

(Première partie)  
**Transcendance incluse (introduction)**

Traduit par Richard Parent

**Introduction de Bob Bodenhamer :**

Michael vient d'écrire un autre excellent article.

Il est possible que cet article vous secoue quelque peu. Si tel est le cas, je vous encourage à le relire, plusieurs fois si nécessaire.

Je vous le soumetts en souhaitant qu'il vous aide à mieux saisir à quel point notre cerveau *autoréflexif* saute d'un état d'esprit à l'autre. Et c'est justement cette habileté à pouvoir « *sortir* » d'un état mental (par exemple, l'état d'esprit de bégaiement) pour en adopter un autre qui nous permet de "choisir" de nous *extirper* d'un état indésirable, tel que la *peur*, pour nous plonger dans un autre état, tel que le *calme*, par exemple.

Allons-y dès maintenant. Vous allez voir, c'est fort simple.

1. Rappelez un récent état mental de peur à cause d'une situation de parole qui allait bientôt se présenter. Facile à faire, n'est-ce pas ? Après tout, la plupart des PQB se retrouvent souvent dans cet état de peur de bégayer lorsqu'elles doivent parler.
2. Maintenant, *sortez* de cette peur. Vous allez me dire : « Facile à dire pour toi, Bob, qui ne bégaias pas. » Vous avez raison ; mais je vous assure que, pendant mes 69 ans de vie, j'ai connu bien des occasions où la peur prédominait. Maintenant, quittons un instant cet état de peur pour parler d'autre chose. Il est fort possible que vous l'ayez déjà fait en lisant mon commentaire sur la peur qui avait été dominante en plusieurs occasions dans ma vie, votre attention s'étant alors détournée de votre peur vers la mienne. N'est-ce pas ce qui s'est produit ? Votre peur du bégaiement n'est-elle pas disparue lorsque votre esprit se tourna vers ma peur plutôt que sur la vôtre ?

*En vérité, nous ne pouvons penser qu'à une seule chose à la fois.* Il est neurologiquement impossible pour tout être humain de penser à plus d'une chose à la fois. Votre cerveau passe de « J'ai peur de bégayer » à « Je pense à la peur de Bob. » Nous sommes ici en présence de deux références bien distinctes : 1) votre sensation de crainte du bégaiement et 2) votre concentration sur la peur de Bob. *En détournant l'objet de votre concentration, vous changez, par la même occasion, d'état, selon ce qui vous sert de référence à ce moment-là.*

3. Maintenant, pensez à un moment où vous étiez vraiment détendu. Avez-vous un endroit spécifique de relaxation ? Pour ma part, je me suis contenté d'un voyage mental en *sortant* de mon état présent pour me retrouver, visuellement, sur un tas de bois près de la maison de mon père dans les montagnes. Je chasse les écureuils. La plupart des feuilles sont déjà tombées. Le soleil de fin d'après-midi d'automne irradie à travers les branches dénudées. Ses rayons sont tellement chauds et confortables. Je suis tellement détendu que je place mon fusil à mes côtés pour jouir de ce calme. La prochaine chose que je sais – je me réveille après avoir roupillé. En écrivant cette expérience, j'ai *délaissé* ma concentration sur Outlook, avec lequel j'écris ce courriel, pour me payer mentalement un voyage dans les montagnes. Je suis mentalement *sorti* de mon bureau pour me *replonger* dans mon endroit préféré de relaxation.

4. Quel est votre endroit de relaxation préféré, cet endroit qui, lorsque vous y êtes, vous calme et vous détend ? Si vous n'y êtes pas déjà, **rendez-vous-y maintenant**. Ce faisant, pour emprunter les mots de Michael, vous **transcendez** votre présent état esprit-corps de peur pour accéder à un état supérieur esprit-corps de calme qui est bien au-delà de l'état de peur.
5. **Maintenant, ne remarquez-vous pas quelque chose de merveilleux ?** En sortant de la peur pour entrer dans le calme, vous voyez la peur de bégayer selon un état d'esprit de calme et de relaxation. Chaque fois que nous sortons d'un état esprit-corps pour pénétrer dans un autre état esprit-corps qui est **au sujet** du premier état, ce second état esprit-corps fonctionne à un niveau qui se situe au-dessus et au-delà de l'état initial et, comme tel, agit comme contrôleur et modulateur du premier état. Dans notre exemple, c'est le calme qui module la peur. Et qu'arrive-t-il lorsque vous **imposez** le calme à la peur ?

Tout comme l'adjectif modifie (contrôle, change) un nom (ex : amour amical, amour érotique, amour marital, etc.), de même une pensée qui se **transcende** elle-même ou qui va en méta (au-dessus, au-delà) d'elle-même, dans une autre pensée, influencera le contrôle de la première pensée tout autant que l'état mental né de cette pensée spécifique. (Pardonnez ici la redondance avec de précédents messages.)

6. **Où je veux en venir ?** Rien ne vous oblige à demeurer emprisonné dans un état esprit-corps puisque vous pouvez, comme l'écrit Michael, **transcender** ces indésirables pensées-sentiments en **en sortant** pour **vous imprégner** d'une pensée désirée.
7. **Comment y parvenir ?** C'est surtout par la pratique qu'on peut instaurer de tels [métaétats](#)<sup>1</sup> transcendants. Par exemple, ressentez cette peur du bégaiement. Puis sortez de cet état de peur pour entrer dans un état de sérénité. Troisièmement, **ressentez** l'impression créée en **appliquant** mentalement l'état serein sur l'état de peur.

**Remarque :** Pour que cela fonctionne, il va de soi que l'état de calme ou de sérénité doit devenir plus fort que l'état de peur. Je suppose que ce n'est probablement pas le cas pour vous à l'instant présent. N'arrêtez pas de travailler sur le renforcement de cet état de calme en retournant, mentalement, de plus en plus souvent, à votre endroit de prédilection pour la détente. **Plutôt que de vivre dans la peur, choisissez de vivre dans le calme, dans la sérénité.**

J'espère que cela vous sera utile.

BOB

---

<sup>1</sup> Si le lien hypertexte ne fonctionne pas <https://docs.google.com/file/d/0BydM9-AV4MpjTW5nUEMxUVBtUFE/edit>

## « TRANSCENDANCE INCLUSE »

L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

Quand on parle d'êtres humains, la transcendance fait partie du contenu tel que livré à la naissance. Pas besoin d'aller à l'école pour l'apprendre. Ni d'avoir recours aux services d'un coach ou d'un consultant pour apprendre à vous en servir. Pas besoin non plus d'obtenir une bourse d'études qui vous permettrait de prendre quelques années pour la développer comme qualité spirituelle s'ajoutant à toutes vos qualités humaines. Ce n'est pas comme cela qu'on peut s'en servir. Pas du tout.

Lorsqu'il est question de la capacité à transcender, il faut savoir que *cela fait partie intégrante de l'expérience humaine*. Tellement vrai que, même si vous le vouliez, vous ne pourriez même pas la neutraliser. Elle est inévitable, on ne peut y échapper : elle est innée. Oh, bien sûr ! Elle n'est pas activée à votre naissance ; mais elle y est en devenir et elle ne prendra pas beaucoup de temps avant de faire « *Pow ! Me voilà.* »

Mais de quoi parlons-nous au juste ? Qu'est-ce que cette *transcendance* ? La transcendance est ce mécanisme de la conscience humaine grâce auquel vous prenez *conscience de votre conscientisation*. En d'autres mots, il s'agit du tout premier métaétat que, nous tous, expérimentons. Mais je le répète, pas au début. Au début, nous sommes au Jardin de la Béatitude ou, en référence biblique, au Jardin d'Éden. Nous sommes conscients – sensibles – nous en avons conscience ; mais nous n'avons pas *conscience* de notre conscientisation. Nous vivons dans le Monde des Attentions. Tout ce qui retient notre attention gère nos pensées et nos émotions. Nous ne sommes même pas conscients de nous-mêmes.

Puis, un jour, elle se manifeste. Tout comme l'histoire biblique des tout premiers temps, c'est comme se nourrir de l'Arbre de la Connaissance du Bien et du Mal. En grandissant et en nous développant - alors que se développe notre esprit - nous prenons conscience de "savoir" (connaissance) que certaines choses sont bonnes pour nous et que d'autres ne le sont pas. Et avec ce savoir, nous commençons à devenir conscients d'être conscients de nous-mêmes.<sup>2</sup> Nous devenons conscients de notre Soi, inquiets de nous. On se rend, en effet, soudainement compte qu'on est nu. Alors qu'un enfant de quatre ans sortira gaiement du bain pour courir dans toute la maisonnée et sortir dans la cour arrière, tout nu, nous aurons, à cinq ou six ans, une conscience plus aiguë. Nous devenons conscients de nous-mêmes, conscients d'être vus, d'être exposés à tout et à tous. Bienvenue dans l'âge de la timidité qui s'installe.

C'est ainsi que débute l'ère de la conscience de soi ; comme nous vivons dans un monde de géants qui sont tellement intelligents, si considérables, si forts et si en contrôle, nous prenons conscience que nous ne le sommes pas. Prenant conscience de ne pas posséder les capacités pour faire plein de choses, nous ressentons un manque de confiance en nous-même. C'est ce que nous appelons transcendance. Un peu comme si nous pouvions nous tenir à nos côtés afin de mieux prendre conscience de nous-mêmes. Et au fur et à mesure que se développe ce pouvoir, cette habilité, c'est comme si on pouvait se tenir à côté de la connaissance qu'on a des autres et devenir conscients de - deviner - ce qu'ils pensent de nous. Les petits enfants ne peuvent faire cela. Ça prend un certain temps avant que se développe la cognition.

---

<sup>2</sup> En d'autres termes, on commence à s'inquiéter du ..... bégaiement. R.P.

Puis encore ; alors que le cerveau continue, à l'adolescence, à devenir plus mature, que de nouvelles substances chimiques l'envahissent, augmentant ainsi son niveau de logique formelle, la transcendance continue à se développer, nous permettant de *nous tenir aux côtés* de notre état de mortel, de temporalité, de faillibilité et d'une douzaine d'autres concepts tout en demeurant philosophes face à ces mystérieuses caractéristiques de l'espèce humaine.

La façon dont nos cerveaux créent un sens de transcendance demeure toujours un mystère ; nous n'en savons rien. Nous avons bien quelques idées et on peut spéculer que cela puisse être occasionné par la complexité des processus de nos systèmes neuronaux. Mais, tout compte fait, il ne s'agit que d'hypothèses. Une chose est certaine : on n'a pas réussi ni à la modéliser ni à la reproduire par ordinateur. Et pour autant que nous sachions, aucune autre créature biologique n'est équipée d'un tel sens transcendantal.

Dans son travail auprès des dauphins à Hawaï, Bateson<sup>3</sup> a remarqué leur habileté à « sauter d'au moins un niveau logique, » c'est-à-dire d'aller au-delà d'une certaine classification de l'information, à la structure de cette classification, atteignant ainsi un niveau supérieur de compréhension. Vous pouvez lire à ce sujet son classique, *Vers une écologie de l'esprit* (1972).<sup>4</sup> N'empêche, sauter d'un niveau logique ou deux, c'est le mieux que peuvent faire les animaux les plus intelligents. Un enfant peut en sauter plusieurs et, pendant nos années d'adolescence, nous, humains, n'avons pas de limites quant au nombre de niveaux logiques que nous pouvons sauter. J'ai bien dit aucune limite !

Cette réflexivité de notre cerveau semble constituer le mécanisme par lequel se produit le sens de la transcendance. Étant donné que le Modèle des Métaétats en est un de conscience réflexive, la *transcendance se retrouve au cœur même du Modèle Métaétats, et donc de l'approche Neuro-sémantique à la PNL*. Avec les années, cela nous permit de modéliser des états de conscientisation de niveaux supérieurs et plus complexes que ceux que nous aurions obtenus avec les anciens modèles classiques de la PNL. Tel que relaté dans le livre *Meta-States* (2007), le Modèle des Métaétats vit le jour lors de mon projet de modélisation de la résilience. Mais ce n'était là qu'un début. Puis nous avons modélisé la structure d'expériences subjectives telles que la pro-activité, la responsabilité, l'estime de soi, la magnanimité, le pardon, l'art d'identifier et de saisir les opportunités ainsi qu'une bonne centaine d'autres.

Mais nous sommes toujours incapables de proposer une définition finale du *sens de la transcendance* ; nous en sommes toujours à la phase préliminaire avant de pouvoir la modéliser. Pour le moment, nous travaillons sur ces états complexes et riches qui entraînent et incluent le sens de la transcendance. En fait, dans certains états, presque tout le monde ressent "cette

---

<sup>3</sup> **Gregory Bateson** (1904-1980) Anthropologue, psychologue et épistémologue américain. Influencé par la cybernétique, la théorie des groupes et celle des types logiques, il s'est beaucoup intéressé à la communication (humaine et animale), mais aussi aux fondements de la connaissance des phénomènes humains. Il est à l'origine de l'école de Palo Alto.

<sup>4</sup> *Vers une écologie de l'esprit*, publié pour la première fois en 1972, est un recueil de textes publiés par [Gregory Bateson](#) tout au long de sa carrière. Bateson décrit ainsi son projet au début de la préface de son recueil : « *Étalés sur une période de trente-cinq ans, ces textes, une fois réunis, proposent une nouvelle façon de concevoir les idées et ces agrégats d'idées que je désignerai sous le nom générique d'"esprit". Je désigne cette conception du nom d'"écologie de l'esprit" ou écologie des idées, une science qui, en tant que branche de la théorie de la connaissance, n'existe pas encore* ».

sensation” de s’élever plus haut que soi, de sortir de soi, d’adopter une position perceptuelle supérieure [aux première et deuxième positions](#),<sup>5</sup> et même au-delà des troisième et quatrième, et de bénéficier d’un système perceptuel plus global. Nous nous efforçons aussi de modéliser plus globalement “l’expérience au sommet” d’Abraham Maslow, reprenant ce travail là où il termina son incroyable débroussaillage de ces mystiques “expériences au sommet.”<sup>6</sup> Il savait qu’elles étaient spéciales, qu’il y avait un élément “d’outre-monde”<sup>7</sup> à leur sujet ; mais il ne pouvait qu’esquisser, avec des contours encore trop imprécis à son goût, ce mystérieux royaume qu’il venait d’identifier.

*Transcendance* – elle fait partie de nous, elle vient avec la livraison natale, elle est innée et on ne peut l’éviter. Mais elle demeure, pour l’instant, un mystère. Elle semble se trouver au cœur de ce que signifie ‘être humain.’ Et l’étude de la transcendance, d’appliquer un méta et d’utiliser notre conscientisation autoréflexive, est au cœur même de la Neuro-sémantique.

**L. Michael Hall, Ph. D.**

Traduction de « *Transcendence is included* » par L. Michael Hall, Méta Réflexions 2013 n° 43 ; 30 septembre 2013. *Transcendance* n°. 1.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Octobre 2013. Rév. : 11/2013

---

<sup>5</sup> Ou <https://docs.google.com/file/d/0BydM9-AV4MpjV0M4MnR4Z2I3SU0/edit> et voir à partir de la page 14. R.P.

<sup>6</sup> Ces « expériences au sommet » d’Abraham Maslow, que j’ai aussi traduites par « expériences de haut niveau, » ont été abordées dans la série de 5 articles de Michael Hall sur [l’Autonomisation et l’Actualisation](#). R.P.

<sup>7</sup> Michael emploie ici l’expression “Other-worldly.”

(Deuxième partie)

## COMPOSER AVEC CETTE TRANSCENDANCE INNÉE

Introduction de Bob Bodenhamer

Voici un autre article de Michael sur la transcendance, article que je vous encourage non seulement à lire, mais surtout à vous concentrer sur la “manière” dont nous pensons. Pouvez-vous “sortir” de votre pensée pour y « **réfléchir** » (la transcender) ?

Michael écrit :

« Le problème principal ne réside pas dans la reconnaissance ou la détection d’une transcendance ; le problème majeur se produit lorsque vous tournez contre vous-même cette conscientisation autoréflexive, réflexe très fréquent - vraiment fréquent. Si vous avez des oreilles pour entendre, vous entendrez cela tout le temps, comme lorsque que quelqu’un dit : ‘Je suis vraiment stupide.’ ‘Qu’est-ce qui ne va pas avec moi pour que je fasse tout de travers ?’ ‘Je n’en viendrai jamais à bout.’ La réflexivité de telles affirmations tourne les pensées-et-sensations négatives de l’individu *contre* lui-même ; et une telle énergie n’a nulle part où aller si ce n’est que d’être mémorisée et ressentie dans l’esprit, les émotions et le corps de l’individu. Et de telles affirmations constituent, structurellement, l’expression d’une attaque contre soi, d’une auto-accusation, du rejet de soi, du mépris envers soi et ainsi de suite. »

Voici une vérité élémentaire des Métaétats, tout autant que de la Sémantique Générale : lorsque nous sortons d’une pensée pour accéder à une autre **au sujet** de cette première pensée, cette seconde pensée devient reine. Lorsque nous faisons cela, la seconde pensée opère à un niveau plus élevé que la première. Par conséquent, cette seconde pensée **sur** la première modifiera, déterminera, structurera etc. cette dernière.

« Je n’en viendrai jamais à bout ! » Quel peut bien être “l’effet” d’une telle affirmation sur celui qui la prononce ? Ici, l’individu a **quitté** sa première pensée, dont l’objet est d’accomplir une tâche spécifique, pour ajouter à son esprit la croyance qu’il « n’en viendra jamais à bout. » Et cette dernière affirmation devient reine et transformera (métaétat) tout ce que pensait l’individu en croyance qu’il n’en viendra jamais à bout. Cette dernière croyance devient alors prédominante.

Je vous prie de bien comprendre ce simple processus. Lorsqu’on parle **d’une** - ou qu’on pense **à une** - première pensée, la seconde pensée *appliquée* à la première devient le “boss.” La seconde pensée, avec une signification similaire à la première, gère le système. La première pensée s’incline devant la seconde car, en cette seconde pensée, elle vient de rencontrer son partenaire idéal, son alter ego.

Le graphique suivant saura, je l’espère, vous guider dans l’accès à un état mental auquel vous souhaitez accéder et que vous voudrez probablement renforcer (4 et 5). Si, par hasard, vous ne comprenez pas le principe de “l’ancrage,”<sup>8</sup> ignorez simplement cette partie de l’exercice en allant directement à l’article de Michael.

---

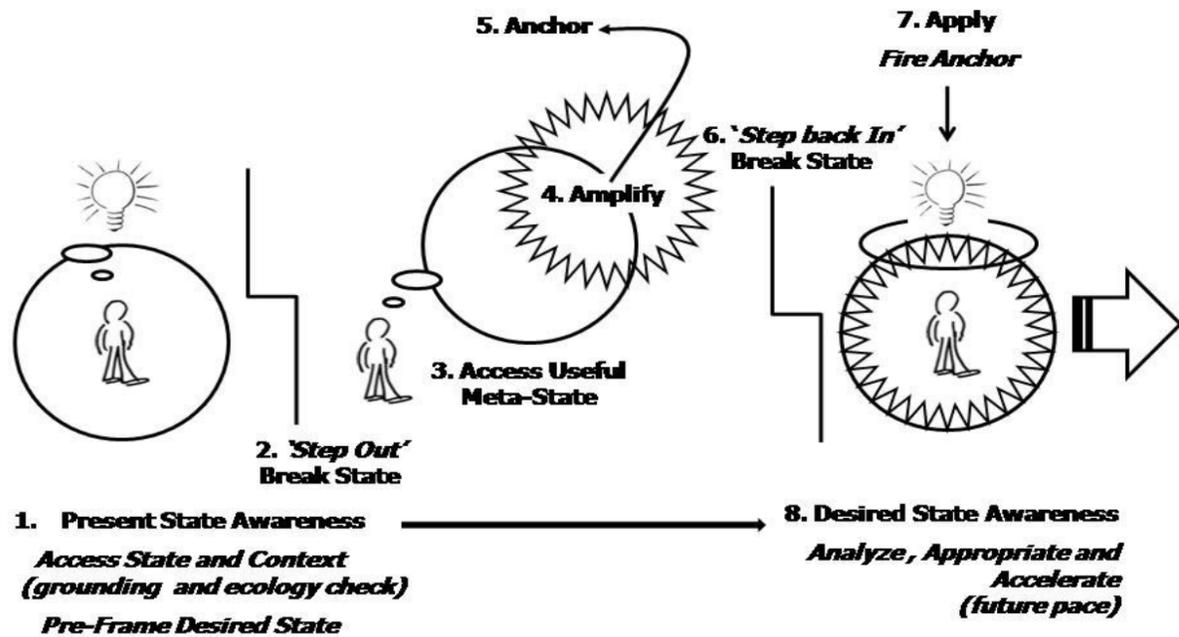
<sup>8</sup> **Ancrage**, ou point d’ancrage : Processus par lequel tout stimulus ou représentation (interne ou externe) se connecte à, et de ce fait déclenche, une réaction. Les ancrages se forment naturellement dans tout système de représentation. La technique de l’ancrage consiste à créer un réflexe conditionné pour obtenir un état, un résultat souhaité. On dit qu’il y a un ancrage lorsqu’un stimulus déclenche systématiquement un état émotionnel, une réponse physiologique. L’ancrage peut prendre la forme d’un toucher, d’un mot, d’un regard, d’un son, etc. (Dans l’expérimentation de Pavlov, la fourchette était le stimulus (ancrage) qui amenait le chien à saliver.)

Entrez dans un état neutre (N°. 2).

Puis “rompez l’état” (6)

Retournez, cette fois, dans votre “état ressourcé” N°. 5 (ancrage)

Tout en vous trouvant dans votre “état ressourcé,” activez votre ancrage vers cet état ressources, vous aidant ainsi à activer ce dernier, pleinement et complètement :



La traduction française des légendes est la suivante :

- 1. État actuel de conscience**  
*Accédez à l'état et au contexte*  
*(Vérification de l'emprise et de l'écologie)*  
*Précadrez l'état souhaité.*
- 2. 'Sortie', rupture d'état**
- 3. Accès à un métaétat qui vous sera utile.**
- 4. Amplification du métaétat utile.**
- 5. Ancrage.**
- 6. 'Retour' en rupture d'état.**
- 7. Application, activation de l'ancrage.**
- 8. État souhaité de conscience**  
*Analyser, se réapproprier et accélérer (projection vers le futur.)*

## COMPOSER AVEC VOTRE TRANSCENDANCE INNÉE

Par L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

La « transcendance étant incluse » puisqu'*elle est partie intégrante de l'être humain*, et parce qu'elle est innée à cette nature humaine, cet élément de notre humanité soulève la question de savoir comment composer avec cette transcendance. Nous devons d'abord la reconnaître. Mais, chose à la fois amusante et étrange, vous pouvez expérimenter cette étrange sensation de *sortir* ou de *vous éloigner* de vous-même, afin de mieux prendre connaissance de vous-même et en parler, sans toutefois que vous réalisiez qu'il s'agit de transcendance. On le fait tout le temps. Si vous écoutez attentivement d'autres personnes, vous les entendrez le faire.

Écoutez-les faire des métacommentaires : « Je sais que cela semble bizarre, mais j'y ai beaucoup réfléchi... » « Je me sens stupide lorsque je dis cela. » « Je n'ai aucune idée d'où ça vient ; cela vient tout juste de s'imposer à mon esprit... mais c'est une idée géniale. » Cette capacité à métacommenter implique la capacité de mettre à profit la conscience-de-votre-conscientisation alors que *vous prenez du recul* face à votre expérience/situation pour mieux la commenter (ouf !); et il s'agit d'une action qui nous posons tous, plusieurs fois par jour. Pourtant, la plupart des gens ne s'en rendent pas compte. Lorsque nous formons les Métacoachs à la reconnaître pour qu'ils l'utilisent afin d'approfondir le dialogue ou à utiliser les métacommentaires afin d'établir des cadres, la plupart trouvent difficile de devenir habiles avec une telle conscientisation.

Mais le problème principal ne réside pas dans sa reconnaissance ou sa détection ; le problème majeur se produit lorsque vous tournez contre vous-même cette conscientisation autoréflexive, réflexe très fréquent - vraiment fréquent. Et si vous avez des oreilles pour entendre, vous entendrez cela tout le temps comme lorsque quelqu'un dit : 'Je suis vraiment stupide.' 'Qu'est-ce qui ne va pas avec moi pour que je fasse tout de travers ?' 'Je n'en viendrai jamais à bout.' La réflexivité de telles affirmations tourne les pensées-et-sensations négatives de l'individu *contre* lui-même et une telle énergie n'a nulle part où aller si ce n'est que d'être mémorisée et ressentie dans l'esprit, les émotions et le corps de l'individu. Et de telles affirmations constituent, structurellement, l'expression d'une attaque contre soi, d'une auto-accusation, du rejet de soi, du mépris envers soi et ainsi de suite.

La première fois que j'introduisis le Modèle des Métaétats, j'utilisai la métaphore d'un dragon et j'appelai cela "états dragon" – états démunis de ressources dans lesquels nous avons retourné *contre* nous notre pensée/sensation, de telle sorte que nous nous retrouvions, sous une forme quelconque et à un certain degré, à abuser de nous-mêmes. Dans mon livre, *Dragon Slaying* (1995/2000), j'ai inclus presque deux douzaines de chapitres sur les états dragon les plus communs. Et tel que je l'ai noté dans ce livre, et comme le remarque tout formateur en Neuro-sémantique lorsqu'il s'entraîne à Accéder au Génie Personnel (AGP),<sup>9</sup> il s'agit d'une mauvaise utilisation de l'autoréflexivité humaine. La solution toute simple est de lever votre main et de vous faire la promesse d'être plus avenant et gentil envers vous-même et de ne plus jamais retourner votre énergie contre vous. Vous attaquer vous-même de la sorte n'améliorera certainement pas les choses. Cela ne ferait que vous confondre davantage à vos comportements et même à vos pensées et vos ressentiments.

---

<sup>9</sup> En anglais, APG (Accessing Personal Genius).

Tout comme je l'écrivis dans l'article précédent, *c'est ainsi que la transcendance se retrouve au cœur même du Modèle Métaétats, et donc de l'approche neuro-sémantique de la PNL*. En "appliquant un méta" à vos expériences, à vos comportements micro et macro, à vos états, à vos émotions, à vos erreurs, etc., vous "montez d'un cran" vers une expérience élargie de vous-même ; et lorsque vous faites cela... et que vous vous jugez, vous instaurez un cadre jugeur contre vous-même, à votre détriment. Lorsque vous agissez ainsi, non seulement vous cantonnez-vous dans une impasse, mais vous utilisez à mauvais escient ce magnifique pouvoir avec la conséquence que vous pourriez bien finir par avoir peur de vous-même.

Examinons maintenant certaines questions personnelles pour savoir comment vous composez avec votre autoréflexivité lorsque vous rencontrez une de ces expériences dans lesquelles vous semblez vous transcender vous-même :

- \* Aimez-vous et tirez-vous plaisir de l'utilisation de votre conscientisation autoréflexive ?
- \* Aimez-vous et tirez-vous plaisir de vos expériences de transcendance ?
- \* Lorsque vous prenez du recul et notez votre propre expérience, s'agit-il pour vous d'une expérience "spirituelle" ?
- \* Vous arrive-t-il de tourner contre vous votre énergie mentale-émotive au point de vous engager dans un quelconque abus de vous-même ?

Avec ce que je viens d'écrire, il devrait être évident que la meilleure manière de composer avec l'habileté à transcender c'est de *l'accepter* et de *l'apprécier*. Il s'agit de prendre du recul (aller en méta ou se dissocier) tout en étant gentil et avenant envers vous-même. Jusqu'à quel point êtes-vous habile à faire cela ? Comment vous évalueriez-vous à utiliser votre autoréflexivité et votre sens de la transcendance pour prendre du recul par rapport à *vous* tout en *vous* traitant avec égard ?

Pour ceux qui seraient offensés à cause de leur croyance religieuse, permettez-moi de citer deux versets bibliques. Le premier provient de la *Genèse* où on peut lire que « Dieu créa l'homme semblable à son image, selon sa ressemblance, et dit : 'C'est bien.' » Prenez maintenant du recul et dites-le : « Je suis fait à l'image de Dieu, à sa ressemblance, et cela est bon ! » Si cela vous choque, alors cette réaction de choc révèle un besoin de réalignement de votre attitude. Le verset suivant pourrait fort bien être plus choquant que le précédent, car non seulement est-il acceptable de se respecter soi-même, mais la voie spirituelle consiste, justement, à *s'aimer* soi-même.

« Aucun homme n'a jamais eu de haine envers lui-même (sa chair), mais la nourrit et la chérit tout comme Dieu le fait pour son église » (Éphésiens 5:29)

Que pensez-vous de cela ? L'apôtre Paul suggéra que, en vous plaçant en retrait de vous-même, vous devez *vous nourrir et vous chérir* ! Et afin que vous compreniez bien ce qu'il disait, il donne un exemple. Il l'a dit tout comme Dieu nourrit et chérit son église. Alors, s'il est bien pour Jésus de « nourrir et de chérir » ses gens, alors cela est suffisant pour que « vous vous nourrissiez et vous vous chérissiez ». *Transcendance – reconnaissez-la, avouez-la, acceptez-la et appréciez-la*. C'est le début.

Traduction de *Dealing With Your Innate Transcendence*, par **L. Michael Hall**, Ph. D., méta Réflexion 2013. n°. 44 [Neurons] 2013 « Neurons » ; 7 octobre 2013 ; *Transcendence no 2*.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, octobre 2013. Rév. 12/2013

## TRANSCENDANCE ET EXPÉRIENCES AU SOMMET

Michael Hall, Ph. D.

Étant donné que nous avons une *pulsion* pour elle ([l'auto-actualisation](#) de soi “étant” un besoin<sup>10</sup>) et un *mécanisme* à sa disposition (notre conscient autoréflexif), il n'est pas étonnant que nous ayons des circuits neuronaux favorisant la transcendance et qu'elle fasse partie de notre nature intrinsèque. On ne peut y échapper. Parce qu'il est de notre nature même de connaître la transcendance, nous l'utilisons naturellement. C'est probablement ce qui motive tant de gens à réfléchir à des enjeux philosophiques et théologiques afin de comprendre ce que signifie la transcendance.

Nous l'expérimentons tous sous la forme de situations quotidiennes qui s'avèrent des moments d'“expériences au sommet.” Maslow se livra à d'intenses recherches et écrivit abondamment sur les *expériences au sommet*, affirmant qu'elles nous en apprenaient beaucoup sur la nature humaine, plus spécialement sur la nature humaine à son meilleur.

Par définition, une expérience au sommet est un moment de grande intensité (un sommet) plein de significations qui, en retour, valide notre vie et lui donne un sens, une valeur. Pas étonnant que nous vivions de tels moments comme moments de transcendance. Pour Abraham Maslow, lors d'une expérience au sommet, vous êtes au sommet de votre pouvoir – c'est-à-dire que vous mettez pleinement à profit toutes vos capacités. Vous avez l'impression de fonctionner à plein régime, sans aucun gaspillage, aucune perte d'énergie ; que toutes vos capacités sont pleinement sollicitées. Lors d'une expérience au sommet, vous agissez sans effort car vous connaissez alors une aisance de fonctionnement. Tout “se connecte,” tout s'enlignait avec “le sillon.”<sup>11</sup> Tout cela concourt à faire d'une expérience au sommet un moment d'affirmation totale de la vie et de la joie ; un pur délice.

« Les cieux attendent, en quelque sorte, après nous, prêts à se manifester dans notre vie pendant un moment et à avoir du plaisir avant que nous retournions dans notre vie ordinaire, parsemée d'efforts. » (Maslow, 1968, p. 154)

Et le plus étonnant, c'est que nous connaissons tous de ces moments – probablement tout le temps ; mais pour la plupart, ils échappent simplement à notre attention. Dans notre formation, *Unleashing Vitality*,<sup>12</sup> première des formations d'Auto-actualisation, j'utilise les instructions suivantes de Maslow pour en faire un modèle afin de favoriser la multiplication d'expériences au sommet.

« J'aimerais que vous pensiez à la/aux plus merveilleuse(s) expérience(s) de votre vie ; à vos moments les plus heureux, à des moments d'extase, des moments de ravissement : lorsque vous étiez amoureux, ou en écoutant de la musique ou alors que vous étiez simplement “emporté” par un livre ou une toile ; ou, encore, un moment de grande créativité. Commencez par les énumérer par écrit. Puis dites-nous comment vous vous sentiez lors d'instant aussi intenses. À quel point aviez-vous l'impression d'être différent des moments ordinaires ? Jusqu'à quel point êtes-vous, dans ces moments-là, une personne différente » (1968, p. 71)

---

<sup>10</sup> Si le lien hypertexte ne fonctionne pas : [https://docs.google.com/file/d/0BydM9-AV4MpdVIySUVsQ0IEZ0U/edit?usp=drive\\_web](https://docs.google.com/file/d/0BydM9-AV4MpdVIySUVsQ0IEZ0U/edit?usp=drive_web)

<sup>11</sup> On pourrait dire “être dans la Zone.” R.P.

<sup>12</sup> Ce qui pourrait se traduire par “Déchaîner la vitalité.” R.P.

Pour Maslow, les expériences au sommet constituent les meilleurs moments d'un être humain, les moments les plus heureux de sa vie, des expériences d'extase, de ravissement, de bonheur et d'une très grande satisfaction. Quand vivons-nous cela ? Souvent lors d'une expérience profondément esthétique, lors d'un moment inespéré de créativité, lors de moments d'amour mature, d'expériences sexuelles parfaites, d'amour parental ou d'une naissance naturelle. (1971 : 101).

En considérant la transcendance et les expériences au sommet, et parce qu'elles se manifestent comme de merveilleux moments d'extase, elles semblent constituer des récompenses d'une méta-vie qui nous permet de transcender le moment présent ; de non seulement nous sentir plus vivant et plein de vitalité, mais de nous élever au-dessus du quotidien afin d'en percevoir le sacré.

« Dans des expériences au sommet, vous voyez le monde à travers les yeux d'un être-connaissant, ce que les anciens philosophes appelaient la bonne vie (vérité, beauté et bonté) : vérité, beauté, intégralité, dichotomie-transcendance, un processus vivant, l'unicité, la perfection, la nécessité, l'achèvement, la justice, l'ordre, la simplicité, l'abondance, l'absence d'effort, l'allégresse et l'autosuffisance. » (1971 : 102).

« Ce sont là également les valeurs les "plus élevées" dans le sens qu'elles arrivent, la plupart du temps, aux bonnes personnes, au moment propice et dans des conditions optimales. Elles sont les définitions d'une vie supérieure, d'une bonne vie, d'une vie spirituelle. » (1971 : 105).

L'expérience momentanée de plusieurs caractéristiques de l'accomplissement de soi constitue une partie de la transcendance inhérente à une expérience au sommet. Il existe un bon nombre de raisons pour cela. Parmi celles-ci, mentionnons l'intégration de ruptures inhérentes à un individu et le fait que nous utilisons ces expériences afin de faire progresser l'individu vers une santé mentale et émotionnelle plus saine, mieux équilibrée.

« Toute personne se retrouvant dans une expérience au sommet démontre temporairement plusieurs des caractéristiques observées chez des individus s'étant auto-actualisés (accomplis)... » (1968, p. 97)

Remarquez qu'on les décrit comme *moments*, et non en termes d'heures ou de jours. Car il s'agit d'expériences au sommet momentanées. La question est donc de savoir : « Pourquoi ces expériences sont-elles passagères et brèves. » Ici encore, Maslow, après y avoir réfléchi, y répondit : « Nous ne sommes simplement pas assez forts pour en prendre plus ; elles sont trop étourdissantes. » On retrouve aussi, avec l'extase de tels moments, la peur de la grandeur.

« Nous craignons nos possibilités les plus élevées... Nous craignons généralement de devenir ce que nous percevons dans nos moments les plus parfaits, sous les conditions les plus propices et en faisant preuve d'un grand courage. Nous prenons plaisir et sommes mêmes étourdis par les possibilités quasi-divines que nous constatons en nous lors de tels moments d'extase. Mais, en même temps, nous frissonnons de faiblesse, d'appréhension et de peur face à ces mêmes possibilités. » (1971 : 34)

Traduction de *Transcendence and Peak Experiences*, par L. Michael Hall ; Meta Réflexions 2013 N° 45, 21 octobre 2013, *Transcendence* N° 4.

Traduit par Richard Parent, octobre 2013. Rév. : 12/2013

Vous trouverez les traductions françaises sur : <https://drive.google.com/folderview?id=0BydM9-AV4MpjTjNsaFluVjVNRzA&usp=sharing>

Pour vous inscrire sur notre forum de discussion, allez sur <http://fr.groups.yahoo.com/group/begaiementhexagonepnlns> puis cliquez sur *Rejoindre ce groupe* (juste au-dessus de ma [trop grande] photo) - si ce n'est déjà fait, ça vous prendra une adresse Yahoo. Vous devrez choisir, en vous y inscrivant (au groupe) une des trois méthodes disponibles pour recevoir les messages. Faites-moi signe au besoin.

Une fois membre, pour envoyer ('poster') un message sur le forum, cliquez [begaiementhexagonepnlns@yahogroupes.fr](mailto:begaiementhexagonepnlns@yahogroupes.fr)

(Les liens hypertextes ne fonctionnant pas toujours, il se pourrait que vous deviez copier/coller l'adresse.)

Ce forum est là pour vous aider et répondre à vos questions en mettant à profit les connaissances, l'expérience et le vécu d'autres PQB. Plus on s'en servira, plus on apprendra.

Pour communiquer avec moi : [richardparent@videotron.ca](mailto:richardparent@videotron.ca) ; Skype : ricardo123