

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ

Revisiter des situations de bégaiement du passé tout en s'élevant
EN S'ÉLEVANT PAR LA RÉGRESSION

Savoir tirer profit de la régression, un modèle de la PNL

De Bobby G. Bodenhamer, D. Min. & L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

Il s'agit du Drop Down Through que j'ai traduit par Régression (dans le sens de retour dans l'expérience). Le principal auteur est Bob Bodenhamer. En résumé, vous retournez dans le passé, à cette première fois où se produisit l'événement traumatisant, et vous en retirez l'émotion négative. L'événement perd ainsi sa charge émotionnelle, sa mémoire négative. R.P.

Il n'y a pas si longtemps que nous avons, pour la première fois, utilisé les niveaux supérieurs pour le bégaiement. Cela donna lieu à la publication d'un article sur notre site web, neuro-sémantique (www.neurosemantics.com). Au cours des dernières années, Bob a travaillé avec plusieurs personnes qui bégayaient (PQB) pour constater que, parfois même en une seule séance, des individus bégayant depuis plusieurs décennies *cessèrent* de le faire. C'était vraiment étonnant. Oh bien sûr, ce n'est pas toujours aussi rapide. Il a parfois fallu quatre séances (et il n'y a aucun doute que certains auront besoin de plus que quatre séances). Il s'agit de résultats tout de même incroyables lorsqu'on considère ce qu'en disent les professionnels en orthophonie spécialisés en bégaiement.

Encouragés par une telle réussite, nous avons exploré certains des facteurs-clés du bégaiement ainsi que la neuro-sémantique du rétablissement. Certains des cas étudiés furent simplement spectaculaires, aussi spectaculaires et excitants que de "guérir" une phobie en quelques minutes. Bien que certains le soient, cela ne signifie pas que tous les cas seront résolus aussi rapidement. Notre expérience auprès des PQB nous amena à faire plusieurs observations.

Constatations et Compréhension :

- Le *bégaiement* constitue un exemple patent de la facilité avec laquelle une personne "transforme une idée en mouvance musculaire" ([Modèle Esprit-Corps](#)), l'idée échappant à son attention pour devenir une habitude musculaire au niveau de la gorge.
- Le bégaiement opère selon une croyance toute simple : « On t'interdit de bégayer ; alors surveille ta parole et reprends-toi si nécessaire lorsque tu t'exprimes verbalement. »
- Aussi incroyable que cela puisse paraître, une fois que cette idée se transforme neurologiquement en réaction musculaire pour devenir un état *neuro-sémantique*, vous pouvez l'oublier car votre corps (vos muscles de la gorge et des poumons) sauront mettre en œuvre cette programmation. C'est alors que vous en viendrez à croire que le bégaiement est inévitable, que vous ne pouvez y échapper et qu'il sera permanent. Bien sûr, il ne s'agit que de croyances, de pensées et de croyances dévalorisantes qui en découlent.

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ (Drop Down Through)

QUESTIONS –

- Une fois établie dans les muscles une "programmation" neuro-sémantique (ou esprit-corps-émotion) du genre bégaiement, peut-on la renverser ?
- Peut-on l'annuler, la mettre en échec ?
- Existe-t-il des modèles neuro-sémantiques pour la renverser et combien de temps cela prendra-t-il ?

De quelle autre preuve aussi éloquente que le bégaiement avons-nous besoin indiquant que *des idées se transforment en habitudes musculaires* ? L'expérience du bégaiement nous démontre qu'on peut à ce point incorporer une idée que cette dernière (ou ce principe) deviendra totalement imbriquée dans les fibres neurologiques et physiologiques de l'individu. La langue, les muscles de la gorge, les muscles contrôlant la respiration, tous *apprendront* parfaitement leur leçon. Et le principe ? Les idées qui sont ainsi imprégnées incluent celles qui sont à l'origine des attaques de panique, comme « C'est mal de parler de manière non fluente ; sois donc constamment sous tes gardes pour éviter de parler de manière non parfaitement fluide, car cela signifiera que tu es inadapté et inférieur. »

Cela correspond à la littérature de ceux qui ont exploré ce problème. Bloodstein (1975) écrit que le bégaiement constitue –

« ... Une réaction de lutte anticipatoire qui se manifeste par une tension corporelle et qui prend la forme d'une fragmentation de la parole de la PQB. »

De même, Sheehan et Sheehan (1984) affirmèrent dans leur analyse du bégaiement : « ... le bégaiement est un conflit approche-évitement. » Wendell Johnson (1946), par la sémantique générale, démontra que le bégaiement était un phénomène appris, un phénomène ordinairement "enseigné" et un phénomène qui met en œuvre une structure métaniveau d'une crainte ou d'une haine de la non-fluence ainsi qu'un refus systématique de tolérer toute hésitation verbale¹.

UNE DÉMONSTRATION DE LA TECHNIQUE DE RÉGRESSION

« Robert, j'aimerais que tu te souviennes d'une sensation, d'un souvenir ou d'un état qui soutiennent ton bégaiement, quelque chose que tu ressens chaque fois, juste avant de bégayer. »

« Très bien ; je sais ce que c'est. »

Que ressens-tu ?

« Je ressens une grande colère. »

Et cette colère, elle est dirigée contre quoi ?

« Contre les moqueries dont je faisais l'objet étant enfant à cause de mon bégaiement. Je détestais cela. »

¹ On dit souvent que le bégaiement est "quelque chose qu'on se fait." De plus, les PBQ se croient obligées à la perfection verbale qui, de toute manière, n'existe pas, même chez les personnes fluides/fluentes. R.P.

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ (Drop Down Through)

Et où, dans ton corps, ressens-tu cette intense colère ?

« Au niveau de ma poitrine et ici, dans mon bras. »

Et tu dis intense ; de quelle intensité ? À quel niveau la ressens-tu ?

« Elle est si intense qu'elle dégage une chaleur. »

Robert continua à penser à ce souvenir encore un peu... Que ressens-tu au niveau inférieur ?

« De la tristesse. »

Bien. Ressens cette tristesse pendant un moment. Et quelle en est la raison ?

« Cette tristesse découle des blessures que m'infligèrent mes camarades d'école. Ils m'ont vraiment blessé... Et je parle d'une réelle tristesse, d'une pesanteur. »

Bien ! Et maintenant... creuse davantage cette tristesse ; que ressens-tu en dessous de cette tristesse provoquée par ces moqueries ?

« Je ressens de l'anxiété, une sensation de panique... mon cœur bat beaucoup plus vite. »

Robert, que ressens-tu dans cet état ?

« Je ressens une sensation kinesthésique² dans mon ventre... ainsi que dans mon cou et mes épaules, et la même sensation se retrouve dans ma mâchoire, ma gorge et ma poitrine. »

Bien ; traverse cette anxiété et cet état de panique... que ressens-tu maintenant ?

« De la douleur... J'ai l'impression d'être "restreint." Difficile à décrire. C'est comme si je me retenais.»

Contente-toi de rester, pour un moment, en présence de cette sensation ; puis, vas-y et traverse cette sensation de restriction, de retenue. Que ressens-tu maintenant à ce niveau ?

« Je suis maintenant frustré... Oui, beaucoup de frustration. »

Bien. Et au fur et à mesure que tu traverses cette frustration, que ressens-tu en dessous de celle-ci ?

« Hmm... Eh... Difficile à préciser... »

S'ensuivit une brève pause et Robert retourna immédiatement vers ses ressources³.

« Bob, je ressens une sensation de légèreté. »

Très bien. Traverse cette légèreté et dis-moi ce que tu ressens juste en dessous d'elle.

² La **proprioception** (du latin *proprius* signifiant « propre » et du mot « perception ») désigne l'ensemble des récepteurs, voies et centres nerveux impliqués dans la **sensibilité** profonde, qui est la perception de soi-même, consciente ou non, c'est-à-dire de la position des différents membres et de leur tonus, en relation avec la situation du corps par rapport à l'intensité de l'**attraction terrestre**.

³ À partir de cet instant, la situation va se renverser. Elle sera positivement restructurée, reconstruite, réimprimée. R.P.

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ (Drop Down Through)

« Bien des choses... Plusieurs sensations en fait. Je ressens de la joie, du bonheur. J'ai une sensation d'allégresse.»

Parfait. Parle-moi de ces sensations de joie, de bonheur et d'allégresse. Comment sont-elles ?

« Outre ces sensations, je reçois aussi une image de moi-même. »

J'avais provoqué un certain nombre de restructurations de significations à l'aide de ses états-ressources de "joie, de bonheur et d'allégresse." Ces états-ressources comportaient également "la relaxation, une paix intérieure, un mieux-être et une liberté d'expression." En lui demandant d'accéder à ses "structures de signification," j'obtenais de Robert plus d'informations, informations que j'allais plus tard utiliser pour sa thérapie ; de plus, en provoquant des structures de significations, ces dernières établissaient des points d'ancrage⁴ avec ses ressources positives pour les rendre plus puissantes et plus favorables à Robert.

Alors que je validais cela, il bénéficia de plus de temps pour profiter de ces agréables sensations de ressources. J'allais, plus tard, utiliser cette image comme point d'ancrage en l'amenant à appliquer ses ressources à de vieilles difficultés. Tout ce que j'avais à faire était de lui dire : « Tu vois cette image de toi en étant... » puis de mentionner les structures suivantes qui font partie de sa joie : relaxation, paix intérieure, mieux-être et liberté d'expression.

« Maintenant Robert, comment le fait de te voir détendu, en paix avec toi-même, mieux dans ta peau et libre de t'exprimer, transforme-t-il cette intense colère ? »

Je répétais cette question pour chacune des structures négatives de Robert. Tout en continuant à donner du pouvoir à ses états-ressources, il vit l'image qu'il se faisait de lui-même prendre de plus en plus d'ampleur. Elle s'est vraiment transformée en une puissante ressource. Puis, lentement et de façon délibérée, je procédai au métaétat de ses structures négatives. Comme nous le faisons,

Colère et rage firent place au mieux-être, à une paix intérieure, à l'harmonie et au bonheur.

La tristesse se transforma en joie, en bonheur.

La douleur et la restriction s'assouplirent. Robert utilisait souvent le terme "souple" dans le sens de flexibilité et d'assouplissement après avoir recadré la douleur et son réflexe de retenue.

⁴ **Ancrage**, ou point d'ancrage : Terme emprunté au comportementalisme. Processus par lequel tout stimulus ou représentation – (interne ou externe) se connecte à, et de ce fait déclenche, une réaction. Les ancrages se forment naturellement dans tout système représentatif. Un lien, une connexion ou une association entre deux choses. La technique de l'ancrage consiste à créer un réflexe conditionné pour obtenir un état, un résultat souhaité. Il y a ancrage lorsqu'un stimulus déclenche systématiquement un état émotionnel, une réponse physiologique. C'est le processus de base de la cartographie dont l'équivalent linguistique est le Complexe d'Équivalence. On peut les utiliser intentionnellement, comme avec le langage non verbal ou de nombreuses techniques de modification telles les Effondrements d'Ancrages. L'ancrage peut prendre la forme d'un toucher, d'un mot, d'un regard, d'un son, etc. Le concept d'ancrage en PNL découle directement de la réponse stimulus-réaction de notre vieil ami Pavlov – le conditionnement classique.

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ (Drop Down Through)

La frustration se transforma en "Elle vient tout juste de disparaître." Robert est devenu enthousiasmé à l'idée de transférer cela dans la "vraie vie" tout en y travaillant, en racontant, par exemple à sa classe (qu'il devait retrouver une heure plus tard) l'expérience qu'il venait tout juste de vivre.

RÉFLEXIONS SUR LA MODÉLISATION PAR RÉGRESSION

Par la régression, Robert venait de traverser, un à un, les états suivants :

1. Colère intense.
2. Tristesse.
3. Anxiété/panique.
4. Douleur.
5. Frustration.
6. Pause (alors que se produit ordinairement le "vide absolu" ou le néant - c'est le moment décisif, l'instant où on n'a plus aucune pensée, le point neutre, le point mort).
7. Sensation de "légèreté."
8. Joie, bonheur et allégresse accompagnés de relaxation, de paix intérieure, d'un mieux-être et de liberté d'expression.

En réfléchissant à un tel modèle, n'était-il pas normal que ses *idées* relatives à sa parole non fluente, aux moqueries des autres et de ses structures mentales supérieures de rejet de cette situation finissent par se transformer en sensations proprioceptives dans son ventre, son cou, ses épaules, sa mâchoire, sa gorge et sa poitrine ? Devons-nous nous surprendre que ce que nous appelons "bégaiement" s'identifie à une attaque de panique ?

Avec une telle sensation proprioceptive, se sentant bloqué, restreint, retenu et, du point de vue de cet instrument que représente sa parole, pas étonnant que cette dernière soit bloquée, accompagnée d'un réflexe de retenue. Cette constatation m'est apparue des plus importantes dans ma pratique auprès des PQB. Cela m'a convaincu, hors de tout doute, que le bégaiement n'était rien d'autre qu'une attaque de panique qui s'exprime de cette manière particulière. La thérapie que je pratique est identique à celle d'une attaque de panique – tout droit sortie du même bouquin académique.

Bien que nous utilisions deux termes différents, "bégaiement" et "attaque de panique" – leurs structures sont similaires en termes de structurations mentales et physiologiques. Pour le bégaiement, nous sommes en présence d'un état d'anxiété qui s'exprime dans la respiration ainsi que dans les muscles de la poitrine contrôlant la respiration en plus des muscles laryngiens. C'est aussi simple que cela. Une fois que l'individu reconstruit ses structures à plusieurs niveaux qui déclenchent la panique de parler et de ce que les autres peuvent penser de lui, le bégaiement disparaît.

Note : dans la section qui suit, vous rencontrerez souvent le mot métaétat. Voici ce que ça signifie : **Métaétats :** Les métaétats détaillent avec précision la manière dont nous réfléchissons [au sens propre du terme] sur nos pensées et nos émotions afin de générer des niveaux supérieurs de « pensées émotions » et des stratifications de conscience. En utilisant ainsi nos « pensées émotions », nos « pensées au sujet de nos pensées », nos « émotions au sujet de nos émotions », nous créons des états de corps-esprit au sujet de ces états, c'est à dire des Métaétats. L'état supérieur pose un cadre sur l'état qu'il englobe, et le classe, l'incorpore comme membre de la classe du métaétat ou du métacadre.

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ (Drop Down Through)

LA MODÉLISATION PAR RÉGRESSION (description de cette méthode) APPLIQUER LE MÉTAÉTAT PAR LA RÉGRESSION D'EXPÉRIENCES PÉNIBLES

1. Identifiez l'expérience/la situation et l'émotion que vous désirez transformer.

Quelle émotion, sensation, mémoire/souvenir ou expérience négative/pénible aimeriez-vous transformer de manière à améliorer votre qualité de vie ?

Y a-t-il des émotions ou expériences qui nuisent à votre progression dans la vie et que vous aimeriez éliminer ?

2. Retrempez-vous dans cette expérience/situation pénible (associez-vous-y).

Afin de pouvoir la transformer, revivez la situation et imprégnez-vous-y pour mieux voir ce que vous aviez vu, entendre ce que vous y aviez entendu et ressentir pleinement ce que vous aviez senti. Soyez-y à nouveau... Bien.

Où, dans votre corps, ressentez-vous cela ?

Quelle sensation en avez-vous ?

Avec quelle intensité ressentez-vous cette émotion ?

Bien ! Restez-y pendant un moment, notant... juste la noter... n'oubliant pas qu'il ne s'agit que d'une émotion et que vous êtes bien plus qu'une émotion...

3. Appliquez la régression à l'expérience/situation.

Cela peut sembler étrange, mais vous saurez reconnaître une sensation lorsque se déclenchera la transformation... revivant cette sensation en retournant au passé ; puis d'aller en dessous de cette expérience jusqu'à vous retrouver sous la sensation...

Quelle sensation ou émotion se retrouve sous cette émotion ?

Puis, maintenant, imaginez-vous traversant cette sensation.

[Au thérapeute : utilisez le même langage et les mêmes termes que votre client.]

Et que ressentez-vous en vous imaginant traverser cette sensation ?

[Répétez ce processus de régression jusqu'à ce que votre client atteigne le "néant..." C'est-à-dire jusqu'à l'absence de toute sensation... de toute pensée, le néant, le vide.]

4. Confirmez le vide total.

Contentez-vous, pendant un moment, de bien ressentir ce "vide absolu," ou le "vide." Bien.

Laissez maintenant s'ouvrir ce vide absolu et imaginez-vous le traversant pour ressortir de l'autre côté de ce vide absolu.

Que ressentez-vous lorsque vous sortez de l'autre côté du vide absolu ? Quoi ou qui y voyez-vous ?

Répétez cela plusieurs fois... à un deuxième, un troisième ou un quatrième état-ressource.

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ (Drop Down Through)

5. Appliquez le métaétat à chaque état-problème.

Utilisez chaque état-ressource pour appliquer un métaétat à chaque état-problème (situation, mémoire pénible).

Lorsque vous ressentez X (ressources positives) au sujet d'Y (le problème), quelle différence cela fait-il ?

Et lorsque vous ressentez davantage X – quelles autres transformations s'instaurent ?

Validez et renforcez : restez là, dans cette ressource X, alors que vous la vivez pleinement ; qu'arrive-t-il à l'état-problème initial (n° 1) ?

Lorsque vous le ressentez, établissez un point d'ancrage pour chaque ressource... qu'arrive-t-il de nouveau avec ces vieux états-problèmes ?

6. Test

Voyons ce qui se produit lorsque vous y travaillez ; vérifiez si vous pouvez rappeler l'état-problème qui fut notre point de départ.

Et lorsque vous rappelez le problème initial, que se produit-il ?

Aimez-vous cela ?

Aimeriez-vous qu'il vous accompagne le reste de votre vie ?

Dans votre vie future de tous les jours, et dans toutes vos relations ?

MISES EN GARDE CONTRE CETTE MODÉLISATION

(Bien que Bob s'adresse ici aux thérapeutes, l'information pourrait également vous être utile. **Mais vous pouvez sauter cette section et vous rendre directement à la page 11, *Transformer la neurologie.***)

Afin d'être conscients de certains problèmes potentiels pouvant résulter de l'utilisation de ce modèle, vous devez garder à l'esprit certains enjeux en accompagnant les PQB tout au long de ce processus.

1. "Atteindre le fond."

Il arrive que des individus atteignent le "néant" ou qu'ils en sont tout près ; ils diront alors des choses telles que : « J'y suis. Il n'y a rien d'autre. » Ou « Je suis tout au fond. Il n'y a rien d'autre plus bas. Impossible pour moi de continuer plus bas. » Si cela se produit, demandez-leur s'ils visualisent cela. J'invite la personne à dire quelque chose du genre : « Je suis au plancher. Il n'y a rien d'autre sous moi. »

Lorsque cela se produit, on peut dire quelque chose comme : « Bien ; imagine-toi creuser la terre et y pénétrer. »

Dans toute modélisation neuro-sémantique ou de PNL, notre approche consiste à faire de notre mieux afin d'inciter l'individu à poursuivre sa régression. Utilisez leurs métaphores afin de les inciter à se confier sur ce qui pourrait bien les empêcher d'avancer, sur ce qui pourrait les bloquer dans ce processus.

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ (Drop Down Through)

2. Pour les traumatismes sérieux, utilisez une autre technique.

Si un souvenir provoque un intense tourment émotif, faites appel à d'autres modélisations métaétat afin d'assouplir les structures avant d'utiliser la Régression. On ne veut surtout pas amener l'individu à s'associer à une expérience extrêmement douloureuse alors qu'il existe d'autres moyens plus faciles d'y arriver. J'ai constaté que cette modélisation contribuait à un grand "nettoyage" pour finaliser votre travail.

3. Surveillez bien les états de l'individu tout au long du processus.

Si vous jouissez d'une excellente mémoire, visualisez dans votre esprit une échelle (pour noter le nombre d'états traversés par votre client). À défaut d'une bonne mémoire, notez par écrit chaque état que traverse l'individu. Il y aura parfois aussi peu d'états que 5 et parfois ils seront aussi nombreux que 20 ou 30.

4. Quand arrêter ?

Si l'individu se retrouve toujours en présence d'émotions "négatives" une fois le processus terminé, alors reprenez simplement le processus. En d'autres mots, revisitez ses émotions comme vous l'avez fait pour la première émotion négative. Vous pourriez avoir à faire cela à quelques reprises. Faites-le jusqu'à ce que l'individu n'ait plus d'émotions négatives.

Comprendre la structure Métaétat de cette modélisation

UTILISATION DU MÉTAÉTAT PAR LA RÉGRESSION D'EXPÉRIENCES

Nous avons l'habitude d'associer un [métaétat](#) avec progression ou élévation⁵. Il s'agit d'une métaphore. Nous faisons un méta-mouvement au-dessus et au-delà d'une expérience/situation et appliquons une ressource à cette expérience initiale. **On établit ainsi une nouvelle structure pour cette expérience ou cette émotion.** Ce faisant, nous *transcendons et incluons* la situation originale en l'imbriquant à l'intérieur d'une ressource élargie et plus complète.

(Pour les initiés : il s'agit de la *métaconnexion* de Bateson et du modèle des Métaétats de niveaux de l'esprit, et donc des Niveaux d'Abstraction de Korzybski⁶, bien que ce dernier ait placé ces niveaux abstraits sens dessus dessous.)

Mais tout cela n'est qu'une métaphore. Ce n'est qu'une manière d'en parler – une façon d'y réfléchir, de conceptualiser et de visualiser. Pouvons-nous renverser cette métaphore et procéder à un métaétat ?

Et comment !

En PNL, la Régression fait justement cela. Tad James fut le premier à l'introduire et nous en parlons dans notre livre sur le [Time-Lining](#) (1997). Mais il s'agit bien d'une modélisation métaétat. Bob nous en a fait, plus haut, la démonstration avec Robert. Nous désirons maintenant expliquer ce que nous voyons dans cette modélisation et son fonctionnement comme processus métaétat.

⁵ Revoir la définition de métaétat au bas de la page 5.

⁶ Père de la sémantique générale.

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ (Drop Down Through)

L'idée de la "*Régression*" (ou régression dans le passé) ainsi que le sentiment qu'elle évoque fonctionnent comme une métastructure. Dans ce modèle, nous utilisons essentiellement la sensation, l'idée ou la métaphore pour l'utiliser comme structure opérante. C'est ainsi qu'on invite les participants à :

« ... Retourner/régresser dans le passé... » « Vous sentez-vous revivre cette vieille expérience/situation, ces vieilles émotions... contentez-vous de procéder avec cela... puis traversez-la... et voilà... que trouvez-vous derrière (ou sous) cette émotion ? »

Par ce genre de dialecte, nous invitons la personne à aller plus loin et plus profondément (ou plus profondément et plus loin), un peu comme si elle était en transe. Il s'agit d'une nouvelle distinction récemment introduite dans les formations de Méta-Transe. J'ai emprunté cela d'Erickson (Milton Erickson) et non de son modèle de PNL.

J'ai remarqué que Milton demandait parfois à ses clients de faire, simultanément, deux choses diamétralement opposées. Dans *slow time* (ralentissement), il leur demandait d'augmenter le rythme (d'aller plus vite). Dans *fast time* (aller plus vite), il leur suggérait d'aller moins vite. Lorsque je l'ai expérimenté, j'ai trouvé cela pour le moins déroutant. Ce qui m'amena à l'expérimenter lors de certaines de nos cérémonies de remise de diplômes.

« Et maintenant, afin de profiter de l'apprentissage de cette journée et de l'assujettir dans votre cerveau, j'aimerais vous inviter à vous laisser porter vers les profondeurs... et encore plus profond puisque nous nous sommes élevés à des niveaux et à des structures d'esprit supérieures... à nos intentions les plus élevées et, tout en flottant plus profondément avec ces intentions supérieures, vous devriez ressentir la profondeur de l'élévation, pénétrant ces perspectives supérieures et élargies pour ressentir la profondeur élevée d'une manière qui les solidifiera au plus profond de vous-même... au fur et à mesure que vous retournerez dans le monde réel... »

De la même manière, lorsque nous invitons une personne à se laisser flotter plus bas et à *entrer en Régression puis à traverser* une pensée, une situation ou une émotion – la sensation de descente combinée à la réalisation (structure supérieure) que cette sensation découle elle-même d'une autre pensée ou émotion... nous combinons cette descente dans les profondeurs avec une transe accrue. En restructurant cela, on peut retourner à l'émotion originale, rembobinant (pour l'annuler) le métaétat négatif que l'individu avait créé par le passé.

Et qu'y avait-il avant cela ?

Cela reproduit, à reculons, le processus ayant donné naissance à l'état-dragon (le problème⁷)... et, subtilement, commence à l'éloigner. Voilà pourquoi ce modèle est si meurtrier pour le dragon (car il s'agit d'un modèle transformatif), expliquant tout le chemin parcouru par Bob grâce à cette technique en l'appliquant à des problèmes tels que le bégaiement. Tout comme cela se produit dans le modèle de Guérison des Phobies, la syntaxe du problème s'en trouvera aussi inversée.

L'*état de vide total* constitue un autre intéressant métaétat à établir comme structure à l'encontre de nos expériences, de notre vécu. Nous y parvenons en atteignant ce point où plus rien ne se produit... ni pensées ni sensation. On peut alors en faire une métaphore avec les sensations de

⁷ Bob utilise souvent le terme "dragon" en parlant du bégaiement.

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ (Drop Down Through)

vide, de néant ou de quoi que ce soit d'autre. Cela nous aide à faire le vide dans notre esprit, à neutraliser nos émotions et à atteindre le point neutre.

Ayant passé du *négatif* au *neutre*, nous devrions logiquement, en poursuivant dans cette voie, nous diriger vers des états *positifs*. Le continuum ainsi établi, il en découlera naturellement et aisément que nous continuerons à régresser (comprendre "progresser") vers des états positifs qui s'avéreront bien plus utiles. Chaque fois que nous *appliquons la Régression* vers l'état empirique suivant, on se retrouvera dans un état-ressource supérieur.

Tout cela... constitue des métaétats cumulatifs.

Nous pouvons aussi changer cette métaphore en utilisant la modélisation par flottement⁸.

« Et maintenant, sentez vous *flotter*... devenant de plus en plus léger... plus léger que l'air... flottant... c'est bien ; flottant au-dessus et hors de ces vieilles émotions pour rejoindre quelque chose de plus élevé, quelque chose de plus léger, quelque chose de plus flamboyant, quelque chose qui vous invite vers un état d'esprit supérieur - peut-être même vers un état supérieur à tout ce que vous avez connu auparavant... maintenant... car vous le pouvez... C'est cela... flottant de plus en plus haut. »

En fait, la métaphore n'est pas aussi importante que cela. La métaphore n'est pas la magie comme s'il existait quelque chose comme une métaphore sacrée. L'important c'est que dès que nous avons structuré avec une métaphore, on pourra s'en servir pour *faire* des choses, pour *expérimenter*, mettre en œuvre d'importantes *transformations*. Utiliser la Régression au travers une situation implique, suggère et favorise le déplacement vers un nouvel endroit tout comme le fait de flotter vers un état supérieur.

Lorsque nous favorisons le changement, le mouvement, la différence et que nous amenons l'individu à construire de nouvelles expériences, nous pouvons alors utiliser ces mêmes ressources comme nouvelles structures d'esprit. S'il existe une magie quelconque, c'est ici. Nous sommes confiants que l'individu ira vers (régressera au travers) les états-ressources dont il aura besoin. Nous appliquerons alors ces derniers au problème initial.

« Et lorsque vous entrez et vivez pleinement une telle ressource ... comment cela change-t-il le problème initial ? »

LA MAGIE DU MÉTANIVEAU⁹

Il y a déjà quelques années que j'ai vu Bob utiliser la Régression. C'était lorsque nous avions un groupe de personnes qui terminaient leur formation de Maître Praticien en PNL. Il introduisit ce modèle le dernier jour en le démontrant avec une personne. Puis tout le monde désira expérimenter cette technique. C'était vraiment génial. Une fois que plusieurs individus se fussent assis dans *la chaise* pour *entrer en régression*, j'avais presque l'impression que cette chaise était magique.

Peut-être était-ce le passage secret vers un autre univers !

Soyez prudents en vous assoyant sur cette chaise : on ne sait jamais où elle peut nous conduire !

⁸ Float up through pattern.

⁹ En référence à ces niveaux abstraits de conscience que nous expérimentons en nous.

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ (Drop Down Through)

Mais en observant ce processus, il était évident pour moi qu'en pensant à la métaphore elle nous faisait *redescendre*... en bas... nous ramenant au fondement d'une situation. Lorsqu'on parvenait à l'autre extrémité... pour se retrouver en présence de ressources positives... je pensai à l'exil de Dante¹⁰.

Vous avez déjà entendu parler de l'exil de Dante ? À l'entrée d'une caverne de Jérusalem, il vit un signe marquant le sentier menant à l'enfer. « Celui qui entre ici doit abandonner tout espoir. » Et plus bas, encore plus bas, toujours plus bas... en fait, Dante traversa les neuf cercles de l'enfer... de plus en plus profondément dans le problème... traversant le feu et le soufre, jusqu'à ce qu'il rencontre la plus inimaginable source du mal... Satan lui-même. Et dans ce poème, Satan fut transformé en statue de glace au centre de la Terre. Vous connaissez cette histoire du gel de l'enfer ? C'est l'image que dessina Dante en écrivant son poème dans les années 1300. Chaque tentative du géant Satan pour se libérer... en faisant battre ses ailes... ne fit que geler la glace encore plus. (Quelle évocation d'un démon complètement démuné !)

Comme Dante poursuivit son voyage à partir du centre de la Terre, tous ses mouvements, à partir de là, l'entraînèrent au-dessus et au-delà de la planète Terre... pour se retrouver au pied du Mont Purgatoire, puis au sommet du paradis terrestre, d'où Béatrice le prit sous son aile pour un voyage dans l'espace, tout d'abord vers la Lune, puis vers Mars et, enfin, vers les étoiles. Mais ça, c'est une autre histoire.

Descendre et remonter. Monter et redescendre vers un nouvel ensemble de valeurs. Vous savez maintenant ce que signifie s'élever en profondeur.

TRANSFORMER LA NEUROLOGIE.

Je sais pourquoi Bob privilégie ce modèle et croit qu'il constitue un des plus puissants. Parce qu'il l'a utilisé pour modifier des *significations* (croyances) qui s'étaient *incrustées* dans les muscles, comme pour le bégaiement. C'est ce que nous voulons dire par "neuro-sémantique" (par neuro et sémantique). En empruntant ce terme de Korzybski et celui de "neurolinguistique," nous avons pu voir *comment* les significations s'incrustent dans les muscles. Cela se produit tout le temps et notre modèle de l'Esprit aux Muscles s'attaque à ce mécanisme de nos états esprit-corps-émotion.

Cela est déclenché par des commandes telles que « Ne bégai pas, » « Évite d'hésiter lorsque tu sais que tu seras non-fluent. » C'est la structure de bégaiement telle que l'avait notée, il y a longtemps, le Dr Wendell Johnson, sémanticien général, dans son ouvrage devenu un classique, *People in Quandaries*. Le bégaiement met toujours en œuvre la conscience de ne pas être fluent. Mais comme nous sommes tous non fluents la plupart du temps (PQP¹¹ ou pas), il doit bien y avoir quelque chose d'autre qui déclenche le "bégaiement."

On doit *ne pas aimer, haïr* ou se voir *interdire* la non-fluence. On doit lui donner une signification négative et pénible. Et lorsqu'on le fait, que ce soit en étant interdit d'être non fluent (ce à quoi certains parents et enseignants excellent à souligner et à renforcer !) ou en considérant le

¹⁰ **Dante Alighieri** (Durante degli Alighieri) est un poète, homme politique et écrivain italien. Dante est le premier grand poète de langue italienne, et son livre, *La Divine Comédie*, est considéré comme l'un des chefs-d'œuvre de la littérature.

¹¹ Personnes qui parfois bégaiement (PQP).

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ (Drop Down Through)

bégaiement comme signifiant quelque chose de négatif du genre « Être stupide, » « Être inadapté, » « Manquer de confiance », ainsi de suite. Avec une telle attitude, nous créons une structure métaétat de *refus de tolérer* la disfluence et devenons très conscients et inquiets de chaque disfluence que nous trouvons alors pénible et inacceptable¹². Après des semaines, des mois et des années d'un tel régime, pas étonnant que ces *sémantiques* s'incrument dans notre physiologie de telle sorte que notre respiration, et la façon dont nous utilisons nos muscles de la langue et de la bouche, *favoriseront* un tel métaétat négatif.

Puis le bégaiement devient neurologique. En vérité, il devient un état neuro-sémantique. C'est une bonne nouvelle puisque cela signifie qu'il nous suffit de changer la sémantique (les signifiants/croyances/perceptions) pour modifier cette neurologie. À l'hiver 2001-2002, Bob utilisa la Régression avec 5 individus qui bégayaient, principalement par téléphone ; après une ou quatre séances (mais plus souvent 2), ils ne bégayaient plus.

RÉSUMÉ : LA NEURO-SÉMANTIQUE DU BÉGAIEMENT.

Nous avons utilisé le principe de base de la PNL selon lequel toute expérience possède sa propre structure afin de pouvoir nous débarrasser de la structure de base de l'expérience du "bégaiement." Ce faisant, nous avons simplement refusé d'accepter aveuglément les idées préconçues et les définitions du modèle médical relatif à sa cause ou à sa guérison. Ainsi, nous avons d'abord refusé d'*identifier* ces personnes comme "bègues," comme si c'était ce qu'elles étaient, ce qui les définissait. Nous avons également tourné le dos à cette attitude fataliste voulant que « Bègue un jour, bègue toujours. »

Parallèlement à nos travaux, [The Structure of Personality](#) (2001), nous avons dé-nominalisé¹³ la forme et la structure pour nous attarder aux quatre métadomains qui nous fournissaient une description des processus et de la "personnalité" : langage (Métamodèle), perception (Métaprogrammes), états et réflexivité (Métaétats) et les caractéristiques cinématographiques des représentations internes (RI) de l'individu (Métamodalités ou "sousmodalités").

Le simple fait que le *bégaiement* résulte d'une fusion de métaniveaux et de métastructures dans les muscles [formant ainsi un bon exemple de la façon dont nous transposons des idées et des signifiants de l'esprit aux muscles] ne le rend pas pour autant non-modifiable. Cela se produit avec toute idée (croyances, valeurs, compréhensions, signifiants, attentes, etc.) que nous "installons" en tant que programme-moteur. Il en est toujours ainsi avec un système esprit-corps-émotion.

¹² Pour faire échec à cela, lire *Savoir tolérer la non-fluence normale*. RP

¹³ **Nominalisation.** En linguistique, signifie changer (une phrase) en syntagme nominal (sic), substantiver (nommer). Distinction linguistique du Méta-Modèle (Catégorie des Distorsions), par lequel un verbe d'action 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 à l'expression « relation laissant à désirer ». L'action d'intériorisation amène la transe. 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. Le contraire : dénominaliser.

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ (Drop Down Through)

Car lorsqu'on a créé quelque chose, on peut le détruire pour lui substituer quelque chose de bien meilleur ! Voilà la puissance, la magie et la source de fierté en neurolinguistique et en neuro-sémantique.

TÉMOIGNAGE no 1

« Suivi de deux mois : cela fonctionne-t-il à long terme ? »

« Suite à mes consultations avec Bob, je savais devoir traverser certaines étapes afin de vérifier l'efficacité à long terme du traitement. Parmi ces étapes, il y avait ces inévitables moments où l'individu se retrouve en situation de "stress élevé" déclenchant normalement le bégaiement. Quelques exemples : conversation un à un sur des sujets sensibles, rencontre de gestion, rencontre/convention de compagnie et plusieurs autres situations de parole que m'avaient toujours semblé "menaçantes." Au cours des deux derniers mois, j'ai été exposée à chacune de ces situations "menaçantes" et je me suis, à chaque fois, exprimé avec fluence. L'étape ultime se produisit le 21 mars 2002 alors que je devais faire une présentation au Conseil d'administration de la compagnie pour laquelle je travaille. Avant de travailler avec Bob, une telle situation déclenchait systématiquement le bégaiement. Eh bien même cette dernière situation ne réussit pas à le déclencher. J'ai mis ma fluence à l'épreuve dans toutes ces situations qui, auparavant, produisaient le bégaiement ! Je suis aujourd'hui heureuse de témoigner qu'il s'agit d'un succès durable, à long terme. La plus grande différence entre une PQB et une autre fluente, c'est que la personne fluente ne pense pas au bégaiement. »

L.R. (Cette personne a demandé l'anonymat après avoir perdu son emploi lorsque son employeur apprit que son nom circulait sur internet comme personne ayant bégayé.)

Mars 2002

TÉMOIGNAGE no 2

« La neuro-sémantique et le modèle PNL de la Régression ouvrent la voie à d'intéressantes possibilités pour le traitement du bégaiement. La grande majorité des thérapies traditionnelles se concentrent sur des modifications comportementales (*c.-à-d.* la respiration, approches en douceur, contacts articulatoires légers, prolongations, etc.). Le stigmatte rattaché au bégaiement et cette irrésistible pulsion à "ne pas bégayer" prennent trop souvent le dessus sur les stratégies de modifications comportementales. Il est donc fréquent de connaître des rechutes périodiques après une thérapie. Le Saint Graal qui fait tant défaut aux thérapies traditionnelles est une stratégie cohérente et facilement accessible de restructuration des métaétats afin de soulager le phénomène pré-bégaiement. La réussite du travail sur les aspects cognitifs du bégaiement (*c.-à-d.* la peur, l'évitement et les croyances dévalorisantes) est essentielle à un changement durable. Des ancrages négatifs s'agrippent constamment sur votre Historicité du Bégaiement à la faveur de situations craintes et de mots spécifiques¹⁴. En ma qualité de praticien en PNL et comme personne ayant un léger bégaiement résiduel, je n'ai pas hésité à explorer personnellement la technique de la Régression. Après trois consultations téléphoniques avec Bob, j'ai connu une augmentation rapide et importante de ma fluidité spontanée. »¹⁵

TIM MACKESEY, CCC S.L.P.

Orthophoniste, fluency@bellsouth.net

¹⁴ Ce que je désigne "Historicité du Bégaiement" est, en anglais, le time line (ou timeline), une ligne continue dans le temps sur laquelle sont distribués, chronologiquement, les événements/situations auxquels nous faisons allusion.

¹⁵ On peut lire les témoignages de L. R. et de Tim Mackesey dans Redéfinir le Bégaiement, version française de l'ouvrage de John Harrison.

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ (Drop Down Through)

TÉMOIGNAGE no 3

« J'ai fait la connaissance de Bob alors que je suivais la formation en Méta-PNL au Collège Gaston (Caroline du Nord). Depuis mon enfance, je vivais avec un incontrôlable problème de bégaiement. Au cours de cette formation, j'appris à utiliser la neuro-sémantique pour contrôler mon bégaiement. Mais comment savoir si cela allait fonctionner ? Après avoir tenu de longues conversations avec plusieurs personnes, je réalisai soudainement que je n'avais pas du tout bégayé et que ma conversation était plutôt agréable. J'avais l'habitude d'être horrifiée par le téléphone. Je peux aujourd'hui faire des appels téléphoniques sans anxiété ni bégaiement. En vérité, je me suis surprise à utiliser le téléphone bien plus souvent. »

Lawrie Crawley

Bank of America

Charlotte, Caroline du Nord

jcrawley@earthlink.net

Références

Bloodstein, Oliver (1975). In J. Eisonson (Ed.), *Stuttering: A Second Symposium*. New York: Harper & Row.

Korzybski, Alfred. (1941/1994). *Science and sanity: An introduction to non-Aristotelian systems and general semantics*, (5th. ed.). Lakeville, CN: International Non-Aristotelian Library Publishing Co.

Overdurf, John; Silverthorn. (1996). *Beyond Words* Audio Cassettes.

James, Tad. (1989). *Master Time Line Therapy Training Manual*.

Hall, L. Michael (1995). *Meta-states: A new domain of logical levels, self-reflexiveness in human States of consciousness*. Grand Junction, CO: ET Publications.

Hall, L. Michael. (1996). *Dragon slaying: Dragons to princes*. Grand Junction, CO: ET Publications.

Hall, L. Michael Hall and Bob Bodenhamer, "The Drop Down Through and Mind Back Tracking Techniques" on The Institute of Neuro-Semantics Web Site at www.neurosemantics.com

Johnson, Wendell (1964/1989) *People in quandaries: The semantics of personal adjustment*. San Francisco, CA: International Society for General Semantics.

Sheehan, J.G., & V.M. Sheehan (1984). *Avoidance-reduction therapy: A response suppression hypothesis*. In W.H. Perkins (Ed.), *Stuttering disorders*. New York: Thieme-Stratton

Auteurs :

L. Michael Hall, Ph. D. est psychologue licencié (LPC) du Colorado, formé selon le modèle Cognitivo-comportemental, créateur des modèles Métaétats ainsi qu'un auteur prolifique, entrepreneur et formateur international.

Bobby G. Bodenhamer, D. Min. est formateur international en neuro-sémantique et en PNL, auteur de plusieurs livres, pasteur (retraité) et directeur du Premier Institut en neuro-sémantique à Gastonia en Caroline du Nord.

**MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ
(Drop Down Through)**

Catégorie : <http://www.masteringstuttering.com/articles/category/changing-limiting-beliefs/>

Traduction de *The Drop Down Through & Mind-Backtracking Pattern, The Art of Dropping-Down Through Experiences Even Stuttering While Rising Higher*. Par Bobby G. Bodenhamer, D. Min. et L. Michael Hall, Ph.D. Traduit par Richard Parent, mai 2012.

Rév.: Août 2013; 02/2014; 11/2014, m.a.j. des liens. Rév partielle 06/2015 (remplacé rétrospection par régression); mise-à-jour des liens, 03/2017.