

ASSOCIATION/DISSOCIATION

Par Bob Bodenhamer

Traduit par Richard Parent

Ce texte de Bob Bodenhamer a été rédigé en réponse à des commentaires de Barbara Dahm sur l'importance de l'humour. Il en profite pour nous rappeler ce que signifient, en PNL, les termes association et dissociation introduits à la page 8 (sixième clé) de son article intitulé [Huit « clés » pour le changement personnel](#). R.P.

1. J'aime bien ce que vous avez dit Barbara sur l'humour : « Elle montre ce que les **mots** peuvent vous faire. » ...
2. L'humour permet de nous dissocier (« de nous faire sortir ») de quelque chose, car pour pouvoir rire de quelque chose, nous devons nous en distancier, en sortir (« en rire » signifie que nous devons voir cette chose sur l'écran de notre esprit). Alors, en sortant de quelque chose, nous nous en distançons et nous la jugeons amusante. Prenons par exemple le fait de rire de nous-mêmes ; la première étape est visuelle : en sortant de nous-mêmes (associé) de telle sorte que nous ne nous voyons pas en train de sortir de nous-mêmes (dissocié), ce dernier état nous permettant de nous voir.

... Lorsque nous sommes en nous-mêmes (associé - que nous ne pouvons pas nous voir), nous avons tendance à *vraiment ressentir* l'expérience. Mais lorsque nous sommes à l'extérieur de nous-mêmes (dissocié), nous nous voyons. Ce qui nous amène à la connexion suivante de l'humour avec le bégaiement.

3. Lorsque nous sommes à l'extérieur de nous-mêmes, nous sommes dans un état d'objectivité (cela est vrai pour la plupart des individus, mais pas tous.). Comme mentionné plus haut, se retrouver en nous *accroît l'émotion* ; mais le fait de se retrouver à l'extérieur de soi *diminue l'émotion*... Et comme vous l'ont appris de multiples situations, plus il y a d'émotions de rattachées à un événement quelconque, plus vous êtes susceptible de faire des erreurs lorsque vous vous exprimez en fonction de vos ressentis/émotions.

Autrement dit, lorsque vous bégayez, vous vous retrouvez dans ces croyances, ces pensées, ces valeurs et ces peurs négatives qui accompagnent le bégaiement. La PQB doit se retrouver dans une situation qui lui est, d'une manière ou d'une autre, menaçante. Ces ressentis négatifs sont ce qui déclenche la stratégie de parole bégayée.

Que doit-il se produire pour qu'il y ait fluence ? Hors de tout doute, la PQB doit mentalement s'extirper de son soi bégayant pour *se voir elle-même* comme une PQB encore après toutes ces années. *Certaines PQB prendront conscience qu'elles sont toujours dans une stratégie de parole qu'elles ont apprise à l'enfance et qu'elles considéraient comme amusante*. Pouvoir rire de soi suppose de se voir comme étant amusant, ridicule, enfantin, etc.

Croyez-moi. Si vous ne savez pas comment sortir de quoi que ce soit (vous en dissocier - et surtout les souvenirs pénibles/douloureux), vous vous empêchez d'atteindre un plus grand contrôle sur vos schèmes de pensée et vos comportements.

À mon avis, personne ne peut atteindre la fluence à moins de s'extirper de ces vieilles fausses croyances qui se cachent derrière le bégaiement.

4. Cela se résume à [savoir dire «NON !» à ces vieilles croyances et «OUI» à de nouvelles croyances](#) relatives au bégaiement. Et le fait de pouvoir s'extirper de ces fausses croyances sur le bégaiement pour s'immiscer dans un État Ressourcé qui se caractérise par des croyances appropriées au sujet du bégaiement et de la fluence augmente considérablement les chances de connaître un résultat positif.

Note : Je suis conscient de m'être répété dans ce texte sur la dissociation et l'association. J'utilise souvent la répétition comme moyen de transmission de connaissances.

Merci à vous tous,

Bob

« Pour comprendre le monde, on doit parfois lui tourner le dos ! Afin de mieux servir, on doit brièvement se tenir à distance. Où trouver cette nécessaire solitude, ces respirations prolongées permettant à notre esprit de refaire ses forces et le plein de courage. » — Albert Camus.

Commentaire d'Anna Margolina au précédent texte de Bob Bodenhamer (22 mars 2016) :

« Merci Bob pour ces perles de sagesse. Une des choses que nous enseigne Richard Bandler dans ses séminaires est qu'il est très important d'aider les autres à rire de leur problème et de leur faire prendre conscience de ces choses ridicules qu'ils font dans leur tête. Bandler ajoute que jusqu'à ce qu'un individu commence à en rire, il prend son problème trop au sérieux — il en fait une réalité. »

SOURCE : Courriel de Bob Bodenhamer daté du 21 mars 2016 (RE : Laughs)

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Août 2016

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

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca 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>