

## PENSÉE CRITIQUE ET NEURO-SÉMANTIQUE

Par L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

### Introduction de Bob Bodenhamer

Michael Hall, en revenant sur une des prémisses-clés de la PNL que constitue la métaphore « La Carte n'est pas le territoire » ou « Le Menu ne constitue pas le Repas », vient de rédiger un fascinant article expliquant à quel point on fait facilement « fausse route » en croyant que nos cartographies perceptuelles<sup>1</sup> reflètent, à 100%, notre monde extérieur. La « carte parfaite » n'est qu'utopie. La question est de savoir « à quel point notre cartographie interne d'une expérience donnée est une juste représentation de cette expérience ? » Ou encore : les images, les sons, les ressentis et les définitions de mots que mon esprit entretient *sur* une expérience quelconque que j'ai vécue reflètent-ils, aussi fidèlement que possible, cette expérience ?

Tel que je l'ai déjà mentionné, lorsque la carte mentale qu'on se fait d'un certain événement reflète aussi adéquatement que possible cet événement, je crois qu'il s'agit là d'une condition de santé mentale. Plus nos cartes se rapprochent de la réalité, plus nous sommes équilibrés. Étant donné qu'une grande partie, sinon la totalité, de notre émotion-mentale découle de la confusion, d'une blessure ou d'une douleur remontant à notre enfance, le fait de vivre notre vie d'adulte selon des croyances et des situations de notre enfance garantit que nous évoluerons selon une carte perceptuelle pleine de généralisations, distordue et estropiée. Pas étonnant qu'en filtrant nos vies au travers de pénibles souvenirs de notre enfance, nous nous retrouvions en eaux troubles puisqu'aucun enfant n'est préparé à vivre une vie d'adulte. Vous n'avez qu'à penser à vos luttes personnelles. Dans quelle proportion une carte erronée est-elle responsable de ce que nous prenons, la plupart du temps, de mauvaises décisions ?

Voici l'article de Michael sur la « Pensée Critique. » Lisez-le attentivement tout en permettant à ce que vous lisez de vous faire prendre conscience de toute correction dont votre cartographie personnelle pourrait avoir besoin.

---

Si « la carte n'est pas le territoire, » alors votre cartographie mentale sera adéquate dans la mesure où elle correspondra, structurellement, au territoire. Cela est évident lorsque nous naviguons dans un territoire géographique. Si ma carte indique que New York est à l'ouest de Chicago et que je me dirige à l'ouest de Chicago pour trouver New York, cette carte mentale ne correspondant pas à la réalité. Je ne trouverai certainement *pas* la ville de New York en me dirigeant vers l'ouest. Les autres me diront : « Change de direction, va dans l'autre direction. » Et je leur rétorquerai « Non, c'est par là. Venez donc avec moi à New York. » Et ils diront, « Non, ce n'est pas dans cette direction ; change de direction et va vers l'est jeune homme ! » Si notre

---

<sup>1</sup> Carte/Cartographie de la réalité : Perception du monde, représentation unique du monde propre à chaque individu basée sur nos perceptions et nos expériences personnelles (notre vécu), y compris la cartographie neurologique et linguistique, ainsi que nos Représentations Internes (RI). Dans le Modèle de la Communication de la PNL, nous référons à la cartographie d'un individu comme Représentations Internes (RI).

carte localise la ville de New York à gauche de Chicago, ce qui représente l'ouest, le problème est simple : cette carte est erronée. Elle ne correspond pas au territoire.

Nos cartographies mentales à savoir comment aimer et être aimé, comment partir en affaire, être en bonne santé et bien paraître, avoir/trouver du plaisir dans notre travail, écouter patiemment un enfant, etc. peuvent également être inexactes. Nos cartes mentales peuvent s'avérer erronées, distordues, sinueuses et tordues.

Là où nous avons « appris » peu importe ce que nous avons appris peut s'avérer la source de cette inexactitude. Nos schèmes de pensée et la maturité de notre pensée peuvent être la source de cette erreur. De même, nos biais cognitifs déforment les choses. Plusieurs facteurs peuvent contribuer à déformer notre carte de telle sorte que cette dernière ne saurait nous mener là où nous souhaitons aller. Alors, que doit faire un être humain ?

En PNL et en neuro-sémantique, nous commençons par faire nôtre cette maxime voulant que « la carte ne soit *pas* le territoire » afin que nous cessions de nous fier aveuglément à nos cartes. Peu importe le modèle qui réside dans notre tête sur les choses, ce n'est que cela – un modèle, une idée que nous utilisons comme carte pour naviguer/évoluer au travers la réalité. Peu importe la réalité apparente de votre carte, il ne s'agit que d'une carte. Ceux qui ignorent ou qui ne réalisent pas cela auront tendance à trop faire confiance en leur cartographie. Et justement parce qu'ils lui feront confiance, ils ne la remettront pas en question, ni ne l'exploreront, ni même la testeront. Voilà un biais cognitif fondamental – s'en remettre à nos cartes mentales comme si elles étaient réelles, comme si elles représentaient fidèlement la réalité.

J'ai écrit « biais cognitif fondamental » parce que nous sommes tous apparemment câblés pour faire cela – confondre cartographie et territoire, de penser que nos pensées, nos idées et nos ressentis sont « réels. » Lorsque les enfants traversent cette étape, nous appelons cela le stade de la pensée magique. Ils donnent tant de pouvoir et de réalité à leurs pensées. Ils sont convaincus qu'en pensant quelque chose, cela fait de cette chose ce qu'ils en pensent. À cause de ce biais cognitif, ils devront faire l'apprentissage de la pensée critique pour distinguer la carte du territoire. Lorsqu'ils y arrivent, ils quittent le monde primitif du monde magique. Pourtant, plusieurs adultes continueront à y vivre. Peut-être pas pour tous les aspects de leur vie, mais au moins pour quelques-uns. Ils seront alors superstitieux, s'attachant à des idées de la « pensée magique » infantile telles que la soi-disant « loi de l'attraction » ou diverses idées dites nouvel-âge ou même à des idées traditionnellement religieuses qui ne sont rien d'autre que du pareil au même.

La pensée critique commence par la distinction entre carte et territoire, entre nos pensées et la réalité ; entre, d'une part, cartographie mentale et, d'autre part, la compréhension de et la croyance en ce qui est vrai, la réalité. La pensée critique recherche les relations entre une chose et une autre, « Pourquoi ce X amène-t-il ou déclenche-t-il ce Y ? Quel mécanisme cela met-il en œuvre ? Comment fonctionne ce processus ? » C'est le Métamodèle de la distinction de cause à effet et des questions qui l'approfondissent. Puis la pensée critique progressera vers la précision et la spécificité au fur et à mesure que nous identifierons, en termes de voir-entendre-ressentir (empiriques), les référents : « À quoi, au juste, faites-vous référence ? »

Tenir pour acquis que les mots sont vrais constitue une erreur ; voilà le biais cognitif ici. Ils ne le sont pas : les mots ne sont que symboles. Nous utilisons un mot pour représenter quelque

chose d'autre. *Et si ce mot désigne et représente quelque chose d'autre, alors il n'est pas cette chose à laquelle il réfère.*

À mon avis, tout cela met en lumière et révèle le pouvoir du Métamodèle du Langage de la PNL<sup>2</sup> pour développer, former et polir notre capacité à penser de façon critique. J'écrivis sur cela il y a plusieurs années (1997/2001) dans *Communication*. À ce moment-là, j'affirmai que lorsque je découvris cela, c'était tellement extraordinaire que j'avais l'impression de posséder un outil plus puissant que tout ce que j'avais appris à l'Université dans le cadre de ma maîtrise en Consultation Clinique. Grâce au Métamodèle du Langage, *je pouvais découvrir et comprendre le modèle du monde d'une autre personne et l'aider à en changer si tel était son désir.*

Mais ce n'était pas tout. Non seulement je bénéficiais d'un processus pour remettre en question des cartographies inexactes, processus qui facilitait le changement de ces cartes qui n'étaient pas appropriées - les miennes et celles d'autres personnes - mais ce processus développait en moi mes véritables capacités à penser de façon critique.

Traduction de *Critical Thinking and Neuro-Semantics*, de L. Michael Hall. Meta Réflexions 2015, n°. 9. 16 février 2015. Reproduit dans un courriel de Bob Bodenhamer sur son site (*neurosemanticsofstuttering*) en date du 16 février 2015.

Traduit par Richard Parent, février 2015.

Pour télécharger mes travaux, cliquez [ICI](#).

---

<sup>2</sup> Métamodèle du langage: Un Modèle de questionnement qui consiste à analyser des schémas de langage que l'on peut observer au cours de la communication et qui permet de poser des questions pour préciser ce qui est vague et ambigu. Ce questionnement initie une Recherche Trans-Dérivationnelle en ce que chaque question vous oblige à « aller en vous » pour en trouver la réponse. Ces schémas de langage sont liés aux processus de filtrage primordiaux (Omissions, Généralisations et Distorsions) qui interviennent entre les faits observés par une personne et l'histoire que cette personne raconte à partir de ces faits. Modèle comportant un certain nombre de distinctions linguistiques qui identifient les habitudes de langage qui viennent embrouiller les significations d'une communication par des distorsions, des suppressions ou des généralisations. Met en œuvre des remises en question spécifiques ou des interrogations par lesquelles le langage "déformé" sera reconnecté à l'expérience sensorielle et à sa structure profonde. Le Métamodèle fut le premier modèle développé (1975) par les cofondateurs de la PNL, Richard Bandler et John Grinder. Toutes les autres découvertes de la PNL résultent du Métamodèle et font ressortir l'importance de celui-ci. Bob Bodenhamer considère le Métamodèle comme l'outil le plus efficace disponible pour recueillir l'information.

## LA PENSÉE CRITIQUE (suite)

Par L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

### Introduction par Bob Bodenhamer :

Dans cette Métaréflexion, Michael Hall navigue entre trois différents modèles tous aussi ingénieux les uns que les autres. Dans cet article, Michael met l'accent sur la Pensée Critique et la façon dont la « [Pleine Conscience](#) » et le « Métamodèle du Langage » de la PNL nous aident à « sortir » de nos schèmes de pensée coutumiers et, de cette position « extérieure », nous livrer à une analyse critique de nos habitudes de penser-parler-agir. Michael utilise ici la « Troisième Position » du Modèle des « Positions Perceptuelles » de la PNL.

(Pour vous familiariser avec le principe des Positions Perceptuelles, allez à la page 13, point n° 8, de l'article [Les huit « clés » vers le changement](#). Je vous encourage, bien sûr, à lire l'article.)

Personnellement, je ne connais aucun autre modèle qui soit aussi efficace pour la Pensée Critique que le Métamodèle. Dans cet article, Michael explique comment la « Pleine Conscience » peut également s'avérer un excellent outil pour la Pensée Critique en plus du Métamodèle. Cet article vaut la peine d'être lu – et plutôt deux ou trois fois qu'une. Voici l'article de Michael.

---

Au cours des dernières semaines, j'ai rédigé des réflexions sur la Pleine Conscience et la Pensée Critique. J'ai commencé par la Réflexion n° 46 sur la Neuro-sémantique de la Pleine Conscience. Je désire maintenant synthétiser tout ça. Les deux se retrouvent au cœur même de la PNL et de la Neuro-sémantique. Quelle relation ont-elles ? La pensée critique constitue un élément de la pleine conscience – être attentif à la manière dont nous raisonnons, pensons et au langage que nous utilisons. Car lorsqu'on s'engage dans la pensée critique, on élargit notre pleine conscience.

La Pleine Conscience favorise inévitablement votre capacité à penser de façon critique et cela pour plusieurs raisons. Premièrement, parce que la pleine conscience exige une ouverture à l'expérience, une ouverture à percevoir les choses selon diverses perspectives, à pouvoir identifier de nouvelles possibilités et une ouverture envers nos erreurs. La possibilité de commettre des erreurs est due à l'existence de nos [distorsions cognitives](#) et de nos préjugés. Nous sommes tous coupables de fausses perceptions, de compréhensions erronées, de fausses évaluations, etc. Notre refus d'ouverture équivaut à être moins attentif, moins conscient de notre faillibilité fondamentale.

Deuxièmement, la pleine conscience nous aide à penser avec un esprit critique tout en reconnaissant le rôle et la prédominance de notre créativité. Bien que nous devenons inattentifs lorsque nous passons en mode automatique, que nous fonctionnons par habitude et que nous vivons de façon routinière, nous favorisons, par contre, la pleine conscience lorsque nous jonglons avec des idées, en nous aventurant dans de nouvelles et différentes idées, en demeurant curieux sur le fonctionnement des choses. Bien que la pleine conscience puisse enrichir notre créativité, la créativité sans un test de réalité, ni contrôle de la qualité, sans vérification des faits et sans recevoir de rétroactions sur nos innovations, risque de s'avérer une créativité irréaliste, imaginaire et farfelue.

Que faire alors ? Compléter cette créativité. Ce qui veut dire passer du stade sauvage-et-farfelu du remue-méninges au stade de l'innovation en testant sa réalité. C'est ainsi que nous appliquons nos habiletés de pensée critique. Car nous avons besoin des deux. Lorsque les deux travaillent à l'unisson, nous avons créativité-*et*-innovation et, pour la personnalité humaine, [l'esprit-aux-muscles](#). Non seulement avons-nous de grandes idées, mais nous avons aussi la capacité de les insérer et de les actualiser dans notre style de vie.

Une des notions de la pleine conscience implique de prendre du recul pour avoir une vue d'ensemble. Faire cela vous oriente vers votre monde et vous permet de gagner en perspective. Cela vous élève et met à profit votre conscience autoréflexive<sup>3</sup> d'une manière hautement créative et pratique. Mais ne vous contentez pas de cela. La prochaine étape consistera à ramener à votre niveau cette image pour mieux en discerner les détails et savoir comment l'opérationnaliser en actions utiles. C'est ce que nous appelons, en Neuro-sémantique, *méta-détailler*. C'est un prérequis du génie que nous décrivons plus en détail dans le livre [Sub-Modalities Going Meta](#).

Avoir une vue d'ensemble (the big picture) vous permet de gagner en perspective sur les détails. Mais en continuant à généraliser et à vous élever, vous 'surgénéraliserez.' Alors les catégories que vous créez et les classes que vous générerez deviendront de moins en moins utiles et pourraient même vous empêcher de percevoir les distinctions critiques qu'il vous faut établir. Car c'est la pensée critique qui réactive la conscience attentive au niveau des détails critiques. Et c'est précisément ce que nous faisons en utilisant le Métamodèle du Langage de la PNL. Les questions du genre « Spécifiquement quoi... qui... où... quand » concentrent notre attention sur les détails importants. Et c'est là que se trouve la maîtrise – cette maîtrise se trouve dans les détails. C'est ce qui distingue l'expert du novice. En spécifiant les importants détails ayant du succès, l'expert va directement au cœur des choses.

La pleine conscience et la pensée critique nous permettent tous les deux d'être « en contact avec nos sens » de façons inusitées pour que nous soyons présents ici-et-maintenant - pleinement présent à la vie au moment même où nous la vivons. Et les deux y parviennent en nous permettant de « sortir de notre esprit » - de ce vieil esprit de l'habitude. De la routine. Pensant « tout savoir, » assumant ne rien avoir d'autre à apprendre. C'est *cet* état d'esprit qui, trop souvent, nous empêche de voir l'ici-et-maintenant. C'est alors que nous n'y sommes plus présents. Bien que nous ayons des yeux, nous ne voyons pas ; nous avons beau avoir des oreilles, mais nous n'entendons pas.

Un outil que je ne cesse de recommander à nos Méta-Formateurs est l'aptitude à interrompre efficacement. À un niveau vraiment élémentaire, le fait de demander à quelqu'un d'auto-réfléchir en parlant tend à interrompre son « parler sur le bout de la langue » afin qu'il devienne attentif et qu'il pense de façon critique. « Avez-vous entendu ce que vous venez tout juste de dire ? » En séance de Méta-Formation, le formateur posera cette question de temps en temps. Et, la plupart du temps, les clients répondront : « Quoi ? Qu'ai-je dit déjà ? »

À un niveau plus avancé, un Méta-Formateur pourrait demander « Avez-vous entendu cette ressource (ou solution, révélation, croyance limitative, présupposition, etc.) ? » Ici encore, cela interrompt la plupart des clients qui vous demanderont de répéter ce qu'*ils* ont dit pour ensuite

---

<sup>3</sup> Autoréflexivité : Capacité de notre esprit d'ajouter une pensée par-dessus une autre, cette dernière servant de fondation aux Métaétats.

commencer à *entendre* (porter attention à) ce qu'ils disent et découvrir ce qui se cachait derrière leurs mots. J'ai même eu des clients qui me demandèrent « Ai-je dit cela ? Vraiment ? Vous en êtes certain ? » L'interruption *interrompt* leur bavardage inattentif pour les ramener à une conscience attentive.

Une autre interruption à laquelle nous nous livrons souvent en formation est liée à un schème de comportements. Cela se produit lorsque nous demandons à quelqu'un s'il a noté avoir utilisé une même expression ou phrase linguistique particulière trois, quatre et même dix-sept fois. « J'ai remarqué que vous avez utilisé le schème-X environ 5 fois ; en êtes-vous conscient ? Savez-vous à quel point cela peut vous limiter (ou vous améliorer, augmenter votre pouvoir, vous saboter, etc.) ? »

Nous faisons souvent cela avec les distinctions linguistiques que le Métamodèle du Langage met à notre disposition. Chaque distinction recèle la possibilité de provoquer un manque d'attention. C'est le cas avec des noms et des verbes imprécis, raison pour laquelle nous demandons « De quoi parlez-vous exactement ? » Bien que l'orateur puisse *penser* être clair, ses mots peuvent être imprécis. C'est spécialement le cas avec les nominalisations<sup>4</sup>, la perte de performance, les énoncés de cause à effet, le Complexe d'Équivalence<sup>5</sup> et les présuppositions<sup>6</sup>. On peut vraiment manquer d'attention lorsqu'on se retrouve à l'intérieur de ce genre de schémas linguistiques – à tel point que si on nous interrompt et qu'on doit s'expliquer – nous en sommes incapables ! « À quoi faites-vous référence en disant X ? » « Qu'entendez-vous au juste par Y ? »

C'est dans ces moments-là que l'apprentissage et l'utilisation du Métamodèle améliorent la pleine conscience. Cela enrichit notre capacité à être présent et à nous engager dans la pensée critique sur la façon dont nous cartographions - et avons cartographié – mentalement, les choses de notre monde. J'ai mentionné cela pour le langage utilisé par les médias à Ferguson (Réflexion n° 48) et dans le langage métaphorique consistant à désigner le cœur par le mot « cerveau » (Réflexion n° 49). D'ailleurs, c'est ce que je ferai dans ma prochaine Réflexion qui portera sur un des sujets les plus enflammés de la planète terre.

---

<sup>4</sup> Nominalisation : Distinction linguistique du Métamodèle (Catégorie des Distorsions), par lequel un verbe d'action ou un processus est transformé en "nom abstrait," ce qui a pour effet de le geler et de le transformer en objet mental. 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 « 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." La nominalisation est nuisible à notre bien-être psychique; en fait, à notre identité (total self).

<sup>5</sup> Complexe d'Équivalence : Modèle de distorsion linguistique par lequel vous formez des significations à partir du comportement de quelqu'un selon des indices observables, mais sans obtenir de preuves corroborantes de cette personne. Mécanisme d'attribution du sens et pierre d'achoppement de la Neuro-Sémantique, étudié en détail dans le modèle des Fils Conducteurs de l'Esprit. Processus à la base de la cartographie du monde, où on attribue un sens (intérieur) à la perception de quelque chose à l'extérieur de soi. Son équivalent comportemental est l'Ancre.

<sup>6</sup> Présuppositions/Postulats : Idées ou hypothèses auxquelles nous croyons pour qu'une communication ait du sens. Ce qui va de soi dans toute communication, tout comportement. Ensemble d'idées et de convictions que l'on reconnaît, consciemment ou inconsciemment, comme vraies, évidentes. Comme les hypothèses en sciences, les présuppositions servent de base à l'édification de la théorie. Une erreur dans les présumés, ou un faux présumé peut entraîner la chute de tout un système théorique

J. Michael Hall, Ph. D.

Traduction de ***THE NEXT BIG THINK – CRITICAL THINKING***, par L. Michael Hall, Méta Réflexions 2014 n° 50, 15 décembre 2014

Traduction de Richard Parent, décembre 2014.

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

Pour communiquer avec moi : [richardparent@videotron.ca](mailto:richardparent@videotron.ca) Mon pseudonyme sur Skype est : ricardo123.