

LA VISUALISATION

Selon Robert Dilts et Matthew O'Malley

LA VISUALISATION

LA VISUALISATION

Traduction de « Générateur de nouveau comportement »

Tiré d'un manuel de Robert Dilts.

Traduit par Richard Parent

Lu dans [Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau](#) par Norman Doidge :

« Les scanographies le montrent : il arrive fréquemment que les mêmes régions cérébrales soient actives dans l'action et dans l'imagination. C'est pourquoi le fait de visualiser mentalement une tâche peut nous aider à la réaliser. » (Version Kindle du livre de Norman Doidge, sans pagination. RP)

Une des étapes les plus cruciales du changement personnel consiste à passer du rêve ou de la vision à l'action. La PNL a mis au point une stratégie créative et dynamique pour cette transition de la vision à l'action, stratégie désignée « Visualisation. » Les premières étapes de la visualisation ont été conçues par John Grinder¹ à la fin des années 1970. Au début des années 1980, Robert Dilts formalisa cette stratégie (en concevant un logiciel pour en faciliter l'utilisation), tout en y ajoutant le modèle T.O.T.E.,² des stratégies de réalité et un énoncé explicite de croyances et d'hypothèses sous-jacentes à ces stratégies.

La visualisation est une élégante stratégie qui peut s'appliquer à presque toute situation exigeant une flexibilité personnelle. Les premières étapes mettent en œuvre la représentation visuelle (visualisation) d'un comportement souhaité en s'associant, de manière kinesthésique, à cette image sensorielle et en verbalisant tout élément manquant ou nécessaire.

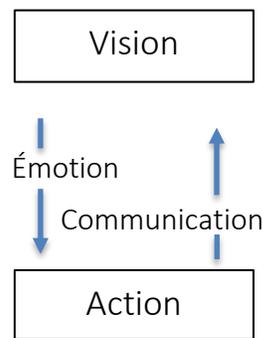
¹ Voir à la fin de ce texte.

² Les mécanismes d'autocontrôles relatifs aux tâches entreprises par l'homme s'expliquent en termes de processus opérationnels et de rétroaction. Chaque opération répétitive est associée à un processus de rétroaction afin de tester si le contrôle souhaité fut ou non atteint. Elle repose sur le principe qu'un simple algorithme pour résoudre des problèmes non-déterminants dans un système complexe, **Testera** où se situe le système présentement puis exécutera une **Opération** qui établira un changement, puis **Testera** à nouveau pour ensuite répéter ce cycle jusqu'à ce que le résultat soit satisfaisant ; le processus sera alors complété et se terminera (**Exit** – sortie).

La structure générique TOTE est :

1. **Tester** afin d'obtenir une représentation de l'état problème.
2. **Opérer** - intervenir d'une façon quelconque.
3. **Tester** encore afin de vérifier que les résultats souhaités ont été atteints. Dans la négative, opérer/exécuter de nouveau. Si cela a fonctionné,
4. **Exit/Sortie** – problème résolu.

LA VISUALISATION



Visualisation T.O.T.E.

Les trois étapes de la première page forment une rétroaction en boucle par laquelle vision et action interagissent en passant par les processus intermédiaires que sont les émotions et la communication.

Il y a quelque temps, une étude fut entreprise auprès de personnes ayant survécu à un écrasement d'avion. On a interviewé un certain nombre de survivants à de sérieux écrasements, souvent sortis indemnes d'une telle catastrophe. On leur a demandé comment ils ont fait pour s'extirper des décombres alors que régnait un indescriptible chaos, plusieurs autres passagers n'y étant pas parvenus. Intéressante question, car rares sont ceux qui ont l'occasion de pratiquer un sauvetage en prévision d'un écrasement d'avion. **Comment peut-on se préparer à quelque chose qu'on n'a jamais fait ?**

La réponse la plus fréquente à cette question fut qu'ils avaient répété mentalement, à maintes reprises, une « simulation détaillée. » Ils visualisèrent la séquence de détacher leur ceinture de sécurité, de s'extirper de leur siège, à parcourir l'allée jusqu'à la sortie de secours la plus près et glisser sur la descente gonflable, etc. Ils répèteront cette image mentalement à maintes reprises, ressentant très bien les actions entreprises mentalement jusqu'à avoir l'impression d'avoir fait cette action plusieurs fois auparavant. Puis, au moment de l'écrasement, dans la destruction totale, ils n'ont pas eu besoin de perdre du temps ni même d'avoir conscience de ce qu'ils devaient faire. Le programme était déjà en place. Un de ces survivants a même mentionné qu'après l'écrasement, il se retrouva à la sortie, réalisant soudain qu'il entendait les cris du passager assis à ses côtés et qui n'arrivait pas à détacher sa ceinture.

Le but de la visualisation est justement de simuler ce genre de « simulation mentale détaillée » en générant des scénarios virtuels pour les transformer en actions concrètes en connectant les images au système de représentation kinesthésique. Cette stratégie repose sur plusieurs croyances-clés :

- A. L'individu apprend de nouveaux comportements en créant de nouvelles représentations mentales dans son système nerveux.
- B. Plus vos représentations mentales seront détaillées, meilleures seront vos chances d'instaurer le nouveau comportement souhaité.

LA VISUALISATION

- C. Se concentrer sur votre objectif est encore la manière la plus rapide d'instaurer ces nouveaux comportements.
- D. Nous possédons déjà les ressources mentales nécessaires à l'instauration de nouveaux comportements. Le succès repose donc sur notre capacité à évaluer et à organiser ce qui est déjà à notre disposition.

La visualisation est un processus qui explique «comment faire» et qui, simultanément, exprime et appuie ses croyances **en appliquant le principe d'agir «comme si.»** Comme toutes les stratégies en PNL, la simulation emprunte une séquence cognitive particulière composée de processus mettant en œuvre les divers systèmes de représentation sensorielle. Chaque étape du processus s'appuie également sur des indices comportementaux sous la forme de mouvements oculaires. Ces positions des yeux contribuent à la concentration et à stabiliser le système représentationnel³ auquel on doit accéder.

On peut résumer ainsi les principales étapes de la visualisation :

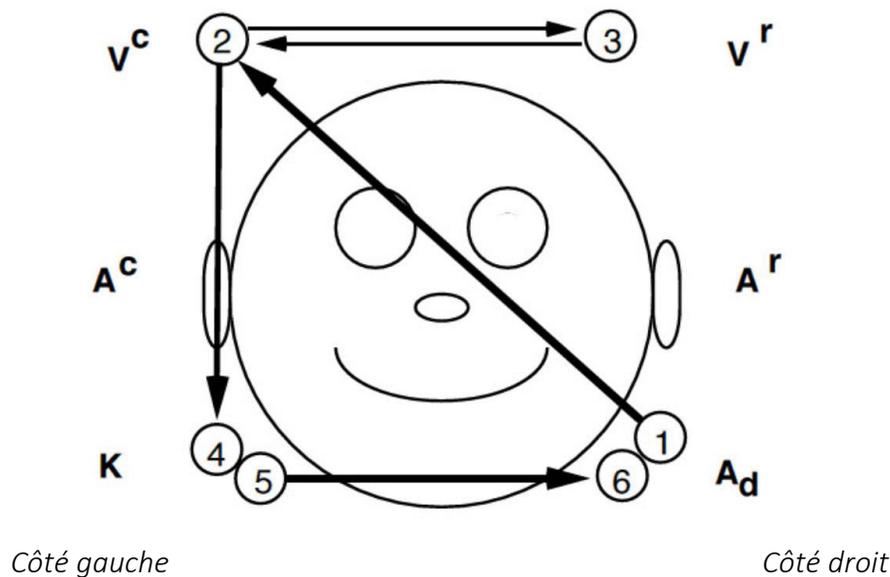
1. Demandez-vous : «Si je pouvais déjà atteindre mon nouvel objectif, de quoi aurais-je l'air?» (Faites cela en dirigeant vos yeux vers le bas et vers la gauche.)
2. Visualisez vous atteignant votre but. (Levez la tête et regardez vers la droite, pour stimuler votre imagination.)
3. Afin de vous aider à visualiser :
 - a. Rappelez-vous un accomplissement similaire.
 - b. Imiter, prenez exemple sur quelqu'un d'autre.
 - c. Visualisez-vous d'abord à atteindre un objectif mineur, plus facile. (Déplacez vos yeux vers le haut et d'un côté ou l'autre.)
4. Insérez-vous dans (associez vous à)⁴ l'image afin de ressentir ce que vous visualisez. (Abaissez votre tête et vos yeux vers la droite tout en ressentant la sensation de cette visualisation.)

³ **Système Représentationnel (SR)** : Façon dont nous codons mentalement l'information en utilisant nos systèmes sensoriels : **V**isuel, **A**uditif, **K**inesthésique, **O**lfactif et **G**oûter (VAKOG).

⁴ **Association** : L'association est le contraire de dissociation. Lorsqu'on se dissocie d'une situation, on s'y voit 'à distance', par image visuelle. Normalement, une dissociation exclut l'élément émotion de l'expérience. Mais lorsqu'on est associé à une situation, nous voyons les choses selon nos propres yeux, nous en expérimentons directement toute information, dont les émotions.

LA VISUALISATION

5. Comparez vos sensations à celles d'un succès similaire que vous avez vécu par le passé. (Gardez votre tête et vos yeux vers le bas et vers la droite.)
6. Si les sensations ne sont pas les mêmes, nommez ce dont vous avez besoin et ajoutez-le/les à votre objectif. Retournez à la première étape et répétez le processus avec votre/vos objectif(s) élargi(s). (Déplacez vos yeux et votre tête vers le bas et vers la gauche.)



Séquence des gestes favorisant l'accès à la visualisation⁵

NOTE : Libre à vous d'ajouter à votre énoncé d'objectif(s) le nombre de ressources dont vous avez besoin de telle sorte que, lorsque vous aurez terminé, vous puissiez avoir raffiné votre objectif vers quelque chose ressemblant à ceci : « J'ai besoin de m'affirmer davantage auprès de mes collègues de travail — tout en n'oubliant pas leurs états d'âme — ET en maintenant une sensation de confiance en moi ET en évitant de m'emporter si quelqu'un d'autre s'emporte. »

⁵ **Gestes facilitant l'accès** (accessing cues) : Utilisation de notre physiologie et neurologie – par la respiration, le maintien, la gestuelle et le mouvement des yeux afin d'accéder à certains états et à des schèmes de pensée. Ces gestes sont observables par les autres.

LA VISUALISATION

Je vous recommande également de lire l'article paru dans *Goodbye Bégaiement sur la visualisation* en cliquant [ICI](#). RP

John Grinder : Linguiste américain né en 1940. Il fut, dans les années 1970, cofondateur, avec Richard Bandler, de la Programmation neurolinguistique (PNL). Docteur en linguistique, il a été maître de recherche à l'Université Rockefeller et professeur à l'Université de Santa Cruz. Auteur de 14 livres, il vient de coécrire, avec Carmen Bostic St Clair, [Whispering in the Wind](#).

Robert Dilts : (né en 1955) Robert Dilts est un auteur, formateur et consultant américain travaillant dans le domaine de la Programmation neurolinguistique (PNL) depuis sa création, en 1975, par John Grinder et Richard Bandler. À partir des années 1980, il formalise le modèle des « niveaux logiques » qui entrainera une seconde génération en PNL. Auparavant, Grinder et Bandler avaient modélisé la manière d'explorer le vécu subjectif et sensoriel d'un sujet, ainsi qu'une multitude de techniques de changement. Le modèle des niveaux logiques de Robert Dilts va permettre non seulement d'élargir une vue plus globale et systémique d'une problématique, mais aussi d'organiser les techniques en fonction du niveau où elles interviennent.

Robert Dilts développera également des techniques essentielles dans le changement des croyances (ou conceptions, convictions), sur les stratégies de génies de notre culture (De Vinci, Mozart, Disney, Bateson, Freud...), mais aussi des modèles pour engendrer des changements au sein des organisations.

Dilts a participé à la rédaction de *l'Encyclopedia of Systemic NLP*. Il est aussi l'auteur de nombreux ouvrages, dont [Sleight of Mouth](#), [Changing Belief Systems with NLP](#) ou [Beliefs : Pathways to Health and Well-Being](#) (avec Tim Hallbom et Suzi Smith). Il est le coauteur de *NLP, Volume 1*, écrit en collaboration avec Richard Bandler, John Grinder et [Judith Delozier](#).

Il a fondé *Behavioral Engineering*, une entreprise de logiciel, avec William Hanley, en 1981 et au sein de laquelle il développe de nombreux logiciels pédagogiques comme *Math and Spelling Strategy*.

Traduction de ***New Behavior Generator***, tiré d'un manuel de formation rédigé par Robert Dilts.

Traduction de Richard Parent, aout 2012. Rev. : 01/2014; reformatage, 02/2019.

Dans un courriel daté du 7 juin 2014, Anna Margolina répondit à la question suivante :

« Quelqu'un peut m'expliquer *comment on peut vraiment imaginer et ressentir* ce que c'est que d'être totalement affranchi du bégaiement/réflexe de retenue alors que vous n'avez jamais ressenti cela ? »

Réponse d'Anna :

« Il existe une technique en PNL désignée simulation⁶. Ce sera plus efficace si vous en faites l'exercice aidé de quelqu'un (préférentiellement un thérapeute certifié en PNL). Mais si vous êtes doté d'une imagination fertile, vous pourrez très bien le faire par vous-même. Commencez par vous imaginer dans une salle de cinéma. À l'écran, vous regardez un film dans lequel vous

⁶ J'ai changé le nom de « *New Behavior Generator* » pour Simulation.

LA VISUALISATION

prononcez un discours. Sauf que votre rôle est tenu par quelqu'un dont vous admirez le style oratoire, style que vous aimeriez avoir en parlant. Vous vous imaginez donc regardant ce film, cette personne jouant VOTRE RÔLE. Notez bien la façon dont il (elle) parle, marche, etc. Puis vous voyez l'écran noir. Puis vous revoyez le même film – mais cette fois, c'est vous la vedette. Mais vous faites tout exactement comme votre orateur modèle. Puis — écran noir. Cette fois, imaginez-vous quittant votre fauteuil pour vous diriger dans l'écran et devenir cette personne à l'écran. Imaginez-vous ressentant tout dans votre corps, voyant tout avec vos yeux, etc.

Lorsqu'on fait cet exercice de la bonne manière, l'effet est très intéressant. Ça fonctionne.»

Anna

Dans un autre courriel, le même jour, Anna m'explique :

«... Il existe plusieurs types de visualisation et celui que je viens de décrire utilise un modèle. L'idée derrière cela, c'est que, bien souvent, les personnes n'ont pas de [cartographie](#) mentale les aidant à savoir comment se comporter différemment. Alors, vous construisez ni plus ni moins une carte — en commençant par observer votre modèle puis en vous voyant vous-même faisant la même chose, exactement comme cette personne, puis vivant la scène en y étant totalement associé. Cette séquence est importante. De même la distinction entre être [associé et dissocié](#). Bien sûr, lorsque vous vous exécuterez réellement, vous le ferez à votre manière; mais certains éléments de cette stratégie persisteront. Plus vous vous y exercerez, plus il vous sera facile de vous imaginer le faisant.»

Anna.

Rév. : 10/2014; reformatage 02/2019.

Voici ce que dit Matthew O'Malley sur la visualisation dans son [Guide O'Malley d'autotraitement du bégaiement](#) :

Visualisation

Il y a deux aspects à la portion visualisation. Le premier consiste à visualiser le résultat souhaité. Cela signifie vous visualiser dans une interaction comme vous aimeriez qu'elle se déroule. La deuxième partie, bien que quelque peu contre-intuitive, est hautement efficace. Bien que vous visualisiez une interaction qui ne se déroulera pas comme vous le souhaitez, vous allez cependant visualiser comment vous aimeriez réagir émotionnellement quand tout va mal lors d'une interaction. Je vous explique.

No 1 — imaginez des interactions positives : je veux que vous vous imaginiez interagir exactement comme vous le souhaitez, *c.-à-d.* en vous visualisant à parler avec fluence et en y prenant plaisir. Ressentez la joie qui en résulte. Laissez cette joie pénétrer en vous.

No 2—imaginez des réactions positives à des interactions ratées : vous allez vous visualiser lors d'une interaction qui vous occasionnerait normalement beaucoup d'insatisfaction. Visualisez-vous en train de bégayer. Visualisez-vous en étant rejeté. Cela peut sembler contre-intuitif puisque vous visualisez ce que vous ne désirez pas. Mais vous *visualiserez* en fait et ressentirez quelque chose que vous voulez. Ce « quelque chose que vous voulez, » c'est réagir comme vous le souhaitez lorsqu'une interaction « ne se déroule pas bien ».

Donc, tout en visualisant une interaction très négative que vous craignez, vous allez vous entraîner à y réagir différemment lors de cette visualisation. Cela peut s'avérer un très important outil dans l'autotraitement du bégaiement.

Même si tout va de travers dans l'interaction visualisée, maintenez un calme et une sérénité des plus profonds pendant la visualisation. Après tout, elle n'est pas réelle. Visualisez-vous bégayant devant une autre personne et observez la scène, sans porter de jugement. Prenez plaisir au spectacle. Observez le déroulement de cette situation et prenez conscience qu'il ne s'agit pas d'une situation de vie ou de mort. Vous ne faites que parler à quelqu'un d'autre alors que votre parole est difficile. Et après! Rien de plus. Riez du ridicule de l'état de peur que nous avons l'habitude de laisser s'instaurer en nous. Il n'y a rien à craindre dans une telle situation. Visualisez-vous tout au long d'une interaction qui se déroule très péniblement tout en conservant votre calme, en restant joyeux et serein. Visualisez la fin de cette « difficile interaction » et voyez-vous quittant les lieux tout en étant calme et serein. Vous réaliserez que la vie continue et que tout est correct. *Vous vous entraînez simplement à ne plus craindre la «dévastation du bégaiement» ni sa souffrance.* Dans cette peur se cache un mensonge voulant que le monde s'arrête ou s'écroule si vous bégayez.

LA VISUALISATION

Le fait de répéter maintes et maintes fois ces visualisations — *dans lesquelles vous bégayez tout en maintenant un état intérieur de récompense*⁷ — pourrait, avec le temps, vous mener loin. Cela peut considérablement réduire la peur de telles situations et vous prémunir contre un moment de bégaiement.

Faites, au moins une fois par jour, chacune de ces visualisations. Mais s'il vous arrivait de ressentir un nombre important de réactions pénibles face à votre bégaiement, je désire que vous exécutiez quotidiennement plusieurs visualisations désignées « Imaginez des réactions positives à des interactions ratées ». *Votre objectif est d'acquérir la maîtrise de ne plus ressentir une souffrance ou une peur intense lorsque vous bégayez.*

Cet exercice, lorsque pratiqué régulièrement, vous démontrera qu'il est possible de ne plus avoir ces réactions. Ainsi, vous évitez les pénibles états associés au bégaiement, ce qui constitue une très importante partie de ce traitement puisque *vous devez rompre le lien mouvements de parole/souffrance.*

Conseil : Vous aimeriez maximiser l'effet positif de cet exercice «réactions positives à des interactions ratées»? Investissez dans un fauteuil ou un appareil de massage. Et si vous n'en avez pas, procurez-vous des écouteurs. Tout en exécutant ces exercices, installez-vous dans le fauteuil massant en écoutant de la musique instrumentale très relaxante et qui améliorera votre humeur. Votre inconscient associera alors ces «interactions ratées» à ces états relaxants et ses sensations plaisantes, ce qui renforcera de façon importante l'effet de cet exercice.

Pour consulter mes autres traductions, cliquez [ICI](#).

Révisé avec Antidote, 02/2019.

⁷ En référence à notre **système de récompense** : Le système de récompense / renforcement, aussi appelé système hédonique, est un système fonctionnel fondamental des mammifères, situé dans le [cerveau](#), le long du faisceau médian du [télencéphale](#). Ce système de « récompenses » est indispensable à la survie, car il fournit la [motivation](#) nécessaire à la réalisation d'actions ou de [comportements](#) adaptés, permettant de préserver l'individu et l'espèce (prise de risque nécessaire à la survie, recherche de nourriture, [reproduction](#), évitement des dangers...)