



PENSÉE CRITIQUE

Par Michael Hall

CONTENU

Lorsque nous manquons de confiance en nous-mêmes et que nous tenons pour acquis que tout ce que disent les autres — ou tout ce qu'on lit sur Internet — représente la vérité, nous manquons de pensée critique. D'où l'intérêt, pour les PQB, de ces articles, afin de justement développer cette compétence de remettre en question, de s'interroger, sur la véracité de tout ce que nous entendons ou lisons.

Note : dans les divers articles de Michael Hall, les références aux citations de l'œuvre de Korzybski, *Science and Sanity*, se réfèrent à la pagination de l'ouvrage en anglais.

Pensée critique eu neuro-sémantique. La question est de savoir «à quel point notre cartographie interne d'une expérience donnée est une juste représentation de cette expérience?» La pensée critique commence par la distinction entre carte et territoire, entre nos pensées et la réalité. Page 1.

La pensée critique (suite). La pleine conscience favorise inévitablement votre capacité à penser de façon critique. La pleine conscience et la pensée critique nous permettent tous les deux d'être «en contact avec nos sens» de façons inusitées pour que nous soyons présents à l'ici et au maintenant. Page 5.

Alfred Korzybski : faire éclore le potentiel humain. Là où nous avons appris à être spécifiques, nous pouvons construire sur la connaissance antérieure. La compréhension, la connaissance, nos compétences, etc. peuvent croître et se développer *lorsque nous nous donnons les moyens d'être précis et autocritiques*. De plus, Michael nous rappelle l'importance d'éviter de nous en tenir qu'à un seul schème de pensée. D'où l'importance de délaissier nos ornières. Un autre facteur qui peut vous freiner : *ignorer* que votre manière de pensée est le problème. Oh, vous pensez, mais vous ne réfléchissez pas à votre façon de penser – et à défaut de le faire, vous ne pouvez gérer vos pensées ! Ce qui signifie que vous ne pouvez pas explorer votre potentiel de pensée créatrice, innovante et de prise de décisions intelligentes. Page 9.

PENSÉE CRITIQUE ET NEURO-SÉMANTIQUE

Par L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

Introduction de Bob Bodenhamer

Michael Hall, en revenant sur une des prémisses-clés de la PNL que constitue la métaphore « [La Carte n'est pas le territoire](#) » ou « Le Menu ne constitue pas le repas », vient de rédiger un fascinant article expliquant à quel point on fait facilement « fausse route » en croyant que nos cartographies perceptuelles¹ reflètent, à 100 %, notre monde extérieur. La « carte parfaite » n'est qu'utopie. *La question est de savoir « à quel point notre cartographie interne d'une expérience donnée est une juste représentation de cette expérience ? »* En d'autres termes, les images, les sons, les ressentis et les définitions de mots que mon esprit entretient *sur* cette expérience que j'ai vécue reflètent-ils, aussi fidèlement que possible, cette expérience ?

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

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

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

LA PENSÉE CRITIQUE

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

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

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

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

J'ai écrit « biais cognitif fondamental » parce que nous sommes tous apparemment câblés pour faire cela – confondre cartographie et territoire, de penser que nos pensées, nos idées et nos ressentis sont « réels. » Lorsque les enfants traversent cette étape, nous appelons cela le stade de la pensée magique. Ils attribuent tant de pouvoir et de réalité à leurs pensées. Ils sont convaincus qu'en pensant quelque chose, cela fait de cette chose ce qu'ils en pensent. À cause de ce biais cognitif, ils devront faire l'apprentissage de la pensée critique pour distinguer la carte du territoire. Lorsqu'ils y arrivent, ils quittent le monde primitif du monde magique. Pourtant, plusieurs adultes continueront à y vivre. Peut-être pas pour tous les aspects de leur vie, mais au

LA PENSÉE CRITIQUE

moins pour quelques-uns. Ils seront alors superstitieux, s'attachant à des idées de la « pensée magique » infantile telles que la soi-disant « loi de l'attraction » ou diverses idées dites nouvel-âge ou même à des idées traditionnellement religieuses qui ne sont rien d'autre que du pareil au même.

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

Tenir pour acquis que les mots sont vrais constitue une erreur; voilà le biais cognitif ici. Ils ne le sont pas : les mots ne sont que symboles. Nous utilisons un mot pour représenter quelque chose d'autre. *Et si ce mot désigne et représente quelque chose d'autre, alors il n'est pas cette chose à laquelle il réfère.*

À mon avis, tout cela met en lumière et révèle le pouvoir du Métamodèle du langage de la PNL² pour développer, former et polir notre capacité à penser de façon critique. J'écrivis sur cela il y a plusieurs années (1997/2001) dans *Communication*. À ce moment-là, j'affirmai que lorsque je découvris cela, c'était tellement extraordinaire que j'avais l'impression de posséder un outil plus puissant que tout ce que j'avais appris à l'université dans le cadre de ma maîtrise en consultation clinique. Grâce au Métamodèle du langage, *je pouvais découvrir et comprendre le modèle du monde d'une autre personne et l'aider à en changer si tel était son désir.*

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

LA PENSÉE CRITIQUE

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

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

Traduit par Richard Parent, février 2015. Reformaté, janvier 2019.

LA PENSÉE CRITIQUE (suite)

Par L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

Introduction par Bob Bodenhamer :

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

(Pour vous familiariser avec le principe des Positions perceptuelles, allez à la page 16, point n° 8, de l'article [Les huit « clés » vers le changement](#). Je vous encourage, bien sûr, à lire l'article.)

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

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

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

LA PENSÉE CRITIQUE

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

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

Une des notions de la pleine conscience implique de prendre du recul pour avoir une vue d'ensemble. Faire cela vous oriente vers votre monde et vous permet de gagner en perspective. Cela vous élève et met à profit votre conscience autoréflexive³ d'une manière hautement créative et pratique. Mais ne vous contentez pas de cela. La prochaine étape consistera à ramener à votre niveau cette image pour mieux en discerner les détails et savoir comment l'opérationnaliser en actions utiles. C'est ce que nous désignons, en Neuro-sémantique, *métadétailler*. C'est un prérequis du génie que nous décrivons plus en détail dans le livre *Sub-Modalities Going Meta*.

Avoir une vue d'ensemble vous permet de gagner en perspective sur les détails. Mais en continuant à généraliser et à vous élever, vous «surgénéraliserez.» Alors les catégories que vous créez et les classes que vous générerez deviendront de moins en moins utiles et pourraient même vous empêcher de percevoir les distinctions critiques qu'il vous faut établir. Car c'est la pensée critique qui réactive la conscience attentive au niveau des détails critiques. Et c'est précisément ce que nous faisons en utilisant le Métamodèle du Langage de la PNL. Les questions du genre «Spécifiquement quoi... qui... où... quand» concentrent notre attention sur les détails

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

importants. Et c'est là que se trouve la maîtrise — cette maîtrise se trouve dans les détails. C'est ce qui distingue l'expert du novice. En spécifiant les importants détails ayant du succès, l'expert va directement au cœur des choses.

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

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

À un niveau plus avancé, un métaformateur pourrait demander «Avez-vous entendu cette ressource (ou solution, révélation, croyance limitative, présupposition, etc.)?» Ici encore, cela interrompt la plupart des clients qui vous demanderont de répéter ce qu'ils ont dit pour ensuite commencer à *entendre* (porter attention à) ce qu'ils disent et découvrir ce qui se cachait derrière leurs mots. J'ai même eu des clients qui me demandèrent «Ai-je vraiment dit cela? Vous en êtes certain?» L'interruption *interrompt* leur bavardage inattentif pour les ramener à une conscience attentive.

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

Nous faisons souvent cela avec les distinctions linguistiques que le Métamodèle du Langage met à notre disposition. Chaque distinction recèle la possibilité de provoquer un manque d'attention. C'est le cas avec des noms et des verbes imprécis, raison pour laquelle nous

demandons « De quoi parlez-vous exactement ? » Bien que l'orateur puisse *penser* être clair, ses mots peuvent être imprécis. C'est spécialement le cas avec les nominalisations⁴, la perte de performance, les énoncés de cause à effet, le Complexe d'Équivalence⁵ et les présuppositions⁶. On peut vraiment manquer d'attention lorsqu'on se retrouve à l'intérieur de ce genre de schémas linguistiques — à tel point que si on nous interrompt et qu'on doit s'expliquer — nous en sommes incapables ! « À quoi faites-vous référence en disant X ? » « Qu'entendez-vous au juste par Y ? »

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

J. Michael Hall, Ph. D.

Traduction de **THE NEXT BIG THINK—CRITICAL THINKING**, par L. Michael Hall, Méta Réflexions 2014 n° 50, 15 décembre 2014. Reformaté en Janvier 2019.

⁴ **Nominalisation** : Distinction linguistique du Métamodèle (Catégorie des Distorsions), par lequel un verbe d'action ou un processus est transformé en "nom abstrait," ce qui a pour effet de le geler et de le transformer en objet mental. Ex : décider devient décision. Autre exemple : « Nous avons une relation qui laisse à désirer. » La nominalisation est "relation." Le processus de relation a été figé dans le nom abstrait « relation. » Un tel terme pousse la personne à s'intérioriser et à attribuer une signification aux termes « relation laissant à désirer ». On nominalise les termes lorsque nous prenons un processus tel que le bégaiement et en faisons quelque chose de réel en l'appelant "bégaiement" ou "blocage." La nominalisation est nuisible à notre bien-être psychique; en fait, à notre identité (total self).

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

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

ALFRED KORZYBSKI
FAIRE ÉCLORE LE POTENTIEL HUMAIN

L. Michael Hall

Cette réflexion de Michael nous présente la pensée de Korzybski sur «le lien intergénérationnel⁷»... cette compétence humaine qui consiste à apprendre de nos précédentes réflexions ainsi que de ceux et celles qui nous ont précédés. En prenant conscience de nos schèmes de pensée et de ceux des personnes ayant gravité dans notre passé (y compris notre enfance), nous pouvons apprendre à différencier entre nos schèmes de pensée qui travaillent dans notre intérêt et ceux qui nous sont nuisibles. Nous « lions en effet les générations » en en tirant des leçons. Cela nécessite la compétence de pouvoir « réfléchir sur nos schèmes de pensée. » Bob Bodenhamer

C'est parce qu'il avait une *vision* pour l'humanité que Korzybski fonda la Sémantique générale — la vision d'êtres humains s'épanouissant hors de « l'enfance » de l'humanité. Sa vision était aussi au-delà du pouvoir d'un seul individu — une vision nécessitant la collaboration de plusieurs, plusieurs personnes (*Science and Sanity*, pp. 560–561).

Cette vision se développa à partir d'une question. Comme ingénieur de formation, il avait rapidement reconnu qu'année après année, de décennie en décennie et d'un siècle à l'autre — notre compétence à concevoir de meilleurs édifices et ponts ne cessait de s'améliorer. C'est que cette amélioration repose sur le fait que nous bâtissons sur les découvertes et les connaissances antérieures de ceux et celles qui nous ont précédés.

« Mais pourquoi ne nous améliorons-nous pas dans les sciences dites "douces" ? Pourquoi améliorons-nous nos compétences en sciences, en mathématique, en chimie, en physique, etc., et non en psychologie, en sociologie, en politique, en anthropologie, etc. ? Où est la différence ? »

Une partie de la réponse de Korzybski, c'est que dans les sciences qui progressent, nous avons développé un langage spécialisé bien précis⁸. Mais nous ne l'avons pas fait pour les autres disciplines. Une science qui développe un langage plus précis et qui s'avère, de manière productive, critique envers elle-même (en accueillant les rétroactions d'expérimentations qui montrent ce qui n'a pas fonctionné) ne cesse de se développer. Là où nous avons appris à *être spécifiques*, nous pouvons construire sur la connaissance antérieure. La compréhension, la connaissance, nos compétences, etc. peuvent croître et se développer *lorsque nous nous*

⁷ Ma traduction de « Time binding. » RP

⁸ Ce thème est également cher, et avec raison, aux yeux de John Harrison et Mark Irwin. RP

donnons les moyens d'être précis et autocritiques. Cela nous permet d'explorer de nouveaux horizons du potentiel humain.

« L'origine de ce travail fut une nouvelle définition fonctionnelle de "l'homme"... reposant sur l'analyse d'une potentialité exclusivement humaine : que chaque génération peut reprendre là où s'arrêta la précédente. Caractéristique que je désigne capacité de "liaison intergénérationnelle." (Korzybski, *Science and Sanity*, 5^e édition, 1993, p. xxxii).

Poursuivre à partir de là où s'arrêta la génération précédente — voilà l'idée ! Mais pour que cela se produise, encore faut-il pouvoir communiquer efficacement l'information qui fut développée et la tester. À défaut de pouvoir la tester, nous ne pouvons vérifier s'il s'agissait de cafouillage et de fiction. Dans de telles conditions, nous ne pouvons développer une solide information servant de fondation pour la suite des choses. Nous devons aussi pouvoir réfléchir sur ce que nous savons déjà, sur ce que nous avons appris et réfléchir afin d'améliorer ces connaissances. Pour cela, Korzybski suggéra la Théorie de la Multi-Ordinalité⁹ qu'il prétendit être à la base de la santé mentale (sanity).

Tout cela explique et justifie l'importance de la pensée critique. Il ne suffit pas de penser — nous devons examiner et réexaminer nos pensées. Nous devons tester notre pensée et la confronter aux faits et à des critères de crédibilité. Et c'est justement le rôle des fonctions exécutives de votre cerveau. Mais pour ce faire, vous devez également apprendre à *utiliser les fonctions exécutives supérieures*. Et c'est là où nous avons normalement besoin d'un changement cognitif.

J'aime bien ce qu'écrivit Joseph Yeager sur la pensée : "Il y aura toujours des options si nous savons y réfléchir." ([Thinking about Thinking with NLP](#), 1985, p. 25—lien anglais). C'est le facteur crucial — savoir *comment réfléchir sur quelque chose*. Mais qu'est-ce qui vous en empêche ?

C'est une chose surprenante qui nous en empêche : nos précédentes pensées. Cela fonctionne ainsi : lorsque vous réfléchissez à quelque chose — cette réflexion devient une *habitude de pensée*. Puis, en tant qu'habitude de penser (schème ou style de pensée), *elle vous fournit un format, un gabarit, un modèle et/ou une structure pour vos futures pensées*. C'est bien. Mais c'est aussi nocif si vous vous enfermez dans cette *habitude de pensée*. Lorsque cela se produit, vous êtes coincés. Vous devenez bloqués dans votre réflexion, enfermés dans un schème de pensée, un paradigme. *Voilà pourquoi vous avez besoin de délaisser vos ornières*¹⁰. Et il y a des façons d'y arriver.

⁹ Ma traduction néologique de "Theory of Multi-Ordinality". RP

¹⁰ Ma traduction de "To get out of the box". RP

Voici un autre facteur qui peut vous freiner : *ignorer* que votre manière de pensée est le problème. Oh, vous pensez, mais vous ne réfléchissez pas à votre façon de penser – et à défaut de le faire, vous ne pouvez gérer vos pensées! Ce qui signifie que vous ne pouvez pas explorer votre potentiel de pensée créatrice, innovante, de prise de décisions intelligentes, etc. Voilà pourquoi la capacité de penser au second niveau (pensée métacognitive - réflexivité) est si importante. Ainsi, alors que l'éclosion de ce potentiel nécessite plusieurs choses — j'ai mentionné quelque 25 facteurs dans le livre *Unleashed* (2007) —, au cœur de cette éclosion se trouve la nécessité de mettre en œuvre une transformation cognitive.

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

Source : Traduction de *Alfred Korzybski on Unleashing Human Potentials*, par L. Michael Hall, Neurons N° 2, 2019, 7 janvier 2019. De la série *Executive Thinking and Korzybski* (n° 7).

Traduction de Richard Parent, janvier 2019. Révisé avec Antidote, janvier 2019.

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

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca OU richardparent99@gmail.com
Mon pseudonyme sur Skype est : ricardo123.