand que la somme des parties.

Même phénomène lorsque vous appliquez un métaétat. Vous ajoutez à votre vécu présent une autre pensée ou sensation, donnant ainsi lieu à une nouvelle alchimie. Le second état est *supérieur* ou *Meta* à votre premier état d'expérience. Mais cela ne reste pas ainsi. Cela ne reste pas séparé et distinct. *Il (le second état) se fusionne au premier.* C'est cette fusion qui donne naissance à quelque chose de nouveau, quelque chose représentant un nouvel ensemble ou gestalt. L'émergence de cette gestalt¹¹ crée un nouvel état que, en Neuro-sémantique, nous désignons *état gestalt*.

C'est le processus d'apport vers l'avant¹² inhérent aux systèmes et à la pensée systémique. En *apportant* (ou en donnant) un état, une idée, une signification, une croyance, etc. renouvelés et pleins de ressources, le *transposant* à votre présente expérience/vécu, celui-ci texture ou percole vos pensées ou sentiments précédents. Il s'agit également d'une partie intégrante des Métaétats puisqu'on parle ici d'un modèle de systèmes. Lorsque vous faites un métamouvement vers un niveau de conscience supérieur et que vous appliquez ce dernier à votre expérience actuelle, vous vous donnez de la *rétroaction* sur cette conscience supérieure. Puis lorsque vous vous l'appliquez, vous *projetez* cette action *vers l'avant*.¹³ De toute évidence, ce genre différent de pensée se distingue de la pensée linéaire. Il s'agit d'une pensée système.

La *rétroaction* représente l'information qui provient du monde ou des autres personnes « se trouvant là », au-delà de vos systèmes nerveux. C'est de *l'information en vous*, dans votre système de pensée et vos ressentis. Puis vous vous la renvoyez une fois de plus lorsque vous l'ajoutez à vos représentations mentales visuelles. Après cela, libre à vous de vous envoyer

¹¹ Gestalt : en psychologie, structure qui détermine les perceptions.

¹² Feed-forward.

¹³ Feeding it forward.

MÉTAÉTATS-FUSION

d'autres pensées au sujet de vos pensées initiales. Vous pensez et ressentez alors de façon réflexive.

L'apport vers l'avant constitue la façon de transformer cette information en énergie. Vous transformez vos pensées en signaux que le corps transforme en ressentis, en pulsions, etc. Comme métaphore, vous métabolisez vos pensées et vos significations. En envoyant cette énergie dans votre corps, votre neurologie (cerveau, systèmes nerveux, cortex moteur, etc.) la traduit en parole, en comportements et en toutes vos réactions de telle sorte qu'ils deviennent, aux yeux du monde, vos compétences.

Tout cela est mis en œuvre dans le processus *fusionnel*. Vous amenez de l'information en vous pour en tirer des conclusions. Vous transmettez éventuellement des informations ou des émotions à votre vécu, lesquelles se transformeront en énergie pour votre système esprit-corps. Chaque fois que vous tirez une conclusion que vous vous renvoyez, vous créez plus de significations. Vous instaurez ainsi une structure supérieure.

Apporter vers l'avant décrit la façon dont vous utilisez une pensée, une croyance, une émotion, etc. de niveau supérieur pour la renvoyer dans votre corps et votre neurologie. C'est ce qui se produit dans le [schéma de l'esprit aux muscles](#). Vous prenez un principe de haut niveau que vous savez être «intellectuellement» véridique et valide, quelque chose que vous voulez vous amener à faire. Et si vous le faites, cela fera une différence positive dans votre vie. Pour l'instant, vous savez, mais vous ne faites rien. *Pour combler ce fossé savoir-faire, ce modèle vous permet, linguistiquement, de forcer le principe/concept dans votre système.* Vous transformez le principe en *croyance*, puis en une *décision*, puis en un état *ressenti*, puis en *action* afin d'enrôler le monde extérieur. Dans le *schéma de l'esprit aux muscles*, vous nourrissez votre système esprit-corps avec un principe/concept de manière à *ressentir* ce principe/concept. Puis vous *incorporez en vous ce savoir tout en vous assurant que votre corps le ressent*.

Pour faire une métaphore, on dira que vous *métabolisez* vos idées. Tout comme vous métabolisez la nourriture en la transformant en combustible, vous faites de même avec les idées. Vous mangez des Fish and chips, des pizzas et des tacos et, sans trop savoir comment, le poisson de la rivière et les patates du jardin deviennent parties de *vous* ! Ils deviennent une partie de votre peau, de vos yeux, de vos ongles, de vos organes internes. Vous mastiquez la nourriture, la réduisez en morceaux, la digérez puis l'assimilez de telle sorte que ce qui était *autre chose* est maintenant devenu partie de *vous*. Le mot *métabolisme* décrit un processus élémentaire de transformation de ce qui est «là», qui entre en vous et qui devient partie vivante de votre biologie.

La *fusion* est un genre de *métabolisme*. C'est le métabolisme d'idées et d'émotions lorsque vous y accédez et les appliquez à votre expérience, à votre vécu. Vous prenez du matériel mental provenant de conversations, de livres, de symboles, etc. et vous les mastiquez en y pensant et en

MÉTAÉTATS-FUSION

y réfléchissant. Vous déchirez les idées en morceaux, les digérez et les assimilez en vous. De même, vous intégrez des croyances et en faites une partie intégrale de ce que vous êtes. C'est fusionnel. En *appliquant* un état sur un autre (la joie à l'apprentissage, le calme à la peur, le respect à la colère, l'abondance à une relation, etc.) et que vous rassemblez ces deux états en leur permettant de se lier — *ils pourront fusionner*. Ils « s'unissent en un corps ou une masse » de telle sorte que les deux ne font plus qu'un et fonctionnent comme une seule unité. Voilà ce qui explique pourquoi un métaétat fusionné *est ressenti comme* un état initial. Vous l'expérimentez de l'intérieur comme s'il s'agissait d'une seule chose.

*C'est le processus par lequel vous métabolisez vos significations en confiant à votre corps le soin de les ressentir. Vous confiez à votre neurologie la tâche d'expérimenter, de vivre une nouvelle gestalt. Vous comblez le fossé entre savoir et faire et vous incorporez (l'ajouter à votre corps ou *corpus*) ou corporifiez ce que vous savez dans votre esprit. Cela crée le pouvoir personnel de la congruence.¹⁴ Ce qui vous amène à agir et à exécuter ce que, intellectuellement, vous savez et ce à quoi vous croyez. Cela unit signification et performance, neurologie et sémantique et, enfin, savoir et faire. Cela vous donne la synergie de l'ensemble. C'est ce qu'on retrouve au cœur de la réalisation de notre plein potentiel.*

Êtes-vous prêt à fusionner? Parfait! Quelles seront vos fusions positives pour l'année qui commence?

Michael

Source: *May All Your Meta-States Coalesce*, par Michael Hall, Meta Reflections No. 8, 8 février 2016 (Meta-States « Genius » Series [APG] no. 12).

Traduction de Richard Parent, février 2016. Reformaté avril 2018.

¹⁴ **Congruence** : Se produit lorsque les Systèmes de Représentation Interne (RI) d'une personne sont alignés. Exemple : ce que verbalise l'individu correspond à ses agissements. Sa communication non verbale correspond à sa communication verbale. La congruence est un état d'être unifié, totalement sincère, tous les aspects de l'individu travaillant à l'unisson vers un même objectif.

MÉTAÉTAT : MODE D'EMPLOI

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

Traduit par Richard Parent

Aussitôt que vous découvrez les formidables possibilités offertes par l'empilement de plusieurs couches d'états [esprit-corps](#) afin d'établir entre elles des métarelations de leurs pensées, de leurs sensations ou de leurs physiologies, créant ainsi nos structures mentales, on en vient à s'interroger sur *l'art* (le comment) *du métaétat* :

- Comment *superposer* ou *placer* un état *par-dessus* un autre état ?
- Comment arrive-t-on à s'intégrer à ce processus cognitif de métaétat ?
- Comment pratiquer le métaétat pour mettre en œuvre des structures d'esprit qui nous ouvriront de nouvelles perspectives élargies ?
- Comment créer de merveilleux états afin de rehausser notre qualité de vie ?

INTERPOSER UN ÉTAT SUR UN AUTRE

En neuro-sémantique, nous exprimons comme suit les couches successives d'états :

« *Applique* maintenant cet état-ressource à cet autre état. »

« Comment l'état-ressource *transforme-t-il*, comment *enrichit-il* l'état problème en se *superposant* à ce dernier ? »

Que fait-on exactement lorsque nous posons ces actions ? Ces termes et ces questions ont pour but d'établir une relation entre ces états. Lorsque nous utilisons un état d'esprit, un sentiment et un corps pour *l'appliquer* à un autre, nous cherchons à élever ce dernier à un niveau supérieur, à un méta.¹⁵ La ressource X établit une structure pour l'état cible Y. Supposons que X représente la joie, le plaisir et l'amusement alors qu'Y représente un véritable engagement. En appliquant l'un sur l'autre, nous établissons un engagement *joyeux* ou *plaisant*. Dans les phrases

¹⁵ Méta est un préfixe qui provient du grec μετά (meta) (après, au-delà de, avec). Il exprime, tout à la fois, la réflexion, le changement, la succession, le fait d'aller au-delà, à côté de, entre ou avec. Méta signifie aussi à propos, comme dans [métalinguistique](#), désignant le lexique linguistique. Méta est souvent utilisé dans le vocabulaire scientifique pour indiquer l'auto-référence (autoréflexivité) :

- [métalangage](#) : système ou langage permettant de décrire d'autres langages ;
- métalivre : livre à propos d'un livre ;
- métadocumentation : documentation sur la documentation.

Méta est aussi très souvent utilisé en science pour désigner un niveau d'abstraction supérieur, un modèle. Exemple : une [métadonnée](#) est une donnée sur les données. (Wikipedia). En neuro-sémantique, méta est utilisé dans le sens d'"aller au-delà."

ÉTATS SUPÉRIEURS, MODE D'EMPLOI

suivantes, les X et les Y nous fournissent des indications sur des métastructures avec lesquelles nous travaillons.

Instaure-la (X) par-dessus l'autre (Y).

Qu'arrive-t-il lorsque vous placez la « joie » par-dessus un « sincère engagement ? »

Établis une relation entre celui-ci (X) et l'autre (Y)

Qu'arrive-t-il lorsque tu mets en relation la « joie » et un « sincère engagement ? »

Lorsque vous percevez ou ressentez en termes de courage (X ou autre état-ressource), comment cela influence-t-il vos perceptions et sentiments (Y) ?

Lorsque vous percevez ou ressentez « l'allégresse, » comment cela transforme-t-il et enrichit-il votre « engagement sincère ? »

En gardant cette ressource X à l'esprit, portez attention à l'état ou à la situation Y.

En gardant la « joie » à l'esprit, dirigez votre attention sur « l'engagement sincère. » Comment la joie change-t-elle votre expérience d'« engagement véritable ? »

En adoptant cette perception supérieure (X) sur Y, notez comment vous vous sentez.

En adoptant une perspective supérieure pour la « joie, » notez comment vous vous sentez face à un « véritable engagement ? »

Maintenant, toujours en esprit, élevez-vous vers X et laissez-le transformer Y.

Toujours en esprit, élevez-vous vers la « joie » et laissez-la transformer le « véritable

Structurez cette pensée ou état (Y) avec cette ressource supérieure et plus puissante (X).

Structurez votre pensée du « véritable engagement » avec cette ressource de « joie » supérieure et plus puissante. Lorsque vous le faites, que se produit-il avec votre « engagement véritable ? »

Incorporez ce sentiment problématique (Y) à l'intérieur de ce sentiment (X).

Pourquoi ne pas simplement incorporer le « véritable engagement » à la sensation de « joie » d'un niveau supérieur ? Cela n'aurait-il pas été préférable ?

ÉTATS SUPÉRIEURS, MODE D'EMPLOI

APPLIQUER COURAGE ET FOI AU BÉGAÏEMENT.

Alors que je parlais avec Jim (un nouveau client qui bégaie), il m'avoua avoir été anxieux de m'appeler. Il s'inquiétait que je puisse penser qu'il aurait dû être plus fluent qu'il ne l'était. Il s'agit d'une réaction typique. Les personnes qui bégaient (PQB) s'inquiètent généralement de ce que les autres pensent de leur parole. Une telle inquiétude n'est pas l'apanage des seules PQB. Nous le faisons tous : c'est une inquiétude partagée par une pléiade de personnes.

Lorsqu'on s'inquiète trop de l'opinion des autres, qu'on ne tire pas une ligne entre [ce dont nous sommes responsables et envers qui nous le sommes](#) (modèle fondamental en neuro-sémantique), nous glissons dans le stéréotype de codépendance.¹⁶ C'est-à-dire qu'on assume la responsabilité pour quelqu'un d'autre. Cette distinction entre Responsabilité *envers/pour* représente un modèle supérieur de pensée, distinction que nous ratons tous parfois avec la conséquence que nous devons composer avec la confusion qui s'ensuit. Cela fait partie de l'expérience humaine. Nous en faisons l'apprentissage à l'enfance lors de notre développement cognitif normal.

Mon client m'informa être plus fluent dans certaines sphères de sa vie. Lorsqu'il lui arrive de bégayer, ce n'est plus un problème aussi important que ça ne l'était par le passé. Il avait atteint cette étape où il s'accorde la permission de bégayer sans pour autant se sentir mal. « Ce n'est pas vraiment du blocage; il s'agit plutôt de bafouillage. » Cela représente pour moi un exemple d'amélioration de parole une fois que l'individu a cessé de se définir selon sa manière de parler.

Tout comme ce fut le cas avec moi, il m'avoua que, dans certaines circonstances, il devenait très anxieux face à certaines conversations à venir. Je réfléchis sur le résultat thérapeutique que je pouvais espérer étant donné sa crainte de ne pouvoir s'améliorer dans certaines situations dans lesquelles il continuerait à bloquer.

Il m'expliqua pouvoir, dans certaines circonstances, restructurer le problème; mais que ce n'était pas le cas dans d'autres situations où il ne pouvait adopter une meilleure perspective. Je lui demandai comment il s'y prenait dans les situations où il y réussissait. Il répondit qu'il restructurait ses vieilles peurs par les pensées suivantes :

[«Je me permets d'être vulnérable.»](#)

«Je me donne la permission de ressentir ce que je suis et de ne pas me soucier des états d'âme des autres.»

¹⁶ **Co-dépendance** : la co-dépendance se rencontre lorsqu'on tente de plaire à d'autres afin de se sentir bien en tant que personne (image de soi, estime de soi) ; un tel comportement est pourtant nocif. Il y a un livre sur le sujet : [Codependent No More](#) de Melody Beattie.

ÉTATS SUPÉRIEURS, MODE D'EMPLOI

«Je ne vais pas juger les autres en devinant ce qu'ils peuvent penser de moi, les empêchant ainsi de savoir qui je suis vraiment.»

La dernière affirmation constituait une puissante restructuration pour lui. Ayant, lors de séances précédentes, découvert ses états-ressources, Jim les trouva très utiles dans la situation présente. Désirant construire sur ces états-ressources et les appliquer au problème de ses craintes en regard de mes attentes, je lui posai une question-clé en neuro-sémantique, une question structurante : « Comment as-tu fait pour appliquer les précédentes structures d'esprit aux anciennes peurs ? » Non seulement avons-nous identifié quoi *faire, mais, encore plus important, comment le faire.*

Il m'expliqua comment il créait une image représentant l'état-ressource pour la placer droit devant lui. Puis il plaçait une représentation visuelle de l'état problème derrière l'image de l'état-ressource ([en arrière plan](#)). Ainsi préparé, il place alors l'image de l'état problème dans (et parfois au travers) l'état-ressource. À partir de là, il pouvait :

1. Voir ou restructurer l'état problème « au travers » les yeux de l'état-ressource.
2. « Unir » les deux, ajoutant ainsi une autre couche de restructuration.
3. Réduire ou annuler l'état problème en créant une perception bien plus positive.

Cette stratégie était, à mon avis, éloquente et efficace. Pour ceux qui sont familiers avec la PNL, vous devinerez que cela décrit une forme du [Modèle par Transmutation](#).¹⁷ Alors, que s'est-il passé entre Jim et moi ? L'image qu'il avait de son anxiété anticipatoire de ne pas satisfaire mes attentes nous représentait tous les deux et il s'entendit se dire à lui-même,

« Bob va penser que j'aurais dû être plus avancé dans mon cheminement. Bob en a aidé d'autres plus rapidement qu'il ne m'a aidé moi. Je n'assimile pas la matière assez rapidement. »

C'était sa trame musicale. Celane vous semble-t-il pas familier ? Faites-en autant et vous vous retrouverez avec un bel état d'anxiété anticipatoire. Dès que cela s'intègre à [vos tripes, votre torse, votre gorge et vos mâchoires](#), vous provoquez aisément un blocage de la parole complet. Lorsqu'il fusionna cette image avec l'image-ressource, la signification changea du tout au tout. Il dit : « Ce n'est que deux gars qui parlent. »

Qu'en est-il de sa parole ? Il est devenu fluide... parfaitement fluide. Au début de notre séance, il parlait difficilement, bégayant pas mal, mais sans bloquer. À la fin de cette séance, il

¹⁷ Le **Modèle Swish** (auparavant traduit par transmutation) donne une direction à votre cerveau et lui montre comment atteindre une connaissance pleine de ressources. On le retrouve à la page 158 du manuel de formation Mastering Blocking and Stuttering.

ÉTATS SUPÉRIEURS, MODE D'EMPLOI

parlait de manière très fluente. Il se concentrera sur ce qu'il apprend aujourd'hui et le pratiquera afin de mieux l'«incruster» en profondeur. Car c'est une chose que de parler avec fluence avec son thérapeute; c'en est une autre que de parler avec fluence avec vos pairs. Le temps est donc venu de s'y exercer, ce qu'il fait d'ailleurs de façon remarquable avec des résultats enviables.

Dans le Manuel de Formation intitulé *Mastering Blocking and Stuttering : A Handbook for Gaining Fluency*, je décris la façon d'appliquer les états-ressource de courage ou de foi à la peur de bloquer en parlant.

1. Identifier et accéder à l'état cible du changement.

Qu'arrive-t-il lorsqu'on applique courage ou foi à la peur de bloquer/bégayer? Si vous rencontrez des problèmes, commencez par bien accueillir l'état de peur du blocage/bégaiement. Bien. Puis laissez de côté cet état pensée-émotion.

2. Identifiez et accédez à un état-ressource.

Accédez maintenant à un état de courage ou de foi et appliquez ce courage ou cette foi à la peur de bloquer/bégayer.

3. Identifiez la structure d'«application.»

Comment appliquer un état sur un autre? Certains appliquent une pensée sur une autre en utilisant simplement les mots et le langage. D'autres préfèrent utiliser une représentation visuelle des deux états et procéder en déplaçant l'image-ressource de foi et de courage vers l'image du blocage ou du bégaiement. D'autres préféreront la façon kinesthésique¹⁸ en déplaçant la sensation de courage et de foi là où se trouve la sensation de peur. Dans toutes ces situations, nous créons la structure Métaétat d'une peur courageuse ou croyante.

4. Contrôler le résultat final.

Cela vous convient-il? Comment cela s'intègre-t-il à l'écologie de votre santé, de vos relations, vos projets, vos valeurs, votre identité, etc. ?

Cela vous donne-t-il du pouvoir en tant que personne? Cela améliore-t-il votre vie?

Est-ce réaliste, utile, pratique et souhaitable?

¹⁸ Ou proprioceptive.

ÉTATS SUPÉRIEURS, MODE D'EMPLOI

RÉSUMÉ

- *Appliquer ou imposer un état sur un autre est quelque chose que nous faisons tous, naturellement et aisément. C'est ainsi que nous créons nos structures d'esprit et nos attitudes. Nous faisons généralement cela sans trop nous en rendre compte. On le fait, point à la ligne.*
- *Mais on peut maintenant contrôler ce processus mental-émotionnel et créer les structures et attitudes que nous voulons, qui nous conviennent. Libre à nous d'appliquer des métaétats riches en attitudes et qui énergiseront nos performances et favoriseront les résultats souhaités.*

LES AUTEURS:

Bob G. Bodenhamer, D. Min. et L. Michael Hall, Ph. D. sont les concepteurs de la neuro-sémantique. Depuis quelques années, le Dr Bodenhamer travaille sur et modélise la fluence des personnes qui bégaiement. Cette expérience est riche de succès par l'utilisation du modèle des Métaétats en faisant appel à des états ressources propres à ses clients pour les appliquer à leur peur et leur anxiété originales.

La neuro-sémantique explique comment les significations de notre cerveau s'intègrent à notre neurologie et nos programmations subconscientes par défaut qui sont à la base de nos schèmes de pensée, de nos sentiments, de nos comportements et de notre parole. La neuro-sémantique nous aide également à remplacer de telles significations par d'autres qui sauront enrichir notre vie et nous donner plus de pouvoir.

Pour plus de renseignements, voir <http://www.neurosemantics.com/>

Catégories : [How to Create Blocking & Stuttering](#)

Traduction de ***The How-To of Meta-Stating***, par Bob Bodenhamer, D. Min. et L. Michael Hall, Ph.D.

Traduit par Richard Parent, mars 2012. Rév. : 12/2013, reformaté et corrigé avec Antidote, 04/2018.

Pour communiquer avec moi, richardparent@videotron.ca OU richardparent99@gmail.com. Pour accéder à mes traductions, cliquez [ICI](#).