



Alfred Korzybski

*LA CARTE N'EST PAS LE
TERRITOIRE*

CONTENU

« La carte n'est pas le territoire »

Alfred Korzybski



Alfred Korzybski

Notre perception de la réalité n'est pas la réalité.

Le constructivisme : Michael Hall nous explique la théorie de Korzybski lorsque ce dernier formula cette vérité que *la carte n'est pas le territoire*. Le constructivisme réfère à la façon dont nous, humains, construisons dans nos esprits la perception que nous avons de la réalité. Nous ne sommes pas en communication directe avec la réalité, mais plutôt par l'intermédiaire de nos cartes *la représentant*. Page 3

Confondre la carte et le territoire : Bob Bodenhamer nous explique cette théorie en regard des personnes qui bégaiement. En résumé, la perception que nous avons du monde n'est pas le reflet exact du monde tel qu'il est. Nous sommes en relation avec ce monde par nos sens et nous construisons une représentation interne de ce monde selon le vécu que nous en avons. Nous avons un ensemble de *significations* (sens que nous donnons aux choses) qui gèrent la fluence et un autre relatif aux blocages/bégaiement. Chacun de ces comportements possède sa propre «carte mentale» et c'est cette cartographie qui déterminera si nous bloquerons ou si nous nous exprimerons librement et naturellement, c'est-à-dire avec fluence. ***Que vous parliez en bloquant ou avec fluence dépendra de la manière dont vous avez cartographié une situation semblable à celle dans laquelle vous vous trouvez en ce moment.*** Page 8.

L'expérience subjective de la non-insult-abilité. Par Michael Hall. Pour vous *sentir insulté* ou choqué par quoi que ce soit, *vous* (et vous seul) avez *interprété* le monde, le ton, le geste dont vous avez été témoin comme vous définissant. C'est ce que nous désignons « personnalisation ». De là, vous pouvez passer à un niveau supérieur de compréhension représentée par le concept selon lequel « *la carte n'est pas le territoire.* » *Peu importe ce que toute personne vous dit ou fait, ce n'est que sa «carte» des choses.* Cela signifie que lorsque vous entendez des mots, que vous êtes témoin

de gestes ou que vous expérimentez un quelconque événement — vous devez traiter cette information comme... *information* et rien de plus. Et parce que *vous ne l'intégrez plus en vous et ne la personnalisez plus*, vous la laissez là, comme information (stimuli) avec laquelle vous devez composer, comme vous le feriez avec tout autre problème ou défi. Et justement parce que vous ne personnalisez pas l'événement, vous ne vous sentez plus menacé, d'où la « non-insult-abilité. » Page 19.

Et si nos limitations personnelles prenaient naissance dans notre cartographie ? Par Michael Hall. Le fait qu'un individu se sente limité, que ce soit à cause de son bégaiement ou de tout autre handicap physiquement plus sérieux, résulte d'un dialogue intérieur. Michael nous invite à nous poser la question suivante :

«Et si toutes vos limitations personnelles étaient des limitations provenant non pas du monde, mais de vos cartes mentales de ce monde ? Et si vous y réfléchissiez pendant toute une journée, comment envisageriez-vous vos expériences de vie, votre vécu ?»

Il semble qu'il y ait beaucoup trop de circonstances auxquelles nous réagissons trop rapidement en les catégorisant comme *dévalorisantes*. Nous sommes responsables de nos réactions envers ce qui nous arrive et de la qualité de notre vie. En ce sens, notre "fabrique-de-significations" s'avère un réel pouvoir créatif dans nos vies. **Nous avons, vous et moi, en tant que manufacturiers de significations, le pouvoir d'inventer, le pouvoir d'influencer ce que représente pour nous une chose, un événement ou une condition.** Page 23.

(Recherche) ***Les émotions que nous ressentons peuvent structurer ce que nous voyons.*** De NeuroscienceNews.com & Association for Psychological Science, publiée le 11 avril 2018. Ce que nous voyons peut ne pas être le reflet exact du monde, mais une représentation mentale du monde inspirée par nos expériences émotionnelles. Les chercheuses concluent en disant : « Ultiment, ce genre d'expérimentations nous fournit d'autres preuves que *ce que nous voyons ne constitue pas l'exact reflet du monde, mais une représentation mentale de ce monde inspirée de nos expériences émotionnelles.* » Page 27. Ajouté en avril 2018

Alfred Korzybski et la pleine conscience par Michael Hall. Le fait que la carte ne soit pas le territoire implique nécessairement que la perception que nous avons du monde se compose d'abstractions, de détails ou d'éléments laissés de côté. Michael nous rappelle simplement qu'en étant conscients de la représentation incomplète que nous nous faisons du territoire (du monde), nous serons alors plus efficaces pour évoluer dans celui-ci. Page 31.

Bonne lecture.

Actualisation des liens hypertextes : 03/2020

« LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE »

LE CONSTRUCTIVISME

L. Michael Hall, Ph. D.

Avant de plonger dans l'article de Bob Bodenhamer spécifiquement rédigé pour les PQB, voyons la théorie très bien expliquée par Michael Hall. (Dans ce texte, j'utilise plus souvent « carte » que « cartographie ». Mais ces deux mots réfèrent au même concept et sont donc interchangeables.) RP

Introduction de Bob Bodenhamer :

Michael a rédigé un excellent article dans lequel il nous présente la présupposition fondamentale de la PNL (programmation neurolinguistique) : «*La carte n'est pas le territoire.* »

Nous devons remercier Alfred Korzybski et son grand classique, [Science and Sanity](#)¹, qui nous donna ce concept. **La compréhension de ce concept est fondamentale pour vivre une vie mentalement saine.** Quand vient le temps de parler des travaux de Korzybski, Michael est vraiment un expert. Ce qu'il a écrit ci-après peut transformer votre vie d'un état mental inadéquat pour faire de vous *une personne mentalement entière*, dont la vie se caractérise par une façon de composer avec le *monde tel qu'il est au moment présent* plutôt que de vivre une vie embourbée dans un passé malsain qui *n'est plus*.

« La carte n'est pas le territoire » présuppose une *flexibilité de comportement*. « La carte n'est pas le territoire » proclame à haute voix *de vivre le moment présent tel qu'il est maintenant* et non comme il le fut déjà ou selon ce que vous voulez qu'il soit. « La carte n'est pas le territoire » signifie **vivre dans le « [flow](#) » au moment présent**². Pour les cérébraux, « La carte n'est pas le territoire » signifie **vivre, marcher, respirer, penser et agir AVEC CIRCONSPECTION**.

Voici le texte de Michael.

Question : *Quel est le concept fondamental de la PNL ?*³ Je vote pour le *constructivisme*⁴. Cela réfère à la façon dont nous, humains, construisons dans nos esprits la compréhension que nous

¹ Pour une version en français, cliquez [ICI](#).

² **Flow** : État mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait. On éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. On est détendu et productif. On dit aussi "Génie personnel." L'état « génie » c'est vous avec vos meilleures ressources disponibles. Le flow est un état d'esprit – un état dynamique de fluidité mentale et de plénitude – qui fait place à la créativité. C'est l'état dans lequel vos meilleures ressources mentales, émotionnelles et physiques « s'écoulent » facilement et naturellement.

³ PNL : programmation neurolinguistique.

⁴ Le **constructivisme**, en épistémologie, est une approche de la connaissance reposant sur l'idée que notre image de la réalité, ou les notions structurant cette image, sont le produit de l'esprit humain en interaction avec cette réalité, et non le reflet exact de la réalité elle-même. Pour Jean-Michel Besnier, le constructivisme désigne d'abord « la théorie issue de Kant selon laquelle la connaissance des phénomènes résulte d'une construction effectuée par le sujet ».

« LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE »

avons de la réalité. Les premiers écrits de la PNL soutenaient ceci : « *Nous ne composons pas directement avec la réalité, mais avec une réalité filtrée et traitée par nos cartes mentales.* » Ce qui est réel « là-bas », au-delà de nos systèmes nerveux, ne pénètre pas dans nos esprits — ce territoire est ce qu'il est. Nous ne sommes pas en communication directe avec la réalité, mais plutôt par l'intermédiaire de nos cartes *la représentant*. Il y a une différence importante entre la réalité et notre sens de la réalité. L'ingénieur Alfred Korzybski résuma cette différence par l'expression « *La carte n'est pas le territoire.* »

Tout ce que vous numérisez mentalement comme votre compréhension de la réalité est une carte (ou cartographie). Ce n'est pas, et ça ne pourra jamais être, la réalité. Tout comme *une carte* ne constitue pas *le territoire* qu'elle représente⁵, les mots que vous utilisez, et les représentations internes que vous entretenez ne sont pas l'événement. Ce territoire « là-bas » est indépendant de vos désirs, de vos espoirs et de vos intentions. Bien que cela semble évident, la plupart de nos échecs personnels surviennent précisément parce que nous ne reconnaissons pas adéquatement — et ne nous ajustons pas à — la réalité. *Cartographie* et *territoire* représentent différents niveaux logiques — réalité externe d'une part (territoire), et perception interne (cartographie) d'autre part. Si ce que vous pensez et percevez n'est pas le territoire, alors tout ce que vous avez pour y naviguer, ce sont vos **perceptions**. Interrogeons-nous :

Votre cartographie est-elle adéquate? Correspond-elle structurellement au territoire? Votre cartographie vous encourage-t-elle à faire face, à composer avec et à vous ajuster à ce territoire?

Lorsque vous apercevez une pomme, vous construisez en fait une représentation interne de celle-ci. Les tiges et les cônes de vos yeux vous donnent un sens de la « couleur. » Votre nez crée une odeur. Pourtant, ce qui se trouve « là-bas » dans l'arbre n'a ni couleur ni odeur — ces caractéristiques font partie de vos filtres perceptuels. Vous *construisez* une image avec des croyances, ce qui devient une carte mentale (une cartographie), puis vous utilisez vos *constructions* (désignées « connaissance », « compréhension », « croyances », etc.) pour vous aider à naviguer (à évoluer) sur le territoire du monde. Maintenant, comme la carte n'est pas le territoire, on doit faire ce qui suit :

1) Attendez-vous à des différences cartographiques. Chaque personne réagit aux choses selon sa cartographie personnelle, et non selon la réalité. Étant donné cette distinction cartographie/territoire, la perception de chaque individu détermine ses perceptions et ses réponses. Chaque personne réagit au monde *selon la carte qu'elle en a*. Les cartes neurolinguistiques consistent en croyances, valeurs, attitudes, langage, souvenirs et en douzaines d'autres filtres psychologiques.

⁵ Dans le sens qu'une carte géographique ne peut jamais reproduire intégralement, avec force détails, le territoire qu'elle représente. RP

« LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE »

Ceux qui furent choqués par l'élection de Donald Trump (en novembre 2016) devaient avoir des attentes dans leurs cartes mentales basées uniquement sur les résultats que prévoyaient les principaux médias. Ils oublièrent de prendre en considération la réalité dans sa globalité — ces éléments qui ne sont généralement *pas* rapportés par les médias. Peut-être ont-ils confondu ce que disaient les médias avec la *réalité* suggérée. Peut-être ont-ils cru devoir prendre littéralement les rhétoriques politiques de Clinton et de Trump, oubliant que les politiciens s'engagent presque toujours dans des insultes et des exagérations?

2) Explorer les différences entre cartographies individuelles. Lorsqu'il y a des différences entre votre cartographie et celle des autres — cette différence est fonction des constructions individuelles. Attendez-vous-y. Explorez-les. Le fait que d'autres aient *construit* les choses autrement que vous représente une occasion unique. Vous pouvez expérimenter une nouvelle perspective, abandonner votre perspective, découvrir comment fonctionne le sens de la réalité de l'autre personne, mieux comprendre la « nature humaine », etc. Quelle chance ! Pour revenir à l'élection présidentielle de 2016, si vous avez été déçu, c'est que vous avez peut-être uniquement écouté ceux qui étaient d'accord avec vous sans tenir compte du point de vue de ceux qui ne l'étaient pas. Qui sait, ça pourrait bien être une bonne idée !

3) Explorer vos propres schémas de réponse. Vos réactions aux gens et aux événements sont basées sur les cartes mentales que vous avez construites. Comprenez-vous vos réactions ? Savez-vous comment vous vous êtes piégé vous-même à être déçu par vos attentes et vos demandes ? Chaque expérience que vous vivez vous offre cette chance. Lorsque vous vous connaissez mieux, vous êtes mieux préparé et vous faites de meilleurs choix. Parce que nous utilisons tous nos schémas pour guider nos perceptions, nos pensées, nos émotions et nos actions, lorsque nous comprenons les constructions que nous avons inventées ou reçues, nous sommes en bien meilleure position pour nous ajuster à la réalité extérieure. Après tout, cette réalité ne fonctionne pas selon nos désirs, nos croyances ou ce que nous voulons.

4) Vérifiez l'écologie et la qualité de vos constructions. Si votre « sens de la réalité » est constitué de vos constructions, alors l'utilité de vos cartes mentales dépendra de leur correspondance avec le territoire. Korzybski écrivit ceci :

« Une carte n'est pas le territoire qu'elle représente ; mais si elle est représentative, elle aura une *structure similaire* au territoire, ce qui justifiera son utilité. ... Si nous réfléchissons à notre langage, nous déduisons qu'au mieux, on doit le considérer *uniquement comme cartographie*. Un mot n'est pas l'objet qu'il représente ; le langage démontre également cette particulière autoréflexivité⁶ selon laquelle nous pouvons analyser le langage par des moyens linguistiques. ... Étant donné que

⁶ **Réflexivité** : Capacité de la réflexion à se prendre elle-même comme objet d'étude et de critique. La réflexivité de la conscience.

« LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE »

les mots **ne sont pas** les objets qu'ils représentent, la *structure, et seulement la structure*, devient l'unique lien qui connecte nos processus verbaux aux données empiriques. ... Les mots *ne sont pas* ces choses dont nous parlons... Si les mots *ne sont pas* les choses, ou que les cartes *ne sont pas* le territoire, alors, de toute évidence, le seul lien possible entre le monde objectif et le monde linguistique se trouve dans la *structure, et seulement là*. La seule utilité d'une cartographie ou d'un langage repose sur la similarité des structures entre le monde empirique et la cartographie-langage.» (*Science and Sanity, édition 1980, pages 58-60*)

À la suite de l'élection présidentielle américaine de 2016, des milliers d'Américains sont descendus dans la rue pour « protester. » Ils affirmèrent être déprimés, choqués, déçus, apeurés, désespérés, etc. Et peu importe ce qu'ils ressentent, ces sensations sont basées *sur leurs cartographies* personnelles. *Notre cartographie explique toujours nos expériences subjectives (et émotionnelles)*. Ce sont nos cartes qui gouvernent nos expériences, notre vécu. La bonne nouvelle, c'est que *lorsque* nous modifions notre cartographie, nous transformons nos expériences subjectives. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons apprendre à mieux discerner la réalité, à actualiser (mettre à jour) nos cartographies, à nous ajuster à la réalité extérieure et, ainsi, atteindre plus facilement nos objectifs.

Comment sont vos constructions? Vous permettent-elles d'évoluer dans vos expériences de vie avec succès et efficacité? Pour y parvenir, ce premier concept de constructivisme nous fournit une direction et un coffre à outils.

Une dernière réflexion. Al Pittampalli a rédigé (en 2016) un puissant livre sur la capacité à se laisser persuader, [Persuadable : How Great Leaders Change Their Minds to Change the World](#). Ce qu'il y décrit représente une qualité-clé des grands leaders, soit leur ouverture d'esprit et leur capacité à changer d'idée.

«... pouvoir être persuadé, cette réelle volonté et capacité à changer d'idée devant de nouveaux arguments. Pouvoir se laisser persuader met en œuvre le rejet de la certitude d'avoir raison, de considérer vos croyances comme temporaires et d'admettre la possibilité que, peu importe la confiance que vous nourrissez envers une opinion donnée — vous pouvez vous tromper.» (Pages 4-5)

En fait, il avance que la capacité à se laisser persuader représente « l'ultime avantage compétitif », car elle mène à des décisions plus éclairées, une plus grande agilité, à une ouverture d'esprit proactive, etc. « Les leaders proactifs à l'esprit ouvert sont pressés de trouver la vérité, peu importe ce qu'elle est, bonne ou mauvaise » (p. 11). Et, plus important encore, cela nous épargne la confirmation d'un préjugé qui est le propre de quiconque s'accroche à une opinion bien arrêtée. Lorsque nous pouvons être persuadés...

«... nous pouvons alors traiter toutes nos croyances comme des hypothèses initiales avec des probabilités particulières qui leur sont associées; nous pouvons alors accueillir tout nouvel argument comme la chance de nous rapprocher et de voir le monde tel qu'il est. » (Page 111)

« LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE »

Cela n'est-il pas le destin de cette distinction Carte/Territoire — tout au long de notre vie, à nous rapprocher, de plus en plus «près pour voir/percevoir le monde tel qu'il est?» En nous contentant de ne sélectionner que l'information qui appuie ce à quoi nous voulons croire, nous [ne découvrirons jamais les faits critiques de toute chose](#). Nous devenons alors victimes de la *polarisation confirmée* qui nous gardera aveugles et sourds et nous préparera à des déceptions.

«Chaque fois que nous croyons en quelque chose, peu importe que nous ayons ou pas un intérêt personnel dans cette croyance, nous avons tendance à interpréter toute nouvelle information en conformité avec celle-ci.» (P. 94)

Léonard de Vinci lui-même y fit référence lorsqu'il écrivit : «La plus grande déception que l'homme subit provient de ses propres opinions.» Où est le lien? Ayez une ouverture d'esprit suffisante pour tenir compte des opinions contraires. Et si vous êtes confronté à quelqu'un dont la position est diamétralement opposée à la vôtre, posez-vous cette question : «Quelles sont les raisons pour lesquelles je pourrais avoir tort? En quoi cette autre opinion/perspective peut-elle avoir raison?» Faites-le en vous rappelant que la carte n'est pas le territoire.

L. Michel Hall, Ph. D.

Source : Traduction de *Constructionism*, de L. Michael Hall. 2016 “Neurons” Meta Reflexions— N° 54, 21 novembre 2016. Basic NLP Concepts No. 2. Traduit par Richard Parent, novembre 2016.

Relecture et Antidote, 03/2018.

Je vous recommande également de lire, si ce n'est déjà fait, *Pensée critique et neuro-sémantique*, en cliquant [ICI](#).

Autre livre sur le constructivisme : [L'invention de la réalité -contributions au constructivisme](#), par Paul Watzlawick.

CONFONDRE LA CARTE ET LE TERRITOIRE

PARTIE I

Par Bobby Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

Pourquoi puis-je m'exprimer avec fluence lorsque je suis seul et bégayer dès que je suis en présence d'autres personnes? De toute évidence, puisque vous y arrivez à certains moments, vous avez forcément la capacité de vous exprimer avec fluence. En vérité, il y a, pour la plupart des PQB (Personnes Qui Bégaient), des circonstances où elles s'expriment avec fluence. En revanche, il y a d'autres situations où vous bloquez irrémédiablement. Pourquoi en est-il ainsi?

Ne pourrions-nous pas avancer que votre [système esprit-corps](#) fait appel à deux stratégies distinctes lorsque vient le temps de parler? Une stratégie pour parler avec fluence et une autre pour bloquer. Bon, très bien. Mais qu'est-ce qui détermine quelle stratégie sera utilisée lorsque je m'apprête à parler? Bien que je ne veuille pas bloquer, il y a des moments où je n'y peux rien. Que peut-il bien se passer?

Pour trouver la réponse, oublions le comportement — le blocage. Je laisse cela à ceux qui s'y connaissent mieux que moi dans la physiologie des blocages. Considérons plutôt ce qui se cache *derrière* le blocage. Comment le cerveau devine-t-il qu'il doit dire à votre bouche de parler avec fluence ou de bloquer? Comment votre cerveau peut-il bien savoir [quelle stratégie choisir](#)? Car comme nous l'avons déjà dit, vous pouvez vous exprimer avec fluence. Essayons de comprendre pourquoi vous ne pouvez le faire en tout temps.

Pour y arriver, examinons ce que nous savons déjà sur la façon dont notre cerveau attribue des *signifiants*, un *sens*, car je suis convaincu que ce sont ces *signifiants* que nous donnons à une situation qui détermineront si nous nous exprimerons selon notre stratégie de fluence ou de blocage. Demandez-vous : « Quel genre de signification(s) je donne à ces moments alors que je suis fluent et qui me permettent d'être détendu, calme et de m'exprimer sans crainte ni anxiété *face* à l'acte de parler? » Et « Quels sont les *signifiants* que j'attribue à ces circonstances dans lesquelles je bloque inmanquablement? Je présume que je *structure* mentalement ces situations d'une certaine manière pour que je ressente la peur et l'anxiété *envers* l'acte de parler, ce qui m'amène à bloquer. » Quelles sont les différences dans les *signifiants* entre ces deux contextes?

Un peu d'historiques.

Au début du 20^è siècle, la théorie comportementaliste (ou béhaviorisme) expliqua le comportement selon une perspective stimulus-réaction. Quelque chose se produit qui amène l'individu à réagir d'une certaine manière. Puis plus tard, la psychologie cognitive commença à regarder au-delà du modèle élémentaire stimulus-réaction en prenant en considération d'autres variables, plus spécifiquement, les cognitions — dont le langage. Le chercheur cognitif s'efforçait de découvrir comment pensait l'individu pour que cela provoque chez lui une certaine réaction à partir d'un stimulus particulier. Ce modèle allait plus tard être suggéré par Bandler et Grinder qui définirent les cognitions et les pensées comme sous-produits de nos cinq sens (voir, entendre, ressentir, sentir et goûter) en plus de notre capacité à créer, en mots, des significations ou signifiants⁷. Ces cofondateurs de la programmation neurolinguistique (PNL) déterminèrent que nos pensées étaient le produit de nos représentations internes⁸ (images, sons, sensations, goût) que nous créons dans nos cerveaux et, tout aussi important, par les *significations* que nous attribuons à ces images par le langage, avec des mots. Ce qui comprend aussi le « langage de l'esprit. »

Voici ce qu'écrit à ce sujet Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel dans Bégaiement, bégaiements (de boeck solal) (page 136) :

«Le domaine de la psychologie cognitive est celui des représentations, c'est-à-dire des schémas mentaux que nous nous constituons au fil des expériences, de notre vécu, représentations qui organisent ce que nous avons tiré comme savoir de ce que nous avons perçu du monde extérieur. Or cette perception peut être biaisée par des [émotions](#) trop fortes, puis par des connotations acquises qui courberont nos cognitions en croyances ou [«cognitions erronées.»](#)»

Et c'est justement ce « langage de l'esprit » qui permet au praticien de la PNL de comprendre ce qui se passe dans le cerveau d'un individu pour provoquer une certaine réaction à un stimulus quelconque. Ces images internes et le langage sont à la base de tout schème de pensée — de toutes nos perceptions. En PNL, nous désignons ce phénomène **cartographie mentale** ou, simplement, « cartographie. » Tout comportement est basé sur une carte mentale formée d'images ou d'un langage. La *signification*, le *sens* créé par ces « mots » constitue l'origine de cette différence qui influencera la parole.

⁷ Pour une discussion plus approfondie de ces concepts, voir à partir de la page 3 (avant reformatage) de [Huit « clés » pour le changement personnel.](#)

⁸ Là où Bob utilise le terme “movies” - qui se traduirait littéralement par “film” - j'ai plutôt choisi d'utiliser “représentations internes.” R.P.

Nous avons un ensemble de *significations* qui gèrent la fluence et un autre relatif aux blocages. Chacun de ces comportements possède sa propre « carte mentale » et c'est cette cartographie qui déterminera si nous bloquerons ou si nous nous exprimerons librement et naturellement, c'est-à-dire avec fluence. Peu importe la cause originale du blocage, il n'y a aucun doute : ***que vous parliez en bloquant ou avec fluence dépendra de la manière dont vous avez cartographié une situation semblable à celle dans laquelle vous vous trouvez en ce moment.***

Lorsque notre carte mentale du monde est craintive, dévalorisante, appauvrie, infantile, anxieuse, faible et dépourvue de ressources, pas étonnant que le monde nous paraisse un endroit menaçant et dangereux. Nous ne croyons pas posséder les ressources nous permettant d'évoluer dans ce monde comme une personne entière et heureuse qui s'exprimerait verbalement avec une grande liberté d'expression. Une mentalité aussi appauvrie déclenchera [la peur et l'anxiété](#) qui, à leur tour, déclencheront la stratégie de blocage.

Inversement, lorsque notre carte mentale du monde est en mode d'excitation, d'occasions à saisir et d'enrichissement, nous sommes en mesure d'affronter ce monde avec débrouillardise, équipés des ressources à notre disposition. Lorsque nous fonctionnons selon une telle cartographie, non seulement ne connaissons-nous plus cette peur et cette anxiété infantiles, mais nous ressentirons une grande anticipation positive, une grande joie et une excitation à vouloir partager la richesse de nos vies avec tous ceux qui voudront bien nous écouter. Grâce à ce bien-être intérieur, les mots s'écouleront naturellement et librement. Après tout, la majeure partie de l'anxiété n'est que la répression de l'excitation ou de notre enthousiasme.

UNE « CARTE NE CONSTITUE PAS LE TERRITOIRE » ;

LE « MENU » N'EST PAS LA « NOURRITURE ».

À quoi sert tout cela lorsque vient le moment de décider si je parlerai en bloquant ou si je m'exprimerai librement et avec fluence ? À tout. Les fondements de la PNL reposent sur la sémantique générale telle que conçue par Alfred Korzybski dans son classique de 1933, toujours en édition, [Science and Sanity](#). Korzybski appliqua son esprit scientifique au monde de la pensée et de la communication. Une de ses plus grandes contributions se résume dans ce simple aphorisme : « ***La carte n'est pas le territoire*** ». Que voulait-il dire par cela ? *Korzybski nous dit simplement que nos perceptions, notre cartographie mentale, ne sont pas, ni ne sauraient constituer, le « Territoire » ou ce monde que nous nous représentons par nos images et le langage de notre esprit.*

Pensons-y un peu. Toutes ces images, ces sons et ces sensations imaginés dans nos têtes ne sont **pas** ce qu'ils sont réellement dans le monde extérieur ou sur le territoire, sur le terrain. Ce ne sont que des *symboles de ce que nous avons vécu* dans ce monde/territoire. Ces mots avec lesquels nous créons des *significations* ne sont que des symboles de notre expérience du territoire, de notre vécu. Toute notre cartographie n'est que métaphore. En vérité, nos perceptions sont

toutes des *abstractions* comme les désignait Korzybski. Existe-t-il seulement un instrument scientifique pouvant explorer les profondeurs du cerveau humain afin de trouver une image? Un son? Un mot? Bien sûr que non! Un des grands mystères de la neuroscience et de la neurologie est la façon dont le cerveau crée ces abstractions à partir des manifestations électriques de nos circuits neuronaux. Nous l'ignorons. Mais nous savons, en revanche, qu'ils sont, comme s'ils étaient bien réels, à la base de notre fonctionnement. Et justement parce qu'ils ne sont pas, en ce sens, réels, *ils ne peuvent qu'avoir la réalité que nous leur attribuons.*

Un exemple : lorsque vous vous présentez à une entrevue d'emploi et que la crainte de bloquer vous envahit, quel âge avez-vous l'impression d'avoir? La plupart des PQB ont alors l'impression d'être très jeunes. Et non sans raison d'ailleurs. C'est que vous cessez d'être adulte, car [cette situation vous ramène à l'époque où, enfant, vous étiez devenu craintif de parler aux personnes en autorité.](#) Peut-être votre père manquait-il de délicatesse, vous harcelant en vous disant «Crache le morceau, fiston, crache le morceau⁹.» À moins que ce ne soit un enseignant qui vous fit venir en avant de la classe pour vous faire lire un texte et que vous aviez misérablement bloqué. [Toute la classe se mit à rire de vous et le professeur se moqua de vous.](#) Je pourrais poursuivre une longue litanie d'anecdotes semblables que m'ont racontées de nombreuses PQB.

Que se produit-il? N'auriez-vous pas confondu la «carte» avec le «territoire»? Vous avez cessé de fonctionner selon la carte d'un adulte, avec les ressources d'un adulte, pour régresser à l'époque où vous étiez enfant et fonctionniez selon la carte que vous aviez créée alors que vous viviez ces pénibles situations. Tout ceci se déroule très vite – à la vitesse de 1/3000^{ie} de seconde. Cette rapidité constitue une des raisons pour lesquelles il est si difficile de contrôler ce phénomène. Mais ***c'est pourtant ce qui se produit dans la grande majorité des situations de blocage.*** Vous cessez de fonctionner selon une carte d'adulte débrouillard pour opérer selon la carte d'un enfant assailli [par la peur, l'anxiété et l'embarras.](#) Et cela déclenche votre stratégie de blocage et vous amène, forcément, à bloquer.

Mais lorsque vous êtes seuls ou entre amis, vous utilisez plutôt ces significations de situations qui ne vous ramènent pas vers une carte infantile; vous fonctionnez plutôt selon votre cartographie d'adulte mature et débrouillard.

Je crois que la santé mentale (sanity) est intimement liée à la création de nos cartes mentales qui cartographient aussi fidèlement et symboliquement que possible le monde ou le territoire dans lequel nous évoluons en «temps réel» et non alors que nous étions enfants. Pas étonnant qu'il y ait tant de peur et d'anxiété en fonctionnant selon la carte d'un enfant. Nous espérons évoluer dans un monde d'adultes en empruntant la mentalité, l'état d'esprit d'un enfant. Pas très rassurant, n'est-ce pas?

⁹ Ceux qui ont vu le [Discours d'un Roi](#) se rappelleront certainement cette scène entre Bertie et son père, le Roi Georges V, qui dit quelque chose de semblable en étant impatient envers son fils qui ne parvenait pas à lire un texte. R.P.

DEUXIÈME PARTIE

Nous venons d'apprendre :

- Que pour la plupart, les PQB peuvent parler normalement dans certaines situations, mais bégaièrent systématiquement dans d'autres. Tout modèle conçu pour le bégaiement/blocage doit prendre cela en considération et tenter de l'expliquer. La PNL/NS suggère un modèle à cet effet.
- Nos cartes perceptuelles sont le produit des images que nous créons dans notre esprit. Nos représentations mentales/films se composeront d'images, de sons et de sensations¹⁰ (l'odorat et le goût tenant un moindre rôle en occident).
- Nos représentations mentales n'ont pas de sens (pas de significations) en tant que tel. C'est nous qui leur attribuons un sens, une signification, en les définissant avec des « mots. » Nos cartes mentales se composent donc d'images que nous produisons et de significations en mots que nous attribuons aux situations.
- L'aphorisme d'Alfred Korzybski selon lequel «*La carte n'est pas le territoire*» explique partiellement pourquoi la même personne bloquera systématiquement dans certaines situations alors qu'elle sera fluente dans d'autres.
- De façon inconsciente, la PQB confond sa cartographie perceptuelle avec ce qui se passe réellement sur le territoire de son monde.
- Pensez-y un peu. Toutes ces images, tous ces sons et toutes ces sensations dans notre tête ne sont pas ce qu'ils sont réellement dans le monde/sur le territoire. Ce ne sont que des *symboles* de notre vécu, de ces situations que nous avons vécues dans le monde/territoire. Même les mots avec lesquels nous attribuons des *significations* ne sont que symboles de notre expérience sur le terrain. Nos cartes constituent des métaphores de notre monde et de nos expériences de ce monde. Elles ne sont « pas réelles »; elles ont la réalité que nous leur donnons.
- Lorsque l'individu qui bégaie bloque, il fonctionne, la plupart du temps, selon une carte perceptuelle remontant à l'enfance. Plutôt que de fonctionner selon une carte perceptuelle d'adulte « qui sait s'exprimer, » le sens qu'il attribue au moment présent sur le terrain le ramène à des expériences, [à des souvenirs pénibles de son enfance](#) telle que d'être l'objet de moqueries à cause de son bégaiement.

Ceux qui instaureront un changement de mentalité sont conscients que « la carte n'est pas le territoire, » ou que « le menu n'est pas la nourriture ». De plus, ils savent qu'ils fonctionnent à partir

¹⁰ VAK pour visuel, auditif et kinesthésique.

de leur carte personnelle, et rien d'autre. En d'autres termes, **notre perception ne représente pas la réalité**. Ce n'est que notre perception de celle-ci. Mais justement parce que c'est notre perception (notre représentation interne et nos significations conceptuelles), elle n'en demeure pas moins la base de notre fonctionnement. Peu importe le degré de fidélité avec laquelle elle cartographie (perçoit) notre réalité présente, nous fonctionnons selon nos perceptions telles que gérées par nos structures mentales supérieures.

Dans un article intitulé «Sept distinctions-clés d'une communication par excellence»¹¹, Michael Hall dit :

«Une carte n'est pas le territoire» résume la sagesse et le bon sens de réaliser qu'une carte n'est jamais le terrain qu'elle représente. Pas plus que le menu n'est la nourriture. Qu'un manuel sur le sexe n'est pas la même chose que de faire l'amour ; que la photo n'est pas la personne. Il s'agit de phénomènes différents. Ils opèrent à des niveaux et selon des dimensions différentes.»

«Si simple et pourtant tellement profond. Si simple, mais si facile à oublier. Comment et quand l'oublions-nous? C'est lorsque nous pensons (et ressentons) que ce que nous pensons (notre cartographie), ce que nous percevons, ce à quoi nous croyons, ce qui nous est cher, ce à quoi on s'identifie représente la réalité. C'est une illusion. Ce n'est jamais la réalité et, de toute manière, ça ne peut l'être. Elle n'est, au mieux, qu'une carte qui se veut une représentation assez correcte et utile.»

(Note : Bob Bodenhamer croit que cette réalité dont parle Michael représente justement là où se situent la plupart des PQB. Croire que «le bégaiement n'est pas un phénomène psychologique» constitue un bon exemple de ce dont Korzybski nous mit en garde — l'identification, la catégorisation d'un individu selon un comportement. S'accrocher à de telles croyances nous empêche de faire de nouvelles découvertes au royaume de la connaissance du blocage.)

«Mais oublier, c'est s'y identifier. On s'identifie à la carte et au territoire. Ce que je pense de quelque chose est réel, c'est mon dernier mot, c'est mon absolu, l'indéniable, ça ne se prête pas à une remise en question. Cela ressemble au penseur figé dans le béton, à l'absolutiste, au pontife qui martèle en chaire "tout savoir," au gourou exigeant obéissance aveugle et absolue, au fondamentaliste d'un système (qu'il soit chrétien, musulman, libéral, conservateur, politique, etc.).»

«La carte, c'est tout le matériel en vous, à commencer par le genre d'impact qu'exerce le monde extérieur sur vos sens et vos récepteurs sensoriels (vos yeux, vos oreilles, votre peau, etc.). La carte, ce sont toutes ces idées, ces croyances, ces connaissances acquises, ces sensations, ces mémoires/souvenirs que vous créez en vous sur le monde extérieur. *Car nous ne composons pas directement avec ce monde; nous le faisons indirectement.* On s'y connecte par

¹¹ Titre anglais : « Seven Key Distinctions of Masterful Communication. »

l'intermédiaire de toute cette gamme électromagnétique telle qu'arbitrée par nos récepteurs sensoriels, nos circuits neuronaux, notre cortex cérébral, nos [croyances](#) et nos systèmes de croyances. Le territoire, c'est le monde extérieur, notre vécu, les mots, les événements et tout ce qui arrive « dans ce monde. »

«Le maître communicateur sait fort bien que toutes nos cartographies sont faillibles et demeurent, au mieux, ce que nous sommes à même de deviner. Il réalise également que la valeur d'une carte réside dans son utilité, dans sa capacité à nous prodiguer des conseils de navigation alors que nous évoluons dans le monde et que nous vivons nos expériences. La carte y correspond-elle suffisamment pour que nous l'utilisions afin de guider nos pensées et nos actions? Cela m'aide-t-il à vivre, à connaître l'expérience que je souhaite? À accomplir ces choses que je souhaite accomplir? »

«À quel point réalisez-vous vraiment que toute votre cartographie mentale relative à votre monde, aux choses, n'est que cela, une carte? Dans quelle proportion cela constitue-t-il votre structure de pensée? Avez-vous ce réflexe d'explorer et de vous poser des questions plutôt que de tomber en "mode divin" en affirmant, en exigeant ou en prodiguant des conseils? **À quel point réalisez-vous que vos [émotions](#) sont fonction de vos cartes et non du monde?** À quel point êtes-vous suffisamment intuitif pour reconnaître que toute émotion représente la différence entre votre carte du monde et votre vécu dans ce monde? »

«Ce sont là des questions qui nous aident à déterminer où nous en sommes dans notre démarche afin de mieux distinguer la carte du territoire et à nous appliquer un Métaétat correspondant comme hypothèse afin que nous puissions évoluer dans le monde tout en faisant de cette réalité la connaissance (l'intuition) à laquelle on se réfère lorsque nous communiquons.»

Mais qu'est-ce que tout cela signifie pour la PQB ? Cela signifie que :

- **Les PQB ayant grandi en toute liberté de se montrer verbalement comme elles sont. Elles prennent conscience de la nécessité d'adapter leur carte (perception) pour qu'elle corresponde, le plus symboliquement possible, à leur moment présent, à leur réalité.** Nous constituons, en effet, «une catégorie vivante de symboles.» Nous y arrivons grâce à nos représentations mentales et à nos mots qui agissent comme «symboles» de notre vécu dans ce monde au travers nos cinq sens. Mais il ne s'agit que de symboles de notre monde. Ils ne sont pas le monde. C'est lorsque nous confondons les deux et que nous considérons nos «symboles» comme «réalité» que nous nous retrouvons dans une impasse. Nous ne nous facilitons certainement pas les choses en pensant qu'ils constituent une carte fidèle, une reproduction exacte du monde. Lorsque nous évoluons, consciemment ou subjectivement, selon des structures d'esprit acquises à l'enfance, nous ne fonctionnons certainement pas selon une carte qui se rapprocherait d'une fidèle cartographie de ce monde adulte dans lequel nous évoluons présentement. C'est la source de la plupart de nos problèmes, sinon tous. Il

s'agit certainement de la cause première qui fait que plusieurs PQB fonctionnent dans leur monde d'adultes selon une stratégie de blocage plutôt que d'une stratégie d'adulte fluent. *Inconsciemment, la PQB vit encore dans le passé, c'est-à-dire par référence à un événement (traumatisant) survenu à l'enfance.*

Je ne doute pas que certaines PQB trouveront ces affirmations irritantes et que plusieurs les rejetteront comme non crédibles. Afin que vous puissiez mieux saisir mon raisonnement, rappelez-vous la dernière fois où vous avez bloqué. Comment vous sentiez-vous? Vous sentiez-vous ragaillardisé ou impuissant? Quel âge aviez-vous l'impression d'avoir alors que vous étiez prisonnier de ce blocage? Vous sentiez-vous à l'âge que vous avez présentement ou plus jeune, et même beaucoup plus jeune?

- **Ceux qui modifieront leur pensée après avoir reconnu que la carte n'est pas le territoire élimineront de leur vie le problème de cause à effet.** Qu'est-ce que cela signifie? Cela signifie que celui qui comprend et accepte que sa carte/perception interne ne soit pas, et ne peut être, le territoire (le monde extérieur), cessera cette absurdité qui consiste à croire que les autres contrôlent, sans sa permission, son esprit, sa pensée. *Personne ne peut vous amener à croire ou à ressentir quoi que ce soit que vous ayez choisi de ne pas croire ou de ne pas ressentir.* Cette « autre » personne dont vous craignez qu'elle ne vous juge si vous bloquez ne possède, sur vous, absolument aucun pouvoir sans votre permission.

Lors d'une récente correspondance avec Christine du site PWS e-mail, celle-ci écrit :

« Bien que la "carte ne puisse constituer le territoire" sémantiquement parlant, je suis encline à croire que la carte affecte tout de même ce territoire, et encore davantage lorsque ce territoire se compose de nos processus cérébraux. Diverses pensées finiront par créer des modèles qui auront une incidence sur notre chimie cérébrale, et donc sur le territoire. C'est comme si l'observateur influençait un objet selon la théorie quantique... »

"D'une certaine manière, il est insensé de bégayer dans toutes les circonstances, à moins que le bégaiement soit tout ce dont nous sommes capables — ce qu'il n'est évidemment pas. *Et bien qu'une situation ne se répète jamais exactement de la même façon, nous bégayons dès qu'il y a une ressemblance*. Parce que la ressemblance constitue ici l'élément le plus illusoire (et bien davantage qu'une carte primaire du territoire), on peut donc en déduire qu'en définitive, c'est notre habitude de créer de telles ressemblances qu'on devrait modifier. Et parce qu'une telle ressemblance est une carte sur une autre carte, nous avons le pouvoir de la modifier."

Voici une partie de ma réponse aux commentaires perspicaces de Christine :

Selon Korzybski, la carte et le territoire constituent deux entités bien distinctes qui ne peuvent être similaires. Bien sûr, l'une exerce une incidence sur l'autre. Mais nous pouvons contrôler la façon dont l'une influence l'autre.

Le sous-titre du livre de Korzybski, [Science and Sanity](#), est "An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics". Korzybski s'efforça de désamorcer l'idéologie de cause à effet si répandue dans les cultures occidentales. La pensée aristotélicienne en est une, en effet, de "cause à effet." La pensée non aristotélicienne présuppose de vivre en étant conscient *qu'une grande partie de notre cartographie perceptuelle existe par "choix" et ne "découle" donc pas du territoire ou du monde.*

Les enfants utilisent la pensée de cause à effet : "Maman et papa ont divorcé. Je dois en être la cause, car quelque chose cloche en moi." Avec la maturité, nous apprenons à assumer nos propres réflexions tout en réalisant l'absurdité d'une pensée de cause à effet.

Il est malsain de s'accrocher à des croyances du genre que parce que quelque chose se produit dans notre territoire, "nous avons l'obligation", d'une certaine manière, d'y réagir.

Dans le monde de la santé mentale, il existe un Manuel de Diagnostic désigné le *DSM IV : Diagnostic Manual of Mental Disorders*¹². Ce manuel nous fournit tous les diagnostics actuellement en usage pour les troubles mentaux. Lorsqu'on diagnostique un individu comme atteint du [Trouble d'Anxiété Sociale](#) (ce qui, à mon avis, est le cas pour la plupart des blocages), et que l'individu "s'identifie" à ce diagnostic, cela représente une réaction de cause à effet. "J'ai le Trouble d'Anxiété Sociale. Je suis donc malade." Cet individu s'est servi d'un diagnostic de "processus" pour s'y identifier; ce faisant, l'individu "devient" le syndrome. C'est justement ce genre de déductions immatures contre lesquelles se battait Korzybski. Il qualifiait de telles identifications comme "malsaines"¹³.

Un autre exemple serait : "Ayant grandi dans une famille dysfonctionnelle, je suis donc dysfonctionnel." Ou, encore : "J'ai hérité du tempérament de mon père."

De tels schèmes de pensée sont de cause à effet. Cela revient à nominaliser¹⁴ (ou à donner vie à un processus en le nommant) des comportements et à s'y identifier. Ce qui tend à emprisonner l'individu dans ce comportement.

¹² Son pendant français est le *CFTMEA (Classification Française des Troubles Mentaux de L'Enfant et de L'Adolescent)*, publié pour la première fois en 1983 et actualisé en 1988 et 2000. L'objectif de la *CFTMEA* est d'identifier et de traiter les causes psychosociales sous-jacentes aux symptômes chez l'enfant plutôt que de trouver une solution pharmacologique pour masquer ce symptôme. Aux États-Unis, nous en sommes maintenant au *DSM 5*.

¹³ Korzybski emploie le terme "unsanity."

¹⁴ **Nominalisation** : Distinction linguistique du Métamodèle (Catégorie des Distorsions), par lequel un verbe d'action

Tous nos comportements résultent de processus cérébraux engendrés par nos représentations internes et le langage que nous utilisons pour les décrire. Et parce qu'il s'agit de processus, ce n'est pas coulé dans le béton. On peut changer cela. Ce n'est pas parce que vous avez appris à bloquer étant enfant que vous devez continuer à bloquer tout le reste de votre vie.

Songez un moment combien le seul fait de "ne plus bloquer" transformerait votre perception du monde dans lequel vous évoluez présentement. Korzybski dirait que ce n'est ni le monde ni le territoire qui occasionne vos blocages; **vos blocages sont provoqués par des apprentissages inconscients.** Car vous n'en avez pas conscience. Bien que cesser de bloquer puisse représenter un travail titanesque, vous pouvez y arriver. Vous décidez de vos pensées. Personne d'autre ne peut conduire votre autobus à votre place. Vous en êtes le seul conducteur.

- **Ils reconnaissent que les mots et les images de leur cerveau ne sont pas "réels" dans le sens qu'ils soient absolus ou immuables. Ils sont modifiables.** Ils ne sont que des "symboles" du monde extérieur. Nous avons des instruments permettant de détecter les cellules nerveuses et les neurotransmetteurs qui permettent à une cellule nerveuse de communiquer avec une autre. Mais la neuroscience peut-elle pénétrer le cerveau humain afin d'y trouver ou de mesurer une image, un son, une sensation ou un mot? Certainement pas, car il s'agit "d'abstractions" de l'esprit. C'est au moment même où nous y pensons que se créent nos états conceptuels [pour ensuite disparaître jusqu'à ce que nous y pensions à nouveau](#). *Parce que les significations, le sens de vos images et des mots de votre cerveau ne sont pas "réels," dans le sens qu'ils seraient coulés dans le béton, ils ne peuvent qu'avoir la réalité que vous leur attribuez.* En comprenant que la "carte" n'est pas le "territoire," les PQB réaliseront que leurs représentations internes de peurs/anxiété ne peuvent plus, sans leur permission, les blesser.

Quand bloquer et quand ne pas bloquer ?

Cela clarifie ce qui se produit lorsque le cerveau décide quand ne pas bloquer et quand bloquer. Car lorsque la PQB ne se trouve pas en situation menaçante à sa libre expression, les représentations mentales et les structures langagières brillent par leur absence puisqu'elles n'ont pu déclencher les circuits neuronaux qui créèrent ces représentations mentales et ces structures

est transformé en "nom abstrait," ce qui a pour effet de le geler et de le transformer en objet mental. Ce qui était un processus devient figé, immobilisé. Ex : décider devient décision. Autre exemple : « Nous avons une relation qui laisse à désirer. » La nominalisation est "relation". Le processus de relation a été figé dans le nom abstrait de relation. Un tel terme pousse la personne à s'intérioriser et à attribuer une signification aux termes « relation laissant à désirer ». On nominalise les termes lorsque nous prenons un processus tel que le bégaiement et en faisons quelque chose de réel en l'appelant "bégaiement" ou "blocage." Autre exemple : s'il est impossible de placer l'objet dans une brouette, c'est un objet mental, donc une nominalisation.

LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE

langagières négatives. Certes, les circuits neuronaux y sont toujours, sans toutefois être activés; les représentations mentales et le langage du bégaiement n'y sont donc pas — la PQB s'exprime maintenant avec fluence sans ses vieilles représentations du passé qui créèrent tellement de peur et d'anxiété qui, à leur tour, déclenchèrent les blocages.¹⁵

Cependant, lorsque la PQB se retrouve en situation menaçante pour sa capacité à se livrer, à s'exprimer librement, les circuits neuronaux du blocage se manifestent et bingo : on voit apparaître les représentations internes et les structures langagières qui contribuent à maintenir le blocage. Lorsque cela se produit, la PQB cesse, dans la plupart des cas, d'être un adulte plein de ressources pour s'associer plutôt à de pénibles souvenirs d'enfance fonctionnant selon des représentations internes et une structure langagière d'enfant. Inconsciemment, la PQB redevient enfant, avec la cartographie mentale d'un enfant. Ces vieilles images de moqueries de la part de nos pairs; ces vieilles images de blocages en avant de la classe; ces vieilles images dans lesquelles on entend notre père nous dire : "Crache le morceau, fiston. Crache-le morceau!" redeviennent soudain bien réelles et l'individu "bloque" sa libre expression car, dans de telles circonstances, il est bien menaçant de se confier, de s'ouvrir.

Oui, c'est bien vrai : "La 'carte' n'est pas le territoire."

Catégories : The Dilemma Solved.

Traduction de *Confusing the 'Map' with the 'Territory,' Parts I and II*, par Bobby Bodenhamer, D.Min.

Traduction de Richard Parent, novembre 2012, Mont St-Hilaire, Québec.

Rév.: 11/2013; 12/2014; 09/06/2015, MCMP; relecture 11/2016, 03/2018. Reformatage et corrigé avec Antidote 03/2018.

Le livre d'Alfred Korzybski est disponible en français sous le titre [Une carte n'est pas le territoire : Prolégomènes aux systèmes non-aristotéliens et à la sémantique générale](#) sur Amazon.

Autre texte que vous pourriez lire : [Pensée critique](#), par Michael Hall.

¹⁵ Peut-être êtes-vous intéressé à développer cette idée en lisant les textes sur la plasticité cérébrale ? Si oui, cliquez [ICI](#).

DEVENIR NON INSULTABLE

L'EXPÉRIENCE SUBJECTIVE DE LA NON-INSULT-ABILITÉ

Michael Hall

Vous pouvez sauter les deux premiers paragraphes dans lesquels Michael précise le contexte de sa réflexion. RP

Lorsque je découvris le Modèle Métaétats, j'avais travaillé avec plusieurs schémas en utilisant le modèle stratégique de base, lequel je remodelai immédiatement. Je réalisai l'impact de la découverte de la conscience autoréflexive pour nos états supérieurs, plus complexes et systématiques. Ce qui m'amena à créer rapidement une douzaine de schémas.

En vérité, le second livre sur les Métaétats aborda principalement les états dysfonctionnels tels que le mépris de soi, la victimisation, la réactivité, l'insulte, la rancune et le conflit interne. Pour chacun de ces états « dragon » (états dépourvus de ressources et minant l'accomplissement de soi), j'écrivis un chapitre. C'est pourquoi mon livre, *Dragon Slaying* (1995/2000) se compose des chapitres suivants : l'estime de soi (ch. 10), résilience (ch. 11), proactivité (ch. 12), la non-insultabilité (ch. 13), magnanimité et pardon (ch. 14) et sérénité (ch. 15). Aujourd'hui, plusieurs des schémas de ces états sont les schémas de base que nous utilisons dans nos formations sur le Métaétat, APG (Accessing Personal Genius) et LPG (Living Personal Genius).

Ce que nous fournissait la PNL sur « l'acceptation positive de la critique », matériel très intéressant, je l'ai amené à un autre niveau et l'appelai « *non-insult-abilité*. » L'idée est qu'en possédant la capacité d'*accepter l'insulte* à partir de ces choses que disent ou font les autres, la façon dont vous construisez ces significations négatives et comment vous les intégrez dans votre neurologie pour ensuite vous sentir mal, ne font que mettre en évidence vos pouvoirs de construction de significations et vos pouvoirs de [corporification](#) neurologique. Cela étant dit, qu'arrive-t-il si nous renversons cela ? Et si, au lieu d'*accepter l'insulte*, vous *ne l'acceptez pas* ? Ou, en poussant un peu plus loin, et si vous développiez votre sens du Moi (self) et votre identité de telle sorte que vous deveniez *non-insult-able* ? Cela ne serait-il pas plus intéressant ?

Le fait d'être imperméable à l'insulte ne signifie pas que vous ne portiez plus attention, ni que vous ignorez toute rétroaction et que vous deveniez endurci. Cela signifie que lorsque vous entendez des mots, que vous êtes témoin de gestes ou que vous expérimentez un quelconque événement — vous traitez cette information comme... *information*. Et parce que *vous ne l'intégrez pas en vous et ne la personnalisez pas*, vous la laissez là, comme information (stimuli) avec laquelle vous devez composer, comme vous le feriez avec tout autre problème ou défi. Et justement parce que vous ne personnalisez pas l'événement, vous ne vous sentez pas menacé. Et parce que vous

DEVENIR NON INSULTABLE

ne vous sentez pas menacé, vous vous sentez en sécurité. Vous pouvez maintenant composer plus calmement avec cette information. Cela me rappelle une citation de Thomas Jefferson :

*« Rien ne donne à un individu un plus grand avantage sur un autre que de toujours rester calme et imperturbable, en toute circonstance. »*¹⁶

C'est la non-insult-abilité. Maintenant, l'action provocante, en soi, ne peut plus vous atteindre. Elle ne peut plus vous mettre en colère, vous frustrer ni vous stresser, etc. Parce que vous n'abandonnez pas votre pouvoir à ce stimulus, vous demeurez centré sur votre valeur intrinsèque tout en fonctionnant à partir de votre meilleure identité. Il en est ainsi parce que vous savez maintenant que c'est la perception que vous adoptez face aux choses (les significations que vous construisez) qui vous contrarient. Elles ne sont maintenant plus qu'un défi, qu'une chose avec laquelle composer.

Pour vous *sentir insulté* par quoi que ce soit, *vous* (et vous seul) avez *interprété* le monde, le ton, le geste comme vous définissant. C'est ce que nous désignons « personnalisation ». Pour les enfants, cela n'est que naturel et inévitable. Étant donné leur stade de développement, le sous-développement de leur ego et de leur cortex frontal — ils interprètent inévitablement les choses d'une manière personnalisante. Nous désignons cette manière de penser pensée égocentrique. Ils pensent à la « première personne » — à partir de leurs yeux, leurs oreilles, leur peau, etc. Ce n'est pas avant l'âge de sept ou huit ans qu'ils commenceront à s'extirper de cette perspective à la première personne en faisant connaissance avec la perspective à la deuxième personne.

Telle est la situation pour les enfants. En tant qu'adulte, vous possédez l'autoréflexivité de penser et de réagir émotionnellement à vos expériences (de créer vos métaétats), et une réflexivité que vous pouvez créer (si vous le voulez) est la *non-insult-abilité*. Et cela commence en distinguant votre *personne* comme être humain de ce que vous *faites* comme personne. L'une est une personne, l'autre un comportement. Vous êtes plus que — et différent de — votre comportement.¹⁷ L'une est votre noyau identitaire, l'autre ce sont vos expressions.¹⁸

De là, vous pouvez passer à un niveau supérieur de compréhension représentée par le concept selon lequel « la carte n'est pas le territoire. » *Peu importe ce que toute personne dit ou fait, ce n'est que sa « carte » des choses.* En évoluant au-delà du « mot magique » de l'enfance, vous pouvez explorer ce que cette personne tente de vous communiquer. Et en faisant cela, vous demeurez calme et imperturbable.

¹⁶ Et c'est effectivement l'attitude qu'adopta Jefferson lorsque, en pleine campagne électorale en 1800, sa relation avec Sally Hemings devint publique, ce qui fit de Sally la femme noire la plus célèbre d'Amérique. RP

¹⁷ Et le bégaiement en est un. RP

¹⁸ Expression dans le sens que les « choses s'expriment. » RP

DEVENIR NON INSULTABLE

De nos jours, bien des adultes (probablement la majorité) ne peuvent entendre quelque chose avec laquelle elles sont en désaccord sans en *être insulté*. Et si quelqu'un leur lance un sobriquet ou les insulte avec une phrase quelconque — ils sont immédiatement enragés et prêts à se battre. On n'a qu'à penser à ces rassemblements de protestations et la facilité avec laquelle on peut amener de jeunes hommes à se battre, à lancer des pierres et à mettre le feu à des voitures. Regardez les universités (du moins aux États-Unis) où certains étudiants se sentent «vexés» ou «traumatisés» lorsqu'un orateur conservateur est invité à prendre la parole sur un campus. Nous les appelons «flocons de neige» (snowflakes) car ils sont prêts à fondre au moindre signe de chaleur.

Ce dont ils ont besoin, c'est de ce riche et complexe état de *non-insult-abilité*. Non seulement pourront-ils alors garder leur calme et rester cool malgré leur désaccord, mais ils pourront faire preuve d'empathie, se sentir concernés, chercher d'abord à comprendre, etc. tout en s'engageant dans un dialogue d'acquisition de connaissances. Il s'agirait probablement d'un état souhaitable pour nous tous... Puissiez-vous apprendre à devenir «compassionnément " non-insult-able!

Michael

Source : *The Subjective Experience of Un-Insult-Ability* par Michael L. Hall. 2017 Neurons no 46, 9 octobre 2017. Traduction de Richard Parent, mars 2018. Corrigé avec Antidote, 03/2018.

DEVENIR NON INSULTABLE

Voici un courriel de John Burton en date du 10 octobre 2017 pour donner suite à la précédente Réflexion de Michael Hall.

Bonjour à tous,

Afin de devenir imperméable à l'insulte, vous pourriez vous tourner vers la 5^e position, là où la vérité nous est révélée.¹⁹ En réalité, tout commentaire d'un individu ne fait que révéler SA propre cartographie, ce qui ne nous dit rien sur celui qui reçoit ou entend le commentaire. La cinquième position nous permet d'être en contact avec Dieu et l'infini, avec l'amour éternel, là où nous savons que les seuls commentaires ou opinions qui comptent et qui nous révèlent la vérité viennent de Dieu.

Lors d'un exercice que j'utilise dans les ateliers que j'anime, je montre aux participants un échantillonnage de couleurs, en fait, plusieurs. Puis je leur demande leur opinion sur cette couleur, et comment ils se sentent face à la couleur qu'ils voient. Bien entendu, les opinions et les ressentis sont très variables. Puis je leur fais remarquer que la couleur étant constante, c'est donc l'observateur qui est/fait la différence, raison pour laquelle nous ne devons jamais rien prendre personnellement. Les commentaires nous en apprennent sur celui qui voit et non sur celui qui est observé. En fait, chacun de nous n'est qu'un genre d'échantillon de couleur en mouvement et sur lequel les autres projettent leur propre cartographie. Rien ne nous vise sauf nos pensées, nos émotions et nos comportements, et ces derniers ne sont, eux-mêmes et tout au plus, qu'une portion de nous-mêmes.

Portez vous bien,

John

John Burton, EdD LPC LPCS

www.drjohnjburton.com

¹⁹ Pour savoir de quoi il s'agit, cliquez [ICI](#) puis rendez-vous à l'item 8 (*Ceux qui changent examineront un problème selon diverses perspectives* – page 13 avant reformatage) puis à la page 15 (avant reformatage).

ET SI NOS LIMITATIONS PERSONNELLES PRENAIENT NAISSANCE DANS NOTRE CARTOGRAPHIE ?

Par L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

Avant de lire cet article, je vous recommande de lire, si ce n'est déjà fait, « Confondre la carte et le territoire » au début de ce dossier. R.P.

« *Nos limitations ne sont pas réelles* » : voilà une des plus puissantes prémisses de la PNL et de la neuro-sémantique. En d'autres mots, le fait qu'un individu se sente limité résulte d'un dialogue intérieur. Depuis ses tout débuts, la PNL soutient que nous sommes d'abord limités par nos cartes mentales (cartographie) et non par notre réalité. Lorsqu'un individu est limité ou a l'impression de l'être, cette limitation est presque toujours fonction d'une carte mentale qu'il traîne toujours avec lui. Cela signifie que la réalité de nos limitations personnelles sera à la mesure de celle que nous leur donnons.

Cela ne vous ébranle-t-il pas quelque peu? Surpris n'est-ce pas? Incroyable! Eh bien, voyons cela de plus près! Un bon moyen de tester cela est de regarder autour de soi ces individus ayant ou ayant déjà eu des circonstances personnelles avec lesquelles ils doivent/devaient composer sans laisser ces circonstances les limiter pour autant. Conditions/circonstances identiques; et pourtant, absence de limitations personnelles. Maintenant, examinons cela à un niveau plus personnel. Qu'est-ce qui vous limite? Dressez une liste de tout ce qui, à votre avis, constitue des limites personnelles dans votre vie. Puis demandez-vous pourquoi quelqu'un d'autre, sur cette même planète, ayant une condition similaire à la vôtre, ne s'est pas laissé limiter par celle-ci.

Cette prémisse de la PNL découle de ce que nous n'évoluons pas sur le territoire comme nous le faisons dans la vie ou dans le monde; nous fonctionnons selon notre cartographie du territoire. Certaines personnes développent une carte mentale selon laquelle « Il est difficile d'apprendre, » ou que « Je n'ai aucune aptitude pour apprendre » ou « Apprendre, c'est ennuyeux. » Vous devinerez aisément que de telles dispositions mentales influencent leur relation avec l'acquisition de connaissances. Une telle carte mentale génère une *croyance et une compréhension dévalorisantes*. Et en vivant assez longtemps avec de telles limitations, ces personnes en développeront davantage — une *identité tronquée, des métaphores et des perceptions dévalorisantes* et ainsi de suite.

Voici maintenant une question transformatrice à prendre sérieusement en considération :

Et si toutes vos limitations personnelles étaient des limitations provenant non pas du monde, mais de vos cartes mentales de ce monde ? Et si vous y réfléchissiez pendant toute une journée, comment envisageriez-vous vos expériences de vie, votre vécu ?

Il semble qu'il y ait beaucoup trop de circonstances auxquelles nous réagissons trop rapidement en les catégorisant comme *dévalorisantes*. Qu'il s'agisse d'un manque d'argent, d'un manque d'amour parental, d'une éducation déficiente, de fatalités telles qu'avoir été attaqué en pleine rue, violée ou emprisonné, il existe d'autres personnes ayant connu des situations semblables sans pour autant laisser ces situations les limiter. Ces personnes se sont refusées à cartographier de tels défis externes comme limitations personnelles. Cela aurait pu être une expérience de prisonnier aussi dévastatrice que celle de Viktor Frankl²⁰ dans un camp de concentration nazi. Ou une prison plus régulière comme celle du regretté Nelson Mandela. Cela aurait pu être un viol comme l'a vécu Oprah Winfrey ou, encore, la surdité, la non-voyance ou quoi que ce soit d'autre. Mais ces conditions n'ayant pas été cartographiées comme limitations personnelles, elles n'ont pas eu d'emprise sur les individus les ayant vécues.

Qu'est-ce que cela signifie ? Cela *ne* peut que signifier que « nous créons la réalité. » Ce serait un saut de logique bien trop gigantesque. Une telle généralisation exacerbée est sans fondement. Bien que nous *ne* créions pas la réalité, **nous créons notre sens de la réalité**. Cela signifie que *nous sommes responsables de nos réactions envers ce qui nous arrive et de la qualité de notre vie*.

C'est en ce sens que notre fabrique-de-significations s'avère un réel pouvoir créatif dans nos vies. Cela nous ramène à la magie, au fantastique et au pouvoir du langage. Cela nous ramène aussi aux effets neurolinguistiques du langage et de la cartographie mentale sur nos vies. Justement parce que ces significations ne nous furent pas imposées, **nous avons, vous et moi, en tant que manufacturiers de significations, le pouvoir d'inventer, le pouvoir d'influencer ce que représente pour nous une chose, un événement ou une condition**. Et par cette fabrication, nous pouvons leur attribuer divers niveaux et diverses qualités de signifiants.

Vous et moi pouvons surcharger les choses par trop de signifiants — significations qu'elles ne peuvent supporter. *C'est la source, la fontaine des dépendances. Mais nous pouvons tout aussi bien amoindrir cette charge que nous imposons à une chose afin qu'elle perde, à nos yeux, de sa*

²⁰ **Viktor Emil Frankl** - [1905-1997](#). Professeur autrichien de neurologie et de psychiatrie. Créateur d'une nouvelle thérapie qu'il baptisa logothérapie et qui prend en compte le besoin de "sens" et la dimension spirituelle de la personne. En 1942, sa famille et lui-même sont déportés dans le camp de concentration de Theresienstadt. Puis, le 19 octobre 1944, il est envoyé à Auschwitz. Il observe avec étonnement que les plus robustes, qui étaient le plus dans l'action, étaient les premiers à mourir tandis que ceux qui paraissaient les plus faibles résistaient beaucoup plus longtemps : « Face à l'absurde, les plus fragiles avaient développé une vie intérieure qui leur laissait une place pour garder espoir et s'interroger sur la signification. » Ses parents y ont trouvé la mort alors que sa femme est morte au camp de Bergen-Belsen. Il ne l'apprendra qu'après sa libération survenue le 27 avril 1945. C'est la vie dans des conditions aussi inhumaines que celles des camps de concentration qui l'a poussé vers sa théorie du sens de la vie (la logothérapie).

signification et que nous nous en détachions, que nous finissons par l'oublier. Mais nous pouvons aussi créer des [significations déformées](#) qui vont dénaturer nos relations avec les choses, nuisant ainsi à notre capacité de penser, de ressentir ou à manipuler quelque chose. Voilà pourquoi nous, en neuro-sémantique, commençons toujours par examiner l'écologie et les significations que nous attribuons aux choses :

Cela fonctionne-t-il pour toi ?

Cela te donne-t-il du pouvoir en tant que personne ([montée en puissance](#)) ?

Cela améliore-t-il ta vie, ta qualité de vie ?

Est-ce que cela contribue à ton mieux-être général ?

Est-ce que cela libère ce qu'il y a de mieux en toi afin que tu sois à ton meilleur ?

Bien que les signifiants ne fassent pas partie de notre bagage génétique, nous vivons en société et ceux qui nous ont précédés ont créé des signifiants dont nous avons hérités en venant au monde dans cette société, cette culture. Mais ces signifiants dont nous avons hérités peuvent s'avérer, à long terme, ne pas être dans notre intérêt.

Ils peuvent, en effet, donner lieu à toutes sortes de distorsions, de dysfonctions et, ainsi, saper notre bien-être. Voilà pourquoi nous commençons toujours par vérifier les signifiants attribués, nous plaçant en position de pouvoir changer les choses. Nous pouvons transformer notre sens de la réalité en nous interrogeant sur la meilleure signification à inventer pour l'attribuer à telle ou telle expérience ? Oui, la meilleure signification qui me permettrait de structurer une expérience comme quelque chose avec laquelle je dois simplement composer plutôt que de la subir comme limitation personnelle ?

C'est le fondement même de toute transformation personnelle, sociale et organisationnelle.

L. MICHAEL HALL, Ph. D.

Dans le même ordre d'idée, je vous invite à visionner la présentation TED Talk, sous-titrée en français, de Amy Purdy, en cliquant [ICI](#)

Autre excellent TED Talk : Caroline Casey : [VOIR AU-DELÀ DE NOS LIMITES](#).

De Anna Margolina : Peut-être vous demandez-vous quel est le lien entre le bonheur et la neuro-sémantique du bégaiement ? Eh bien je vous invite à visionner le TED Talk suivant d'un individu qui, au premier abord, a peu de raisons d'être heureux. Vous pensez que le bégaiement fait de vous quelqu'un de différent et de bizarre ? Le bégaiement vous permet au moins de le cacher en ne parlant pas. Mais avec cette condition — [progéria](#) — c'est impossible. Imaginez-vous, à 17 ans,

avoir l'apparence d'un vieil homme frêle! Imaginez-vous devoir vous battre avec une kyrielle de maladies sans compter qu'on vous a dit que vous alliez mourir jeune. Imaginez-vous paraître bizarre selon les standards de notre société moderne et ce, depuis l'enfance. Écoutez ce brave homme vous dire — «J'ai une vie heureuse!» Puis posez-vous cette simple question : «Combien de fois affrontez-vous, quotidiennement, des moments de bégaiement? Combien de temps passez-vous à y penser, à vous tourmenter à ce sujet, à appréhender sa prochaine manifestation? Sam nous dit : “Je ne perds pas mon temps à penser au progéria.” Il explique que le fait de trop y penser détourne sa pensée de sujets qui lui sont bien plus agréables et importants. POUR VISIONNER LA PRÉSENTATION DE SAM, SOUS-TITRÉE EN FRANÇAIS, CLIQUEZ [ICI](#).

Traduction de *What If All Your Limitations Were In Your Maps*, Meta Réflexions 2013, N° 54, 23 décembre 2013. Rév. : 07/2014. Déplacé, reformaté et corrigé avec Antidote en 03/2018. Relecture 03/2020.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Décembre 2013. Merci à Mme Anne-Marie Simon pour sa relecture et ses corrections.

LES ÉMOTIONS QUE NOUS RESSENTONS PEUVENT STRUCTURER CE QUE NOUS VOYONS

De NeuroscienceNews.com & Association for Psychological Science

11 avril 2018

Traduit par Richard Parent

Cet article sera suivi de commentaires par Bob Bodenhamer. RP

Résumé : Ce que nous voyons peut ne pas être le reflet exact du monde, mais une représentation mentale du monde inspirée par nos expériences émotionnelles, affirment des chercheurs.

Source : Association for Psychological Science.

Notre état émotionnel du moment²¹ peut influencer ce que nous voyons, selon les constatations d'une recherche publiée dans Psychological Science. Lors de deux expériences, les chercheurs observèrent que les participants percevaient un visage neutre comme plus souriant lorsque ce visage était jumelé à une image positive cachée.

Cette recherche démontre que les humains sont des observateurs actifs, affirme la psychologue scientifique Erika Siegel de l'Université de Californie (San Francisco) et ses coauteurs.

« Nous ne détectons pas passivement les informations du monde pour ensuite y réagir — nous construisons nos perceptions du monde comme architectes de notre propre expérience (vécu). Nos ressentis affectifs sont un important déterminant de l'expérience que nous créons, » expliquent les chercheurs. « C'est-à-dire que nous n'en venons pas à connaître le monde uniquement par nos sens externes — nous percevons le monde différemment selon que nous nous sentons agréables ou désagréables. »

Lors d'expériences précédentes, Siegel et ses collègues constatèrent que d'influencer, à leur insu, les états émotionnels des gens modifiait leurs premières impressions de visages neutres, rendant ces visages plus ou moins aimables, dignes de confiance et fiables. Par cette recherche, ils voulaient savoir si le fait de modifier les états émotionnels des sujets sans qu'ils en soient informés pouvait modifier la manière dont ils percevaient les visages neutres.

Utilisant une technique désignée suppression continue par flash, les chercheurs purent présenter des stimuli aux participants sans qu'ils le sachent. Dans une des expérimentations, 43 participants apercevaient une série d'images flash, images qui alternaient entre une image pixelisée et un visage neutre, images présentées à leur œil dominant. Simultanément, une image à faible contraste d'un visage souriant, renfrogné ou neutre fut présentée à leur œil non dominant —

²¹ Affect, ou état affectif élémentaire.

NOS ÉMOTIONS DU MOMENT INFLUENCENT NOTRE PERCEPTION

d'ordinaire, cette image est supprimée par le stimulus présenté à l'œil dominant et les participants ne vont pas consciemment l'expérimenter.

À la fin de chaque séance, un ensemble de cinq visages apparaissait et les participants choisissaient celui qui correspondait le mieux au visage qu'ils aperçurent pendant l'expérience.

Le visage présenté à l'œil dominant des participants était toujours neutre. Mais ils avaient tendance à choisir des visages qui souriaient comme meilleur appariement si l'image, qui leur avait été présentée sans qu'ils en aient conscience, montrait une personne souriante par opposition à une personne neutre ou renfrognée.

Lors d'une deuxième expérimentation, les chercheurs ajoutèrent une évaluation objective de leur conscience en éveil, en demandant aux participants de deviner l'orientation du visage supprimé. Ceux qui devinèrent correctement l'orientation autrement que par chance ne furent pas inclus dans les analyses subséquentes. Encore une fois, les résultats indiquèrent que les visages positifs inaperçus modifiaient la perception que les participants se faisaient du visage neutre visible.

Des études ayant souvent démontré que les stimuli négatifs avaient une plus grande influence sur le comportement et la prise de décision, l'effet plutôt robuste des visages positifs dans cette recherche est intrigant et constitue un intéressant sujet pour de futures explorations, notèrent les chercheurs.



Les études ayant souvent démontré que les stimuli négatifs exerçaient une plus grande influence sur le comportement et la prise de décision, l'effet robuste des visages positifs de cette recherche est intrigant et constitue un sujet d'intérêt pour de futures explorations, notèrent les chercheurs.

L'image de NeuroscienceNews.com est du domaine public.

NOS ÉMOTIONS DU MOMENT INFLUENCENT NOTRE PERCEPTION

Siegel et ses collègues ajoutèrent que leurs constatations pourraient avoir des implications bien plus larges dans le monde réel, des applications qui vont bien au-delà des interactions sociales quotidiennes; des situations avec des conséquences plus sérieuses comme, par exemple, lorsque des juges ou les membres d'un jury doivent évaluer si oui ou non un défendeur a des remords.

Ultimement, ce genre d'expérimentations nous fournit d'autres preuves que ce que nous voyons ne constitue pas l'exact reflet du monde, mais une représentation mentale de ce monde inspirée de nos expériences émotionnelles.

Au sujet de cet article sur la recherche en neuroscience

Parmi les coauteurs de cette recherche, nous retrouvons Jolie B. Wormwood (Northeastern University), Karen S. Quigley (Northeastern University et Edith Nourse Rogers Memorial Veterans Hospital), et Lisa Feldman Barrett (Northeastern University, Massachusetts General Hospital et Harvard Medical School).

Financement : Cette recherche a bénéficié du support financier de l'U.S. Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences (Subvention W5J9CQ-12-C-0049 à L.F. Barrett et la subvention W911N-16-1-0191 à K. S Quigley et J.B. Wormwood) et par une subvention T32 de la National Institute of Mental Health, (MH019391) à E.H. Siegel. Les vues, opinions et constatations contenues dans cet article sont celles des auteurs et ne doivent pas être considérées comme la position, la politique ou une décision officielle du Department of the Army, sauf si spécifiquement désignée à cet effet dans d'autres documents.

Source : Anna Mikulak – [Association for Psychological Science](#)

Éditeur : organisé par [neuroscienceNews.com](#).

Source de l'image : image de NeuroscienceNews.com du domaine public.

Recherche originale : Extrait de « Seeing What You Feel: Affect Drives Visual Perception of Structurally Neutral Faces » par Erika H. Siegel, Jolie B. Wormwood, Karen S. Quigley et Lisa Feldman Barrett dans Psychological Science. Publiée en avril 2018.

Extrait

Seeing What You Feel: Affect Drives Visual Perception of Structurally Neutral Faces

Le réalisme affectif, ce phénomène par lequel notre état affectif (affect) est intégré dans l'expérience que nous avons du monde, est une conséquence normale de la manière dont nos cerveaux traitent les informations sensorielles en provenance du monde extérieur dans le contexte de sensations corporelles. Dans cette recherche, nous fournissons de solides preuves empiriques que le réalisme affectif modifie notre perception visuelle (c.-à-d. que l'affect modifie la façon dont les participants perçoivent un stimulus neutre.) Dans deux études, nous avons utilisé une technique de suppression interoculaire — la suppression continue de flash — pour présenter des images affectives sans que les participants en soient conscients. Nous avons démontré que les visages neutres furent perçus comme plus souriants lorsque jumelés à des stimuli affectifs positifs non visibles. La deuxième étude démontra que les visages neutres visibles étaient davantage perçus comme renfrognés lorsque jumelés à des stimuli affectifs négatifs non visibles. Ces constatations ont des implications pour des situations du monde réel et remettent en question des croyances selon lesquelles l'affect soit un phénomène psychologique distinct qu'on peut séparer de la cognition et de la perception.

Sentez-vous libre de partager cette Neuroscience News.

Voici les commentaires de Bob Bodenhamer au sujet de cet article :

En PNL, nous savons depuis des années que nos filtres mentaux inconscients (croyances, valeurs, expériences, etc.) déterminent, dans une proportion importante, les significations que nous donnons à l'information que nous recevons du — tout autant qu'elle structure nos communications avec le — monde extérieur.

Pour résumer, les auteurs disent : *«Ce que nous voyons peut ne pas être le reflet exact du monde, mais une représentation mentale du monde inspirée par nos expériences émotionnelles.» Elles concluent en disant : «Ultimement, ce genre d'expérimentations nous fournit d'autres preuves que ce que nous voyons ne constitue pas l'exact reflet du monde, mais une représentation mentale de ce monde inspirée de nos expériences émotionnelles.»*

Pour les PQB, à quel point la «peur du bégaiement» ou la «crainte d'être l'objet de moqueries» structurent la perception que la PQB se fait de son interlocutrice? Aucun doute, ces émotions négatives colorent beaucoup la perception du monde qui lui est extérieur. Pendant des années, j'ai mis en garde mes paroissiens et mes clients de ne jamais prendre de décision importante sous l'emprise d'émotions très fortes. De telles émotions affectent grandement le processus décisionnel et peuvent très bien donner lieu à de mauvaises décisions. J'en sais quelque chose : «J'ai connu cela» plus d'une fois pendant mes presque 74 ans de vie.

Que devons-nous faire? Sortez-en, dissociez-vous-en, sortez de la boîte²², etc. afin que vous soyez plus objectifs dans vos prises de décisions [et dans vos communications](#). Le Modèle des Positions Perceptives nous enseigne comment faire. Vous trouverez ce modèle (en anglais) à [Gary's Fluency Strategy: Viewing Blocking/Stuttering from Different Perspectives](#). Le modèle des positions perceptuelles se trouve au milieu de l'article²³. Cet article comprend bien d'autres informations utiles.

Bob

SOURCE : Traduction de [The Emotions We Feel May Shape What We See](#). Association for Psychological Science, 11 avril 2018. Traduction de Richard Parent, avril 2018.

²² Get out of the box.

²³ Pour savoir ce dont il s'agit lorsque nous parlons de Positions Perceptuelles, cliquez [ICI](#) et rendez-vous à la page 13 (avant reformatage), item 8. Il y a cinq positions perceptuelles. RP

ALFRED KORZYBSKI ET LA PLEINE CONSCIENCE²⁴

Par Michael Hall

Voici l'introduction de Bob Bodenhamer à l'article de Michael : « Michael vient de rédiger un excellent article sur notre façon de penser sur nos pensées, ce qui nous permet de « choisir » ce que nous pensons de nos pensées – c.-à-d. que lorsque nous réfléchissons sur nos pensées, on doit se demander si notre réflexion se conforme à la réalité, à notre territoire, ou si la conception que nous avons de notre territoire est erronée. Si nous jugeons notre présent en nous référant à une réflexion distordue de notre passé, alors notre réflexion est déformée. C'est ce que nous faisons lorsque nous basons nos choix sur des expériences infantiles douloureuses. Juste parce que votre père était un ivrogne ne signifie pas que tous les hommes le sont. Pensez-y. »

Korzybski écrivit beaucoup sur la pleine conscience, sauf qu'au lieu de la désigner *pleine conscience*, il utilisa le terme « conscience d'abstraction », idée qui est probablement le thème majeur de son œuvre magistrale, [*Science and Sanity*](#). Prendre conscience de vos abstractions signifie reconnaître que vous faites des « abstractions » - en résumant, en tirant des conclusions et en sachant que ce que vous pensez et dites est fonction des cartes mentales (cartographie) que vous avez fabriquées, et non de la réalité. En étant *conscient* de cela, vous ne cofondez pas vos pensées, vos idées, vos conclusions et vos croyances avec la réalité (avec le territoire). Cette prise de conscience garde votre esprit ouvert tout en vous gardant conscient et flexible.

En étant en *pleine conscience* de cette manière, vous avez moins de chances de souffrir de chocs et d'un effet de surprise face à la réalité. Une telle conscience vous permet de vous ajuster plus facilement et en finesse aux changements incessants de votre territoire, ce qui vous rend plus efficace dans vos ajustements (c.-à-d. plus sain). Puis Korzybski décrivit plusieurs avantages d'un tel niveau de conscience.

« Il n'y a pas de risque d'en soustraire « la joie de vivre », bien au contraire. En étant conscient de vos abstractions²⁵, vous améliorez grandement votre joie de vivre. Nous ne sommes plus sujets aux 'frayeurs', aux perplexités ou autres expériences sémantiques similaires. Nous atteignons notre qualité d'adultes accomplis; et lorsque notre corps est suffisamment mature pour assumer la vie et ses responsabilités, nous accomplissons cela et y trouvons la joie, nos 'esprits' et nos 'émotions' ayant également gagné en maturité. Cette conscience de nos abstractions mène à une personnalité adulte intégrée et sémantiquement mieux équilibrée. Les joies, les plaisirs et les

²⁴ Bien que Michael emploie bel et bien le terme *Mindfulness* dans son article, il ne lui donne pas le même sens auquel nous sommes habitués depuis que Jon Kabat-Zinn a introduit cette discipline.

²⁵ Vous aurez compris que, par abstractions, Michael fait référence à ces choses qui ne sont pas présentes dans les cartes mentales (pensez à la carte géographique d'une ville) que nous nous faisons de notre monde, de notre réalité, de notre environnement.

‘émotions’ ne sont pas abolies, ce qui est, de toute manière impossible, étant donné la nature de notre système nerveux et pour notre équilibre ‘mental,’ ils sont plutôt ‘sublimités’ à des niveaux sémantiques adultes supérieurs. La vie devient plus entière et l’individu cesse d’être une nuisance et un danger pour lui-même et les autres. » (S&S, p. 527)

Plusieurs discussions sur la conscience ne vont nulle part parce que la « conscience » est toujours *au sujet de* quelque chose, et donc jamais dans le vide. Dès que vous êtes conscient, vous l’êtes *pour quelque chose*. Quelle est cette chose ? De même avec la *pleine conscience*. *En quoi êtes-vous pleinement conscient ?* La pleine conscience la plus curative est *pour* votre pensée – en étant « conscient de vos abstractions. » C’est que la connaissance est stratifiée et que ce que vous « savez » arrive en niveaux ou, si vous préférez, en paliers. C’est à dire que vous avez une première pensée, puis vous pensez encore à ce que vous venez tout juste de penser. *Cette réflexivité²⁶ ajoute des couches successives de pensées sur pensées. Elle crée des niveaux logiques.*

« J’ai constaté qu’une des principales difficultés de l’apprenant, ou à ‘penser’ en général, c’est que dans toute discussion verbale, nous utilisons divers ordres d’abstractions et des termes multi-ordinaux²⁷. À défaut d’être conscient de cela, le problème nous semble bien souvent complexe ; dès que nous en sommes conscient (pleine conscience), le problème devient plus simple. ... cette flexibilité spéciale... représente le mécanisme de travail d’une ‘intelligence supérieure’ ». (S&S, p. 487)

Que la *pensée* et *l’apprentissage* se produisent à différents niveaux correspond également à la structure du système nerveux et du cerveau humains où nous traitons également l’information à différents niveaux. Dû à ces différents niveaux d’abstractions, caractéristique inhérente du savoir humain, « nous ne pouvons abolir cela sans abolir l’intelligence multi-ordinale (‘multi-ordinale’ = significations à divers niveaux/paliers). » Possédant des fonctions cérébrales inférieures et supérieures, nous devons nous assurer qu’elles opèrent en boucle ouverte afin qu’elles s’influencent réciproquement.

« L’intelligence requière le passage de niveau en niveau et ce, dans les deux sens. » (S&S, p. 482)

Cela étant dit, pour utiliser pleinement votre cerveau de façon holistique, vous devez *penser* (être en pleine conscience) au niveau primaire des faits, des différences, dans l’immédiateté *et* aux niveaux supérieurs de conscience, de généralisations, de résumé, etc.

« En l’entraînant à passer à des abstractions de plus en plus élevées, nous entraînons notre ‘cerveau’ à être plus efficace; cette expansion ‘mentale’ doit être l’objectif structural et sémantique de toute éducation. » (S&S, p. 483)

²⁶ Capacité de la réflexion à se prendre elle-même comme objet d’étude et de critique. La réflexivité de la conscience.

²⁷ Ordinal étant le nombre désignant le rang des objets d’un ensemble.

En allant vers l'avant puis en reculant, puis en allant vers le haut avant de redescendre, nous réfléchissons de manière exhaustive tout en comblant l'écart entre savoir et faire. Et cela vous donne *un sens ressenti* de ce que vous savez tout autant qu'un *sens conceptuel*. Vous *ressentez* ce que vous savez et *savez* ce que vous ressentez.

« En réalisant que nous faisons des abstractions de différents ordres, nous en venons lentement à l'impression la plus structurellement créative que la connaissance humaine est inépuisable; nous nous intéressons de plus en plus à la connaissance ; notre curiosité s'en trouve attisée; notre esprit de triage stimulé et notre niveau d'intelligence multi-ordinale s'élève. Il est bien connu que l'intelligence supérieure se caractérise par une attitude critique ... elle se questionne, elle enquête, elle demandera toujours 'Que voulez-vous dire par là ?' » (S&S, p. 485)

La clé de cette curiosité et de cette inspiration élevées réside dans l'élimination des blocages tels que les réactions et identifications sémantiques.

« Nous devons éviter le piège de croire que l'homme moyen... ne 'réfléchit' pas. Tout comme le fait celui d'un génie, son système nerveux travaille continuellement. La différence consiste en ce que son processus n'est ni productif ni efficace. ... Par l'élimination des blocages sémantiques, nous libérons les capacités créatrices de l'individu. ... Plutôt que d'être l'esclave sémantique de la structure du langage, il en devient le maître. » (S&S, p. 485)²⁸

Vous pouvez alors devenir pleinement conscient d'une manière nouvelle et excitante.

*L. Michael Hall, Ph. D., Directeur exécutif
Neuro-Semantics
P.O. Box 8
Clifton, CO. 81520 USA
1-970-523-7877*

Source : Traduction d'un courriel transmis par Bob Bodenhamer avec l'article de Michael intitulé *Alfred Korzysbski and Mindfulness*. 17 décembre 2018.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#).
Pour communiquer avec moi : richardparent99@gmail.com

Actualisation des liens hypertextes : 03/2020.

²⁸ Raison pour laquelle je dis souvent que le langage que nous employons est important. RP