

## LE MODÈLE SWISH<sup>1</sup>

Tim Mackesey, S.L.P.

Traduit par Richard Parent

### But

Vous faire passer instantanément d'un état dépourvu de ressources à un **état-ressources**.  
« Rompre un état indésirable. »

Si, avant de parler, vous êtes sujet à l'anxiété anticipatoire, ce modèle écartera rapidement cette sensation. Il vous permet aussi, lorsque vous ressentez des émotions négatives suite à un moment de bégaiement, de prévenir l'addition d'un autre souvenir somatique sur votre Historicité de bégaiement.<sup>2</sup> Le **modèle Swish** - combiné à un recadrage et à la Modélisation par rétrospection & retour dans le passé - s'avère un puissant outil pour vous "**prémunir contre les rechutes.**"

Bien que la PNL recèle plusieurs versions de ce modèle, celui-ci est mon préféré. Pourquoi ? Parce que les mouvements rapides et kinesthésiques de vos mains enrichissent l'expérience visuelle et auditive. En voyant et en ressentant l'état toxique sur le revers de votre main droite, approchez-la de votre visage et **accueillez** les sensations qui s'intensifient. Lorsque vous en avez assez de cette sensation et de son image, vous faites un mouvement rapide avec vos mains en disant "swish."

Cette version du modèle swish incorpore le V-A-K : nos médiums visuel, auditif et kinesthésique (VAKOG avec l'odorat et le goût, beaucoup moins employés). Rien ne vous empêche de choisir au lieu de "swish", un terme comme "fluence", "confiance" ou, une traduction de swish, permutation. Assurez-vous de prononcer le mot de votre choix en amorçant les mouvements de vos bras.

### Usage

À utiliser lorsque vous vous sentez anxieux, colérique, nerveux ou tout autre état toxique privé de ressource. Pourquoi s'enliser dans un état nocif lorsqu'on peut **instantanément en changer** ? Sortez-en !!

### Marche à suivre

1. Identifiez votre état d'esprit/sensation et placez-le sur le revers de votre main droite. Observez et ressentez un souvenir de cet état toxique. En approchant votre main, les sensations négatives s'intensifient.
2. Secouez votre main afin de **rompre l'état**. Il est essentiel de libérer votre esprit avant l'étape suivante.

---

<sup>1</sup> Je l'avais traduit par le terme transmutation ; mais j'ai décidé de revenir au terme anglais. Permutation est excellent.

<sup>2</sup> **Historicité** (Time-line) : Métaphore sur la façon dont nous emmagasinons les images, les sons et les sensations de nos souvenirs et de notre imagination ; manière de codifier et de traiter la construction/répartition, dans le "temps," de notre Historique personnel (ensemble de nos expériences distribuées dans le temps, de notre vécu). Continuum.

3. Dans quel état *aimeriez-vous* vous retrouver ? Quel est l'opposé de l'état toxique ? Rappelez-vous une occasion où vous vous trouviez dans l'**état idéal**... imaginez-le intensément... visualisez, entendez et ressentez bien cet état... respirez comme vous le faisiez, *maintenant*. Une fois amplifié à l'échelle 10/10, déposez-le sur le revers de votre main gauche. Ce sera votre ancrage positif. L'anneau d'une bague constitue une cible visuelle idéale. En approchant votre main, vous devriez vous sentir beaucoup mieux – super !
4. Secouez afin de **rompre cet état**.
5. Placez votre main droite devant vous ; la sensation négative ira en s'intensifiant. Permettez-vous de ressentir cette sensation ; il ne s'agit, après tout, que d'une émotion. Puis placez votre main gauche en face de vous, le bras complètement étiré, juste à la gauche du centre. Votre main droite est maintenant sous votre nez et votre main gauche à l'extrémité du bras tendu. Vous êtes maintenant chargé à bloc et prêt à l'action ! Tout en **disant** le mot "swish" (ou tout autre que vous aurez choisi), tendez rapidement votre bras droit (négatif) et rapprochez votre main gauche/positive tout près de vous. Votre main gauche étant tout près, rappelez **avec force** l'état positif. Le mouvement des bras doit s'effectuer rapidement et s'accompagner d'intenses émotions.
6. Secouez afin de **rompre l'état**.
7. Test de contrôle : regardez votre main droite. Y reste-t-il des sensations négatives ? Si elles n'y sont plus, bravo ! Dans le cas contraire, répétez l'exercice autant de fois que nécessaire jusqu'à pouvoir constater que votre main droite est libre de **toute** émotion. Vous devriez pouvoir dire « Elles sont parties. » Félicitations ! Vous venez d'utiliser le modèle swish pour gérer votre cerveau et modifier instantanément un état négatif.

Maintenant que vous **réalisez** détenir un outil vous permettant de modifier immédiatement votre état d'esprit, quel en sera l'impact sur votre **avenir** ? Qu'est-ce qui deviendra plus facile ? Quand et en quelles circonstances pensez-vous l'utiliser dans les jours et les semaines à venir ?

Dorénavant, utilisez votre main gauche et l'ancrage positif pour permuter, à volonté, vers un état d'esprit ressourcé. "**Approvisionner l'ancrage**" signifie associer de nouvelles et agréables expériences à ce point d'ancrage. Lever votre main gauche tout en vous concentrant sur le point d'ancrage (comme l'anneau d'une bague) "déclenchera l'ancrage" et vous transmutera dans un état ressourcé. Après chaque nouvelle expérience positive, vous désirerez sans doute vous **associer de nouveau** à ce souvenir des plus agréables, l'amplifier à la force 10/10 puis ouvrir vos yeux et l'apercevoir sur le point d'ancrage positif de votre main gauche. Vous vous imaginez l'effet positif que cela aura, à l'avenir, sur votre Historique de bégaiement ? Saviez-vous que les orateurs publics, les athlètes, les acteurs et autres personnes recherchant la performance utilisent cette technique ?

Tim Mackesey, PC, CCC-SLP, Dunwoody, Géorgie, États-Unis  
[fluency@bellsouth.net](mailto:fluency@bellsouth.net)  
[www.stuttering-specialist.com](http://www.stuttering-specialist.com)

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, août 2013 ; rév. Septembre 2013/04/2014 ; 08/2016.  
*Catégorie : Articles de Tim Mackesey.*

Voici une variante de cette technique, cette fois, de Bob Bodenhamer. RP

1. **Le problème** : Visualisez une grande image panoramique associée (vous ne vous y voyez pas<sup>3</sup>), pleine de couleurs, de vous bloquant - ou de toute autre chose que vous désirez changer. Positionnez cette image devant vous, à environ 6 à 12 pouces (de 15 à 30 cm) de votre visage.
2. **État souhaité** : Créez une image de vous dissociée (vous vous y voyez) à être cette personne que vous voulez être – cette image est le contraire du problème. **Voyez vous dans cette image** et, en ajustant ses couleurs, sa superficie, sa localisation, etc., rendez-la aussi attirante que possible. Puis éloignez cette image souhaitée au loin, dans l’horizon. Elle se fera très petite et sombre. Ne pouvant à peine la voir, vous saurez qu’elle est là.
3. **Permuter (swish) les deux images** : Vous avez maintenant les deux images prêtes pour une permutation (swish). Éloignez, au loin dans l’horizon, l’image du problème (n°. 1) tout en rapprochant l’image de l’état souhaité (n°. 2), et tout en constatant qu’en rapprochant de vous de plus en plus cette image, elle gagne en proportions et ses couleurs se font plus brillantes. Amenez cette image au même endroit, ou très près, de là où se **trouvait** le problème. Vous **permutez** ou interchangez rapidement l’image du problème par l’image de l’état souhaité.  
**Note** : certains aiment s’imaginer qu’il y a un trou au centre de l’image du problème qui vous permet de regarder là où se trouve, à l’horizon, l’image de l’état souhaité. De telle sorte que lorsque vous envoyez le problème au loin à l’horizon, vous voyez l’image de l’état souhaité arriver par le trou au centre de l’image du problème. Tout en amenant l’image de l’état souhaité **par le** trou de l’image du problème, ne cessez de repoussez au loin l’image de ce dernier.
4. **Important** : Répéter la permutation de ces deux états de plus en plus vite jusqu’à ce que vous deveniez très rapide à le faire.

Richard Bandler affirme que le Swish (permutation) est le modèle le plus puissant qu’il ait écrit. Si cette affirmation s’avère, ce que je crois, alors je pense que, nous tous, nous nous faisons une faveur en entraînant nos cerveaux à pouvoir permuter chaque fois que nous en avons besoin. De plus, lorsque nous savons comment permuter, nous pouvons le montrer aux autres.

*Bob Bodenhamer*

Source : courriel de Bob daté du 18 juillet 2016. (Objet : Swish pattern).  
Traduit en aout 2016.

---

<sup>3</sup> Pour comprendre ces concepts d’association/dissociation, voir l’article à ce sujet en cliquant [ICI](#).