



SE LIBÉRER DU PASSÉ EN VIVANT AU MOMENT PRÉSENT

RÉSUMÉ

Trop de gens sont prisonniers d'événements du passé. La meilleure manière de lâcher prise est de vivre résolument dans l'ici et le maintenant, avec un œil sur l'avenir.

Réflexions de Michael Hall

CONTENU

Du passé au présent. Par Michael Hall. La pertinence d'en finir avec le passé se justifie par le fait que plusieurs personnes sont *prisonnières de leur passé*. Pour *rester ainsi prisonnier du passé*, vous devez entretenir votre mémoire/souvenir — un film qui se déroule dans votre esprit — d'un événement indésirable, événement que vous avez codifié de telle manière que vous *vous retrouvez dans celui-ci* pour le *revivre*. Pour vous en échapper, il faut vous extirper de ce souvenir. **La solution est de vivre dans l'ici et le présent.** Vous pouvez décider que ce que vous faites aujourd'hui, et les expériences référentes que vous allez créer aujourd'hui, détermineront votre avenir. Utiliser le langage des sens vous ramène à la réalité d'aujourd'hui — à ce qui se produit juste face et autour de vous. Cela vous fait sortir des vieilles transes et de vieilles suggestions post-hypnotiques qui vous emprisonnaient dans le passé. Cela vous invite à sauter dans *le maintenant* — dans ce que vous voyez et entendez au moment présent. Page 2.

Comment rembobiner d'horribles vieilles représentations internes? Par Michael Hall. Le but de ce schéma est d'extirper la charge émotionnelle négative d'un vieux souvenir afin d'en finir avec le passé. Michael nous explique les étapes du schéma neuro-sémantique de ce modèle de la PNL. Page 5.

DU PASSÉ AU PRÉSENT

Par L. Michael Hall

Mes dernières réflexions sur le site Neurons se sont concentrées sur le sujet *d'en finir avec le passé*. Bien qu'il ne s'agisse pas du thème, ni du but, ni même de l'essence de la PNL, c'est un de ses dérivés les mieux connus. La pertinence d'en finir avec le passé se justifie par le fait que plusieurs personnes sont *prisonnières de leur passé*. Et lorsque vous êtes prisonnier du passé, vous ne pouvez être présent dans l'ici et le maintenant. Et en n'étant pas présent dans l'ici et le maintenant, il est difficile de bien saisir la journée, de jouir du moment présent et de se préparer positivement pour l'avenir.

Ayant appris de mes précédentes réflexions que « le passé » n'est ni une chose ni un endroit, mais un concept de l'esprit, vous savez où se trouve la clé pour vous libérer de ce passé. Si « vivre dans le passé » est, en soi, une *manière de penser* qui s'accompagne de certains ressentis, d'une physiologie et d'une orientation, alors progresser au-delà de cela implique une *nouvelle manière de penser*. Comment y parvenir? Le premier (vivre dans le passé) est possible en se *souvenant* d'un quelconque événement qui se produisit dans le passé, tout en s'en souvenant d'une certaine manière. Le second (vivre dans le nouveau avec un œil sur le futur) implique une libération, un pardon et une [concentration sur le présent](#).

Mes précédentes réflexions mirent l'accent sur le fait que pour *demeurer prisonnier du passé*, vous devez entretenir votre mémoire — ce film se déroulant dans votre esprit — [d'un événement indésirable](#) et codifier cet événement de telle manière que vous *vous retrouvez dans celui-ci* pour le *revivre*. Faites cela et vous avez une prison! Pour vous en échapper, il vous faut vous extirper de ce souvenir. Insérez-vous dans le présent, dans un état d'esprit-émotion plus positif, et observez-le d'une certaine distance. Pour y arriver, il peut être nécessaire de vous défaire de votre désir (ou « besoin ») de comprendre le passé, de trouver « pourquoi » cela s'est produit ainsi — et *décider* qu'« assez, c'est assez ; il est temps de passer à autre chose. »

En adoptant cette *manière de penser* sur ce qui s'est produit, vous apprendrez à [transcender](#) le passé puis à progresser au-delà. Plusieurs autres croyances et compréhensions valorisantes peuvent vous y aider.

« Les événements du passé sont passés, c'est bien suffisant de les vivre une fois ; tirons-en une leçon et poursuivons notre chemin. » « Aujourd'hui sera "le passé" de la semaine prochaine, du mois suivant, de l'année prochaine. Je vais me concentrer aujourd'hui à faire du mieux que je peux pour établir les fondations pour le meilleur avenir possible. »

SE LIBÉRER DU PASSÉ ET VIVRE AU PRÉSENT AVEC UN ŒIL SUR L'AVENIR

Peut-être pensez-vous en ce moment que *de s'insérer dans le présent* est la chose la plus simple et la plus évidente au monde. Il en est ainsi pour les enfants et les animaux. Mais parce que vous êtes un fabriquant-de-significations et que vous avez besoin de référents pour fabriquer ces significations, et parce que votre vécu a fabriqué vos référents personnels — *vous êtes biaisé* à croire que ce que vous avez vécu est bien réel, déterminant et contrôlant. C'est cela, le « préjugé disponible » en action. Parce qu'il est disponible, vous l'utilisez. Vous en tirez toutes sortes de conclusions (significations) et vous le faites principalement avec des [distorsions cognitives](#).

Ce qui signifie que pour bousiller votre vie et devenir prisonnier du passé, tout ce que vous avez à faire est de *penser comme un enfant* — *en personnalisant, en généralisant à outrance, en horrifiant, en dévalorisant, etc.* Et si vous voulez empirer davantage votre existence, enveloppez tout cela de quelques *croyances des plus défaitistes* :

« Le passé est garant de l'avenir¹. »

« On ne peut jamais se défaire de ce qui nous est arrivé par le passé; nous allons trainer cela avec nous pour le reste de notre vie. »

« Pour en finir avec le passé, vous devez le revivre, encore et encore, ce qui nécessite des années de souffrance. »

« Ce que vous ont fait vos parents ou toute autre personne vous a, pour toujours, contaminé. »

C'est un choix, et même si beaucoup de gens l'ignorent, c'est un choix que vous faites. Vous pouvez faire ce choix inconsciemment, mais vous le faites. Un autre choix est de *lâcher prise*. Il s'agit [d'accepter que des choses mauvaises et déplaisantes se produisent](#) et de les *laisser aller*. *Vous pouvez décider que ce que vous faites aujourd'hui, et les expériences référentes que vous créez aujourd'hui, détermineront votre avenir*. Vous pouvez décider que ce sur quoi vous vous concentrez et la qualité de votre pensée sont vôtres. Puis si vous ne savez comment [contrôler votre pensée](#), vous pouvez décider que cela sera la première chose que vous ferez — dès aujourd'hui.

Alors que *vivre dans le présent* représente un défi — il s'agit d'un défi que vous pouvez relever si vous en faites le choix. C'est-à-dire que vous pouvez « perdre votre métaesprit de vieux souvenirs pour plutôt aller vers vos sens » (pour adapter une citation de Fritz Perls.) Vous pouvez apprendre à « être ici, maintenant. » Fritz disait souvent que le Gestalt est la psychologie de l'évidence – en référence à l'évidence de nos sens et à l'évidence d'apprendre à vraiment voir, vraiment entendre et à réellement ressentir toutes les sensations à notre sujet.

¹ Traduction personnelle de « The past determines the future. » RP

SE LIBÉRER DU PASSÉ ET VIVRE AU PRÉSENT AVEC UN ŒIL SUR L'AVENIR

C'est en mettant un accent renouvelé sur la capacité d'utiliser le *langage basé sur les sens* que la PNL a adapté cela. Utiliser le langage des sens vous ramène à la réalité d'aujourd'hui — à ce qui se produit juste en face vous. Cela vous fait sortir de vieilles transes et de vieilles suggestions post-hypnotiques qui peuvent vous emprisonner dans le passé. Cela vous invite à sauter dans *le maintenant* — dans ce que vous voyez et entendez au moment présent.

Pour lire davantage à ce sujet — voyez *MovieMind* (2002) — un livre élémentaire sur la PNL, mais sans son jargon. Et pour le langage basé sur les sens — *Communication Magic* (2001) et *Executive thinking* (2018).

Source : Traduction de *From the Past Into The Present*”, de L. Michael Hall, 2018 *Neurons # 39*, 17 septembre 2018, *Getting Over the Past Series* (#5).

COMMENT REMBOBINER D'HORRIBLES VIEILLES REPRÉSENTATIONS INTERNES

Par L. Michael Hall

*Michael vient de publier ce que nous appelons communément la «**cure rapide d'une phobie**»² de la PNL. Ayant déjà publié ce modèle à plusieurs reprises, vous êtes peut-être déjà familier avec celui-ci. Voici la version neuro-sémantique de ce modèle. Bob Bodenhamer.*

La PNL le désigne schéma/modèle de la «cure d'une phobie» et, parfois, le modèle de la «[dissociation](#) kinesthésique visuelle.» Mais comme ces deux noms sont problématiques, nous l'appelons, en neuro-sémantique, en fonction de *ce qui se produit* avec ce modèle, «rembobiner une représentation interne (RI).» D'où *le schéma de rembobinage d'une RI*³. **Le but de ce schéma est d'extirper la charge émotionnelle négative d'un vieux souvenir.** Faire cela pour de vieux souvenirs qui vous troublent encore vous permet d'en finir avec le passé. Ce souvenir n'a pas à être une phobie; il suffit qu'il soit un événement référentiel qui vous déstabilise et mine vos ressources. Voici donc ce schéma.

1) Identifiez une représentation mentale qui vous perturbe.

Quel souvenir déclenche en vous de fortes émotions négatives? Quel souvenir d'une expérience déplaisante ou [traumatisante](#) vous replace, tel qu'il était, dans cet événement? Lorsque vous identifiez ce souvenir, faites de même avec ce que vous y avez vu, entendu et senti/ressenti. Quelles sont les caractéristiques visuelles, auditives et kinesthésiques de cette RI que vous faites inlassablement tourner dans votre tête?

- Visuellement : Que voyez-vous? Où? Est-ce en couleur ou en noir et blanc?
- «Auditivement» : Quels sons, mots prononcés par d'autres personnes ou les mots que vous-mêmes prononcez?
- «Kinesthésiquement» : Quelles sensations, température (froid, chaud, brulant), pression, mouvement, etc. ?

² Fast Phobia Cure.

³ **Représentations Internes (RI)** : Importants modèles d'informations que nous créons et emmagasinons dans notre cerveau ; combinaison d'images, de sons, de sensations, d'odorat et de goûts (VAKOG). Ce sont les trois premières (VAK) que nous utilisons le plus.

2) Prenez du recul et observez cette vieille RI.

Mentalement, sortez de cette RI et imaginez que vous vous installez dans un cinéma où vous pouvez voir ce film, ce vidéo, cette représentation interne. Tout en imaginant vous installer dans un cinéma, quelle rangée vous permettrait d'observer confortablement? La dixième? La douzième? Puis trouvez, 15 minutes avant que l'événement ne se produise, un instantané (un arrêt sur vidéo) en noir et blanc, de ce vous plus jeune dans la situation. Vous avez maintenant sur l'écran un instantané qui représente ce qui s'est produit 15 minutes avant l'événement déplaisant. Tout en vous assoyant, adoptez une position de spectateur et observez ce vous plus jeune de cette distance. À quel point êtes-vous ravi d'avoir pris du recul?

3) Transportez-vous dans la cabine de contrôle.

De là où vous êtes assis, imaginez-vous flottant hors de votre corps pour pénétrer dans la cabine de projection qui se trouve derrière et au-dessus de vous. Une fois sorti de votre corps et dans la cabine de contrôle, placez vos mains sur la fenêtre en plexiglas de telle sorte qu'en observant, vous pouvez voir l'arrière de votre tête alors que ce vous assis plus loin regarde l'écran. Tout en prenant votre temps pour bien ressentir et jouir de ce point de vue, prenez tout le temps nécessaire pour vous voir en train d'observer ce vous plus jeune à l'écran. Vous pouvez maintenant voir deux aspects de vous-même – ce vous observateur assis dans le cinéma et ce vous plus jeune à l'écran. Il s'avère plutôt étrange d'observer cela une première fois, mais vous vous y ferez rapidement en réalisant à quel point vous vous sentez en sécurité dans la cabine de contrôle.

4) Commencez à éditer vos vieilles RI.

De ce point de vue observateur, notez à quel point vous pouvez manipuler ce qui vous a servi pour coder cette RI.

- *Visuellement.* Imaginez votre RI en couleur, puis en noir et blanc. Laissez-la être un vidéo puis un instantané. Faites-là passer d'intelligente à pas très futée. De proche à éloignée. En vous amusant avec ces distinctions, gardez le codage qui vous aide le plus à *penser aisément* à ce souvenir, ce qui vous permet de mieux penser et d'être détendu. Notez l'effet sur vous lorsque vous affaiblissez la représentation du souvenir déplaisant.
- «*Auditivement*». S'il y a une bande sonore, quels sons entendez-vous? Quels tons, volume, intonations, etc. ? En langage système, quels mots entendez-vous? Qui prononce ces mots?
- «*Kinesthésiquement*». Quelles sensations ressent dans son corps la personne à l'écran? À quel endroit se situe cette sensation, quelle en est l'intensité, le poids, la pression? Interchangez ces caractéristiques afin de *penser confortablement* à ce vieux souvenir.

5) *Revoir mentalement ce vieux souvenir pour la dernière fois.*

Lorsque vous êtes prêt, faites avancer le film et laissez-le se dérouler de l'instantané initial, comme un film en noir et blanc, jusqu'à la fin. Regardez-le, du début à la fin, de la cabine de projection. Si, à tout moment, vous ressentez le désir de vous immiscer dans le film — *alors, ressentez vos mains sur le plexiglas de manière à demeurer en sécurité et en contrôle dans la cabine de contrôle.* Si, un moment donné, vous voulez faire rapidement avancer le film, avancez-le un peu — après tout, vous savez fort bien ce qui s'est produit — puis faites-le dérouler à vitesse normale.

Lorsque vous l'avez déroulé jusqu'à un moment *passé* l'expérience déplaisante, continuez à le visionner encore un peu. Laissez-le se dérouler jusqu'à ce que vous voyiez ce vous plus jeune à un moment et à un endroit sécuritaire ou plaisant... rendez-vous à une scène confortable alors que vous vous sentiez bien et que vous preniez plaisir à faire quelque chose — dans un parc, à la plage, avec quelqu'un qui vous est cher. ... Une fois arrivé à cet endroit confortable, arrêter sur l'image du moment.

6) *Insérez-vous dans le film et rembobinez-le à partir de la scène plaisante.*

La prochaine étape se produira très, très rapidement. Vous allez vous insérer dans le film lors de la scène confortable et le rembobiner à vitesse grand-V alors que vous vous y trouvez. Vous avez vu des films à reculons, mais il est fort probable que vous *ne vous trouviez jamais dedans alors qu'il se rembobinait.* C'est justement ce que vous êtes sur le point de faire. Vous allez rembobiner le film à une vitesse ultrarapide de manière à ce que cela ne prenne que 2 secondes — oui, 2 secondes!

(Michael explique ce qui va se passer) : Alors, premièrement, **insérez-vous** dans le film. Flottez à l'intérieur de la scène confortable... soyez-y pleinement. Ressentez-la. Voyez et entendez ce que vous voyez et entendez lorsque vous y êtes — ressentez le confort. Puis, de ce point de vue privilégié de vous retrouver *dans* le film, *rembobinez-le.* Portez attention au son du film lors du rembobinage... la vitesse et la confusion des prises de vue alors que tout se déroule à l'inverse. C'est un ramassis de sons roulant à vive allure vers ce moment, 15 minutes avant l'événement déplaisant. Alors que vous expérimentez ce rembobinage rapide, tous les gens et leurs actions reculent. Ils marchent et parlent à reculons. Vous marchez et parlez à la renverse. Tout se produit à la renverse, comme lorsqu'on rembobine un film.

Vous êtes prêt? Sautez-y... À quel point ressentez-vous le confort? Lorsque ce confort est à un niveau de 7 ou plus, appuyez sur le bouton de rembobinage... et expérimentez ce rembobinage... zoooooommmmm. Tout le long, jusqu'au tout début du film. Ça ne prend qu'une seconde ou deux pour effectuer ce rembobinage rapide.

7) Répétez cinq fois ce processus de rembobinage.

Pour atteindre l'objectif — faites-le cinq fois. Une fois arrivé à l'instantané du début du film, effacez l'écran de votre esprit. En d'autres mots, faites une pause, ouvrez vos yeux et regardez tout autour. Bien. Maintenant, rendez-vous immédiatement à la scène de confort à la fin et aussitôt que vous vous y insérez, ressentez-la, voyez-la et entendez-la pleinement... *rembobiner le film encore plus vite*. Au fur et à mesure que vous répétez cela, votre cerveau deviendra de plus en plus compétent et le rembobinage se fera de plus en plus rapide jusqu'à ne prendre qu'une seconde chaque fois. Zoommmmm.

8) Testez les résultats.

Maintenant, rompez l'état de cet exercice. Après une minute ou deux, rappelez le souvenir original et voyez si vous pouvez en retrouver la sensation. Efforcez-vous de vous insérer dans la scène et à ressentir le poids des émotions.

Mise en garde : Si vous avez des difficultés à appliquer ce modèle, contactez un praticien de la PNL bien formé et qualifié ou un neuro-sémanticien qui pourra vous faciliter ce processus.

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

Neuro-Semantics
P.O. Box 8
Clifton, CO. 81520 USA

Sources : *Sourcebook of Magic, Volume 1. Également Movie Mind.*

Traduction de *The Art of Rewinding Old Terrifying Movies* par Michael Hall, 2018 Neurons # 38, 10 septembre 2018, *Getting Over the Past Series (# 4)*. Traduction de Richard Parent, septembre 2018.

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.

Un rappel : je rappelle au lecteur que les liens hypertextes sont efficaces au moment où ce dossier est mis en ligne. Il se pourrait que certains d'entre eux, suite à mon travail de certains autres dossiers, ne fonctionnent plus. Vous pouvez toujours vous tourner vers l'index afin de trouver le dossier correspondant au sujet discuté. Merci de votre compréhension. RP