

PREMIERS CONTACTS AVEC LA PNL/NS

Contenu

Suggestions aux PQB non familiarisées avec la programmation neurolinguistique (PNL) et la Neuro-sémantique (NS). Par Bob Bodenhamer. Après une introduction, Bob nous suggère la lecture de certains articles pour nous introduire au monde de la PNL/NS. Page 2.

Mots d'encouragement pour un nouveau client qui bégaie. Par Bob Bodenhamer. Bob suggère des outils concrets afin d'aider les PQB à rompre les chaînes et le piège du bégaiement. Ses réflexions sont le fruit de 10 années de recherches, d'écriture de thérapie et de formations dans le but de venir en aide aux PQB. Page 6.

Parlons sérieusement : des cognitions aux significations. Par Michael Hall. Michael nous introduit à certaines particularités du monde thérapeutique. Il nous introduit au sens, à la signification que nous donnons aux choses et au fait que la cause du problème se situe toujours dans nos schèmes de pensée – notre traitement de l'information, notre construction des significations et comment nous interprétons nos expériences de vie, notre vécu. En changeant tout cela, nous changeons – ainsi que les symptômes. Page 11.

Comprendre le fonctionnement des matrices. Par Michael Hall. Peu importe le sujet que vous choisissez, vous entretenez une matrice pleine de structures à ce sujet. Vous nourrissez effectivement des pensées, des sentiments, des croyances, une compréhension, des souvenirs, des imaginations, des espoirs, des rêves, des attentes, des craintes, des inquiétudes, etc. sur/à ce sujet. Cela témoigne de la richesse de notre cerveau et de son fonctionnement. *Nous donnons un sens aux choses à partir de nos structures référentielles*, structures qui déterminent notre réalité. Voilà pourquoi on ne doit pas, à prime abord, "faire confiance" à nos [émotions](#) ; elles sont un signal nous avisant d'une inéquation entre notre cartographie personnelle et notre expérience du territoire (notre vécu). ***Pour maîtriser notre matrice, nous devons nous réapproprier nos pouvoirs de fabrication de significations tout en assumant la responsabilité de gérer notre cerveau. Mais pour y arriver, nous devons nous écarter un moment de nos pensées et sensations pour les évaluer en termes de structures qu'elles déclenchent et d'états qu'elles provoquent.*** Page 14.

Comment créer une bonne dose de bégaiement. Page 21. Bob & Michael nous démontrent l'application détaillée et concrète de tout ce qui précède dans une perspective de bégaiement.

SUGGESTIONS AUX PQB NON FAMILIARISÉES AVEC LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL) ET LA NEURO-SÉMANTIQUE (NS)

Par Bob Bodenhamer

Pendant toutes ces années à œuvrer auprès des PQB (Personnes Qui Bégaiement), j'ai résumé ce que je crois être le fondement de ce qui « déclenche » le bégaiement ainsi que les techniques/modèles pouvant les aider à améliorer leur fluence. Alors que vous découvrirez cette nouvelle manière de concevoir le bégaiement, vous devrez vous armer de patience, car ce sera sans doute un parcours échelonné sur quelques années. Mais plus que tout, soyez persistents. Vous commencez probablement un voyage, un parcours personnel qui durera entre 1 et 3 ans, mais qui a le potentiel de réorganiser radicalement [vos schèmes de pensée](#) relativement à ce que vous êtes, à votre identité et à ce que sera votre vie. Cela ne vaut-il pas la peine d'y accorder 2 ou 3 ans ?

Suggestions aux PQB :

Le site [Traductions françaises](#) recèle une quantité d'articles qui devraient vous être utiles. Vous trouverez ci-après une liste des articles-clés qui vous introduiront à l'information nécessaire à votre compréhension alors que vous entamerez votre parcours personnel.

Articles :

- « [Huit “clés” vers le changement.](#) »
- « [Comment créer une bonne dose de bégaiement.](#) »
- « [Aborder le bégaiement par la PNL et la NS.](#) »
- « [Métaétat : mode d'emploi.](#) »
- « [Un modèle pour résoudre le bégaiement.](#) »
- Du bégaiement à la stabilité, étude de cas (L.R.). Rendez-vous à la page 359 de [Redéfinir le Bégaiement](#).

Techniques/Modèles ayant démontré leur efficacité auprès de plusieurs PQB :

1. [Méta-Oui, Méta-Non.](#)
2. [Modélisation par rétrospection/régression et retour dans le passé.](#)
3. [Appliquer le métaétat d'acceptation, d'appréciation et d'estime de soi.](#)
4. [Modèle de la zone de pouvoir](#) (avec responsabilité envers d'autres/envers soi)

5. [De l'esprit au muscle](#), fonctionnement
6. Assurez-vous de bien comprendre la différence entre « [associer et dissocier](#) » et apprenez à vous servir de ce processus (nous vous invitons à consulter le [Glossaire](#)). Ce processus de la Philosophie Gestalt se trouve dans l'article « Huit clés vers le changement personnel » voir numéro 6 à la page 8. Cliquez [ICI](#)
7. Apprenez également les « Positions perceptuelles » et faites-en l'expérience, surtout en vous exerçant à entrer en 5^e position, voir numéro 8 page 13 (avant reformatage) du précédent article.
8. J'ai (Bob Bodenhamer) écrit un livre, [I Have A Voice](#). Pour ceux qui lisent l'anglais, le livre de Bob est disponible à partir du précédent lien hypertexte, de Bob lui-même, [d'Amazon](#) et, bien sûr, de son éditeur britannique (Crown House Publishing). Ce livre recèle plusieurs techniques et Modélisations neurolinguistiques et neuro-sémantiques que vous pouvez utiliser afin de « [défier](#) » votre état d'esprit de bégaiement à l'aide de votre état d'esprit fluide. Dans ce livre, vous trouverez également une fondation théorique du bégaiement et ce qui est essentiel afin d'accéder à la fluence.
9. John Harrison, sorti du bégaiement il y a plus de 45 ans, a connu ce que c'est que vivre avec la peur constante de bégayer et, une fois vaincu son problème, écrivit un livre dont la version française compte 754 pages — [REDÉFINIR LE BÉGALEMENT](#) : *la vraie nature du combat pour s'exprimer* — disponible (pour la version anglaise) en ligne sur Amazon, chez Barnes and Noble. Il existe une version abrégée en français du même ouvrage en cliquant [ICI](#)
10. Je vous recommande de vous trouver un thérapeute ayant une formation cognitive afin qu'il vous aide à identifier [ces peurs et cette anxiété](#) qui déclenchent vos blocages. Si cela vous est impossible, lisez et exercez-vous.

Découvrez votre « plus grande ressource » vers la fluence, la « [Modélisation par régression et retour dans le passé](#) »

Bien qu'il soit préférable de vous faire aider par une autre personne pour appliquer ce modèle par Régression et retour dans le passé, plusieurs y sont parvenus seuls.

Afin de découvrir votre plus grande ressource, prenez le temps de réfléchir à la valeur à laquelle vous tenez le plus¹. Il peut s'agir d'une croyance. Nous avons tendance à valoriser nos croyances et à croire en nos valeurs. Pour la plupart d'entre nous, la ressource ultime sera de nature spirituelle.

¹ En PNL, nous présumons que l'individu possède les ressources dont il a besoin afin de résoudre son problème. R.P.

SUGGESTIONS, PREMIERS CONTACTS AVEC LA PNL/NS

Parmi les réponses que nous avons obtenues se trouvent : amour, unité, ouverture, immensité, sérénité, paix, Jésus, Dieu, Allah, Pouvoir Suprême.

Trouvez un de ces états supérieurs d'esprit auquel vous tenez vraiment et réfléchissez sérieusement à cet état. Quelle fut la dernière fois où vous vous êtes retrouvé dans cet état? Imaginez-vous maintenant de nouveau dans cet état. Comment vous sentiez-vous? Qu'y voyiez-vous, qu'y entendiez-vous? Quelle impression en aviez-vous? Dans quelle partie de votre corps ressentiez-vous cet état²?

Maintenant, une fois que vous êtes retourné dans cet état supérieur, retenez-le en esprit et mettez-le en présence d'un état de peur de bloquer ou d'anxiété anticipatoire. Ce faisant, vous favorisez la fusion de tels états polarisés pour qu'ils n'en forment qu'un seul, l'état supérieur qui, nous l'espérons, fera échec à l'état de peur ou d'anxiété.

Pour les PQB intéressées à une thérapie

Tout d'abord, je veux être bien franc avec vous en vous disant qu'il ne s'agit pas de guérison instantanée ni d'une cure miracle. Ceux qui ont connu d'intéressants progrès ont passé beaucoup de temps à travailler sur leur parole, que ce soit sous ma supervision ou celle de leur thérapeute. Comme je parle d'une période, d'un parcours de 1 à 3 ans, il s'agit donc d'un important engagement en temps.

Mais nous ne parlons pas d'un énorme investissement en temps de thérapie (clinique ou en ligne) – prévoyez de 8 à 20/24 heures, échelonnées sur une période de 3 à 4 mois, suivis de séances de maintien, normalement mensuelles.

Environ un tiers des gens avec qui j'ai travaillé ont connu une amélioration significative. Un autre tiers s'est dit se sentir bien mieux en tant que personne tout en s'impliquant davantage dans leur monde. Ils connaissent d'ordinaire une certaine amélioration de leur parole. J'ai bon espoir que ces derniers, avec les années, connaîtront, grâce à leur nouvel apprentissage, une amélioration sensible de leur parole.

Puis il y a un dernier tiers pour qui une amélioration ne sera pas au rendez-vous — la plupart abandonnant après 2 à 4 séances. Lorsqu'ils réalisent que ce que je fais ne constitue pas une cure miracle, ils disparaissent.

Il s'agit, pour la plupart des PQB, d'un travail lent et fastidieux. N'abandonnez surtout pas. Poursuivez votre travail et vos exercices. Et je parle de 1, 2 ou même 3 ans sinon plus. Vous pouvez y arriver.

² Vous remarquerez qu'on fait ici appel à tous vos sens. R.P.

SUGGESTIONS, PREMIERS CONTACTS AVEC LA PNL/NS

Bobby G. Bodenhamer, D. Min.
Bob Bodenhamer
1516 Cecelia Dr
Gastonia, NC 28054
704.864.3585
Fax: 704.864.1545
bobbybodenhamer@yahoo.com

www.masteringstuttering.com

www.neurosemantics.com

www.renewingyourmind.com (site chrétien)

Traduction de *Suggestions for new PWS to the NLP/NS Model, Some Suggestions for the PWS new to NLP/NS*, de Bob Bodenhamer.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, août 2013. Rév.: 01/2014; 05/2016. Reformatage 04/2018.
Catégorie : *Read First*

MOTS D'ENCOURAGEMENT POUR UN NOUVEAU CLIENT QUI BÉGAIE

Bobby G. Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

J'ai rédigé ces réflexions en réponse à un courriel reçu d'un nouveau client qui bégaie. Plusieurs des principes de base de la PNL/NS, à la disposition des PQB afin de les aider à connaître une vie plus riche et mieux remplie, sont universels. Ce que je partage dans ce texte n'est pas réservé qu'aux seules PQB, mais à tous ceux qui souffrent d'anxiété et de peur, peu importe la raison.

*Je m'adresse ici spécialement à la PQB afin qu'elle puisse rompre les chaînes qui la retiennent prisonnière dans un état d'impuissance. Plusieurs PQB retournent à leur bégaïement dès qu'on leur dit qu'aucune thérapie ne peut en venir à bout. De telles faussetés vous incitent à accepter votre parole puisque, de toute manière, vous devrez vivre avec. **Vous aurez deviné que nous sommes en complet désaccord avec cela!** Alors, tournons-nous vers cet article qui met à votre disposition des outils concrets afin de vous aider à rompre les chaînes et le piège du bégaïement. Mes réflexions découlent de 10 années de recherches, d'écriture de thérapie et de formation dans le but de venir en aide aux PQB.*

Votre bégaïement a rendu votre vie à ce point difficile qu'il vous faut prendre une semaine de congé afin de mieux vous concentrer pour *abandonner toute peur et toute anxiété* entourant ce bégaïement.

Et pour mieux vous y préparer, voici quelques réflexions sur lesquelles j'aimerais que vous méditez. Mon objectif est de vous aider à libérer vos pensées du bégaïement pour les remplacer par tout le bien qui se retrouve dans votre « Noyau Identitaire »³.

Je vous invite à considérer ceci :

- Refusez systématiquement que toute pensée de bégaïement occupe tout espace inutilisé de votre esprit. Je sais fort bien qu'elles se présentent rapidement et sans invitation, *mais ne leur accordez qu'une «fraction de seconde» de vos pensées.* Il s'agit, après tout, de votre esprit – alors, explorez-le afin de découvrir tout ce bien en vous qui n'attend que vous lui fassiez signe pour envahir vos pensées.

³ Bob emploie l'expression « Core-Self ».

MOTS D'ENCOURAGEMENT À UN NOUVEAU CLIENT QUI BÉGAIE

- Le bégaiement ne constitue qu'une infime partie neurologique de votre subconscient. Les circuits neuronaux de votre inconscient relatifs à tout ce qui est bon en vous sont bien plus nombreux que ceux de ce méchant bégaiement. Permettez à cette positivité latente d'illuminer votre vie en refusant que des pensées de bégaiement lui fassent obstacle. Souvenez-vous : n'accordez au bégaiement, lorsqu'il se manifeste, **qu'une fraction de seconde de vos pensées. Concentrez plutôt toute votre attention sur tout ce qui est bon** en vous et autour de vous : votre famille, vos amis, votre carrière, votre patrimoine, etc.
- **Si nécessaire, faites appel à la « force »** pour diriger votre esprit vers *ce qui est « bon » et en « or » dans votre vie*. Laissez votre « Noyau Identitaire »⁴ briller au travers l'opacité du bégaiement. Faites que cette *luminosité émanant de votre « noyau »* brille afin qu'elle dissipe l'opacité que le bégaiement s'efforce de vous imposer. Vous jouirez alors de la seule « luminosité » de votre « Moi Réel », brillant de tous ses feux. Car c'est ce « Moi Réel », tapi en plein milieu de vous, qui constitue, vous en conviendrez, votre véritable « *Moi Libéré.* »
- Concentrez-y votre énergie au lieu de la dissiper inutilement à « *ce qui n'est pas démontré* » à votre satisfaction. Prenez conscience que le **« bégaiement » est une créature de votre enfance**. Car c'est à ce stade de votre développement que vous êtes entré, pour la première fois, en contact avec lui. Mais **à présent, il ne vous est plus d'aucune utilité**. Pourquoi continueriez-vous à vous concentrer sur quelque chose qui ne vous est plus utile ?⁵ **Concentrez-vous, dès maintenant, sur ce qui est important pour votre vie.**
- **Refusez toute pensée secondaire à cet endroit opaque ; laissez votre esprit explorer la richesse de votre « Moi Réel »**. Étant donné que vous avez connu *des moments de grande fluidité – concentrez-vous sur ce « Vous » qui, à ces moments-là, se concentrait sur ce vous au Centre de votre Être pour être fluent*. Car c'est **au « Centre de Votre Être », là où se trouvent toutes vos merveilleuses ressources positives** que vous avez amenées avec vous à la naissance, ainsi que ces milliards [de milliards de nouveaux neurones et de nouveaux circuits neuronaux](#) que vous avez provoqués et **créés grâce au bien qui s'est produit dans votre vie**.
- Pensez-y — **vous savez lire et écrire en français**. Et vous le faites bien. J'ai lu très attentivement tous ces courriels que vous m'avez adressés. Avez-vous déjà **songé à vos parents et/ou à ces professeurs vous ayant transmis cette grande habileté ?** Je

⁴ Bob utilise les termes « Core-Self-You ».

⁵ Bob fait ici référence à cette présupposition de la PNL selon laquelle tout comportement recèle une intention positive. RP

MOTS D'ENCOURAGEMENT À UN NOUVEAU CLIENT QUI BÉGAIE

parierais que non, du moins jusqu'à ce moment-ci. Pensez à quelque chose que vos parents vous ont transmis et qui a enrichi votre vie. Faire de même pour tous ces enseignants que vous avez eus, en classe et à l'extérieur de la classe, et qui ont apporté à votre vie d'importantes contributions.

- Et que faites-vous de toutes ces **relations significatives** ayant profondément enrichi votre vie? Nommez-les en pensant à *tout ce qu'elles y ont contribué*. Qu'advient-il de toute cette anxiété et de cette peur entourant et accompagnant votre manière de parler lorsque vous leur **appliquez ces nombreuses expériences positives de votre vécu ?**

Ma foi, nous pourrions poursuivre cet exercice pendant longtemps, n'est-ce pas? Je vous encourage à commencer à **faire le décompte de tous ces merveilleux événements survenus dans votre vie**. Pensez à toutes ces bonnes et merveilleuses expériences ayant apporté une contribution positive à votre vie. *Concentrez-y votre attention* plutôt qu'à ces faussetés que vous entreteniez à votre sujet. **Concentrez-vous sur ce vous « Réel » se trouvant en votre Noyau Identitaire**. Je vous le promets — de merveilleuses choses se produiront dans votre vie.

Note : si vous avez des croyances religieuses, vous y puiserez quelques-unes de vos ressources les plus puissantes pour rompre les chaînes du bégaiement. Faites ceci : visualisez une image représentant la place qu'occupe, dans votre vie, cette Personne ou ce Dieu. Remarquez toute cette montée en puissance, cet amour, cette bonté, cette confiance, etc. dégagés par cette Personne-Dieu lorsque vous L'apercevez clairement. Une fois votre esprit bien concentré sur cette Personne-Dieu, essayez de penser au bégaiement et à tout le mal qu'il vous a fait, mais **n'y pensez pas plus longtemps que vous voyez l'image de Dieu à votre esprit**.

Vous est-il possible d'apercevoir visuellement l'image de votre Dieu tout en pensant à « tout ce mal », à toute cette souffrance que vous a causée le bégaiement? Très peu de gens peuvent faire ces deux choses simultanément. Il se trouve même de brillants neuroscientifiques pour affirmer qu'il est neurologiquement impossible de penser à deux choses en même temps. Essayez-le par vous-même. Pour en voir une, vous devez vous y concentrer — l'amener à [l'avant-plan](#) de l'écran de votre esprit. L'autre pensée se tapit à l'arrière-plan de votre esprit et pourrait même complètement disparaître. (Si vous ne parvenez pas à voir une image visuelle de votre Dieu, ressentez la « sensation » de Sa présence. Ce que vous recherchez, en fait, c'est la « sensation » de Sa présence dans votre vie.)

Choix!!! Tout cela ne se résume-t-il pas à un « choix »? Je vous entends dire « Non Bob, pas du tout! » Mais pensez-y en référence au contenu de ce bref article. Vous avez le « choix » d'y croire ou non. Vous avez aussi le « choix » d'adhérer à l'opinion partagée par plusieurs membres de la communauté des PQB, opinion selon laquelle le bégaiement est une maladie incurable. Que « choisissiez-vous »?

MOTS D'ENCOURAGEMENT À UN NOUVEAU CLIENT QUI BÉGAIE

Vous avez le «choix» de prendre au sérieux ou pas le contenu de cet article et de le mettre en pratique dans votre vie. Vous remarquerez que je n'ai estimé aucune période de temps pour que vous atteigniez votre objectif relativement au bégaiement. Les manifestations de celui-ci variant d'une personne à l'autre, on ne peut généraliser un délai d'accomplissement. Mais on peut facilement avancer que vous devrez faire preuve de patience puisque travailler sur ce que vous venez d'apprendre plus haut au sujet de votre bégaiement et — d'appliquer cette connaissance [aux souvenirs pénibles bien ancrés dans votre mémoire](#) qui provoquent ce bégaiement — prendra un certain temps. *Certains y parviennent en une seule séance*. D'autres auront besoin de **2 à 3 mois** pour appliquer la «vérité factuelle» (Moi Réel) aux «faussetés» (Moi Bégayant) pour que l'esprit de la «vérité factuelle» prenne le dessus sur l'esprit des «faussetés», vous ouvrant ainsi les portes du royaume de la «liberté.»

(Un praticien expérimenté de la PNL/NS pourrait grandement contribuer à réduire le temps requis afin d'atteindre votre objectif. Si vous ne pouvez avoir accès à un tel spécialiste, alors contactez un thérapeute cognitivocomportemental qualifié. *Question: toutes les PQB obtiendront-elles des résultats par la thérapie?* Non, pas toutes. Pourquoi? C'est que la plupart ne sont pas disposées à en payer le prix pour éventuellement bénéficier du fruit de leurs efforts. Elles ne sont pas disposées à payer le prix en argent; et, bien plus important, à s'attribuer le temps nécessaire pour choisir de bonnes pensées plutôt que [des pensées négatives](#). Enfin, il y en aura toujours qui ne seront pas disposées à recevoir une aide quelconque pour ce faire. Il arrive aussi que, nous, cliniciens, n'avons pas tous les outils nécessaires pour aider un client en particulier. Alors que j'étais en formation, j'entendis un de nos formateurs affirmer : «Il n'y a pas de client résistant. Il n'y a que d'incompétents thérapeutes.»

Allez-y à votre rythme. *Quel rythme vous convient? Peu importe le temps requis* pour atteindre votre objectif. Prenez le temps nécessaire afin [d'entraîner votre cerveau à aller où vous voulez qu'il aille](#) plutôt que de laisser vos vieilles croyances dévalorisantes relatives à votre parole vous dérober une vie de Liberté. Que préférez-vous? 1) Concentrer autant d'énergie à «éviter de bégayer», ce qui ne fait qu'accroître le bégaiement; ou 2) Concentrer toute votre énergie à penser à toutes ces bonnes choses positives dans votre vie. **Pensez à ce «Moi Réel»** qui héberge votre véritable «Moi.» Je peux ajouter une autre phrase pour ceux qui ont des croyances religieuses — pensez à votre «**Moi spirituel**»; **pensez-y beaucoup**. Ce genre de pensée saura fort bien vous servir. Vous le voulez? Alors, faites le choix de le faire.

Souvenez-vous : soyez *patient*; soyez *persévérant*; soyez *déterminé*, car ce sont là des qualités de «gagnants.»

BOB

MOTS D'ENCOURAGEMENT À UN NOUVEAU CLIENT QUI BÉGAIE

PS : Danger – Ce qui précède pourrait vous sembler tellement simple que cela vous laisse perplexe. Comment quelque chose d'aussi simple peut-il apporter tant de bien dans ma vie de PQB ? Gardez à l'esprit que le but de tout ce que nous faisons en thérapie PNL/NS pour les PQB est de vous amener à progresser d'un état d'esprit (mentalité) d'impuissance à un état **d'espoir**, puis à **cesser de vous en faire lorsque, de temps à autre, vous bégayez** et, enfin, pour que vous **soyez libres de vivre votre vie selon votre Moi Réel, votre véritable identité, ce que vous êtes vraiment.** Notre désir est de vous amener à vivre selon votre « Moi Réel », car là réside la **Liberté** — de cette liberté à vous présenter au monde selon un état d'esprit, selon une mentalité de bonheur, de plaisir, d'amour, de relations plus nombreuses, plus harmonieuses et plus satisfaisantes.

Traduction de *Encouragement for a New PWS Client* de Bobby G. Bodenhamer, D. Min. Courriel de Bob sur son site web le 9 avril 2014.

Traduction de Richard Parent, avril 2014.

PARLONS SÉRIEUSEMENT : DES COGNITIONS AUX SIGNIFICATIONS

Par L. Michael Hall

Traduit par Richard Parent

Bien que cet article ne soit pas lié directement au bégaiement, il représente un intérêt relativement à la PNL. RP

Travaillant en résidence dans le domaine de la psychiatrie à l'Université de Pennsylvanie, David Burns amorça une recherche sur la théorie « d'un déséquilibre chimique du cerveau; plus précisément, sur cette théorie voulant que des patients souffrant de dépression eussent une insuffisance de sérotonine alors que les patients souffrant de manies en avaient trop. » Mais il fut incapable de trouver une seule preuve appuyant cette théorie !

On allait plus tard lui décerner le prestigieux Prix A.E. Bennett pour ses recherches sur le métabolisme de la sérotonine. Cela en récompense pour sa recherche en double contrainte avec deux groupes de patients. On administra quotidiennement à un de ces groupes, mélangé à un milkshake, 20 grammes de L-Tryptophane, une dose massive d'un acide aminé qui se rend directement de l'estomac vers le sang puis au cerveau. Évaluant les niveaux dépressifs des deux groupes, on ne constata « absolument aucune différence. » Ce résultat fut publié, en 1975, dans *Archives of General Psychiatry* et incita Burns et d'autres à conclure qu'on ne pouvait expliquer pourquoi certaines personnes avaient proposé la théorie d'un déséquilibre chimique du cerveau.

Cette théorie se trouvait donc maintenant sérieusement remise en question. David Burns se tourna alors vers son conseiller. À cette époque, ce conseiller était l'un des trois psychopharmacologues les plus éminents. Ce dernier lui répondit :

« Eh bien David, pour te dire la vérité, il y a quelques années, plusieurs d'entre nous avons formé un groupe afin d'instaurer la discipline de la psychiatrie biologique. Bien que nous sussions que le cerveau humain comptait des milliers de substances, la première que nous avons appris à mesurer en laboratoire est la sérotonine. Alors, un peu à la plaisanterie, nous avons "fabriqué" cette théorie selon laquelle la dépression était due à une insuffisance de sérotonine et la manie à un excès de sérotonine. Tout ce que nous voulions c'était de donner une chance à la psychiatrie biologique de prendre son envol afin que nous puissions obtenir des subventions du NIMH (National Institute of Mental Health) pour financer la recherche sur le cerveau. »

« Comme base d'une théorie dominante, » Burns trouva cela complètement ridicule. Et d'ajouter son conseiller :

DES COGNITIONS AUX SIGNIFICATIONS/SIGNIFIÉS

« Ne fais pas de vagues. Je peux t'obtenir des contrats de compagnies pharmaceutiques pour tester des antidépresseurs. Tu gagneras des millions annuellement. Tu deviens déjà une sommité mondiale. Ne combats pas le système. »

Il refusa net de jouer ce jeu. J'adore ce type ! Face à l'affirmation ridicule selon laquelle des antidépresseurs pouvaient « guérir 85 % des patients atteints de dépression », il s'exclama : « Pure invention ! » Fort d'une expérience clinique auprès de clients dépressifs, il précisa que non seulement la plupart ne démontraient pas d'amélioration, mais que la condition de plusieurs se détériorait. On était alors au milieu des années 1970. Ce qui l'amena à découvrir et à utiliser la Thérapie cognitive de Aaron Beck, à laquelle il résista au début. Pourquoi ? Incrédule, il demanda :

« Des pensées négatives causent la dépression ? Alors en modifiant la façon dont pensent les gens, vous pouvez changer ce qu'ils ressentent ? »

Cela lui semblait trop simpliste, trop Dale Carnegie ou Norman Vincent Peale ! Mais il se laissa tout de même tenter. Peu de temps après, certains de ses patients allèrent lui dire : « Eh, cela nous aide réellement. C'est fantastique. Avez-vous d'autres techniques comme celle-là ? » Avec cela, il écrivit : « Ce sont mes patients qui m'ont réellement vendu l'idée. »

« Je suis profondément reconnaissant envers Albert Ellis et Aaron Beck, pionniers ayant changé l'histoire de la psychothérapie. Ils étaient de brillants cliniciens et nous ont transmis de précieux enseignements... »

Notant qu'ils n'avaient pas toutes les réponses, il constata l'importance que tiennent des facteurs tels que la [motivation](#) et la *résistance* dans nos cognitions et perceptions. En thérapie, on doit pouvoir venir à bout de la résistance d'un patient afin que « ce dernier devienne pour le thérapeute un puissant collaborateur. »

Tout cela se retrouve dans l'interview qu'accorda David Burns à une édition du bulletin de la *Milton H. Erickson Foundation* (Été/Automne 2014). Puis, d'un ton qui s'approche de la PNL, Burns ajouta : « Lorsque nous composons avec la résistance, nous tentons de faire en sorte que les patients soient *fiers* de leur dépression, tout en leur démontrant pourquoi ils ne devraient pas abandonner » (p. 23).

« En faisant cela d'habile façon, il est paradoxal de constater que dès l'instant que vous avez vendu au patient l'idée qu'il ne doit pas changer, sa résistance s'évapore soudainement et il désire maintenant changer. »

J'ai fait la connaissance d'Albert Ellis, de Rolla May et d'autres en 1979 lors d'une conférence à Saint-Louis. C'est ce qui m'amena à la Psychologie cognitive. Puis David Burns publia, en 1985, *Feeling Good : The New Mood Therapy*, que j'achetai et dont je commençai à utiliser les processus (« techniques ») qu'il avait mis au point. J'allais plus tard visiter, interviewer et

modéliser Albert Ellis à l'œuvre dans sa clinique new-yorkaise, ce qui constitua le matériel de base qui m'amena à utiliser les [Distorsions cognitives](#) en Formation-Méta.

(Tout ce bagage devait également me préparer à la PNL en 1986. La PNL me permit d'étoffer les détails du modèle de la Psychologie cognitive. Pas étonnant que les deux fondateurs de la Psychologie cognitive, George Miller et Noam Chomsky, exercèrent une importante influence sur la PNL. John Grinder fit sa dissertation sur le modèle de Grammaire transformationnelle de Chomsky alors que le groupe initial de PNL s'inspira des travaux de Miller sur le modèle TOTE dans *The structure of Behavior* [1960] afin de créer le Modèle stratégique de la PNL.)

Mais comment tout cela peut-il aider en «thérapie?» Pour guérir une personne, pour que cette personne se sente mieux dans sa peau, qu'elle soit suffisamment forte pour affronter la réalité quotidienne et afin qu'elle soit bien ancrée au moment présent — *la difficulté se situe toujours au niveau des cognitions*, et plus spécifiquement, des *significations* (voir l'article suivant, *Comprendre le fonctionnement des matrices*). Oui, la chimie cérébrale se transforme par et reflète le problème. Eh oui, les [émotions](#) sont symptomatiques du problème et peuvent amplifier ce dernier. Eh oui, les comportements peuvent devenir dysfonctionnels et source de souffrance. Mais ce ne sont que des symptômes. *La cause du problème se situe toujours dans les schèmes de pensée de l'individu — [traitement de l'information](#), construction des significations et interprétations des expériences de vie, de son vécu. Changez cela et l'individu changera — ainsi que les symptômes.*

Pourquoi en est-il ainsi? Parce que «[la carte n'est pas le territoire](#).» La cartographie mentale de l'individu qui s'efforce de comprendre et de composer avec le territoire (les réalités de sa vie) en détermine l'utilité et l'efficacité. Lorsque cette cartographie est erronée, de même pour la biochimie, les émotions, les comportements, la nature de ses relations interpersonnelles, etc.

L. Michael Hall, Ph. D.

SOURCES : Traduction de *Getting to the Heart of Things: Cognitions to meanings* par L. Michael Hall. Meta Reflections 2014, No. 41; 13 octobre 2014. Neuro-Semantics & Therapy Series No. 4.

Traduction de Richard Parent.

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES MATRICES

Post-scriptum de L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

Ayant traduit jusqu'à maintenant quelques textes parlant de matrices, j'ai pensé que ce texte de Michael nous aiderait à mieux comprendre ce dont il s'agit. Dans ce texte, cadres et structures sont interchangeables. R.P.

Comprendre le fonctionnement d'une matrice

Choisissez un sujet, n'importe lequel. Disons... rencontrer des inconnus lors d'un événement social, passer une entrevue d'emploi, interviewer un candidat potentiel pour un travail, faire des appels à froid (cold call), inviter à sortir une attirante personne de l'autre sexe, négocier avec un ami, finaliser le contrat d'achat d'une maison, aborder la sexualité avec vos enfants, décider quel film aller voir au cinéma.

Peu importe le sujet que vous choisissez, *vous entretenez une matrice pleine de structures à ce sujet*. Vous nourrissez effectivement des pensées, des sentiments, des croyances, une compréhension, des souvenirs, des imaginations, des espoirs, des rêves, des attentes, des craintes, des inquiétudes, etc. sur ce sujet. Cela témoigne, à la fois, de la richesse de notre cerveau et de son fonctionnement. ***Nous donnons un sens aux choses à partir de nos structures référentielles***, nos structures d'esprit, ces structures de signification que nous associons à tout sujet.

- Que vous inspire l'acte de parler ?
- Que vous inspire l'action de vous adresser à des représentants de l'autorité ?
- À un patron/gestionnaire intimidant et parlant très rapidement ?
- Qu'éveille en vous le fait de vous retrouver soudainement sur la sellette dans une situation publique en ayant à défendre une position impopulaire ?

Une de ces questions a-t-elle activé la matrice de vos structures ? Tout comme le cadre entourant les toiles qui embellissent nos murs ou le contour de notre téléviseur, les structures que nous entretenons sur les choses sont tranquilles, sans prétention et invisibles. Et pourtant, ces cadres, ces structures exercent une subtile influence. Jumelées à nos structures d'esprit, *elles exercent une influence si envahissante et tellement déterminante qu'elles contrôlent, en fait, notre sens de la réalité.*

Prenons, par exemple, le fait d'être embarrassés devant d'autres personnes.

- Quelles structures vous inspire ce genre d'embarras ?
- Aimez-vous ou détestez-vous cela ?

COMPRENDRE COMMENT FONCTIONNE UNE MATRICE

- Désirez-vous, désirez-vous vraiment ou battez-vous en retraite et reculez devant l'embarras ?
- Aimez-vous ces sensations d'embarras ou vous sentez-vous plutôt pressurisé, tendu et stressé lorsque vous êtes embarrassé ?

L'acteur d'origine canadienne Jim Carey aime se sentir embarrassé. Il a grandi en adorant être embarrassé et en faisant toutes sortes de bouffonneries pour embarrasser les autres. Pour lui, l'embarras est plaisant, amusant, débile et humain. Il s'efforce de provoquer encore plus d'embarras. Il l'étudie et le considère comme sa porte d'entrée vers la richesse. Dois-je continuer? Vous ai-je suffisamment convaincu que ce n'est pas le sujet (dans ce cas-ci, l'embarras) qui détermine notre réaction, **mais bien nos structures sur un sujet donné?**

Une matrice est gouvernée par des cadres/structures

Nos structures déterminent notre réalité. Le monde externe (le territoire) est ce qu'il « est. » Mais *la façon* dont chacun de nous *perçoit* ce monde – ce que ce monde signifie pour chacun de nous, comment nous le percevons et la sensation interne que nous en avons – notre réalité interne, tout cela dépend des cadres de référence que nous en avons.

Comment fonctionnent nos matrices structurelles? Elles fonctionnent selon *la façon dont nous créons une signification en structurant, en cadrant les choses.* Et c'est là où nous commençons, nous tous, à pénétrer et à vivre dans diverses matrices. Voilà pourquoi deux enfants élevés dans une même maison seront si différents. Nous formons une « signification » par nos mots, la manière dont nous définissons les choses et par les [émotions](#) que nous associons à ces mots. Appelez la non-fluence « bégaiement » et vous commencez à intégrer ce mot dans *votre* réalité. Associez-lui des sensations négatives et vous aurez une réalité négative à craindre.

Ma structure sur la non-fluence est « Ce n'est rien; je cherchais mes mots, j'étais emballé, je subissais un stress, je ne savais pas trop quoi dire. » Ce sont là mes premiers cadres référentiels. Quelles sont mes autres croyances? Je crois que de trébucher sur les mots ne porte pas à conséquence. « Et alors! » « On s'en fout! » C'est ma réaction. Et si je bégaie? Eh bien cela échappe au radar de mes inquiétudes. À peine si j'y ai déjà porté attention.

Je gagne ma vie en écrivant des bouquins, en faisant de la recherche, en donnant de la formation et en étant orateur. Je me retrouve toujours à parler devant des auditoires. Certaines de mes interventions sont formelles, d'autres informelles. Et je « bégaie » tout le temps, cherchant mes mots... cela peut même se produire lorsque je m'adonne à une induction de transe lors d'une formation. Mais j'en ai rarement conscience.

S'agit-il vraiment de « bégaiement? » [Pas dans mon livre à moi.](#) Je ne lui donne jamais ce nom. Je dis plutôt que je « cherche un mot. » Est-ce que je me sens mal de cela? Vous voulez rire! Pourquoi gaspillerais-je mon énergie émotive pour ça?

Ce n'est qu'une infime pointe dans ma matrice structurelle. À quel point diffère-t-elle de la vôtre? Bob demande toujours aux PQB et qui ne l'acceptent pas : **«Et si vous étiez indifférent à bégayer ou pas, bégaieriez-vous?»** Il s'agit d'une question fort à propos. C'est une question qui vous motivera à explorer votre matrice. Nous formons une signification en *donnant un sens ou une importance* à des étiquettes, des catégories, des expériences, etc. que nous avons retenues. Pour moi, me tromper en parlant ne signifie rien. C'est jouer avec les mots. Ce «n'est» certainement pas moi. Je suis tellement plus que ce que je dis ou comment je parle. *Parler* n'est que quelque chose que je fais. Ce sont là quelques-unes de mes structures sur la non-fluence.

La matrice à fabriquer des significations

La matrice à fabriquer des significations est le premier et le plus important ensemble de structures intégrées à même notre processus de réflexion, car elle crée notre réalité et sera celle qu'on devra recadrer afin de nous transformer. Quelles habitudes de pensée utilisez-vous afin de créer votre réalité de fluence et de non-fluence? Personnalisez-vous vos erreurs de langage au point de les transposer sur votre identité? Faites-vous tout un plat du moindre embarras, comme si c'était la fin du monde? Êtes-vous émotif au point de penser que ce que vous ressentez est forcément ce que vous êtes? De telles habitudes de pensée, jumelées à d'autres, identifient notre style de fabrication de signification.

Le bégaiement commence par la *classification* de l'acte de parler (chercher un mot, répéter une lettre ou une phrase) qui se transformera en monstre/dragon à force d'y associer un tas d'émotions négatives : peur, souffrance, crainte, embarras, insulte, inadapté, handicap, etc. Lorsqu'une telle structure de compréhension fut instaurée, très tôt dans la vie (à l'enfance), par l'action d'un parent ou d'une personne en autorité, nous entrons alors dans cette matrice structurelle sans poser de question puisque nous tenons pour acquis que cela doit être vrai. Cela constitue, bien sûr, le commencement du problème.

À partir de ce moment, elle sera notre première structure référentielle à laquelle viendra s'agglutiner toute une collection de spécimens semblables afin de mieux nourrir cette catégorie. Ce faisant, cela deviendra à nos yeux de plus en plus «réel.» En nous, cela nous paraît réel — réel dans notre système esprit -corps-émotion. Puis nous fabriquons encore plus de significations. Et comme on s'identifie à cela, le bégaiement n'est plus ce que l'on fait : il est devenu ce que nous «sommes.» «Je suis bègue.» Quelle évaluation faites-vous d'une telle affirmation? «Parce que je bégaie et que je suis bègue, je suis handicapé et incompetent.» Pas étonnant que la magie noire, avec pareil langage, noircisse notre réalité.⁶

⁶ On doit proscrire de notre vocabulaire le terme "bègue." Il m'arrive de l'utiliser parfois, mais uniquement pour faire passer un message, généralement pour insister sur l'aspect négatif et régressif d'une attitude. R.P.

COMPRENDRE COMMENT FONCTIONNE UNE MATRICE

C'est ainsi que nous *parlons selon le monde de notre matrice pour lui donner vie*. Nous créons des significations sur nous-mêmes (Matrice du Moi/Soi), sur notre capacité à composer avec tout ce qui se présente (Matrice du Pouvoir), sur les autres et la relation que nous entretenons avec eux (Matrice des Autres), sur notre sens du « temps » et de notre [Historicité de bégaiement](#); où nous étions, où nous sommes et où nous irons (Matrice Temps) et ce à quoi ressemble notre monde et comment nous composons avec cette réalité externe « qui se trouve là » ([Matrice Monde](#)). Ce sont là les cinq *matrices de contenu* qui englobent nos idées et nos croyances.

Dans chacune de ces matrices se trouve une autre matrice de *processus*, la Matrice Intention. Et dans chacune d'elles, nous avons des intentions, des motivations, des agendas et des objectifs. Par exemple, lorsque nous fabriquons cette signification que le « bégaiement » existe comme catégorie et que nous devons le craindre; que nous nous identifions nous-mêmes comme « bègue » dans la matrice du Soi, nous nous proposons habituellement de *mettre un terme* à ce bégaiement! Telle est notre intention. Nous enregistrons une petite voix dans notre tête qui nous dit : « Ne bégaie surtout pas. » « Efforce-toi très fort de *ne pas* répéter une seule lettre ! » « Ne fais pas un fou/une folle de toi. »

Plusieurs problèmes surgissent lorsque nous tentons de nous contrôler de cette manière. Premièrement, nous remplissons notre tête de *commandements*, d'instructions, d'ordres et de règlements qui instaurent une pression et un stress. Ce stress nuit à notre capacité naturelle d'apprentissage et d'autodéveloppement, tout en nous rendant plus inquiets. Le deuxième problème réside dans le genre de commandements utilisés, des *commandements de négation*. Il y a des façons de réfuter quelque chose, enfin, de faire disparaître certaines choses. Et les commandements de négation n'en font pas partie. Car plus vous vous efforcez de rejeter quelque chose, plus vous lui donnez vie.

Le premier niveau d'intention par lequel *nous refusons* de ressentir, savoir et vivre ce que nous ressentons, apprenons et vivons a un effet contraire à ce que nous souhaitons : il empire les choses. Une partie de cette dynamique réside dans le fait que nous faisons aussi autre chose qui nous est dommageable : nous *rejetons* la réalité externe. Si nous avons des disfluences, nous avons des disfluences. Et nous avons tous des disfluences⁷. C'est inévitable. [Personne ne peut constamment s'exprimer à la perfection](#). C'est humainement impossible. C'est la réalité. Accepter cela, le reconnaître *et laisser être...* ne pas s'en faire avec cela, voilà l'état d'esprit dont nous avons besoin.

Mais lorsque nous nous entêtons à *hair* les disfluences et à les *rejeter*, qu'on ne veuille pas s'en accommoder et que nous pensons « devoir les contrôler, » et donc nous empêcher d'en avoir, car cela est synonyme de souffrance, malaise, faiblesse personnelle et avenir ruiné, nous nous engageons dans une bataille perdue d'avance. Notre matrice se compose de structures ou

⁷ On dit bredouiller, bafouiller.

de cartes (dans le sens de [cartographie](#)) sur la réalité extérieure (le territoire). *Tenter d'ajuster cette réalité extérieure à notre cartographie personnelle c'est aller à l'encontre d'un processus naturel.* Nous fabriquons des cartes ou des structures — sur la réalité de notre nature humaine, sur la réalité de notre parole, sur cette réalité que nous sommes de faillibles humains — afin de *nous ajuster et d'ajuster nos matrices au monde* (au territoire). C'est ce dont on parle en utilisant l'expression «la force de [l'égo](#)» — notre capacité à voir la réalité en face, sans nous effondrer, sans avoir une réaction de stress; accepter simplement ce qui «est» comme existant et dessiner une cartographie qui nous amènera à réagir de la manière la plus ressourcée (pleine de ressources) qui soit.

La psycho-logique d'une matrice

Vue de l'extérieur, votre matrice structurelle est totalement illogique, mais elle est tout à fait logique vue *de l'intérieur*. De l'extérieur, nous nous regardons parfois les uns les autres en nous demandant : «Mais de quelle planète venez-vous donc?» «Mais où diable avez-vous déniché de telles idées ? Cela ne fait aucun sens. Complètement farfelu. Totalement illogique.»

Mais de l'intérieur de la matrice, les choses ont toujours du sens. *Voilà pourquoi on ne doit pas, de prime abord, «faire confiance» à nos [émotions](#); on doit plutôt les considérer comme un signal nous avisant d'une inéquation entre notre cartographie personnelle et notre expérience du territoire (notre vécu).* Les choses ont toujours l'air juste vues de l'intérieur à cause des structures internes de notre cadre structurel. Qu'est-ce qui fait partie, selon vous, de la catégorie «embarras?» En plaçant les disfluences dans cette catégorie, vous serez embarrassé lorsque vous connaîtrez une disfluence. L'embarras est la structure (ou métaétat) dans laquelle vous classifiez ce comportement. Si une autre personne vous dit «Ce n'est pas logique,» cette remarque vous en apprend sur la construction structurelle de cette personne ainsi que sur sa psycho-logique.

Supposons que vous me demandiez : «Dans quelle catégorie placeriez-vous le comportement de disfluence?» «Oh, et bien, je le catégoriserais comme "créatif."»

Ah! Une psycho-logique différente. Voilà pourquoi nous avons besoin de comprendre la psycho-logique d'une personne afin de comprendre cette personne. En ce sens, chacun de nous fonctionne selon une psycho-logique qui lui est propre.

Quelle est votre psycho-logique sur votre besoin d'approbation des autres? Quelle est votre psycho-logique lorsque vous vous retrouvez soudain sur la sellette devant une personne intimidante ou en autorité? Ces questions réfèrent à vos structures de croyances, à vos structures de valeurs, à vos structures de compréhension, à vos structures d'attentes, de mémoire, d'imagination, etc. Et vos réponses à ces questions nous renseigneront sur le fonctionnement de vos structures matricielles.

Une matrice en action

Chaque matrice se manifeste quotidiennement sous diverses formes, toutes plus anodines les unes que les autres. Elles se manifestent comme notre *état*. Notre quoi? Notre état d'esprit, notre état corporel, notre état émotif. C'est aussi simple que cela. L'état est cette matrice anonyme dans la matrice. C'est la matrice de fondation cimentant toutes ces choses qui se produisent dans les autres matrices et qui se manifestent par nos pensées, nos sentiments, notre parole et nos comportements. *Un état est un état esprit-corps-émotion ou un état neuro-sémantique chargé de toutes sortes de significations* (croyances, valeurs, compréhensions, identifications, etc.) qui ne demandent qu'à s'activer. Un état est un champ énergétique formé par les étiquettes que nous associons aux choses, par les significations que nous donnons à ces choses, par les émotions que nous associons aux choses... et nous « retenons tout ceci dans notre esprit » (la signification du mot « signification »)... attendant que quelque chose se produise.

Lorsque vous êtes témoin de la réaction d'un être humain, vous voyez presque toujours *sa matrice en action*. Presque toutes nos réactions sont des *réactions sémantiques*. Voilà pourquoi on dit qu'il ne faut jamais partir sans... notre soi, notre sens du pouvoir, du temps, de nos autres « identités » internalisées et toutes nos cartes du monde (dans le sens de cartographie personnelle). Nous ne sortons jamais de chez nous sans ces significations que nous avons fabriquées et qui nous suivent partout.

Donc, un mot est prononcé. Un regard est lancé. On esquisse un geste. Puis, sans crier gare, et apparemment provenant de nulle part, quelqu'un explose. Nous sommes ébranlés. Nous sommes sur nos gardes. « Mais d'où provient tout ce vacarme ? »

Nous avons l'habitude d'appeler cela des « boutons. » « Oui, elle a poussé mes boutons. » « Eh bien, il sait fort bien comment presser sur mes boutons celui-là. Je déteste quand il fait cela. »

Maitriser votre matrice

Connaître sa matrice est une chose; c'en est une autre que de la *maitriser*. La connaître, c'est l'avoir analysée. Détecter et reconnaître une matrice nous permet de nous lire les uns les autres, ou de nous lire soi-même; ça nous permet d'établir le profil de la forme et de la structure d'une personnalité. Mais ce n'est là qu'un commencement. ***Pour maitriser notre matrice, nous devons nous réapproprier nos pouvoirs de fabrication de significations tout en assumant la responsabilité de gérer notre cerveau*** et en établissant le genre de structures qui enrichira nos vies. Se réapproprier ces pouvoirs signifie savoir rattraper nos boucles autoréflexives puisque nous passons si rapidement à d'autres niveaux psycho-logiques afin d'appliquer d'autres pensées-sensations sur nos pensées-sensations initiales.

En apprenant à maitriser votre matrice, attendez-vous au vertige. Attendez-vous à être désorienté. C'est seulement en accueillant chaleureusement l'ambiguïté et en laissant nos

COMPRENDRE COMMENT FONCTIONNE UNE MATRICE

émotions être ce qu'elles sont, *émotions* et seulement des signaux, que nous pourrions assumer la responsabilité de notre matrice. Et c'est avec notre réflexion que nous examinerons nos schèmes de pensée. *Mais pour y arriver, nous devons nous écarter un moment de nos pensées et sensations pour les évaluer en termes de structures qu'elles déclenchent et d'états qu'elles provoquent.* Cela nous permet aussi de vérifier la qualité de nos cerveaux et de nos corps.

Alors que vous apprenez à maîtriser votre matrice, cessez tout jugement et toute pensée et sentiment négatif. C'est très important. Car si vos pensées et sentiments *sur* peu importe ce que vous vivez sont négatifs et juges, vous vous *attaquez* vous-même. Cela aura pour effet de vous mettre en conflit avec vous-même aux divers niveaux de votre esprit, créant des dragons internes en plus de vous entraîner dans une spirale descendante négative.

Quelle est la solution? Campez-vous dans un état d'observation afin de seulement noter ce que vous pensez-et-ressentez, sans vous juger. Faites preuve de curiosité. Vous accélérerez ainsi, par une centaine de fois, le processus de maîtrise.

Résumé

- Au-delà de tout ce que vous faites, dites, ressentez ou pensez dans votre état présent se trouvent toutes sortes de structures — des structures de croyances, de valeurs, d'identité, d'attentes, de décisions, d'espairs, de résultats, d'intentions, etc. *C'est la matrice qui donne un contour et une forme à votre sens de la réalité.*
- Détecter et travailler avec notre matrice implique de travailler avec *les processus de «fabrication de signification» par lesquels nous structurons et appliquons des métaétats sur nous-mêmes par des pensées, des mots et des sensations.* Nous vivons tous dans une matrice présentant des imperfections et qui est faillible, la majeure partie de cette matrice ayant pris naissance dans un esprit d'enfant. Cette partie constitue en effet un héritage familial et culturel alors que le reste s'est formé sous la pression et la contrainte.
- Maîtriser notre matrice personnelle nous permet de comprendre nos psycho-logiques et nous libère de plusieurs de ces non-sens qui nous tiennent [en état de servitude](#). La maîtrise de notre matrice nous libère et nous permet de nous réapproprier nos vies, de devenir plus vivants et nous [autonomise \(nous donne du pouvoir\)](#) de sorte que nous puissions nous lancer avec enthousiasme dans cette merveilleuse aventure qui consiste à accéder à notre génie personnel.

Puisse votre matrice être un merveilleux endroit où vivre !

Traduction de [Postscript, Understanding How The Matrix Works](#), par L. Michael Hall, Ph. D.; dans *Mastering Blocking and Stuttering* (maintenant renommé *I Have A Voice*), A Handbook for Gaining Fluency, par Bob G. Bodenhamer, D. Min.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Septembre 2013. Rév. : 11/2013. Reformatage 04/2018.

COMMENT CRÉER UNE BONNE DOSE DE BÉGAIEMENT

L. Michael Hall, Ph. D. et Bobby G. Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

En Neuro-Sémantique, nous reconnaissons le principe cognitivocomportemental selon lequel *toute expérience possède une structure*. Les diverses facettes de notre système esprit -corps-émotion constituent les variables d'une telle structure. Ces énoncés entraînent dans leurs sillages plusieurs ramifications.

En premier lieu, cela implique qu'on puisse *modeler la structure d'une expérience*. Car si on peut en identifier les composantes, en distribuer les variables selon une certaine séquence, identifier la rétroaction et les boucles de contrôle automatique du système, on peut alors reproduire cette expérience. C'est en ce sens que la modélisation occupe une position centrale dans la PNL⁸/Neuro-Sémantique (NS).

Cela explique aussi que nous puissions reproduire l'excellence en communication, en relations, en gestion, en leadership, en inventions, en créativité et dans des milliers d'autres domaines. Cet accent sur la modélisation signifie également que chaque comportement et expérience constitue une *habileté*. Bien que cela puisse être pénible, nocif et destructif (comme la maniaque-dépression⁹ ou la schizophrénie), de telles expériences ont aussi des structures et l'exploration de ces *expériences douloureuses* nous fait découvrir ces structures et les stratégies qui les font fonctionner.

Cela ne suggère-t-il pas autre chose? Oui. Cela implique qu'en nous interrogeant sur le fonctionnement des choses, on peut revivre une expérience pour se retrouver dans sa matrice structurelle. *Plusieurs choix s'offrent alors à nous pour changer et transformer ([recadrer](#)) l'expérience.*

En travaillant d'abord sur ce système esprit-corps-émotion des êtres humains — ce que nous appelons Système Neuro-Sémantique — nous pouvons ensuite en observer le fonctionnement (voir le graphique 1). Ce qui se produit débute par un état pour ensuite ajouter état par-dessus état, créant ainsi cette expérience que nous appelons «bégaïement.»

Dans le monde du bégaïement, John Harrison nous fournit un modèle composé de six variables-clés ou facteurs. Il désigne ce système «l'Hexagone du Bégaïement.» Les six facteurs

⁸ PNL : Programmation neurolinguistique.

⁹ Trouble bipolaire.

CRÉER UNE BONNE DOSE DE BÉGAIEMENT

qu'il a isolés sont : les réactions physiologiques, les actions physiques (dont le bégaiement), les émotions, les perceptions, les croyances et les intentions. Il ajoute que, dans un *système*, chaque élément est positivement ou négativement influencé par les autres. John Harrison observa également de nombreux autres *facteurs systémiques* de l'Hexagone du Bégaiement :

- En tant que système, le bégaiement met en œuvre la personne tout entière ; il ne se limite pas qu'à n'être qu'un problème de parole.
- Une fois qu'il opère en système, il a une vie qui lui est propre.
- En tant que tel, le système du bégaiement possède donc ses réglages par défaut.

« Un changement durable de la parole n'est possible qu'en modifiant les réglages par défaut de l'Hexagone du Bégaiement. » (John Harrison)

Modifiez un seul facteur-clé du système et tout le système s'en trouvera influencé.

*« Bégayez volontairement, ouvertement, en toute connaissance de cause... délibérément. Plutôt que de vous extirper de chaque blocage aussi vite que possible, offrez-vous le luxe de prolonger ce blocage aussi longtemps que nécessaire afin que l'expérience soit révélatrice. Car lorsque c'est vous qui décidez de bégayer, **vous** êtes en contrôle. Découvrez à quel point il est agréable de tenir les ficelles. Oh, bien sûr, votre cœur pourrait bien battre la chamade. Vous pourriez même en rougir de tout votre corps, avoir l'impression de paraître ridicule et stupide¹⁰. »*

Si les expériences ont leur *structure*, on ne peut alors créer, sur demande, un lot de « bégaiements. » Ce n'est pas aussi simple que cela. Il nous faut les bons ingrédients en plus de pouvoir les apprêter dans le bon ordre afin d'établir cette habileté (bégaiement). Ce n'est pas tout le monde qui peut bégayer. C'est une habileté qui nécessite une certaine manière de penser et certaines croyances (attentes), une certaine manière de regarder et de percevoir la parole, soi-même et les autres. Cela met en œuvre une utilisation bien spécifique de la peur et de l'appréhension, une certaine attitude et une façon de composer et de réagir aux situations en plus d'influencer le fonctionnement musculaire et respiratoire.

Ce que nous désignons attitude, Harrison le désigne mentalité.

*« **Vous** devez changer de mentalité. Vous devez combattre cette mentalité de bégaiement qui donne naissance à ce dernier, pas les symptômes. »*

¹⁰ Voir [Redéfinir le Bégaiement](#) de John Harrison, page 629.

CRÉER UNE BONNE DOSE DE BÉGALEMENT

Cela implique l'existence d'une mentalité de fluence et d'une autre de bégaiement. Dans les graphiques des pages suivantes, nous faisons appel aux *7 Matrices du modèle de l'Esprit*, modèle neuro-sémantique développé en 2002 et qui structure les modèles de la PNL et de la NS. (Nous utilisons ce modèle pour coacher, conseiller, modeler et pour dresser un profil neuro-sémantique de nos clients.) Nous l'utilisons ici pour mieux faire ressortir le système du bégaiement dans le but de favoriser une compréhension systémique *de la sémantique (significations) qui pénètre notre corps et notre système nerveux (neuro-) et qui donne corps au « bégaiement » pour qu'il devienne partie de notre physiologie et une manière de se mouvoir dans le monde.*

Puisque, de toute évidence, l'individu ne souhaite pas bloquer/bégayer, ne pas bégayer (No. 7 **Intention**) deviendra sa priorité. La PQB craignant ce que peut signifier le bégaiement, il donnera naissance à un ardent désir de l'éviter. La PQB a défini le bégaiement comme indésirable pour chacune de ses classifications : concept de **soi**, relation avec le **temps**, relation avec les **autres** et sa conception du **monde** (le monde est-il ou non un endroit sécuritaire, amical, inamical?), il tentera de « bloquer » le bégaiement. Vous aurez deviné qu'en s'efforçant de résoudre son problème de bégayage, en tentant de bloquer ce dernier, il ne fera que favoriser ce blocage/bégayage.

Étape 1 : Créer le bégaiement, lui donner vie.

On doit tout d'abord favoriser la disfluence : la PQB cherche un mot, répète une phrase ou un son; elle hésite et arrête; puis elle cessera ou s'empêchera d'hésiter pour plutôt bégayer. Et lorsqu'on fait cela, on doit l'appeler « bégaiement, » avec un certain dédain et du mépris dans notre ton et notre attitude. Une telle distinction donnera naissance à cette « chose » que nous qualifions « bégaiement. » En classifiant certaines verbalisations comme « bégaiement », on donne vie à ce dernier. Tout ce qui nous reste à faire c'est de *lui associer des pensées, des sentiments et des attitudes négatives.* En favorisant le « bégaiement/bégayage, » vous lui donnez vie, vous incitant à *lui* porter attention et à en devenir conscient, constamment inquiet.

John Harrison souligne la même chose dans son ouvrage :

« Lorsque je cessai de considérer mon problème selon la perspective étroite du "bégaiement," ce dernier, en tant que tel, disparut — c.-à-d. que je cessai de considérer ce comportement comme "bégaiement" — je me retrouvais en présence d'une constellation d'autres problèmes en relation particulière auxquels je devrais m'adresser. Au fur et à mesure que je travaillais sur ces enjeux, les actions physiques de blocages diminuèrent progressivement pour disparaître complètement. »

Graphique 1

Les 7 matrices de notre Neuro-Sémantique du bégaiement

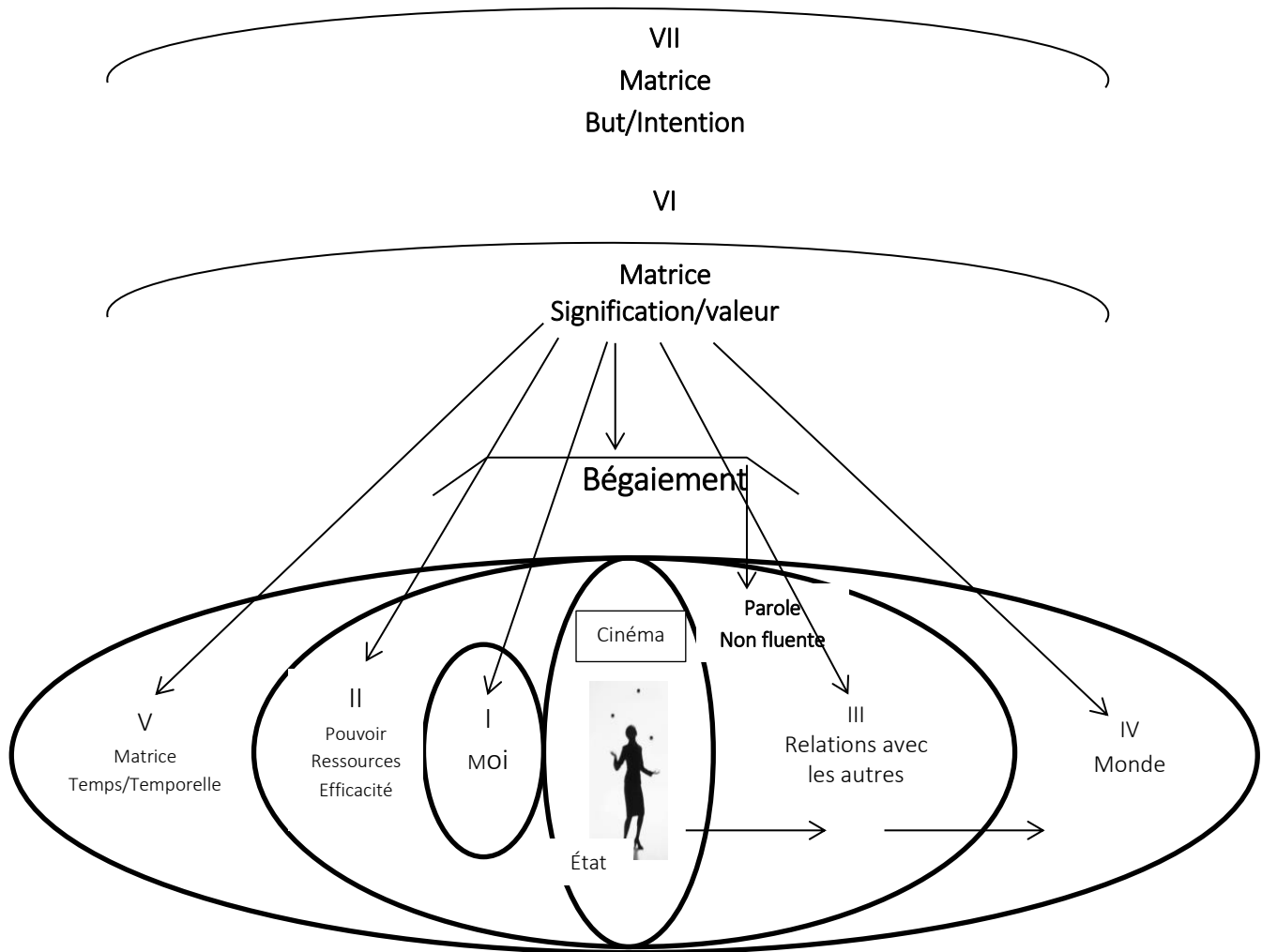


Table de significations créant le bégaiement

1. **Classification** de la parole non fluente comme blocage/bégaiement
2. **Association** du blocage/bégaiement avec peur et honte.
3. **Évaluation** du blocage/bégaiement comme étant indésirable et inacceptable.
4. **Structuration** du blocage/bégaiement comme ayant les significations qui suivent dans les autres matrices :

CRÉER UNE BONNE DOSE DE BÉGAIEMENT

#7 Intention/Moi	#7 Intention/Pouvoir	#7 Intention/Temps	#7 Intention/Autres	#7 Intention/Monde
(Tentatives de solutions qui ne font qu'empirer le problème)				
<p>Je ne veux pas me rendre ridicule.</p> <p>Je ne veux pas exposer mes vulnérabilités ou mes faiblesses.</p> <p>Étant, comparativement aux autres, plus sensible, je ne prendrai pas de risque : je m'accorde une marge de sécurité.</p> <p>Je tolère mal la critique.</p> <p>Je dois cesser cela.</p> <p>Cela me fait paraître inadapté et handicapé.</p> <p>Je vais me « protéger » du bégaiement !</p>	<p>Je vais m'efforcer de contrôler cela.</p> <p>Je vais contrôler chaque mot sortant de ma bouche.</p> <p>Je dois changer.</p> <p>Je ne dois pas bégayer.</p> <p>Il me faut y parvenir.</p> <p>J'y parviendrai en surveillant constamment ma parole.</p> <p>Pour éviter d'avoir l'air stupide, je dois vraiment m'efforcer de ne pas bloquer ou de bégayer.</p>	<p>Je suis résolu à ne pas répéter les erreurs du passé.</p> <p>Je ne vais pas faire rire de moi à cause de mon élocution.</p> <p>En bloquant l'émotion du moment, je serai plus en contrôle.</p> <p>Craignant que cela ne soit permanent, je vais m'efforcer de cesser le bégayage ; je devrai donc « bloquer » davantage.</p>	<p>J'éviterai d'attirer l'attention.</p> <p>Je ne laisserai pas les autres voir mes vulnérabilités.</p> <p>Je ne donnerai pas aux autres l'occasion de rire de moi.</p> <p>Je vais leur cacher ma lutte pour parler.</p> <p>J'éviterai systématiquement toute situation impliquant des gens ou des groupes qui exposerait ma faiblesse.</p> <p>Je vais m'efforcer de camoufler mon bégaiement.</p>	<p>Dans le monde du travail, j'éviterai toute action pouvant attirer l'attention sur moi.</p> <p>J'éviterai toute situation de parole pouvant attirer l'attention sur moi.</p> <p>Je m'efforcerai de connaître le succès en évitant toute occasion de parler.</p>
# 2 Le Moi	# 3 Le Pouvoir	# 4 Le Temps	# 5 Les Autres	# 6 Le Monde
<p>Je suis inadapté. (« Quelque chose ne fonctionne pas bien en moi. »)</p> <p>Je suis défectueux.</p> <p>Je suis insuffisant.</p> <p>Je suis complexé.</p> <p>J'ai l'air stupide.</p>	<p>Perte de contrôle.</p> <p>Frustration.</p> <p>Manque de protection, blessure ressentie.</p> <p>Je dois changer.</p> <p>Je suis insuffisant.</p> <p>Je suis terrifié à l'idée de parler.</p>	<p>Permanent.</p> <p>Raté (échec).</p> <p>Ç'a toujours été ainsi.</p> <p>Je ne progresse pas.</p> <p>Je dois faire quelque chose.</p> <p>Je dois en venir à bout.</p>	<p>Bégayer est incorrect.</p> <p>Peur (d'être rejeté)</p> <p>Les attentes des autres.</p> <p>Je suis incapable d'atteindre ce qu'on attend de moi.</p> <p>Je suis blessé (car non reconnu).</p>	<p>Je dois faire mieux.</p> <p>Il me faut faire quelque chose.</p> <p>Je dois y arriver.</p> <p>« Mon problème c'est mon incessante inquiétude au sujet de ma parole. »</p> <p>Je ne réussirai jamais.</p>

CRÉER UNE BONNE DOSE DE BÉGAIEMENT

No. 2 LE MOI	No. 3 LE POUVOIR	No. 4 LE TEMPS	No. 5 LES AUTRES	No. 6 LE MONDE
Je suis nul.	Pour parler avec fluence, j'ai besoin d'être respecté et aimé des autres.	J'ai de la difficulté à prendre le temps de dire ce que j'ai à dire (précipitation)	Rejet.	Je ne contrôle rien.
Je n'ai aucune confiance en moi.			Isolement.	
Je suis timide.	Je dois faire mieux.		Protection – (j'évite toute relation amoureuse.)	
Je suis gêné.	Je dois faire quelque chose.		Je suis inférieur.	
Je suis anxieux.	Je dois y arriver.		J'ai l'air ridicule.	
Je suis nerveux, tendu.	« Cela » (devenir fluent/fluide) fonctionne pour tout le monde sauf pour moi.		On me juge.	
J'ai « honte ».			Ce sont les autres qui me valident ou qui déterminent ma valeur.	
Je suis « possédé. »			Ce que disent les autres à mon sujet devient la vérité.	
Je suis insuffisant.	Je ne peux parler : - en public - au téléphone - sur scène		Les gens jugent ce que je dis.	
Embarras.			Je dois me protéger contre les blessures que pourraient m'infliger les autres.	
J'ai honte.	Je suis incapable de commander au restaurant.		Je dois cacher mes émotions.	
Je suis colérique.	Je ne peux me présenter moi-même.		J'« incommode » les autres lorsque je bégaie.	
Je suis anormal.	Les hésitations sont un signe de faiblesse.			
Je ne suffis pas à la tâche.	Les hésitations sont signe de peur.			
Je m'apitoie sur mon sort.	Les hésitations signifient que vous êtes non confiant.			
Ma valeur dépend de ma performance.				
Je suis unique (je bégaie – Je suis donc spécial.)				

Note : Ce graphique illustre comment la PQB, une fois qu'elle a classé sa disfluence comme bégaiement, associe la *peur* et la *honte* à ce que pourrait **signifier** le bégaiement. L'individu considère le blocage/bégaiement comme *indésirable, inacceptable*.

DANS LA PARTIE SUBMERGÉE DE L'ICEBERG,
NOUS RETROUVONS LES « SIGNIFICATIONS » QUI
« EMPRISONNENT » LE BLOCAGE

Blocage

Bégalement

INTENTIONS

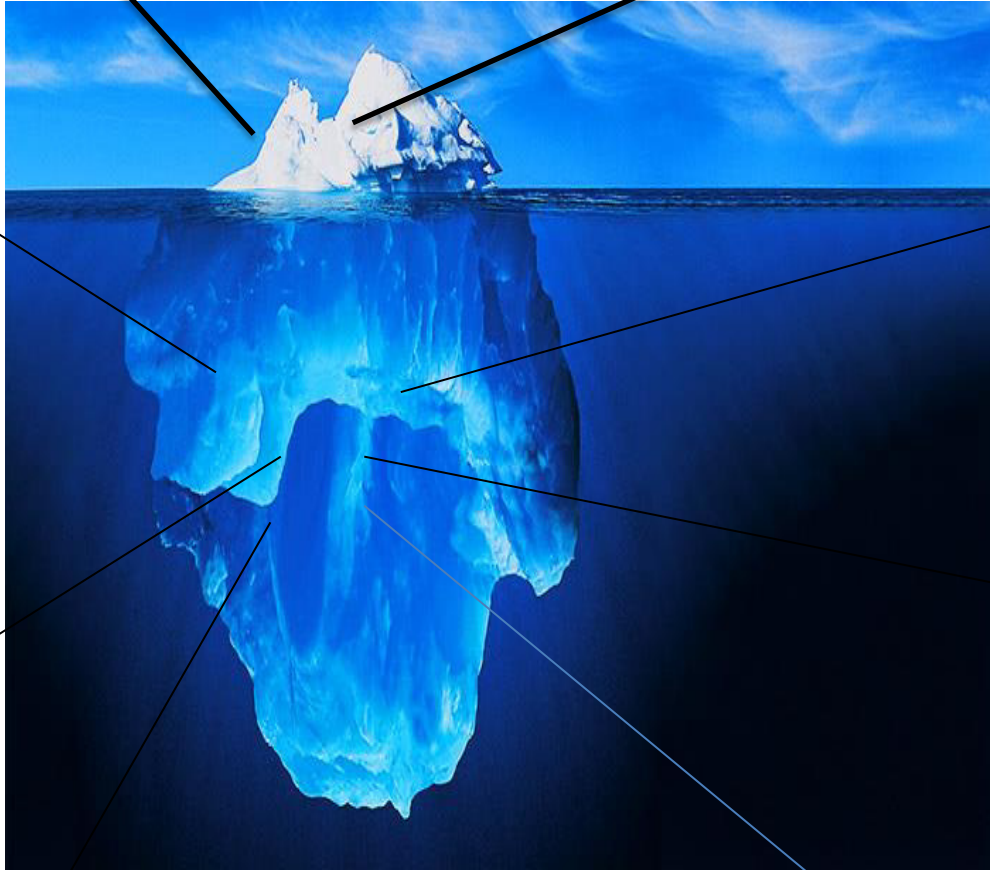
Je ne veux pas avoir l'air idiot.
Je dois contrôler cela.
Je ne dois pas répéter mes erreurs passées.
Je vais éviter d'attirer l'attention sur moi.
J'éviterai les occasions de parole pouvant attirer l'attention sur moi.

LES AUTRES

Peur (d'être rejeté).
Incapacité à livrer ce qu'on attend de moi.
Blessure (de ne pas être validé).
Je suis inférieur.
J'ai l'air idiot.
Ce sont les autres qui me valident ou qui déterminent ma valeur.

POUVOIR

Je ne suis pas en contrôle.
Je ne me sens ni en sécurité ni protégé.
J'ai besoin de changer.
Je suis insuffisant.
Je devrais faire mieux.



MOI

Je suis inadapté.
Je suis un raté.
Je suis insuffisant.
Je suis sans valeur.
Je manque de confiance.
Je ne suis pas à la hauteur.
Je suis embarrassé.

TEMPS

Ce comportement ne me quittera jamais.
Il en a toujours été ainsi.
J'ai toujours bloqué et bégayé et il en sera toujours ainsi.
Je dois y arriver.
Je suis incapable de prendre le temps de dire ce que je veux dire.

LE MONDE

Je dois faire mieux.
Je dois faire quelque chose.
Je dois y arriver.
Mon problème c'est mon incessante inquiétude envers ma parole.
Le succès n'est pas pour moi.
Je ne suis pas en contrôle.

C'EST LA CÉLÈBRE ANALOGIE DE JOSEPH SHEEHAN AVEC L'ICEBERG

CRÉER UNE BONNE DOSE DE BÉGAIEMENT

Wendell Johnson (1946), en tant que praticien de la sémantique générale¹¹, nota la même chose dans un chapitre intitulé «The Indians have no word for it.» Pour qu'il y ait bégaiement, on doit le classifier et le catégoriser : l'expérience doit être négative et pénible, s'accompagnant d'un important tourment psychologique : embarras, impression d'être inadapté et handicapé.

Pour y arriver, nous utilisons notre première matrice, la Matrice des Significations. Nous créons des significations de diverses manières, à commencer par classer ou faire ressortir un événement d'une certaine manière. Le terme «bégaiement» lui donne vie. Sans un terme pour l'identifier et le classifier ainsi, il ne peut exister. Dans un tel cas, seule la non-fluence existerait (pas le bégaiement). Deuxièmement, nous créons une signification en associant certains sentiments à cette classification. Puis nous structurons une catégorie associée et créons des significations d'un niveau supérieur.

Étape 2 : Craindre et mépriser le bégaiement.

Que nous faut-il pour créer un moment fort et durable de «bégaiement» ou de blocage? D'ordinaire, on a besoin d'une forte personnalité, un parent ou un professeur, quelqu'un qui peut élever la voix, crier, insulter, punir, embarrasser ou faire des suggestions hypnotiques afin d'établir la structure importante voulant que le «bégaiement» soit indésirable. L'objet de cette structure (signification) sémantique n'a pas d'importance; tout autant que *vous craigniez* l'existence de cette chose désignée «bégaiement.» De cette manière, vous installerez la croyance négative qu'il est menaçant et terrifiant de prononcer des mots de manière hésitante. Au fur et à mesure que cette sensation, que ce sentiment grandira, vous associerez cette *peur* à de nombreuses idées, créant ainsi une succession de couches (strates) accompagnées de significations négatives et de craintes.

À quoi vous attendre lorsque vous posez la question suivante à des individus qui s'inquiètent de leur élocution/parole?

«Aimez-vous le bégaiement? En tirez-vous du plaisir? Le pratiquez-vous? Lorsque vous bégayez, vous sentez-vous compétent, puissant ou en contrôle?»

S'ils daignent vous répondre, ils vous diront, bien sûr, qu'ils *n'aiment pas* cela, qu'ils n'en retirent aucun plaisir, aucune fierté et qu'ils ne le désirent aucunement. Ils vous diront qu'ils le haïssent, le rejettent, que cela les embarrasse et qu'ils font du mieux qu'ils peuvent pour l'éviter.

Cela démontre que leur esprit a évolué vers un niveau supérieur de significations puisqu'ils ont choisi un état de pensée-sensation (*en l'occurrence, la «peur»*) pour classifier le bégaiement.

¹¹ À ne pas confondre avec la neuro-sémantique. Johnson est un des pionniers de la discipline de l'orthophonie.

CRÉER UNE BONNE DOSE DE BÉGAIEMENT

Cela structure les composantes du bégaiement de manière à les rendre dangereuses et menaçantes. Ça devient naturel, intuitif. Si l'expérience nous embarrasse et s'avère socialement déplaisante, pas étonnant d'y associer des sensations et des significations négatives.

Voilà pourquoi il est tellement contre nature de l'accueillir à bras ouverts, de l'embrasser, de l'accepter et de le pratiquer. Pourquoi deviendrions-nous être ami avec «l'ennemi?» Pourquoi embrasser le dragon? Pourtant, c'est précisément ce à quoi nous invitent les soi-disant «interventions paradoxales» en orthophonie et en psychothérapie. Et c'est précisément ce que nous faisons en Neuro-Sémantique afin de redresser la métaconfusion qui règne pour avoir établi en premier des structures sémantiques négatives.

John Harrison recommande le bégaiement volontaire :

«Et voilà justement l'ironie : plus vous vous efforcez de résoudre votre problème de bégaiement, plus vous le perpétuez.»

«Tout comme le fait de combattre les gangs de rue renforce leur présence, leur existence, se concentrer sur le blocage — y résister, le combattre — ne fait que l'enraciner davantage dans votre psychisme.»

Étape 3 : Craindre ce que signifie bégayer.

Pour établir une bonne dose de bégaiement, on doit faire siennes les significations négatives qui y sont rattachées et les élever à un niveau supérieur en ajoutant une bonne dose de peur sur cette *signification* que prendra le bégaiement. Bien sûr, il peut paraître bizarre de s'exprimer ainsi. Mais n'appartenons-nous pas à cette catégorie pouvant devenir craintive de ce que *signifie* quelque chose?

En neuro-sémantique, nous observons cela constamment. Nous allons même jusqu'à provoquer cette structure lors de nos formations. Je demande régulièrement à mes élèves : «Y en a-t-il parmi vous qui vivent une relation conflictuelle avec une idée? Avec la critique? Avec le rejet? Avec la discipline? Avec l'autorité? Avec le besoin d'approbation?» Étonnant tout ce qu'on peut craindre, n'est-ce pas? On peut craindre des concepts et des idées. Nous pouvons même avoir peur de la signification de quelque chose.

Nous donnons au bégaiement des significations tellement négatives qu'on se sent menacés aux niveaux (ou à l'intérieur de la matrice) du soi, de nos ressources, de nos relations et du monde du travail. Tout ce qui occasionne la moindre menace existentielle à des ensembles d'idées ou de structures qui nous sont chers nous mettra en état de peur. On obtiendra plus de résultats en ressentant la *peur* que pourrait signifier un des éléments suivants. Le bégaiement signifiera alors —.

CRÉER UNE BONNE DOSE DE BÉGAIEMENT

- Dans la Matrice du *Moi* ou de *l'Identité* : Que je suis inférieur, defectueux, inadapté, mauvais.
- Dans la Matrice de *l'Autre* ou *Relationnelle* : Que personne ne m'aimera. Qu'on va me rejeter, me dédaigner, m'abandonner, se moquer de moi, m'embarrasser !
- Dans la Matrice *Monde* de la Vie et du Succès : Que le succès n'est pas pour moi : mon succès éventuel en affaires et dans mes relations personnelles est menacé.
- Dans la Matrice *Pouvoir* ou *Ingéniosité/Ressource* : Que je ne serai pas en contrôle, que je serai impuissant, incapable de composer avec quoi que ce soit, maladroit dans mes tâches, etc.

À ce niveau, le système oscille en va-et-vient entre *Peur* et *Signification*. Premièrement, l'état de *peur*, puis l'état *significatif*, puis de retour à la peur et ainsi de suite. Chacune d'elles semble dangereuse puisque nous les avons à cette étape, nous appliquons la Matrice Significative aux Matrices fondamentales que constituent le Moi (Soi), le Pouvoir, les Autres et le Monde, chacune d'elles devenant ainsi source de peur, toutes identifiées comme effrayantes dans le présent et le futur (Matrice Temps).

Étape 4 : Faire tourner la peur en boucle.

Dès que notre système esprit -corps-émotion a classifié un événement pour que, dorénavant, nous le craignons, nous en venons à nous craindre nous-mêmes ainsi que toutes nos expériences. Cela signifie qu'on accède à un autre niveau : on a peur de notre peur. On peut avoir peur de tout notre système neuro-sémantique.

En *craignant* ce que peut/pourrait signifier le bégaiement, nous craignons notre peur, nous craignons que cela *puisse vouloir dire*, entre autres, que nous sommes inadaptés. Après le mouvement de va-et-vient entre l'impression de notre *inadaptation personnelle* et l'état de *peur*, en premier l'un d'eux, puis l'autre, puis encore le premier, votre système esprit-corps-émotion oscille dans une boucle fermée *de telle sorte qu'à chaque tour en boucle, la peur gagne en force et en intensité*.

Ceci met en œuvre une autre ascension vers un niveau supérieur. La *peur* atteint un métaniveau qui la fait devenir *les significations/signifiants*. Ainsi, la peur devient la structure tout en gérant et en organisant elle-même les significations craintes. Les significations deviennent craintes, cauchemardesques et terrifiantes. La peur imprègne tellement les significations que la seule idée des significations déclenche les «réactions sémantiques.» Les «réactions» d'état primaires sont celles qui font partie des modèles réactifs pour agir comme déclencheurs. Les réactions sémantiques sont des idées, des significations et des croyances d'un niveau supérieur

qui font aussi «vibrer le système nerveux» et provoquent notre réaction lorsque quelqu'un «presse sur nos boutons.»

Cela explique pourquoi la *peur* dans le système esprit-corps émotion d'une personne peut si facilement devenir hors contrôle. Pourquoi elle semble si réelle. Elle est à *l'intérieur* du système corps-esprit. Puis les peurs se multiplient. En cela, la Matrice Significative utilise la peur de la peur pour amorcer l'effet en boucle continu. Lorsque nous nous efforçons *d'arrêter le bégaiement et la peur*, cette intention opère à l'inverse en jetant de l'huile sur la peur. Ceci active la Matrice Intention/But, la rendant encore plus nocive.

Étape 5 : Restructurer encore avec d'autres structures toujours plus terrifiantes.

Lorsque la *peur* du bégaiement devient la *peur* de ce qu'il représente, la peur atteint un autre niveau. Plus tard s'ensuivra un niveau supérieur de peur... peur du jugement, de la honte, de la colère, de la culpabilité, etc. Cela solidifie le système tout en isolant du monde extérieur l'effet en boucle réactif afin de faire échec aux nouvelles informations et données pouvant provenir de ce monde extérieur. Cette superstructure peut revêtir plusieurs formes.

C'est ainsi.

Tout cela étant génétique et physiologique, on n'y peut rien.

«Bègue un jour, bègue toujours.»¹²

Il ne sert à rien d'aller à contre-courant; pourquoi ne pas accepter notre médiocrité?

Étape 6 : Établir une boucle fermée terriblement centrée sur soi.

Une fois tout ce qui précède bien installé, bien ancré, il vous sera facile d'accéder à la Matrice du Moi pour faire naître une sensation pénible d'inquiétude de soi que vous devriez maintenant craindre en plus de lui adjoindre un sentiment de terreur. Vous vivrez cette prise de conscience pénible comme une inquiétude qui croit toujours que vous êtes inadapté et défectueux.

¹² Je crois que cette citation est de Charles Van Riper. RP

Étape 7 : Accéder à la Matrice Temps pour amplifier la pénible peur.

Pour finir, souvenez-vous de toutes et chacune des références historiques¹³ qui confirment et valident cette expérience personnelle de honte du bégaiement... ramenez-les au moment présent afin d'anticiper qu'elles puissent se manifester à tout moment, puis projetez-les dans le futur pour qu'elles se répètent encore et encore pendant toutes les années à venir. Cela déclenchera une peur anticipatoire de cette matrice de significations terrifiantes au moment présent et pour chaque instant du futur.

La finale : un bègue intégral.

En activant un tel système, vous finirez par créer un être humain qui pourra sémantiquement surcharger la parole et la verbalisation. Parler spontanément ne se limite pas à prononcer des mots et à transmettre des idées par des symboles; c'est le test ultime de notre normalité comme être humain. Il est question ici d'« aligner » votre estime de soi, votre valeur intrinsèque. Il s'agit de transformer un banal événement quotidien en un événement majeur !

Le problème ne réside pourtant pas dans la personne physique en vous; c'est plutôt dans votre structure mentale face à l'élocution. L'individu a été introduit dans le Temple des Peurs et des Méga-Peurs des Peurs puisqu'on lui a appris à concevoir la parole de manière impuissante. La plupart des individus croient que la « fluence est le Saint Graal. » Plusieurs croient que « la fluence mettrait un terme à tous leurs problèmes. » Plusieurs pensent que de ne pas s'exprimer normalement est une tare importante et que le pire est de faire un fou de soi devant les autres, d'être embarrassé ou d'être trop sur ses gardes. D'autres croient qu'il est terrible de faire des erreurs et horrible d'être critiqué.

Ce sont justement *de telles idées* métamorphosées en structures de croyance qui créent le problème. Et elles occasionnent des problèmes secondaires : estime de soi conditionnelle, manque d'affirmation de soi, une manière de refuser de prendre des risques, tentatives d'arrêt ou de blocage lorsqu'on anticipe ne pas pouvoir bien s'exprimer, [craindre les émotions fortes](#), penser que la vie est une performance, et ainsi de suite.

¹³ Votre "Historique de bégaiement".

Extrait de *Bégaiement, bégaiements*, ouvrage de Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel (de boeck solal), page 328 :

«L'“être bègue” serait édifié par les nombreux mécanismes de défense contre l'humiliation, la honte, la frustration et la dévalorisation... La peur de bégayer deviendrait alors le conditionnement même des disfluences... Le bégaiement ne se limite pas à ses aspects les plus apparents et la souffrance de la personne bègue ne correspond pas à la sévérité du symptôme (signes visibles et audibles)».

Comment créer une bonne dose de non-bégaiement.

Êtes-vous prêt pour quelques paradoxes? Êtes-vous disposé à entreprendre et à agir sur quelque chose qui pourrait vous sembler contre-intuitif? Ce sera contre-intuitif, car vous bégayez et détestez cela et/ou vous vous *identifiez* comme PQB; ce qui suit est une mentalité, ou un ensemble de structures qui vous conduira vers un monde très différent : celui de l'absence de bégaiement. *En vérité, je veux dire bégayer, mais sans s'en apercevoir.*

Voici comment nous y arrivons. Lorsque nous bégayons (j'ai bien dit *lorsque* et non *si*), nous n'y accordons simplement pas d'attention. Penser que cela n'a pas autant d'importance que cela est notre attitude. Et alors? **C'est la seule façon de ne pas le surcharger de significations neuro-sémantiques. Le bégaiement, les hésitations signifient uniquement que «Je cherche mes mots» et rien d'autre.** Pas de psychoparole.

Cela ressemble à la psychonourriture. Ceux qui mangent pour des raisons psychologiques — pour se sentir aimés, récompensés, accomplis, appréciés, pour profiter de la vie, parce qu'ils sont bouleversés, pour être social, etc. — le font pour les mauvaises raisons. Raisons pour lesquelles ces personnes ne goûtent pas vraiment à la nourriture ni en tirent rarement du plaisir. Elles ne mangent pas pour se nourrir, pour carburer, s'énergiser ou se donner de la vitalité. Elles ne font que psychomanger. (Voir [Games Slim People Play](#), 2001).

La psychoparole possède la même structure — *parler* pour prouver qu'on est adéquat, qu'on n'est pas idiot, pour éviter d'être embarrassé, pour éviter de se sentir impuissant, pour éviter d'être en colère, pour éviter de se sentir... John Harrison ajoute qu'en surestimant la «fluence» comme s'il s'agissait d'une quelconque guérison magique, on *en* fait la clé dorée donnant accès à tout ce qui est bon dans la vie. C'est un mensonge, une chimère. J'aime particulièrement sa remarque suivante :

CRÉER UNE BONNE DOSE DE BÉGAIEMENT

«Demandez à vos amis si leur vie est paradisiaque simplement parce qu'ils parlent normalement. Demandez-leur par la même occasion s'ils sont à l'aise quand ils doivent s'adresser à un auditoire. Vous découvrirez que la fluence est loin d'être une pilule miracle pour qui/quoi que ce soit, à l'exception d'être fluide.»

Étape 1 : Annuler la classification. Cessez de qualifier la parole en termes de bégaiement ou de fluence. Laissez la parole être parole et la discussion n'être que cela, discussion. Certains y parviennent plus facilement que d'autres. Certains seront plus directs, d'autres plus concis, alors que d'autres chercheront leurs mots. Et après ?

Étape 2 : [Accueillez la non-fluence](#) et amusez-vous avec. Prenez cinq minutes pour [bégayer délibérément](#). Si vous y parvenez, devinez qui contrôle votre langue. Pratiquez avec un ami, mettez-vous en compétition avec d'autres (à celui qui bégaiera le plus volontairement). Faites-en un jeu. Attribuez-lui des sensations de plaisir, de joie, de jeu et de sociabilité. John Harrison recommande de faire cela avec un auditoire !

Étape 3 : Établissez une solide base sémantique pour vos sens du Moi, de votre débrouillardise (ressources), de votre facilité à [entrer en relation](#) et votre capacité à vous mouvoir efficacement dans la vie. Cela neutralise les dommages constatés précédemment. Estimez-vous inconditionnellement comme être humain, avec une valeur et une dignité intrinsèques. Vous êtes quelqu'un; vivez maintenant votre vie en l'exprimant. Développez de nouvelles et puissantes ressources afin d'accroître le sens de vos capacités et de votre vitalité. Uniquement pour cela, nous avons, en Neuro-Sémantique, plusieurs processus pour vous aider à accroître votre pouvoir personnel. Reconnaissez que la connexion avec les autres repose davantage sur la considération, le partage de valeurs et de visions, l'amour, la compassion et un millier d'autres choses que la seule fluence. Il en est de même pour votre habileté à vous mouvoir dans le monde.

Étape 4 : Accueillez toute émotion négative, faites-en une amie et embrassez-la. En retournant contre vous toute émotion négative, vous vous privez de [l'avantage des «émotions,»](#) en plus de créer l'assise d'un état dragon. (Voir [Dragon Slaying](#), 1995/2000). *Devenez plus à l'aise avec les malaises passagers.* Étirez-vous. [Sortez de, élargissez votre, zone de confort](#). Acceptez/accueillez un moment d'embarras.

Les 7 Matrices de l'Esprit

Dans cette présentation, nous avons utilisé un scénario probable pour le soumettre au modèle neuro-sémantique *des 7 Matrices de l'Esprit*. Bien qu'il ne soit pas le seul, nous croyons qu'il représente celui qu'on retrouve le plus souvent, celui qui prévaut la plupart du temps. En qualifiant trop négativement le «bégaiement,» on peut aisément en venir à le *hair* et à développer de forts sentiments hostiles d'*intolérance* envers toute disfluence, quelle qu'elle soit.

CRÉER UNE BONNE DOSE DE BÉGAIEMENT

De telles réactions entraînent des signifiés (le sens) et des sentiments qui généreront des conclusions similaires à celles décrites plus haut, bien qu'avec une *sensation* différente. Au lieu de *craindre* l'expérience, l'individu ressentira plutôt du *mépris* pour cette dernière. De même, la colère, la honte, la culpabilité et bien d'autres émotions négatives peuvent diriger le système matriciel esprit-corps-émotion tout en créant d'autres *effets*.

Résumé

Si vous bégayez et que vous en êtes préoccupé au point que cela vous soit pénible, vous fasse peur, que vous en ayez honte ou que vous y soyez intolérant, dites-vous qu'*il y a de l'espoir*. **Il y a de l'espoir parce que votre expérience est structurée.** Que vous ayez incorporé certaines idées dans votre neurologie et votre physiologie ne signifie pas que ce ne soit pas psychologique. *Cela signifie seulement que vous avez plusieurs habitudes bien ancrées qui fonctionnent sans que vous en ayez conscience.* Une structure présuppose que nous puissions intervenir à plusieurs endroits du système, renversant parfois la structure, semant aussi, parfois, la pagaille.

En Neuro-Sémantique, nous avons l'habitude d'utiliser divers processus Métaétat afin de résoudre la matrice du bégaiement. Parmi celles-ci : [Modélisation par régression & retour dans le passé](#), Guérison de phobie, Célébration-du-Moi, [Modèle de la Zone de Pouvoir](#), Tuer le dragon, Durcissement Intentionnel, [Faillibilité Glorieuse](#) et autres¹⁴. (Nous passons en revue tous ces modèles lors de notre Formation *Génie Personnel* [Introduction aux [Métaétats](#)] et nous recommandons cette formation justement pour cette raison.)

Références :

Harrison, John C. [Redéfinir le Bégaiement](#), édition française 2011

Hall, L. Michael. (1995/2000). [Dragon Slaying: From Dragons to Princes](#). Grand Jct. CO: Neuro-Semantics Publications.

Hall, L. Michael. (2001). [Games Slim People Play](#). Grand Jct. CO: Neuro-Semantics Publ.

Hall, L. Michael; Bodenhamer, Bob. (2001). [Games for Mastering Fear](#). Grand Jct. CO : Neuro-Semantics Publ.

¹⁴ Drop-Down Through, Phobia Cure, Self-Celebrating, Power Zone Ownership, Dragon Slaying, Intentional Stance, Glorious Fallibility. Plusieurs feront l'objet de traductions ou y seront développées.

CRÉER UNE BONNE DOSE DE BÉGAIEMENT

Auteurs :

L. Michael Hall, Ph. D. est psychologue licencié en LPC¹⁵ dans l'État du Colorado. Formé selon le modèle cognitivocomportemental, il a développé le modèle des Métaétats, en plus d'être un auteur prolifique, entrepreneur et formateur international.

Bobby G. Bodenhamer, D. Min. est un formateur international en Neuro-sémantique et en PNL, auteur de nombreux ouvrages. Ordonné ministre du Culte, il est directeur du Premier Institut de Neuro-sémantique de Gastonia, en Caroline du Nord.

Categories: [How to Create Blocking & Stuttering](#)

Traduction de *How to Create a Good Dose of Stuttering*, par L. Michael Hall, Ph.D. et Bobby G. Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent, février/mars 2012. Rév. : 11/03. 01/2015 (liens hypertextes/Iceberg); 06/2015 MCMP; reformatage, mise à jour de liens hypertextes et corrections avec Antidote,(36 premières pages), 04/2018.

Révisée par Anne-Marie Simon avec mes sincères remerciements.

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 identifiant Skype est : ricardo123.



Ce logo signifie que nous (auteurs/traducteurs de ce texte) adhérons aux politiques édictées par Creative Commons qui peuvent se résumer comme suit : l'utilisation et la reproduction, sous toutes ses formes, en totalité ou en partie, de cet ouvrage, est encouragée pourvu qu'il ne soit pas modifié, que le contexte n'en soit pas dénaturé et qu'il donne crédit à ses auteurs. Il est cependant interdit de l'utiliser à des fins commerciales (mercantiles). Pour plus d'information à ce sujet, cliquez sur le lien suivant : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>

¹⁵ Langage de programmation orienté vers les objets.