

PREMIER PLAN/ARRIÈRE-PLAN

La perspective : toute une différence

(Édité de *Games for Mastering Fear*)

Par Bobby G. Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

Au fur et à mesure de notre apprentissage de la PNL, la qualité de nos représentations visuelles internes (movies) est importante. Vous pouvez faire des choses géniales avec vos états esprit-corps en vous amusant, en expérimentant avec ces derniers. Un des modèles les plus significatifs que j'aie identifiés en travaillant avec des clients est le *Premier plan/Arrière plan* (foreground/background). On le doit à la psychologie Gestalt.

Exercice

- 1) Pensez à la prochaine fois où vous êtes certain de bloquer. Je parie que vous visualisez une image de la personne/situation, image dans laquelle vous vous voyez bloquer.
- 2) Notez l'endroit, dans vos yeux, où vous voyez cette personne/situation. Selon toute vraisemblance, cette image se situe juste en face de vous et constitue *tout ce que vous regardez*.
- 3) Maintenant, qu'est-ce que vous *ne voyez pas* ? Quoi ? Oui, vous avez bien lu ! Qu'y a-t-il dans cette image que vous *ne voyez pas* ? Vous êtes tellement concentré sur cette personne ou ce contexte avec qui/dans lequel vous craignez qu'elle/il déclenchera votre blocage que vous ne voyez rien d'autre. Éloignez votre regard de cette personne, de ce contexte, et regardez derrière, à côté, au-delà, etc. Qu'y voyez-vous maintenant que vous ne pouviez voir auparavant ?

Afin de « prendre du recul », activez votre vision périphérique. Lorsque vous fixez votre regard sur quelque chose, à l'exclusion de toute autre chose, nous appelons cela vision « fovéale. » Maintenant, prenez du recul, retournez en vision périphérique et portez attention à tout ce qui se trouve sur les côtés ; mais ce n'est pas tout. En plus de regarder sur chacun des côtés, observez et voyez ce qui se trouve derrière l'image du blocage. Permettez à vos yeux d'aller *au-delà* de l'image du blocage. Qu'est-ce qui *s'y trouve* ?

Pour chaque toile, chaque image, chaque photo et chaque film que vous voyez, certaines choses sont au premier plan alors que d'autres se retrouvent en arrière-plan. En plaçant vos problèmes au *premier plan* – ceux-ci prennent des proportions plus importantes et vous paraissent quasi insurmontables. Mais lorsque vous placez vos ressources au *premier plan* – vous devenez plus habile, plus compétent et plus téméraire.

Premier plan/arrière-plan



Observez bien l'image de la page précédente. Qu'y voyez-vous ? Une vieille dame ou une belle jeune fille ? (Indice : le nez de la dame âgée correspond au menton de la jeune fille.) Pour que vous aperceviez la jeune fille, la dame âgée doit être en arrière plan. Et pour que vous puissiez voir la dame âgée, la jeune fille doit se retrouver en arrière-plan. Tout cela se résume à ceci – qui désirez-vous voir au juste, la jeune fille ou la dame âgée ? Que pensez-vous de cela ? Vous êtes sidéré, n'est-ce pas ? En assumant que vous saviez fort bien que les deux s'y trouvaient, cela se résume à *qui vous voulez voir*.

Prenons un garçon qui se perçoit comme un garçon apeuré qui fige en présence de représentants de l'autorité. Lorsqu'il fige ainsi, il bloque. Mais il a aussi une autre image de lui-même, celle d'un adulte plein de ressources qui s'exprime toujours avec fluence. Lorsqu'il visualisait le petit garçon apeuré, devinez où se trouvait l'adulte. Le petit garçon apeuré se trouvait au premier plan alors que l'adulte mature et fluent se terrait en arrière-plan.

Placez vos ressources au premier plan

Quelles ressources souhaiteriez-vous voir au premier plan dans le théâtre de votre esprit ? Que pensez-vous de la foi, du courage, de la relaxation, de votre présence d'esprit, de la sensation d'être équilibré, de l'impression de vous sentir entier, de la sensation de se sentir sur la voie de [l'autonomisation](#), etc. ?

Exercice

- 1) Cherchez les ressources qui se cachent dans votre représentation visuelle de blocage riche en émotions de « peur et d'anxiété ».
- 2) Rappelez une de ces images auxquelles vous êtes habitué et qui déclenchent une grande peur de bloquer.
- 3) Maintenant, observez bien *derrière* cette image ou *au-delà* et remarquez **les ressources qui s'y trouvent**. Oui, ces ressources se cachaient en arrière et vous pouvez les apercevoir en y regardant de plus près. Ces ressources étaient probablement si loin en arrière plan que vous pouviez à peine les imaginer. Avec ces ressources *en arrière-plan*, vous pourriez bien vous voir vous exprimant avec confiance et fluence. Vous pourriez aussi y déceler la confiance, le calme, le courage, la foi, etc.
- 4) Et puis, en permettant à ce processus de se poursuivre, vous pourriez reconnaître ces ressources présentes en arrière-plan... et *les rappeler*, les rappeler à l'avant-plan.
- 5) Expérimentez ce processus.

Note : Si vous avez des croyances religieuses, en y regardant de plus près, vous y verrez Dieu. Oui, c'est vrai, en regardant suffisamment *au loin*, vous y verrez Dieu.

En remarquant ces ressources, vous pourriez fort bien observer la peur et l'anxiété de bloquer, lesquelles se trouvaient au premier plan, se désagréger au loin, très loin en arrière-plan, alors que vous amenez, simultanément, vos ressources constructives au premier plan. Vous avez le choix – vous pouvez le faire lentement, graduellement, en augmentant le rythme de manière constante, ou le faire instantanément, radicalement et d'un seul coup afin de vous ramener intégralement dans cet état positif.

Comment jouer le jeu :

Bien que ce modèle soit visuel, rien ne vous empêche d'y ajouter du son et des sensations. Vous aurez des sons en premier plan et d'autres en arrière-plan. Vous vivrez certaines émotions en premier plan et d'autres en arrière-plan. Vous pouvez aussi le faire avec des concepts : mots, dialogues internes et voix. Certains concepts seront au premier plan, d'autres en arrière-plan. Même chose pour les voix. Pour les répétitions, bien que je préfère personnellement y aller visuellement, libre à vous de choisir ce qui vous convient le mieux.

Vous trouverez ci-après le modèle pour transposer en arrière-plan la peur de bloquer. Mais cela fonctionne également pour plusieurs pensées indésirables. Il s'agit de faire passer vos ressources à appliquer à vos expériences/situations de l'arrière-plan au premier plan.

Premier plan/Arrière plan

- 1) Détectez votre structure (habitude) premier plan/arrière-plan.
- 2) Prenez conscience de vos habitudes de premier plan/arrière-plan.
- 3) Prenez la résolution d'interchanger les images.
- 4) Prenez l'engagement de toujours placer vos ressources au premier plan.
- 5) Interchangez de l'arrière-plan au premier plan.

Exercice :

1) Détectez vos habitudes avant plan/arrière-plan.

- Accédez à une image visuelle de la peur de bloquer. Notez ce que vous voyez au premier plan. Qu'est-ce qui se trouve en avant ? Qu'est-ce qui se démarque de l'ensemble ?
- Ensuite, portez votre attention à l'arrière-plan. Qu'est-ce qui « s'y trouve ? »
- Vous pourriez devoir prendre un important recul afin de bien percevoir ce qui se cache derrière et/ou ce qui entoure la peur et l'anxiété.

2) Prenez conscience de vos habitudes de premier plan/arrière-plan.

- Qu'avez-vous l'habitude de placer au premier plan pour craindre de bloquer ?
- Que placez-vous régulièrement et systématiquement en arrière-plan ou que vous évitez afin de vous épargner de revivre cette peur de bloquer ?
- En d'autres mots, qu'est-ce que vous « ne voyez pas » et qui provoque votre peur de bloquer ? *Que placez-vous au premier plan pour bloquer mais que vous n'y placez pas lorsque vous vous exprimez avec fluence ?* Il est là, derrière. Suffit de regarder !

3) Prenez la résolution d'interchanger ces images.

- Le fait de placer au premier plan certaines choses alors que vous en placez d'autres en arrière-plan décrit un des fonctionnements de notre cerveau. *Contrôler* la manière dont vous gérez votre cerveau dans le but de placer au premier plan vos ressources, vos solutions et d'obtenir ainsi des résultats concrets ; utilisez cette information afin de gérer plus efficacement votre cerveau.

- Vérifiez constamment vos habitudes de premier plan/arrière-plan afin de vous assurer d'appliquer des modèles qui vous aident au lieu de vous nuire.

4) Placez toujours vos ressources au premier plan.

- Si vous *pouvez* placer au premier plan de votre esprit des pensées, des croyances, des images, des sons, de la musique et des sensations pleines de ressources, alors faites-vous la promesse de toujours le faire. Dans votre esprit, élevez-vous d'un cran et émettez un puissant et profond « Oui ! » à cette ressource. « Je ferai en sorte que cette image, cette idée, cette sensation, ce son, cette musique, etc. *se démarquent* dans mon esprit ! »
- Si, par hasard, ce qui *se démarque ne fait pas de sens* - de vieilles souffrances douloureuses, de vieilles peurs, des ressentiments, des regrets, etc. - devinez le genre d'état d'esprit que cela déclenchera en vous ?
- Un tel état d'esprit peut-il vous aider ?

5) Remplacez rapidement l'image en arrière-plan par l'image au premier plan.

- Dès que vous vous sentez fermement engagé à *vous éloigner de cette vieille peur de bloquer*, retournez à l'arrière-plan et découvrez ces ressources.
- Portez votre attention vers ces nouvelles références.
- Transmutez (en anglais, *Swish*) la peur de bloquer en arrière-plan et les ressources de fluence au premier plan. Faites-le rapidement, cinq fois – et plus si nécessaire.
- Chaque fois que vous penserez à la peur de bloquer – voyez-la, entendez-la, sentez-la se désagréger en arrière plan alors que *ce vous nouveau fluide et ragaillardi* (plein de ressources) prendra rapidement position au premier plan.

Traduction de *Foreground/Background – Qualities that Make a Powerful Difference*, par Bobby G. Bodenhamer (édité de *Games for Mastering Fear*).

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Septembre 2013. Rév. : 03/2014

Pour accéder à mes traductions françaises, cliquez [ICI](#)

Pour vous inscrire au plus populaire forum de discussion, cliquez [ici](#) Ce forum est là pour vous aider et répondre à vos questions en mettant à profit les connaissances, l'expérience et le vécu de 300 autres PQB (en mars 2014).