



Autonomisation

MONTÉE EN PUISSANCE DE L'INDIVIDU

Réflexions de Michael Hall

Traduit par Richard Parent



CONTENU

Ce document citant amplement Abraham Maslow, concepteur du principe de la pyramide (ou hiérarchie) des besoins, il convient de préciser que cette série de réflexions de Michael sur l'accomplissement de soi s'adresse surtout à ceux dont les besoins physiologiques, de sécurité, d'appartenance et d'amour et les besoins d'estime ont été comblés. Au sommet de la pyramide se trouve le besoin d'accomplissement de soi (le besoin de s'épanouir, de se dépasser et de gagner la reconnaissance de ses pairs). Or, c'est justement de ce besoin dont nous parle Michael.

Comment savoir si je suis en voie d'autonomisation ? Page 2

Dans la vraie vie, plein accomplissement de soi au quotidien. Page 6.

Accomplissements personnels quotidiens et le pouvoir de choisir. Page 10.

Courageuse responsabilisation de soi (l'accomplissement de soi en action). Page 14.

Spontanéité disciplinée. Page 17.

Accomplissement de soi. Page 20.

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN VOIE DE PROGRESSION PERSONNELLE

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN VOIE D'AUTONOMISATION?

L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

L'estime de soi et la confiance en soi constituent des enjeux particuliers pour les personnes qui bégaiant (PQB). Les six articles suivants, tous de Michael Hall, abordent la montée en puissance de la personne (empowerment), en plus d'une série de cinq autres articles sur l'engagement personnel, l'accomplissement de soi et le pouvoir de choisir, la responsabilisation courageuse de soi, la spontanéité disciplinée et l'accomplissement de soi. Notez qu'on peut remplacer actualisation par accomplissement personnel ou accomplissement personnel. R. P.

Quels sont les indices annonciateurs d'une position de ressources, de montée en puissance? Comment savoir si vous accédez à tous ces pouvoirs que je décris dans cette série?¹ Qu'est-ce qui doit être différent? Comment les autres peuvent-ils reconnaître nos pouvoirs inhérents?

En tout premier lieu, c'est lorsque vous évoluez dans le monde, dans votre environnement quotidien, avec la sensation d'être maître de votre personne et de votre vie. Vous ne parlez, ni ne pensez, ni ne pleurnichez comme si vous étiez une victime impuissante. Lorsque vous savez pouvoir y faire quelque chose, vous passez à l'action. Si vous commettez une erreur, vous le reconnaissez et implantez les correctifs qui s'imposent. Pas de blâme, ni accusations contre qui que ce soit, ni pointage de doigt accusateur vers l'univers ou Dieu, affirmant avoir été injustement traité. Lorsque vous êtes en possession de tous vos moyens, vous accédez à vos pouvoirs fondamentaux que sont la réflexion, les émotions, l'expression verbale de soi et vos comportements, fusionnant tous ces pouvoirs pour être en mesure de mieux composer avec, et de maîtriser, une situation quelconque.

Une telle sensation de maîtrise personnelle signifie que si on vous demandait «Qui est responsable de ton bien-être financier? De ta santé et de ta condition physique générale? De ton tempérament et de ta personnalité? De tes amours et de tes amitiés?» Vous pointeriez alors votre index vers votre poitrine, au niveau du cœur, tout en affirmant fièrement : «Je le suis, bien sûr.».

Un tel sentiment vous donne la sensation d'être «responsable.» Vous êtes responsable de votre vécu et de la qualité de vos expériences. Sachant cela, vous choisissez ce qui améliore votre

¹ Cet article constitue, en effet, le 31^e de l'Empowerment Series de Michael Hall. Voir aussi [Le pouvoir des frontières personnelles](#)

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN VOIE DE PROGRESSION PERSONNELLE

qualité de vie tout comme vous établissez des structures de significations qui enrichissent chacune de vos expériences de vie. Et cela comprend les expériences de travail dans un contexte où vous êtes, dans une grande organisation, sous le contrôle ou la supervision de quelqu'un d'autre. Il en est ainsi, car, peu importe votre position dans une hiérarchie, votre gestionnaire, le nombre de gestionnaires ou de personnes en autorité à qui vous répondez, vous réalisez que vous avez le choix : «Je suis l'architecte de mon vécu ! Je conçois moi-même mes significations, mes symboles personnels !»

*Être autonome, en possession de ses moyens, signifie que vous glorifiez ce pouvoir qui est vôtre de concevoir vos propres significations. Vous savez qu'aucune de vos « significations » n'a vu le jour indépendamment de votre réflexion personnelle — c'est le pouvoir du contrôle sur ses [émotions](#). Vous créez les significations de ce que vous avez vécu et même les « significations » que vous recevez des autres, que vous acceptez des autres, car pour que ces significations fassent du sens pour vous, vous les recréez, les réinventez et les recadrez par un processus communicatif avec d'autres personnes. Sachant cela, vous réalisez que toutes les significations que vous entretenez sont *vôtres*. Vous avez, par conséquent, le pouvoir de modifier celles qui n'améliorent en rien votre qualité de vie.*

Vous savez que votre pouvoir s'accroît lorsque vous vivez avec passion. Les personnes autonomes ont un but dans la vie. Elles sont à l'écoute de leur voix intérieure qui leur dit ce qui les motive, ce qui les motivera à exceller, ce qui leur permettra de vraiment se sentir en vie, ce qui les amènera à se fixer un but (une [intention](#)), à développer leurs talents supérieurs qui ne demandent qu'à s'exprimer. C'est ce désir d'accomplissement de soi ou d'accomplissement personnel qui se retrouve en chacun de nous, mais qui, hélas, est trop souvent refroidi, refoulé et même réprimé chez tellement de personnes. Vous réaliserez être en contrôle lorsque vous établissez volontairement un plan d'action, lequel pourrait bien prendre dix, vingt ou cinquante ans à se concrétiser, un plan qui fera de votre vie une véritable aventure, un passionnant voyage. Cela deviendra une découverte de ce que vous devrez développer et exprimer ainsi que votre contribution personnelle à votre monde.

Se placer sur la ligne de départ n'implique pas nécessairement que vous deviez en connaître le parcours, ou être sûr d'atteindre votre objectif; non ! Cela signifie simplement que vous ne restez pas assis à attendre, les bras croisés, que quelque chose se passe — vous agissez. *Vous faites de votre mieux avec ce que vous avez pour l'instant. [Vous affrontez vos peurs](#) et foncez, courageusement, vers cette vision, ce rêve, malgré les périodes de confusion, d'insécurité, de doutes et toutes ces autres émotions dont nous, humains, sommes si souvent accablés. Vous vivez au-delà et malgré cela (méta) — vous vivez pour un rêve, pour un objectif qui vous passionne. Alors vous faites le premier pas, vous sortez des sentiers battus, peut-être même sans*

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN VOIE DE PROGRESSION PERSONNELLE

trop savoir dans quelle direction vous irez; mais vous faites le premier pas, faisant preuve d'imagination au fur et à mesure que vous avancez, que vous progressez.

Vous savez être en possession de vos moyens lorsque vous aidez les autres à se prendre en main, à se prendre en charge. Car ce pouvoir dont je vous parle n'est pas que pour vous; il faut le partager avec d'autres — avec autant de gens que possible. Vous ne cherchez donc pas le pouvoir sur les autres, mais à le partager avec d'autres. Une personne qui est réellement autonome ne prendra aucun plaisir à en contrôler d'autres ou à les forcer à faire ce que bon lui semble. Il y a tellement à faire, à expérimenter, à apprendre, à jouir et à contribuer en se concentrant sur les trésors de la zone de pouvoir des autres.

En vérité, vouloir contrôler les autres est signe d'insécurité. La personne qui s'efforce d'en contrôler d'autres manque de confiance en elle-même et possède un niveau inférieur de responsabilisation. C'est un indicateur indiquant que cette personne recèle peu de pouvoirs personnels! Peut-être cherche-t-elle à arracher du « pouvoir » de manière toxique en tentant de contrôler d'autres personnes. Elle peut être devenue dépendante d'un pseudo-pouvoir et chercher à contrôler son monde en contrôlant toutes les autres variables. Peu importe son intention, elle ne démontre pas une maîtrise de sa vie. Les gens qui sont en possession de leurs moyens adorent voir les autres gagner en maîtrise d'eux-mêmes, gagner en puissance, en autonomie, et se réjouiront de contribuer à leur responsabilisation.

Vous êtes en montée de pouvoir/puissance lorsque vous vous contrôlez. Eh oui! Le contrôle de soi. Cette capacité à se contrôler soi-même. C'est pouvoir s'autodiscipliner, être le « disciple » de quelque passion que vous désirez vivre et exprimer. Il s'agit de savoir persévérer — avec constance, régularité, méthodiquement et en harmonie avec vous-même et les autres. L'individu autonome se fixera un objectif (intention) relativement élevé pour qu'il lui soit facile et naturel de le poursuivre en mettant en œuvre ses plans élaborés dans le but de progresser vers cet objectif.

C'est ici que commence la montée en puissance. Le contrôle de soi en est le point de départ. Après tout, à défaut de se diriger, de se gérer soi-même, on ne pourra certainement pas se contrôler. Et à défaut de ce contrôle de soi, il est probable que vous perdrez le contrôle et ferez des choses qui mineront vos objectifs les plus louables. La solution : familiarisez-vous avec le [Modèle des Métaétats](#)² qui vous permettra, en réfléchissant sur vous-même, de vous élever avec la compréhension, [l'acceptation, l'appréciation](#), la discipline, etc. qui vous mettront *en charge de vous-même!*

² Métaétats signifie états supérieurs.

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN VOIE DE PROGRESSION PERSONNELLE

Traduction de *How Do You Know When You Are Empowered?* De L. Michael Hall; Meta Réflexions 2012 n° 47; 17 septembre 2012; Empowerment Series # 31.

Traduit en septembre 2012; rév. novembre 2013. Reformatage et actualisation, 01/2019.

DANS LA VRAIE VIE

PLEIN ACCOMPLISSEMENT DE SOI AU QUOTIDIEN

L. Michael Hall, Ph. D.

Après avoir passé sa vie à étudier et à modéliser³ des individus ayant réussi leur vie, Abraham Maslow⁴ écrivit un chapitre sur ses expériences dans un livre, *Challenges of Humanistic Psychology*, publié par James Bugental. Il intitula son chapitre «*Self-Actualizing and Beyond*.» Ce qui m'impressionne le plus dans ce chapitre, c'est sa motivation envers ce projet de modélisation et sa décision de créer des quadrants pour l'accomplissement de soi. Donc, sachant qu'une des découvertes majeures en Neuro-sémantique est «l'histoire secrète» de la PNL dans les travaux de Maslow et de Rogers et que les quadrants constituent une de nos contributions majeures à cette discipline, j'ai cru opportun de citer amplement Maslow à partir de ce chapitre, tout en établissant des croisements avec nos travaux en Neuro-sémantique.

Modélisation : 1935

Quarante ans avant que Bandler et Grinder ne modélisent les trois leaders du Mouvement du potentiel humain ([Bateson](#), [Perls](#) et [Satir](#)), Maslow modélisa deux individus qui démontrèrent un extraordinaire développement de l'excellence humaine, posant ainsi les bases du Mouvement du potentiel humain. Voici ce qu'il découvrit :

«... essayant de comprendre deux de mes modèles que je respectais, vénérais et admirais, des personnes vraiment remarquables... [je] m'efforçai de comprendre en quoi ces deux individus étaient si différents de monsieur tout le monde. Ces deux personnes étaient Ruth Benedict et Max Wertheimer.»
(*The Farther Reaches of Human Nature*, 1971, Chapitre 3, p. 40)

³ **Modélisation** : Processus par lequel nous observons et apprenons à reproduire les bonnes actions et les comportements de réussites d'autres personnes ; processus de discernement de la séquence de Représentations Internes (RI) et des comportements permettant à une personne d'accomplir une tâche. Outil de gestion des connaissances au cœur de la PNL et de la Neuro-Sémantique. Un moyen d'acquérir une compétence que quelqu'un d'autre détient déjà. Elle peut aussi s'appliquer à soi-même pour prendre conscience de compétences que l'on a, mais dans un contexte différent de celui envisagé. On modélise en analysant une compétence grâce à une gamme d'approches.

⁴ **Abraham Maslow** (1908-1970) Célèbre psychologue américain, considéré comme le père de l'approche humaniste, surtout connu pour son explication de la motivation par la hiérarchie des besoins, souvent représentée par une pyramide des besoins. Il a souligné qu'il était préférable, en thérapeutique, de promouvoir les qualités et les réussites individuelles plutôt que de considérer les patients comme des « sacs de symptômes » (« bags of symptoms »).

L'ENGAGEMENT PERSONNEL

C'est ainsi que commença la surprenante modélisation de deux individus qui « étaient de remarquables êtres humains. » À l'inverse de la modélisation d'habiletés, ce modèle ne reposait pas sur les actions de ces personnes, mais sur ce qu'elles étaient devenues — *être* par opposition à *faire*. En termes d'accomplissements personnels, les deux étaient renommés — Max avait cofondé la Psychologie Gestalt alors que Ruth, fondatrice de l'Anthropologie culturelle, avait été la mentor de Margaret Mead, première épouse de Gregory Bateson.

« Je fis des descriptions et pris des notes sur Max Wertheimer et sur Ruth Benedict. Lorsque je tentai de les comprendre, de penser à eux et d'écrire à leur sujet dans mon journal et mes notes, je réalisai — merveilleux moment de découverte — qu'on pouvait généraliser leurs modèles respectifs. Je parlais d'un genre de personne et non pas de deux personnes incomparables. Mes observations étaient passionnantes. M'efforçant de vérifier si on pouvait retrouver ce modèle ailleurs, je constatai qu'effectivement, on le retrouvait chez plusieurs personnes. » (41)

Cette modélisation repose sur l'attitude scientifique selon laquelle nous voulons tout savoir de l'excellence humaine, objectif que Maslow passa toute sa vie à étudier. Il avait, en effet, sélectionné de « remarquables sujets. »

« ... puis il s'efforça de les comprendre pour s'apercevoir qu'il pouvait déceler un syndrome — ce genre de modèle qui convenait à tous ces sujets. »

Maslow choisit des individus ayant, de toute évidence, réussi, et qui avaient également réussi intérieurement, car il voulait découvrir les limites de la nature humaine :

« Lorsque vous sélectionnez, pour les étudier attentivement, des personnes raffinées, saines d'esprit, solides, créatrices, avisées — vous avez alors une perception toute différente de la race humaine. Vous vous demandez quelles peuvent bien être les limites de la grandeur, ce que peut devenir, jusqu'où peut aller, un être humain ? »

Et que découvrit-il dans son analyse de l'excellence humaine? Il découvrit que ces personnes ayant connu leur plein accomplissement de soi vivaient selon ce qu'il allait définir comme *êtres* de valeur — les valeurs d'*être* — des valeurs qui étaient précieuses en elles-mêmes, inhérentes, en soi; des valeurs qu'on ne valorisait pas uniquement pour leur usage accessoire. Il commenta que ces valeurs de type B représentaient « pour la plupart des gens, le sens de la vie. »

« Les gens qui se sont autoaccomplis se dévouent, sans exception, à une cause extérieure à leur personne, à quelque chose d'externe à eux. Ils se dévouent tout entier à un objectif... à quelque chose qui leur est très précieux... de telle sorte que la dichotomie travail-joie leur est inconnue. » (42)

Baliser l'accomplissement de soi

Dans son chapitre de 1967, Maslow recherchait ces comportements qui menaient à — et qui indiquaient — l'accomplissement de soi — les quadrants (ou références).

L'ENGAGEMENT PERSONNEL

«Que fait au juste une personne qui s'autoaccomplit? Serre-t-elle les dents et force? Que met en œuvre l'accomplissement de soi en termes de comportements, de procédure?» (43)

C'est alors qu'il trouva les « huit manières (quadrants) de s'accomplir, de se réaliser. » Dans les articles qui suivront, je citerai Maslow pour chacun de ces huit quadrants en plus d'ajouter mes commentaires personnels sur chacun d'eux. Commençons par le premier.

1) Être absorbé par une activité, un objectif extérieur à soi.

«Premièrement, le plein accomplissement de soi signifie expérimenter pleinement, de manière éclatante, de façon désintéressée, avec une concentration absolue et un dévouement total. Cela signifie expérimenter/vivre sans cette inquiétude, cette remise en question propre à l'adolescence. Au moment même où il expérimente, l'individu est entièrement et totalement humain. C'est cela, un moment d'accomplissement de soi. C'est le moment pendant lequel le soi s'épanouit lui-même.» (44)

Maslow écrit qu'un tel « moment pouvait s'avérer vraiment agréable » parce que lors d'un tel engagement personnel, l'individu oublie son réflexe à se camoufler derrière un personnage, à se retirer derrière ses défenses personnelles, sa timidité, pour « se donner corps et âme. » Tout un engagement ! C'est précisément ce que décrit Csíkszentmihályi⁵ par l'état *flow*⁶. L'état flow se concrétise lorsqu'une personne est à ce point absorbée par une activité qu'elle s'y perd, qu'elle s'y confond. Et le plus surprenant, c'est qu'il peut s'agir de n'importe quoi – un événement athlétique, un casse-tête, l'escalade, lire un livre, tenir une conversation de coaching avec quelqu'un, écrire, cuisiner, faire l'amour, jouer avec un chien – la liste est infinie.

Et c'est ce genre et la qualité d'engagement total que nous appelons « l'état génie » en neuro-sémantique. Construisant sur les fondements de DeLozier, Grinder, Dilts et autres, il s'agit

⁵ **Mihály Csíkszentmihályi** (né en 1934 à Fiume, Italie, maintenant en Croatie). Psychologue hongrois, tenant d'une conception humaniste de la créativité et de la définition de la créativité correspondante. Il émigra aux États-Unis à l'âge de 22 ans. Il est actuellement professeur à l'Université de Claremont en Californie, et il a été directeur du département de psychologie de l'Université de Chicago et du département de sociologie et d'anthropologie du Lake Forrest College. Il a travaillé sur le bonheur, la créativité et le bien-être subjectif. Mais il est surtout connu comme l'architecte de la notion de flow et pour ses années de recherche sur ce sujet. Il est l'auteur de nombreux livres et de plus de 120 articles ou chapitres de livres.

⁶ **Le flow**, littéralement flux en anglais, est l'état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. Ce concept, élaboré par le psychologue Mihaly Csíkszentmihályi, a été repris dans des domaines variés et nombreux, du sport à la spiritualité, en passant par l'éducation et la séduction. Dans les versions françaises des textes de Csíkszentmihályi, on retrouve indifféremment les termes de "flux," d'"expérience-flux," d'"expérience optimale" ou de "néguentropie psychique."

L'ENGAGEMENT PERSONNEL

bien d'accéder à notre génie personnel — de savoir comment transformer votre «génie» ou l'état «flow» pour les faire vôtres — sous votre commandement. Jamais plus n'aurez-vous à l'attendre, à croiser vos doigts en souhaitant qu'il se manifeste; vous pourrez «le susciter» et vous retrouver pleinement [dans la zone](#) de votre état optimal — et cela, à volonté.

Étant donné qu'il s'agit du premier quadrant de l'accomplissement de soi mettant en œuvre une concentration et un engagement total envers quelque chose *d'extérieur* à vous – cela contribue à clarifier cette vieille confusion entre accomplissement de soi et intérêt personnel et pourquoi nous affirmons que l'accomplissement de Soi n'est *pas pour* nous, mais *par* nous.

Vous souhaitez vivre une vie enrichie? Alors préparez-vous à devoir aller loin, bien au-delà, empruntant de multiples voies tout en vous imprégnant à fond d'une signification et d'une valeur qui donneront à votre vie un sens véritable et enrichi, une raison d'être.

L. Michael Hall, Ph. D.

Traduction de *Real Live, Everyday Self-Actualization* par L. Michael Hall, Ph. D. ; Meta Reflections 2013, No. 38, 26 aout 2013. *Making Self-Actualization Actionable* No. 1

Traduit en septembre 2013. Rév. : 12/2013. Reformatage et actualisation des liens hypertextes, 01/2019

ACCOMPLISSEMENTS PERSONNELS QUOTIDIENS ET LE POUVOIR DE CHOISIR

De L. Michael Hall, Ph. D.

Voici l'introduction que fit Bob Bodenhamer à cet article de Michael (courriel du 2 septembre 2013) sur son site neurosemanticsofstuttering. R.P.

Vous trouverez ci-après un excellent article qui, bien que non rédigé spécifiquement pour les Personnes Qui Bégaient (PQB), aborde un besoin criant chez celles-ci de ne plus permettre à leur état d'esprit d'être influencé par ces jugements présumés qu'elles (les PQB) prêtent aux autres. C'est ce dont nous discutons (sur le forum anglophone) il n'y a pas si longtemps, alors que nous parlions de « centres de contrôle externes » versus « centre de contrôle interne. »

Il faut déplacer ce jugement, ce *modus operandi*, cette référence « externe » là où elle devrait être : « en vous. » Car aussi longtemps que vous laisserez vos jugements présumés — sur l'opinion que se font ou pas vos interlocuteurs si vous bégaiez [référence externe] — influencer/déterminer votre état d'esprit, je doute que vous puissiez venir à bout de votre problème de bégaiement.

Je m'adresse plus spécifiquement à cette partie de vous qui craint de bégayer parce que quelqu'un d'autre pourrait alors se faire une mauvaise opinion de vous : sachez que, sans l'ombre d'un doute, cette partie de vous s'est formée à l'enfance. Car pendant ces premières années de votre existence, vous n'aviez d'autre choix que de fonctionner selon des références « externes ». Un jeune enfant n'ayant pas encore développé [la capacité mentale](#) lui permettant de distinguer le vrai du faux, il dépend donc des autres pour distinguer le bien du mal.

Je souhaite que vous compreniez que cette vieille structure d'esprit de « peur de ce que les autres peuvent penser » n'a jamais « évolué ». Elle est coincée quelque part à l'arrière du cerveau de cet enfant, avec les [croyances](#) que cet enfant s'est façonnées sur le bégaiement et sur bien d'autres structures de référence, dont [l'estime de soi](#). Ce genre de pensées est de nature « externe » puisqu'elles laissent à d'autres le soin de déterminer le destin de cet enfant. Développez votre [«Non» et votre «Oui» internes](#). Travaillez assidument à instaurer une structure d'esprit « adulte » qui interdira systématiquement à toute référence « externe » infantile d'influencer votre état d'esprit en regard de votre élocution.

Revisitez cette image de ce vous plus jeune ayant développé cette « crainte » que les autres découvrent qu'il bégaie (référence externe). Une fois cette image bien visible, regardez grandir, dans votre esprit, ce vous plus jeune. Visualisez ce jeune garçon/cette jeune fille se transformant

en une « référence adulte interne ». Libre à vous de le faire mois par mois ou d'une année à l'autre — ce dernier choix étant probablement préférable. Observez simplement ce vous plus jeune devenir, graduellement, un adulte.

Voici l'article de Michael. Il est digne d'une lecture attentive. Merci — BOB.

Selon Abraham Maslow, le premier quadrant de l'épanouissement de notre potentiel personnel consiste à se dévouer totalement, à se donner corps et âme, à un objectif (une intention), une activité significative — accéder à notre « génie » personnel en état de flow. Voici maintenant la seconde balise : le pouvoir de choisir.

2) Choisir de progresser.

La seconde attitude qui favorise l'accomplissement de soi, toujours selon notre ami Maslow, c'est de « faire le choix de croître, de se développer. »

« Considérons la vie comme un processus, une succession de choix, un choix après l'autre. À maintes reprises se présentent des choix progressifs et régressifs. On peut hésiter en optant pour le [retrait](#), la sécurité ou parce qu'on a peur. D'autre part, il y a le choix de progresser. *En faisant, une douzaine de fois par jour, le choix de progresser, au lieu de céder à la peur, on se dirige un peu plus, une douzaine de fois par jour, vers l'accomplissement de soi.* Car l'accomplissement de soi est un processus continu. Cela signifie faire, à chaque fois, [le choix](#) entre mentir et [être honnête](#), entre voler et ne pas voler ; et cela signifie faire chacun de ces choix comme un choix de croissance. C'est un mouvement vers l'épanouissement de soi. » (Italiques ajoutés; page 44) »

Si vous lisez les ouvrages de Maslow sur l'accomplissement de soi, vous constaterez qu'il s'y réfère souvent en tant que « croissance. » L'accomplissement de soi, c'est s'élever dans le but *de devenir* tout ce que vous pouvez être, atteindre le meilleur de vous-même. Maslow désigne parfois ce nouveau courant d'idées « Psychologie de Croissance » et il a même créé un second modèle, le Modèle de Croissance. Et dans ce modèle, il spécifie que la croissance interne personnelle n'est pas inconditionnelle — on doit, en effet, la choisir. On ne devient pas nécessairement mature en grandissant ! Vous pouvez y résister ou, tout simplement, ne pas développer cette maturité. Pour lui donner vie, cela nécessite un choix. « [Choisir](#) d'avancer, de [s'élever](#), choisir de croître est une des attitudes nécessaires à l'accomplissement de soi.

Et ce *choix* requiert l'intervention d'un état supérieur. Vous devez, en effet, exercer un métaétat sur vous-même en *prenant du recul* ou *en vous élevant* à un endroit au-dessus et au-delà

d'une expérience/situation de manière à vous déplacer vers un *point de choix*.⁷ Vous pourrez mieux y percevoir vos alternatives, vos options. De ce point d'observation, vous serez en mesure de prendre une décision mieux éclairée, en pesant les avantages (les pour) et les inconvénients (les contre) d'un choix, contrôler la qualité de vos structures de choix, prendre des risques calculés, progresser vers l'avant, etc. Que choisirez-vous?

Comme vous l'avez certainement perçu à même la citation ci-haut, *choisir* est un geste de responsabilisation et d'appropriation, de prise de possession; exercer notre responsabilité, c'est choisir de grandir. Ce sont des équivalences. Choisir n'est pas toujours simple ni aisé. C'est même parfois malaisé, exigeant et difficile. Mais en résistant à la facilité du statu quo et en avançant vers la prochaine étape — vous ferez un pas de plus pour votre accomplissement personnel.

3) Choisir sa voie.

«L'accomplissement de soi met nécessairement en œuvre l'existence d'un Soi qui puisse s'accomplir. L'être humain ne se résume pas à un *tabula rasa*⁸, non plus qu'à une motte d'argile. Il est quelque chose qui existe déjà... Un être humain, c'est son tempérament, sa composition biochimique et ainsi de suite. Il y a un Soi; lorsque je dis qu'il nous faut "écouter nos voix intérieures," je veux dire qu'il faut favoriser l'émergence de notre Soi, de notre noyau identitaire (notre véritable identité).

Comme toute première étape vers notre accomplissement personnel, il m'arrive de suggérer à mes étudiants de répondre différemment lorsqu'on leur verse un verre de vin en leur demandant ce qu'ils en pensent. Je leur suggère de *ne pas* regarder l'étiquette sur la bouteille. Ainsi, ils ne pourront utiliser l'information s'y trouvant afin de déterminer si, oui ou non, ils devraient aimer ce vin. En second lieu, je leur recommande de fermer les yeux (si possible) et "d'instaurer le silence." Ils sont alors prêts à s'intérioriser tout en faisant abstraction des distractions du monde environnant afin de mieux goûter ce vin qui chatouille leurs papilles gustatives, en se tournant vers cette "Cour Suprême" officiant en eux-mêmes. Alors, et alors seulement, peuvent-ils sortir de leur mutisme et dire "J'aime" ou "Je n'aime pas." » (45)

Le plein accomplissement de soi implique la découverte de notre noyau identitaire et d'avoir le courage de laisser s'épanouir ce Soi supérieur. Comment y arrive-t-on? En partie en apprenant à écouter, justement, notre voix intérieure. Pour y arriver, vous devrez probablement cesser

⁷ Cliquez [ICI](#) puis rendez-vous à la page 16, item 8, pour lire sur les positions perceptuelles. RP

⁸ **Tabula rasa** (littéralement : table rase) est un concept philosophique épistémologique selon lequel l'esprit humain naîtrait vierge et serait marqué, formé, "impressionné" (au sens d'"impression sensible") par la seule expérience. La principale caractéristique de l'esprit serait sa passivité face à l'expérience sensible. Il s'agit donc d'un concept opposé à l'innéisme des idées, et à l'activité de l'esprit. Ce sens ontologique du terme *tabula rasa* doit être distingué de son sens actif ou méthodologique (comme dans l'expression « faire table rase » qui date du XIX^e siècle), les deux n'étant pas nécessairement unifiés dans la même théorie. Des philosophes comme Bacon, Descartes ou Locke reconnaissent, par exemple, certains caractères innés à l'esprit humain, mais considèrent essentiel de purifier ce même esprit pour y distinguer les traits fondamentaux des traits accidentels.

ACCOMPLISSEMENT DE SOI ET POUVOIR DE CHOISIR

d'écouter toutes ces autres voix qui vous entourent — les voix de la famille, de votre culture, des traditions, de l'autorité, des médias. Demandez-vous : « Qu'est-ce que je pense et ressens ? » Il faut déplacer en nous-mêmes ces autorités que nous avons placées sur un piédestal et toutes les références externes; on doit les posséder pour et en nous-mêmes. *Vous devez absolument découvrir ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas.*

Ce n'est pas facile. Maslow nous recommande d'apprendre à ralentir et à instaurer un silence intérieur — à « faire le vide. » Il est tellement facile de permettre aux *je devrais* de s'immiscer dans ce processus : « Je devrais faire ceci, » « Je devrais faire cela. » C'est une chose que de fonctionner selon « *les je devrais*; » c'en est une autre que de fonctionner selon ce qui nous convient le mieux. Prenez l'habitude de prendre un temps d'arrêt et de faire le silence autour de vous pour mieux vous référer à votre Cour Suprême intérieure.

« La personne qui posera ces gestes chaque fois que se présentera une occasion de choisir accumulera de meilleurs choix, des choix qui s'aligneront avec ce qui lui convient constitutionnellement le mieux. Elle en viendra à connaître sa destinée, à quoi devrait ressembler son conjoint, ce que sera sa mission dans la vie. L'individu ne peut faire des choix de vie judicieux à moins de prendre le temps de s'écouter, d'écouter *son Moi*, à chaque instant de sa vie, et de dire, calmement : "Non, je n'aime pas telle ou telle chose. » (45-46)

En PNL, nous décrivons cela métaprogramme de 'référence interne avec vérification externe.' Mais aucun d'entre nous ne vient au monde avec un tel programme. Il fait partie de ces programmes que nous devons développer. On vient tous au monde 'avec des références externes' parce que, sans instinct, nous ne savons rien, encore moins ce que nous voulons ou ce dont nous avons besoin. L'enfance, pour la majorité d'entre nous, c'est vivre en se référant toujours hors de soi afin de savoir ce qui est bien, ce qui est mal, quoi faire, quoi ne pas faire et ainsi de suite. Favoriser l'éclosion de notre Moi le plus élevé et le meilleur nécessite de rediriger en nous, de déplacer en nous cette *autorité* extérieure. Cela signifie devenir responsable *de* soi et de nos choix. Cela signifie grandir tout en devenant *l'auteur*, le scénariste de notre propre vie en définissant nous-mêmes nos croyances, nos valeurs, notre code d'éthique personnel, notre style de vie, etc.

Choisir — utiliser le niveau exécutif de notre esprit pour dire oui aux valeurs et non à ce qui n'en a pas. Le processus d'épanouissement, d'accomplissement de soi, exige l'exercice de ce pouvoir humain.

L. Michael Hall, Ph. D.

Traduction de *Everyday Self-Actualization and the Power of Choice*, par L. Michael Hall, Ph. D. Méta Réflexions 2013, n° 39 du 2 septembre 2013. *Making Self-Actualization Actionable No. 2.* Rév. : 12/2013. Reformatage et actualisation, 01/2019.

COURAGEUSE RESPONSABILISATION

COURAGEUSE RESPONSABILISATION DE SOI

L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI EN ACTION

L. Michael Hall, Ph. D.

Tel que nous l'avons vu précédemment, Maslow affirma que la première condition pour réaliser tout son potentiel, s'accomplir personnellement, pour donner un sens à notre vie, c'est de se dévouer corps et âme à quelque chose d'externe à nous, qu'il s'agisse d'une cause qui nous est chère, d'un objectif précis ou, encore, d'une quelconque activité, aussi banale soit-elle — *en accédant à notre «génie» personnel en état de flow*. La seconde et la troisième conditions se concentraient sur la capacité à s'approprier le pouvoir de choisir et d'accepter la responsabilité de notre vie. Maslow parlait de choisir le développement personnel (croissance) et de découvrir sa propre voie en portant attention à notre voix intérieure. Nous allons maintenant aborder les quatrième et cinquième quadrants.

4) Assumer la responsabilité de Soi.

« Dans le doute, sois honnête plutôt que l'inverse. ... Lorsque nous sommes "envahis par le doute," au diable la diplomatie! Lorsqu'assaillis par le doute, nous sommes moins honnêtes... nous jouons un jeu en n'étant plus nous-mêmes. ... Se tourner vers soi afin de résoudre nos doutes c'est assumer ses responsabilités. Et cela constitue une véritable avancée vers l'accomplissement de soi. On a peu étudié cette question de responsabilité personnelle. ... Elle n'en constitue pas moins une partie bien tangible de toute psychothérapie. En psychothérapie, l'individu peut voir sa responsabilité, la ressentir et reconnaître un moment de responsabilisation. Il a alors une conscience aigüe de ce que l'on ressent en étant responsable de soi. C'est une étape importante. Chaque fois qu'un individu assume sa responsabilité, il s'accomplit, il s'épanouit. » (45)

Le doute dont nous parlons ici, c'est douter de soi et de ce qu'on doit faire pour être à notre meilleur en tant que personne. Comment réagissez-vous lorsque vous ne savez trop comment vous réaliser? Maslow nous suggère simplement « d'être honnête. » Il nous demande d'être authentiques, d'être nous-mêmes. Il remarque également que la plupart des gens ne le sont pas. Plutôt que d'avouer honnêtement ce qui nous arrive, nous jouons un jeu. Nous nous donnons une image extérieure tout en nous inquiétant de l'opinion des autres; nous portons un masque afin de couvrir nos doutes personnels. Mais se cacher derrière un personnage créé de toutes pièces (déguisement) est la meilleure manière de perdre contact avec soi — de s'éloigner de notre noyau identitaire (notre véritable personnalité). Pour vivre une vie d'autoaccomplissement, nous devons assumer pleinement la responsabilité de ce que nous sommes, en étant vraiment nous-mêmes et honnête envers nous-mêmes.

Dans ce contexte, cette « responsabilisation » constitue un état supérieur (métaétat¹) — cet état vous permettant d'accéder à vos *pouvoirs* naturels pour mieux *réagir* au monde et aux

COURAGEUSE RESPONSABILISATION

événements. Forts de cette prise de conscience, vous accepterez et prendrez possession de vos pouvoirs réactionnels. Ce faisant, vous instaurez la gestalt⁹ d'un état vraiment spécial, cet état complexe que nous désignons *responsabilisation*. Maslow affirma que faire cela, c'est faire « un pas de géant vers le plein accomplissement de soi » et qu'il s'agit d'un « acte qui actualise notre soi. »

Nous y avons recours en neuro-sémantique en utilisant le Modèle Méta-État¹⁰ pour accéder, nous approprier et développer l'état fondamental de notre « [zone de pouvoir](#). » Cela repose sur la prémisse que tous nos pouvoirs se résument à quatre et que ces quatre pouvoirs se retrouvent dans chaque « pouvoir, » chaque ressource et dans chacune de nos compétences. On démystifie ainsi la « responsabilisation » et ses enjeux en sachant où commence et où se termine notre réponse-habilité¹¹. Cela commence en nous — dans nos pensées-émotions bien personnelles, pour ensuite s'extrapoler à ce que nous disons et faisons. Au-delà de cette ligne, vous pouvez jouir d'une influence, mais vous ne contrôlez plus. Le « contrôle » de votre pouvoir réactionnel se termine avec ce que vous êtes « capable » de dire et de faire.

Que signifie « assumer la responsabilité de soi ? » Cela signifie reconnaître et accepter que ce que vous transmettez par vos paroles et vos actions constitue *votre* réaction, réaction que vous ne pouvez transférer à personne d'autre. Elle est vôtre, elle vous appartient. Peu importe les facteurs contributifs que vous indiquez en voulant « justifier » vos actions et vos paroles — elles sont, ultimement, vôtres. Le fait d'accepter pleinement cette vérité constitue un acte d'accomplissement de soi. Blâmer quelqu'un d'autre, rechercher un coupable ou une situation à blâmer ne peut que nuire à l'épanouissement de soi.

5) Le courage d'être soi-même — écoutez, exprimez, extériorisez votre Soi.

« Nous venons de parler de vivre des situations sans pour autant nous en inquiéter, de faire le choix de progresser plutôt que de succomber à nos peurs ; d'écouter nos voix intérieures, d'être honnêtes envers nous-mêmes et d'assumer la responsabilité de soi. Ce sont toutes des étapes vers l'accomplissement de soi et elles nous garantissent toutes de meilleurs choix de vie. » (45)

Se servant d'un exemple du monde des affaires, Maslow décrit l'expérience d'être l'otage de faiseurs d'opinions. Subir ce genre d'influence signifie se concentrer sur ce que vous *pensez devoir* valoriser et estimer, plutôt que ce que vous pensez et valorisez vraiment en votre for intérieur. « *Nous devons enseigner aux gens à être à l'écoute de leurs goûts personnels*. La plupart ne le sont pas. » Et pourquoi donc ? La peur. Cette peur de paraître ridicule ou d'être délaissé, mis

⁹ En psychologie, structure qui détermine les perceptions.

¹⁰ « État, » de méta-état, signifiant l'action (un verbe). R.P.

¹¹ Michael utilise ici le jeu de mots « response-ability, » qui se traduit par notre « capacité à réagir. »

COURAGEUSE RESPONSABILISATION

de côté, abandonné, [rejeté](#). Ça prend du courage pour être à l'écoute de sa voix intérieure et de ses goûts personnels. Tout comme ça prend du courage pour faire preuve d'honnêteté envers soi-même et les autres.

«Affirmer ce que nous pensons vraiment c'est oser être différent, impopulaire, non conformiste. ... Faire preuve de courage plutôt que d'avoir peur est une autre version d'une seule et même chose.» (46)

Ce courage décrit une manière d'autoaccomplissement qui présuppose une attitude d'ouverture envers le changement et de nouveaux défis. Le courage d'être soi-même, c'est le courage de progresser, de toujours vouloir apprendre et se développer. Pour y arriver, sachez reconnaître votre unicité et vous référer en vous pour découvrir ce que vous pouvez apporter au monde. Cela exige le courage de se référer en soi comme «autorité»¹² plutôt que de se tourner vers des références extérieures. Rédigeons-nous notre «scénario» de vie en regardant en nous ou à l'extérieur de nous? Nous sommes tous nés avec des références externes. Grandir, évoluer en tant qu'individu, assumer notre responsabilité, tout cela met en œuvre l'intériorisation de ces références de manière à instaurer une autorité intérieure avec une ou deux références externes.

L. Michael Hall, Ph. D.

Traduction de *Courageous Responsibility, Practical Self-Actualization*, par L. Michael Hall; Méta Réflexions 2013, N° 40, 9 septembre 2013. Rév. : 12/2013. Reformatage et actualization des liens hypertextes, 01/2019.

Making Self-Actualization Actionable, N° 3

¹² Dans le sens de « quelqu'un qui sait. » R.P.

SPONTANÉITÉ DISCIPLINÉE

L. Michael Hall, Ph. D.

C'est dans les années 1960 que Maslow commença à réfléchir sur la façon de « vivre une vie épanouie » et il identifia plusieurs quadrants. Nous avons déjà abordé les cinq premiers. J'ai choisi de désigner les sixième et septième « Discipliner la Spontanéité. ».

6) Accroître l'effort dans ce processus en cours.

Le plein accomplissement de soi ne se limite pas qu'à une finalité; c'est aussi le processus d'accomplissement de nos potentialités en tout temps et en quantité variable. C'est, par exemple, en devenant plus astucieux, en s'interrogeant à savoir si une personne est intelligente. L'accomplissement de soi signifie *mettre notre intelligence à profit*. Cela met en œuvre une préparation laborieuse et exigeante afin de faire éclore les compétences particulières de l'individu. L'actualisation de soi c'est, pour le pianiste virtuose, exercer ses doigts sur le clavier d'un piano. *L'accomplissement de soi signifie s'efforcer de bien faire ce qu'on veut faire*. Devenir un physicien de seconde classe ne constitue pas la voie vers le plein accomplissement de soi. L'individu voudra être de première classe ou, à tout le moins, être aussi bon qu'il le peut. » (46)

Le paragraphe précédent vous donne-t-il l'impression que l'accomplissement de soi implique travail, effort et discipline? Eh bien, vous avez vu juste — c'est effectivement le cas. Le processus afin de *concrétiser* quelque chose (« réaliser ») requiert effort, énergie et discipline. Voilà pourquoi l'accomplissement de soi ne se produit pas du jour au lendemain, ni automatiquement, ou même inévitablement. Elle ne se produit certainement pas sans que nous en ayons conscience ni sans en avoir fait le choix délibéré. Si vous désirez faire éclore vos compétences et votre potentiel, vous devez d'abord en faire le choix, en assumer courageusement la responsabilité et être discipliné. En d'autres mots, il y a un prix à payer et vous le payez par le travail et l'effort de discipline que vous y mettez afin de faire éclore ce que vous avez de mieux en vous.

Et pourquoi? Pour être autant « de première classe ou aussi bon qu'on peut l'être. » Voilà pourquoi il faut travailler pour bien faire ce que vous désirez faire. Et c'est pourquoi « être second violon » de votre profession « ne peut mener à l'accomplissement de soi. »

7) Préparer le terrain pour une expérience au sommet.

« Les expériences de haut niveau sont des moments passagers d'accomplissement de soi. Ce sont des moments d'extase qu'on ne peut ni acheter, ni garantir, ni provoquer. Comme l'écrivit C.S. Lewis, l'individu sera "surpris par la joie." »

Vous aurez une récompense spéciale en vivant une vie d'accomplissement personnel, une récompense que Maslow désigne « Expérience au Sommet. » Ce sont ces brefs moments très

SPONTANÉITÉ DISCIPLINÉE

spéciaux de la vie alors que vous êtes surpris par la joie, envahi par une soudaine ruée de joie, d'amour et d'émerveillement, vos cheveux se dressant sur votre tête, vous avez des picotements à la colonne vertébrale et, à ce moment précis, vous avez cette merveilleuse sensation que « la vie est belle ! » « La vie est magique ! » « Je vis un avant-goût du paradis ! » On ne parle pas ici de sommet de performance — ce dernier faisant référence à une maîtrise quelconque qui se concrétise et s'installe après des années de pratiques.

Une expérience de haut niveau est moins considérable, plus simple et bien plus accessible. Elle ne repose pas sur une expertise; elle découle de ce que l'individu se laisse baigner dans une grandiose plénitude. Elle découle de notre capacité à apprécier — à voir les choses quotidiennes de notre monde à travers le précieux prisme du fantastique et avec délectation. En plus, une expérience de haut niveau vous séduira afin de vous garder sur la voie de l'accomplissement de soi. Bien que vous ne puissiez contrôler cela, vous pouvez le gérer.

« L'individu peut rendre le terrain propice afin de favoriser des expériences de haut niveau ou, à l'inverse, contaminer ce terreau de sorte que de telles expériences seront moins susceptibles de se produire. Casser une illusion, se débarrasser d'une notion erronée, savoir ce pour quoi nous ne sommes pas talentueux, identifier les compétences que nous n'avons pas — tout cela fait partie de la découverte de soi. » (46)

Le processus d'accomplissement de soi n'implique pas uniquement de trouver quoi faire (orientation « tourné vers »); il met également en œuvre la découverte de ce pour quoi l'individu n'a pas la capacité, de même pour ses illusions (orientation « distant de »).

« Nous connaissons presque tous des sommets d'expérience, mais ce n'est pas tout le monde qui en est conscient. Quelques individus balayeront du revers de la main ces brèves expériences mystiques. Aider les gens à reconnaître de tels moments d'extase lorsqu'ils se produisent fait partie du travail du psychothérapeute. » (47)

Voilà donc une autre condition pour favoriser de tels sommets d'expériences : savoir les reconnaître. Cela suppose, bien sûr, que vous puissiez, sans le savoir, connaître de tels moments. Mais une fois qu'on sait les reconnaître, alors pourrions-nous non seulement les reconnaître, mais également les honorer. Le problème, c'est que ces moments sont souvent de si « petites » choses (par exemple, un magnifique lever de soleil, une touche de compassion humaine, une gentillesse, une montée de joie en jouant avec un chien) que nous les ignorons, car nous ne leur accordons pas suffisamment d'importance, de signification. Et Dieu sait combien c'est facile et commun dans ce monde d'adultes, d'horaires chargés et de chèques de paie. Il est tellement facile d'ignorer ces choses toute simples.

En fait, en utilisant le processus d'état supérieur du « Modèle du Génie personnel, » on apprend à identifier *ces conditions internes* propices à l'état d'expérience de haut niveau et ainsi accroître

SPONTANÉITÉ DISCIPLINÉE

nos chances que de tels états se manifestent dans notre vie. On peut apprendre à les appeler et à en sortir... à volonté. Après tout, ce n'est qu'un état. Et comme pour tout autre état, il existe une structure dynamique qui les déclenche. C'est la contribution de la neuro-sémantique à l'état de « [flow](#), » c'est-à-dire pouvoir l'appeler lorsque nous le désirons.

Ces deux quadrants de l'accomplissement de soi nous ont entretenus sur la discipline et l'expérience spontanée d'une « surprise par la joie, » d'une expérience ressentie à un niveau élevé. Elles sont bien différentes ! Mais qu'arrive-t-il si nous les combinons ? Et si on peut gérer les conditions afin de favoriser ces expériences de haut niveau ? Cette discipline serait-elle alors une discipline de la spontanéité ? Ou parlerait-on plutôt d'une spontanéité disciplinée ?

L. Michael Hall, Ph. D.

Traduction de *Disciplining the Spontaneous*. Par L. Michael Hall; Méta Réflexions 2013 n° 41, 15 septembre 2013. *Making Self-Actualization Actionable No. 4*. Rév. : 12/2013. Reformatage et actualisation des liens hypertextes, 01/2019.

ACCOMPLISSEMENT DE SOI

L. Michael Hall, Ph. D.

Comment savoir si nous concrétisons tout notre potentiel, c'est-à-dire, « si nous vivons une vie bien remplie ? » À cette question, Maslow répondit de la manière suivante :

- Premièrement, en étant vraiment engagé (vers un objectif, envers une cause) et bien présent dans la vie comme moyen *d'exister*.
- Secundo et tertio : tout en écoutant votre voix intérieure, bénéficiez de ce pouvoir que vous avez de choisir de vivre de façon responsable en optant de vous développer et en choisissant vous-même ce que vous voulez être, ce que vous voulez devenir.
- Quatre et cinq : exercez-vous à une responsabilité courageuse.
- Six et sept : Développez une spontanéité disciplinée.

Et maintenant, le huitième et dernier quadrant.

8) S'ouvrir à la connaissance découlant de nos propres observations.

« Trouver qui nous sommes, ce que nous sommes, ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas, ce qui est bon pour nous et ce qui ne l'est pas, où nous allons et notre mission ici-bas — en somme, s'ouvrir à soi-même — tout cela signifie qu'on s'expose à la psychopathologie. Ce qui veut dire *identifier nos défenses et, une fois celles-ci identifiées, avoir le courage d'y renoncer*. C'est difficile ; après tout, ces défenses furent érigées contre quelque chose de déplaisant. Mais il est utile d'abandonner nos défenses. » (47)

C'est ainsi qu'on se réalise et que nous pouvons vivre une vie accomplie, une vie bien remplie. Ça commence par une ouverture personnelle profonde et intime envers soi-même — apprendre à « se connaître soi-même, » sous tous les angles. C'est l'ouverture envers vos pouvoirs innés, vos capacités et talents uniques, à votre droit d'être vous-même, à vivre votre unicité. Et cela nécessite du courage. Il faut du courage pour identifier vos défenses coutumières et vous en défaire. Après tout, ces défenses sont l'expression de votre psychopathologie — d'un trouble intérieur qui se manifeste lorsque nous ne sommes pas au mieux, lorsqu'on s'évite soi-même, qu'on se cache de soi-même.

Ce courage fait partie du parcours vers l'accomplissement de soi. Car ce sont la répression, le rejet, le jugement, la peur et l'évitement qui nous retiennent et nous bloquent, qui nous empêchent de devenir pleinement **tout ce que nous pouvons être**. À l'inverse, c'est notre [désir de prendre des risques](#) et de découvrir pleinement notre humanité personnelle, [aussi faillible soit-elle](#),

qui nous donne cette capacité à entrer dans l'authenticité et d'être nous-mêmes vraiment authentiques.

Bien qu'il existe plusieurs mécanismes de défense, Maslow se concentre, dans le passage qui suit, sur un mécanisme de défense en particulier, celui qu'il désigne *désacralisation*.

« L'actualisation de soi implique l'abandon de ce mécanisme de défense et d'apprendre ou de se faire enseigner à "resacraliser"¹³. "Resacraliser" signifie être disposé à voir une personne "sous un aspect d'éternité," comme le disait Spinoza¹⁴, ou de considérer cette personne... comme sacrée, éternelle et symbolique. » (48)

Sacraliser, c'est rendre sacré, c'est-à-dire rendre spécial, honorable, important et précieux. Par conséquent, désacraliser c'est enlever tout cela, c'est mettre de côté ce qui a de la valeur, éliminer le positif et le précieux et traiter notre monde comme banal, temporel et laïque. À l'inverse, la référence pour vivre une vie d'accomplissements personnels consiste à savoir voir la spécificité de notre monde et de vivre dans ce monde comme s'il était « éternel. »

L'accomplissement personnel est une question de niveaux, d'une suite de progrès cumulatifs, un à la fois. Trop souvent, nos clients espèrent être inspirés afin de pouvoir affirmer : « À 3 h 23, ce jeudi, je me suis réalisé! » Les personnes que nous avons sélectionnées comme s'étant accomplies, des gens qui satisfaisaient nos critères y travaillèrent de manières simples : elles étaient à l'écoute de leur propre voix; elles acceptèrent leur responsabilité personnelle; elles étaient honnêtes et travaillèrent fort. Elles avaient trouvé qui elles étaient, pas seulement en termes de leurs missions dans la vie, mais aussi en constatant des maux à leurs pieds lorsqu'elles chaussaient telle ou telle paire de chaussures, en sachant si elles aimaient ou pas les aubergines ou en passant une nuit blanche pour avoir bu trop de bière. Tout cela représente fort bien ce que signifie le Moi Réel. Elles ont trouvé leurs natures biologiques, leurs natures congénitales, lesquelles sont irréversibles et difficiles à modifier. » (49)

¹³ Verbe qui n'existe évidemment pas dans le dictionnaire mais que j'invente temporairement pour les besoins de ce texte, le sens en étant très clair pour tous. R.P.

¹⁴ **Baruch Spinoza**, Philosophe hollandais dont la pensée eut une influence considérable sur ses contemporains et nombre de penseurs postérieurs. Issu d'une famille juive marrane portugaise ayant fui l'Inquisition, Spinoza fut un héritier critique du cartésianisme. Il prit ses distances de toute pratique religieuse, mais non envers la réflexion théologique, grâce à ses nombreux contacts interreligieux. Après sa mort, le spinozisme, condamné en tant que doctrine athée (puisque son panthéisme va à l'encontre d'une définition d'un Dieu transcendant, hors de ce monde, comme dans le christianisme, le judaïsme et l'islam), eut une influence durable. Gilles Deleuze le surnommait le "Prince des philosophes," tandis que Nietzsche le qualifiait de "précurseur," notamment en raison de son refus de la téléologie.

Ne trouvez-vous pas ce paragraphe quelque peu troublant ? ! « L'accomplissement de soi est... une succession de petites ascensions accumulées une à une. » Il ne s'agit pas d'une découverte importante, non plus de quelque chose qui ébranle les mots, ni d'un changement de paradigme ou qui révolutionne un état de fait ... simplement l'accumulation de plusieurs petites choses. On est loin du tremblement de terre qui, soudainement, et de nulle part, vous prendrait par le collet ou d'un message divin écrit en grosses lettres dans le ciel. Non ! Le plein accomplissement de soi est bien plus terre-à-terre que cela. C'est être humain. C'est être totalement vivant et pleinement humain malgré toutes nos faiblesses et nos inquiétudes, nos soucis quotidiens. C'est vivre en conformité avec notre nature tout en étant, de plus en plus, authentique.

Ces quadrants nous aident à mieux comprendre cet important concept de « l'accomplissement de soi » en plus de nous permettre de mesurer à quel niveau nous nous réalisons. Et lorsque nous fusionnons tous ces quadrants énumérés par notre ami Maslow, nous avons une description de ce que constitue une vie d'accomplissements personnels :

- S'engager à fond et vivre pleinement le/au moment présent, avoir la sensation de vraiment *exister*.
- Exercer votre pouvoir de choisir en vivant de façon responsable.
- Écouter votre voix intérieure, vous développer, progresser tout en choisissant vous-même ce que vous voulez être, ce que vous voulez devenir.
- Mettre en pratique la responsabilité courageuse.
- Développer votre spontanéité disciplinée.
- S'ouvrir à nos découvertes, à nos constatations personnelles, car elles nous permettront de mieux nous connaître.

La manière neuro-sémantique de faire en sorte que cela se produise dans nos vies implique :

- D'accéder à votre état de « flow » ou « génie » personnel (le modèle APG et l'Intentionnalité).
- D'utiliser le Modèle de la zone de pouvoir avec responsabilité envers d'autres/envers soi.
- Pour mieux distinguer entre être et faire, appliquer le métaétat du modèle de l'Acceptation, l'Appréciation et l'Estime de soi.
- D'appliquer sur nos peurs diverses ressources afin de générer l'état gestalt de courage.
- De créer un avenir attrayant et un terrain propice à l'action (Modèle de l'Objectif bien formulé); d'utiliser le Modèle de L'Esprit-Aux-Muscles afin de boucler l'écart entre savoir et faire.

L. Michael Hall

Traduction de *Self-Actualization*, par L. Michael Hall, Ph. D.; Méta Réflexions 2013, n° 42, 23 septembre 2013; *Making Self-Actualization Actionable No. 5*.

Traduits par Richard Parent, octobre 2013. Rév. : 12/2013. Reformatage et actualisation des liens hypertextes, 01/2019.

Pour les traductions françaises, cliquez [ICI](#)

ⁱ **Métaétats** : Les méta-états 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 sur nos pensées,” nos “émotions au sujet de nos émotions,” nous créons des états de [corpsesprit](#) 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 classifie, l’incorpore comme membre de la classe du métaétat ou du méta-cadre. Modèle développé par le Dr. Michael Hall, qui répertorie comment notre conscience opère de manière autoréflexive. Un état au sujet d’un autre état, instaurant un état corpsesprit (peur, colère, joie, apprentissage) qu’on impose à l’autre état selon un niveau logique supérieur. Les Métaétats sont à la base et le cœur de la neuro-sémantique. (Lorsque employé comme verbe, j’utilise Méta-Étant.)