

L'APPORT DE LA NEURO-SÉMANTIQUE : FLUENCE ACCRUE ET UNE VIE PLUS RICHE

Lettre à Dev

Par Roddy Grubbs

Traduit par Richard Parent

Bonjour Dev Mehta,

Je m'appelle Roddy Grubbs ; je vis aux États-Unis ; j'ai 56 ans et je travaille comme ingénieur de logiciels. J'ai découvert, il y a trois ans, Bob Bodenhamer et son matériel dans *Mastering Blocking and Stuttering*. Ce matériel est maintenant condensé dans un livre intitulé [*Have A Voice*](#).¹

Ayant un problème de blocage/bégaiement - et spécialement au travail - je contactai Bob. Je me suis toujours considéré comme bègue. Mes blocages étaient plus intenses certaines années et moins en d'autres périodes. Mais, il y a 3 ans, j'étais très ennuyé, inquiet et irrité par les expériences que le bégaiement me faisait vivre. Je désirais changer cela ; et je parle ici d'un changement bien réel, important et permanent. Je ne désirais surtout pas d'une expérience du genre « j'ai trouvé quelque chose qui m'aide beaucoup » pour, ensuite, « perdre ce quelque chose. »

Ces 3 dernières années, j'ai lu des ouvrages rédigés par Bob, quelques autres coécrits par Michael Hall et Bob Bodenhamer et quelques-uns rédigés par Michael Hall ; j'ai assisté au séminaire d'une semaine de Bob, *Mastering Blocking and Stuttering*, et j'ai lu d'autres livres et articles rédigés par Bob et Michael – y compris plusieurs des excellents articles qui sont disponibles sur le site web, [À partager, traductions de Richard Parent](#), et sur le site web [Mastering Stuttering](#). Bien que je n'aie pas été un étudiant à plein temps, je me suis cependant efforcé de lire régulièrement.

Tout aussi important que cette période de lecture et d'étude fut le temps consacré à « appliquer la Neuro-sémantique. » J'ai lu que la Neuro-Sémantique était quelque chose qu'on fait par opposition à quelque chose qu'on se contente d'apprendre, et j'en ai fait moi-même l'expérience – mon apprentissage de la Neuro-Sémantique s'est fait en l'appliquant.

Lorsque je lisais tes messages, j'y décodais les affirmations suivantes :

-
1. Mon bégaiement nuit vraiment à ma carrière.
 2. Ici, en Inde, les employeurs ont de la difficulté à voir les qualités d'une PQB au-delà de son bégaiement.
 3. Lorsque je me présentais à une entrevue, je me refermais souvent sur moi-même et je n'avais que fort peu de confiance en moi.
 4. Ceci s'étant produit à quelques reprises, j'ai maintenant une peur bleue de passer des entrevues d'embauche.
 5. Dans ce monde de compétition sans pitié, c'est particulièrement difficile pour les personnes qui bégaiant.
-

¹ Le titre du livre, avant 2011, était *Mastering Blocking and Stuttering : A Cognitive Approach to Achieving Fluency*.

En lisant cela, je m'identifiais fortement avec ce que tu exprimais. Tu disais souhaiter recevoir des rétroactions sur la relation entre la Neuro-Sémantique et le blocage/bégaïement. Parce que je connais cette relation avec les blocages et le bégaïement que j'ai connus, je me suis dit que je pouvais partager avec toi quelques réflexions à ce sujet ; tout autant que la relation de la Neuro-Sémantique avec ce que tu écrivais ainsi que les importants bénéfices que l'exercice de la Neuro-Sémantique peut t'apporter !

Il y a tellement, tellement de ramifications à la Neuro-Sémantique (et je ne suis expert en aucune d'elles). J'ai constaté que ce qui suit m'a particulièrement intéressé et a fonctionné pour moi. Je les utilisais quotidiennement, et même plusieurs fois par jour. Il s'agit d'un résumé de (a) réflexions sur la Neuro-Sémantique qui m'ont été utiles, et (b) l'expérience que j'ai eue à appliquer la Neuro-Sémantique. Ces actions m'ont permis d'instaurer de profonds changements dans ma vie, contribuant à la rendre bien plus agréable. J'espère que quelques-unes de ces réflexions te seront utiles.

(1) Nous fonctionnons tous de la même manière, sans égards à nos origines ni à notre situation. Ce n'est pas parce que quelqu'un bégaie qu'il est affublé d'une défaillance quelconque exigeant une remise en état. Nous avons tous la capacité d'apprendre et de changer. Les personnes qui bégaient fonctionnent de la même manière que les personnes qui ne bégaient pas. On retrouve les différences entre ces deux groupes dans les détails de leurs opérations ou travail et non dans une idée selon laquelle un groupe aurait quelque chose que l'autre n'a pas ou qui manque à un des groupes une « composante humaine » qu'aurait l'autre groupe.

(2) **Une des caractéristiques fondamentales de notre fonctionnement réside dans la manière dont nous traitons l'information qui circule en nous à partir de nos sens.** Le cerveau humain traite l'information sensorielle qu'il reçoit en « l'appariant à un modèle. » En effet, le cerveau humain compare « ce que je ressens présentement » avec « ce que j'ai déjà connu par le passé » et que j'ai conservé en mémoire. Et lorsqu'il établit un appariement, il se souvient aussi de ce « que j'avais alors fait », de ce que j'avais ressenti et de la signification que cela avait alors pour moi ? Plusieurs neurologistes affirment (dans des livres ou des articles) que l'être humain emmagasine (dans une base de données interne quelconque) non seulement les souvenirs d'événements passés, mais également les sensations et les comportements appris qui se produisirent en conjonction avec le souvenir de cet événement. Plus la force et la quantité d'énergie émotive ressentie lors de l'événement passé seront importantes, plus le souvenir de ces expériences passées sera puissant et aura une influence majeure pour le futur.

Alors, lorsque mon cerveau trouve aujourd'hui un quelconque appariement ou une « frappante similarité » entre ce que je suis en train de vivre et quelques souvenirs sauvegardés en mémoire (lorsque mon cerveau dit « Oh, CELA ressemble à CECI » ; vivre « CELA » me rappelle « CECI »), on rappelle alors toute cette information pour la diriger dans tout notre être. C'est ainsi qu'il (notre cerveau) signale et donne des indices à mon système nerveux et à toute ma physiologie sur « comment réagir », « comment me sentir » et sur ce que « cela signifie » en cet instant – au moment même – en réaction à la situation présente. Et toute cette activité se produit en millisecondes. Et tous les êtres humains fonctionnent de cette manière.

Cette information est transmise à notre corps par l'intermédiaire de ce que les neurologistes désignent notre « système nerveux chimique », constitué de circuits se ramifiant à travers tout notre corps et par lesquels transitent toutes sortes de peptides.² Ces peptides transportent avec eux d'autres substances chimiques. Nous désignons ces autres substances « messages » ou « informations. » Ces messages peptidiques possèdent leur propre « clé » chimique. Lorsqu'un message traverse un genre spécial de cellule munie d'une structure permettant d'accepter la « clé » (désignée « cellule réceptrice »), le message se fusionne au « récepteur » et la substance chimique est transmise du peptide à ce récepteur. En réaction à ce transfert d'informations chimiques, la zone environnante se modifie biologiquement et chimiquement. Candace Pert, dans *Molecules of Emotion*, décrit cette circulation de substances informatives et le changement qu'elles provoquent lorsqu'elles fusionnent. Bruce Lipton, dans *The Biology of Belief*, fait remarquer que (a) ces circulations de substances informatives peuvent être occasionnées par la réaction corporelle à des stimulus externes tout autant que par la réaction corporelle à ce que pense la personne (Wow ! Quel puissant concept) et (b) que le changement, chez l'être humain, au niveau biochimique, en réaction à de l'information reçue du « système nerveux chimique », démontre que nous ne sommes ni biologiquement déterminés ni biologiquement prédestinés.

Qu'une personne bégaie ou pas, nous fonctionnons tous de cette manière. Les détails de chaque expérience individuelle varient et ne seront jamais répétés d'une personne à l'autre, mais nous fonctionnons tous de cette manière.

-
- (3) Bon, mon cerveau se livre donc à « l'appariement de modèles » avec ce que je vis au moment présent (et sur ce que je pense également en ce moment), puis « trouve un appariement » pour ensuite déclencher une circulation chimique dans mon corps entraînant des réactions biochimiques et des changements corporels. La biochimie de mon corps se voit transformée par ce processus. Par conséquent, j'ai maintenant des sentiments et des émotions en moi qui diffèrent de ceux que j'avais il y a quelques instants.
-

Nous reconnaissons depuis longtemps qu'une situation quelconque nous place dans un certain état d'esprit ou un état d'esprit différent, qu'elle peut modifier notre humeur, ou changer notre structure d'esprit. La Neuro-Sémantique désigne ces genres de choses « états d'être. » Dans notre vie quotidienne, nous passons par différents états. Ces « états » sont perçus dans notre ensemble *esprit-corps* comme « états d'être » en réaction à ce que nous vivons. Ces « états » varient de « pure jubilation et de bonheur en atteignant, par exemple, la cime d'une montagne » à « une profonde tristesse ou un profond désarroi » - on peut penser à une multitude d'autres exemples. *Mais nous ressentons tous dans notre corps esprit ce que nos cerveaux et nos esprits pensent qu'une chose « signifie pour nous »*, impression qui impacte sur notre système nerveux et notre physiologie – car nous vivons nos « états » aux niveaux biologique, chimique et physiologique, ce qui n'est pas sans effets ni sans importance.

En aparté, t'es-t-il déjà arrivé de te dire, au moment de vivre une situation qui te semblait nouvelle et différente, « Je ne me suis jamais retrouvé dans une telle situation auparavant », « Je ne sais trop que faire », « Je n'ai aucune idée de ce que je devrais ressentir ou dire » ? Voilà une bonne illustration de ce qui précède. Dans une « nouvelle situation qui est, d'une manière ou d'une autre, radicalement différente de ce à quoi nous sommes habitués », on peut

² Un **peptide** est un polymère d'acides aminés reliés entre eux par des liaisons peptidiques.

fort bien ne pas savoir du tout quoi faire, ressentir ou dire. Notre cerveau se débat pour apparier cette nouvelle expérience à quelque chose de connu que nous avons conservé en mémoire et qui pourrait nous fournir quelques précieux indices et signaux sur ce que nous devons faire et ressentir à ce moment précis – et on peut même faire cela à un niveau conscient de notre esprit.

-
- (4) Mais l'histoire ne s'arrête pas là ! Entrons dans notre « cerveau humain. » L'histoire s'enrichit « d'expériences, de modèles, d'appariements, de messages chimiques, de réactions physiologiques... »
-

Le cerveau humain ne s'arrête pas là. Le cerveau humain n'a de cesse de « réfléchir sur des situations » que nous venons tout juste de vivre et de « réfléchir à nouveau, cette fois, à ce qu'il vient tout juste de penser. » Notre cerveau entretient des pensées-sur-une-expérience puis d'autres pensées-sur-ces-pensées-sur-cette-expérience. Puis il génère d'autres pensées sur ces pensées-de-pensées, se livrant donc à des pensées-sur-des-pensées-sur-des-pensées, et ainsi de suite. Ce n'est pas la Neuro-Sémantique qui a découvert cela (décrit et objet de réflexions par les philosophes depuis fort longtemps) ; les auteurs et les concepteurs de la Neuro-Sémantique ont simplement trouvé un moyen de décrire cela plus clairement, de manière compréhensible à tous.

Lorsque l'esprit humain « pense sur ses pensées » et que le cerveau se réactive à nouveau, le cerveau conçoit un « ensemble de pensées et de significations sur un autre ensemble de pensées et de significations » et il les appariera avec quelque chose qu'il a en mémoire, transmettant encore plus d'indices/signaux dans tout notre être, dans tout notre corps. Les activités biologiques, chimiques et physiologiques (décrites plus haut) n'auront de cesse de se renouveler. Il en résulte que l'individu se retrouve dans un nouvel « état d'esprit » provoqué par ce traitement de l'information au sujet d'un « autre état d'esprit ! »

Bien que je ne puisse prétendre être porte-parole de la Neuro-Sémantique, je m'aventure à dire que la Neuro-Sémantique nous aide (entre autres)

- a) à comprendre que nos « états d'être » ou nos « états d'esprit » ou nos « états » sont provoqués en nous lorsque nous réagissons à un stimulus physique et à nos propres pensées internes ;
- b) à identifier « ce que nous faisons » et « la signification que nous donnons aux choses » lorsqu'on vit un « état d'être » ;
- c) à comprendre l'influence et l'impact qu'aura sur nous un « état d'être » ; et
- d) à changer la signification que nous donnons aux choses, et les pensées que nous entretenons sur ces choses, de manière à instaurer un nouvel ensemble de signaux/indices afin de savoir quoi faire et comment nous devrions nous sentir.

Appliqués au blocage/bégaiement, certains objectifs de la Neuro-Sémantique visent à comprendre « pourquoi nous faisons ce que nous faisons », « la signification que nous donnons à cela », pour ensuite trouver et instaurer une « nouvelle interprétation des choses que nous rencontrons sur notre chemin » de manière à expérimenter un tout autre « état » positif à la place d'un précédent état que nous avons connu alors que nous tentions de composer avec le monde extérieur et avec le monde des pensées de notre esprit.

En ce sens, la Neuro-Sémantique traite de notre expérience avec les significations que nous attribuons aux choses. Et tout comme les significations que l'individu attribue en réaction à un stimulus externe ne sont ni neutres ni négligeables, de même pour les significations de nos « pensées-sur-nos-pensées-sur-nos-pensées » impactant de façon importante sur les caractéristiques biologique, chimique et physiologique de notre être. De telles significations ne sont ni négligeables ni insignifiantes pour nous. Le traitement de l'information associée à ces pensées aura des répercussions sur l'ensemble de notre esprit-corps.

- (5) Une partie importante des processus décrits en (2) et (3) se produit dans ce que nous avons l'habitude de désigner notre « esprit conscient » ou « conscience en éveil » ; mais ce n'est certainement pas le cas pour tout. Une bonne partie du processus décrit en (4) se produit à un niveau ou à des niveaux de notre esprit dont nous sommes beaucoup moins conscients ; nous nous y référons souvent comme notre « subconscient » ou notre « esprit inconscient. »
- (6) Nous avons donc tous des genres et des quantités variables de traitements d'informations se produisant en nous en tout temps. Des indices/signaux sont transmis à notre système esprit-corps par notre « système nerveux chimique », nous amenant à ressentir divers « états d'être » impliquant notre biologie, notre chimie et notre physiologie.

Les précédentes descriptions semblent, par leur nature, linéaires, en séries et séquentielles. Il en est ainsi car elles sont exprimées à l'aide du langage. Mais l'activité ainsi décrite n'est pas linéaire. Nos esprits vont du coq à l'âne, en tout temps. Et tout comme un bon animal domestique, nos cerveaux font équipe avec nos esprits pour faire ce qu'ils font de mieux. Nous pensons à bien des choses à tout moment, et il nous arrive souvent de penser à une chose en particulier, mais sous divers angles. (Il est intéressant de savoir que nous parlons généralement entre 150 et 500 mots par minute mais que nous pouvons lire 2 000, 3 000 mots et plus par minute. **L'esprit peut donc se mouvoir bien plus rapidement que notre corps peut produire la parole.**)

Bruce Lipton, dans *The Biology of Belief*, constate à quel point le grand nombre de pensées qu'un individu génère au niveau de son esprit inconscient influence et impacte le corps biologiquement, chimiquement et physiologiquement. En fait, il conclut en affirmant que les « Croyances contrôlent la biologie » (p. 135). Il aborde le besoin de former l'individu à devenir conscient de ce qui se passe dans les parties subconscientes de son esprit ; car là réside la clé pour changer les comportements et ce que nous ressentons.

(7) BON ! Et bien voici comment j'ai utilisé, quotidiennement, cette information pour « appliquer la Neuro-Sémantique » au bénéfice de Roddy.

- a) J'ai commencé par m'entraîner à prendre conscience des pensées en moi que j'ignorais.
- b) Cela signifiait que lorsqu'il m'arrivait de bloquer, je devais apprendre à réagir différemment de la réaction que j'avais toujours eue jusqu'à maintenant. Ce qui signifie que j'avais l'habitude d'entretenir des pensées négatives à mon sujet lorsqu'il m'arrivait de bloquer. Je me « tombais vraiment dessus » - la plupart de ceux avec qui j'en ai discuté et qui bloquent/bégaient m'ont d'ailleurs tenu des propos similaires.

Que me suis-je enseigné à moi-même pour agir différemment ? J'ai commencé par « accueillir dans mon vécu » les comportements de blocage et de bégaiement que j'avais tant détestés. Je leur ai dit « venez, c'est correct, tout sera OK ; alors entrez et dites-moi pourquoi vous êtes ici. Dites-moi ce que peut bien accomplir ou réussir pour moi ce blocage que je fais ? » Cela m'a demandé une bonne dose de patience envers moi-même, apprendre à me pardonner et à me donner la permission de faire certaines choses que je n'étais pas enclin à faire auparavant.

Quand ai-je fait cela ? Une fois passée une situation de blocage, alors que je pouvais « me parler à moi-même, seul à seul. » J'ai appris, lorsque cela se produisait, à me donner la permission de bloquer et à toujours me demander en quoi ce blocage m'a-t-il aidé à accomplir ou à éviter quelque chose.³

Je recevais d'étonnantes réponses « de mon être intérieur » ; ça va t'arriver aussi lorsque tu apprendras à le faire. J'ai constaté que je faisais ce comportement de blocage pour des raisons qui « avaient du sens » étant donné les significations que mon esprit attribuait aux situations. Tu devrais aussi trouver ton propre ensemble de « raisons » (intentions positives).

Tout en travaillant comme cela, j'en vins à « accueillir favorablement » tout moment de bégaiement, même lorsque je parlais avec quelqu'un. Cela signifiait que je n'allais plus lutter lorsque je pressentais que j'allais bégayer. Je me disais, silencieusement, « Allez, viens, c'est correct. » Puis je me demandais « Qu'est-ce que tu essayais de faire pour moi ? », ou « Contre quoi essayais-tu de me protéger ? », ou « Quelle était cette chose qui rendait le blocage préférable à cette chose en parlant ? » j'y parvenais imparfaitement ; je n'ai jamais réussi à « interdire parfaitement » toutes les situations. Il m'arrivait parfois de lutter et de ne pouvoir relaxer avec moi-même. Mais j'attribuai à un blocage de parole la signification que ce n'était pas important ; l'important, c'était de devenir de plus en plus conscient de cet ensemble de pensées et d'images que j'entretenais – puis d'en traiter les informations – et qu'**il était bien plus important de savoir ce qui se passe dans mon esprit que de bloquer sur un mot.**

- c) En devant plus conscient de ces choses que j'avais l'habitude d'ignorer, je réalisai qu'il existait deux ou trois « ensembles d'images » ou « Représentations Internes » auxquelles je pensais juste avant ces occasions où je bloquais et bégayais. Ces « images » défilaient dans mon esprit en millisecondes. Mais j'appris à prévoir quand « j'allais les voir » dans les « yeux de mon esprit. » Ces images, ces pensées ou ces idées me représentaient comme étant craintif, intimidé, inquiet, plein d'appréhensions puis bloquant et bégayant en parlant.
- d) Me voilà donc à traiter l'information sur des « pensées sur d'autres pensées au sujet d'une situation » juste avant de bloquer. Mon bon vieux cerveau appariait cette situation à de vieilles situations s'étant produites par le passé tout en libérant dans tout mon être des signaux/indices sur ce que je devais ressentir, ce que cela signifiait pour moi et ce que je devais faire : être craintif, détourner le regard, me retenir, ne pas me laisser aller et ainsi de suite. Et devinez quoi ? C'est précisément ce que je faisais en me sentant incertain, anxieux, tout comme je l'avais fait auparavant. Je pressentais que j'allais bloquer et bégayer dans cette nouvelle situation qui était sur le point de se dérouler, tout comme je l'avais fait par le passé. Et c'est, bien sûr, ce qui arriva ! En êtes-vous surpris ? Pas vraiment n'est-ce pas ? Il n'y a aucune raison d'être surpris ; l'un suit l'autre aussi irrémédiablement que la nuit succède au jour ! **Ce que je faisais et ressentais était le prolongement naturel de ce que j'en pensais** (c.-à-d. du traitement de l'information auquel je me livrais).

³ Il s'agit ici de s'interroger à savoir quelle est l'intention positive se cachant derrière le comportement de blocage.

*** MATIÈRE À RÉFLEXION :

Dev, tu écris :

« Lorsque je me présente à une entrevue d'emploi, je me referme souvent sur moi-même et je n'ai que peu de confiance en moi. »

Supposons, pour toute une journée, que Roddy « est » Dev. Supposons aussi que, cette journée-là, Roddy-en-Dev doit se présenter à une entrevue d'embauche. Quel devrait être le schème de pensée de Roddy pour « être Dev » afin qu'il se referme sur lui-même en allant à cette entrevue ? À quoi Roddy devrait-il penser pour ressentir, avec la même intensité, ce « peu de confiance en lui-même » que Dev ressentait ? Quel genre de pensées devraient se retrouver dans l'esprit de Roddy de manière à percevoir les mêmes signaux/indices que Dev percevait et qui l'amèneront à se refermer sur lui-même et à être très peu confiant, tout comme Dev ?

Je soulève ces questions pour t'aider à prendre conscience de ces images, de ces sons ou de ces pensées qui te traversaient l'esprit avant que tu te présentes à une entrevue d'emploi ?

- e) Étant maintenant conscient du déroulement du traitement d'information qu'auparavant j'ignorais, qu'allais-je faire ?

Les formations et les ouvrages de Bob Bodenhamer et Michael Hall sur la Neuro-Sémantique m'ont appris qu'on pouvait utiliser les mêmes « outils » qui interviennent dans la création de certains schèmes de pensée (du genre « Je suis bègue et le serai toujours » ou « Je ne réussis jamais quoi que ce soit ») pour changer de telles habitudes de pensée ! Le cerveau et l'esprit s'avèrent de puissants alliés. Sans assistance, sans entraînement et sans direction, ils vont dans toutes les directions de manière non dirigée. Où vont-ils arriver avec un parcours aussi désorienté ? Personne ne le sait ! Par conséquent, rien ne nous empêche de faire usage de nos pouvoirs que sont l'imagination et la pensée pour « les entraîner. » Et à moins que vous ayez été victime d'un traumatisme crânien ou que vous soyez atteint de capacités réduites provoquées par une maladie telle que la démence ou l'Alzheimer, nous possédons tous cette habileté à [entraîner notre cerveau](#) à penser ce que nous voulons qu'il pense.

Donc, de façon variable et apparemment aléatoire, je laisse des images et des Représentations Internes se dérouler dans mon esprit. Je suis en train de « penser. » Ce à quoi je pense est, d'habitude, la même chose ou quelque chose d'assez similaire à ce qui m'arrive présentement. D'ordinaire, cet ensemble d'images débutera avec un « A », puis un « B » apparaîtra, puis je ressentirai et penserai un « C », puis « D » se présentera, puis je ressentirai et penserai un « E », et les images cesseront.

Ce traitement d'information auquel je me livre a donc une structure : A, B, C, D, E. Je ne veux pas dire qu'« A cause B et que B cause C, etc. » Je ne fais que souligner l'existence d'une structure de A, B, C, D, E. **Et que c'est cette structure, que je revisite lorsque se déroulent à nouveau ces images dans mon esprit, qui m'amène à reproduire un comportement similaire à celui du passé : je deviens tendu et anxieux et je finis par bloquer.**

Bob et Michael m'ont appris qu'en modifiant la structure d'une telle expérience, on modifie l'impact que cette expérience a sur nous.

Lorsque vous modifiez la structure d'une expérience mémorisée, le fait de penser à cette expérience modifiée transmet à votre corps un ensemble de signaux/indices différent de l'ensemble original de signaux/indices – nouveaux signaux qui prennent naissance grâce à une toute nouvelle signification que vous avez attribuée à l'expérience recadrée. En « changeant ou en altérant votre souvenir de quelque chose » vous changez ce que ce souvenir vous dit de ressentir ou de faire lorsque vous y pensez.

Cette expérience modifiée « signifie » maintenant pour vous quelque chose de différent que la signification que vous aviez attribuée à l'expérience originale. La résultante du traitement de l'information rattachée à ces pensées ou à ces images recadrées, prend la forme d'un nouvel et différent état d'être.

Sur le site web de Bob, vous pouvez lire un article traitant de la différence entre « se concentrer sur le contenu » d'un problème versus « se concentrer sur la structure » de ce problème, article que Bob a rédigé en collaboration avec une ancienne PQB, Linda Rounds.⁴ Trop nombreuses sont les thérapies de la parole qui s'attardent au « contenu mécanique » pour les résultats obtenus (c'est mon opinion). *La Neuro-Sémantique est une façon de se concentrer sur ce qui « transforme une expérience vécue » en problème – c.-à-d. sa « structure » - et ainsi instaurer des changements réels et durables en modifiant cette structure.*

f) J'apercevais donc deux images claires et bien distinctes dont j'appris que « je les faisais défiler dans mon esprit » juste avant un blocage. Voici comment je les ai recadrées :

- 1) Tout d'abord, Dev, je t'incite fortement à lire un article que Bob a sur son site au sujet des [Positions Perceptuelles](#).⁵ Cette façon de composer avec quelque chose m'a beaucoup aidé. (**Note de Bob** : cet article, intitulé *Huit « Clés » vers le changement*, résume mes découvertes thérapeutiques sur une période de 17 ans.)
- 2) Lis aussi un article au sujet du « Entrer/Sortir ». ⁶ (**Note de Bob** : vous trouverez également dans l'article susmentionné un exemple fort éloquent de la capacité de notre cerveau à s'extirper d'un état pour en adopter un autre. Car lorsque vous vous déplacez d'une « Position Perceptuelle » à une autre, vous quittez un état pour entrer dans un autre état, chaque position perceptuelle représentant un état d'être. Et nous faisons cela en tout temps. Chaque jour, nous traversons plusieurs états. Nous sommes tristes pendant un moment pour, l'instant d'après, devenir tout joyeux. On se retrouve, pendant un moment, dans un état somnolant puis, quelque chose ayant attiré notre attention, nous nous retrouvons, l'instant d'après, dans un état de curiosité. Accéder à un état implique nécessairement qu'on doive sortir d'un autre. **La plasticité de notre cerveau nous permet « de choisir » l'état dans lequel nous souhaitons nous retrouver et d'y accéder.** (Le jour où vous ne serez plus dans un état espritcorps, vous serez mort.)

⁴ L'article de Linda se retrouve à la page 359 de [Redéfinir le Bégaiement](#). Je ne peux que vous inciter à lire cet article.

⁵ Pour les Positions Perceptuelles, allez à la page 13, item 8.

⁶ « Stepping In and Stepping Out. »

- 3) J'ai sélectionné un ensemble d'images qui se déroulaient dans mon esprit juste avant un blocage pour faire ce qui suit :
- a) « J'entrai » (mentalement) dans une situation dans laquelle je me sentais très confiant. J'y étais pleinement et je ressentais fort bien cette confiance dans tout mon être.
 - b) J'en « sortis », mais (métaphoriquement parlant) ne m'en éloignai pas.
 - c) Je m'assis et prétendis qu'un large écran de projection se trouvait devant moi. J'y plaçai mentalement les images que j'avais en esprit.
 - d) « Je m'immisçai » mentalement dans ces images et je pouvais « me » voir à l'écran. Je parcourais les images comme s'il s'agissait d'un court métrage. J'ai perçu plein d'indices éveillant en moi des sentiments négatifs !
 - e) Je laissai le film se dérouler jusqu'à la fin. Puis je « sortis de ce film. » L'écran était tout noir. Tout était calme. Je me retrouvais à un endroit calme. Je réintégrai la situation dans laquelle je me sentais confiant. Je ressentais de nouveau cette confiance.
 - f) J'apportai cette confiance à la chaise où je m'assis. M'asseyant là, en adulte confiant, en tierce-personne observatrice (un « Roddy » devenu adulte par opposition au Roddy « infantile » d'il y a plusieurs années) regardant un écran noir. Je replaçai sur l'écran la dernière image de ce film. Visionnant cette image de ma position calme et confiante, je rembobinai le film à grande vitesse.

Je suis persuadé que tu as déjà eu l'occasion d'observer l'effet visuel du rembobinage rapide d'une vidéo. On peut aussi l'observer sur un DVD. Lorsque tu rembobines rapidement un film à la renverse, les images n'ont pas la même signification que lorsque tu le visionnes normalement. Toute la signification de la séquence des images s'en trouve modifiée. L'impact du film sur toi est totalement différent en voyant le film de cette manière ! Lorsque tu vois le film en « rembobinage rapide », tu ne ressens pas la même chose que lorsque tu le visionnes normalement, à vitesse normale. Bien que cela soit fort simple à comprendre, cela n'en est pas moins significatif !

- g) Mentalement, je retournai à la fin du film, toujours assis là, en adulte calme et confiant ; puis je le rembobinai de nouveau. J'allais répéter ce petit manège une bonne vingtaine de fois avant de m'en lasser.
- h) Puis je le visionnai normalement et ma réaction fut : « Eh bien ! Ça ne signifie plus rien. » Auparavant, lorsque je visionnais ce film dans mon esprit, il signifiait certainement quelque chose ; **mais maintenant que cette manière de le visionner a transformé sa structure, il en résulte qu'il ne « représente plus rien. »** C'est vrai. Il ne signifie plus rien maintenant. *Il ne signifie plus ce qu'il signifiait auparavant.*

En aparté, quelqu'un t'a-t-il déjà demandé si tu désirais visionner un film pour lui répondre « Non, ça ne me tente pas de visionner ce film ce soir » ou « Non, je ne suis pas d'humeur à cela ce soir » ? Nous réagissons parfois ainsi car les titres de films nous indiquent ce que nous devrions ressentir lorsque nous nous concentrons pour les visionner attentivement. Parfois, nous avons le goût d'être dans un certain état, à

d'autres moments, nous n'en avons pas le goût. Il nous arrive de dire : « tu sais, je suis d'humeur à regarder ceci ou cela », signifiant que nous désirons ressentir certaines choses et que nous savons qu'en visionnant un certain film, nous allons « nous sentir » ainsi.

(**Note de Bob** : Roddy vient ici d'utiliser, de magistrale façon, le Modèle PNL dit « The Fast Phobia Cure », de façons qui s'avèrent très utiles pour lui tout en travaillant à éliminer l'image qu'il avait tout juste avant de bloquer. Lorsqu'une image nous entraîne dans un état esprit-corps négatif, alors le retrait de cette image retire de cet état, du moins en théorie, les sentiments négatifs. L'élément déclencheur de cet état ayant été retiré, l'état négatif ne pourra s'activer. Je n'ai pas d'article relatif à ce modèle sur mon site web. Mais vous le trouverez dans mon livre mentionné plus haut. En cherchant sur Internet, vous trouverez plusieurs liens vers ce modèle. Nous en utilisons, depuis plusieurs années, la structure pour aider les clients à vaincre des peurs, des phobies et des traumatismes. Si vous avez, dans votre esprit, une image dont vous aimeriez vous débarrasser, essayez ce modèle. Visitez le site web d'un des fondateurs de la PNL, Robert Dilts ; vous trouverez aussi ce modèle dans son ouvrage à plusieurs volumes, *The Encyclopedia of NLP* : <http://nlpuniversitypress.com/html3/V23.htm>)

- 4) OK, j'ai choisi l'autre ensemble d'images que je déroulais dans mon esprit avant un blocage et j'ai fait ceci :
- a. J'accédai à une situation dans laquelle je me sentais confiant et fort ; je « m'y voyais de nouveau » et la ressentais fermement.
 - b. J'en sortis et « la plaçai tout près de moi. »
 - c. Je commençai à visionner ce film. Je m'y insérai et me suis dit « Je suis Roddy, de retour après une longue absence. »
 - d. Rendu au moment critique du film, alors que les choses s'envenimaient pour moi, j'arrêtai le film. L'image s'arrêta sur une prise immobilisée.

Nous avons, aux États-Unis, des commerciaux à la télévision qui font cela. À un moment crucial du commercial, la bande-annonce s'immobilise sur une prise et l'action s'arrête ; le narrateur s'insère dans l'image immobilisée et se déplace parmi les objets immobilisés, objets qui étaient en plein mouvement lors de leur immobilisation ; il poursuit son monologue de vente, toujours en se déplaçant parmi les objets immobilisés.

- e. Donc, tout comme un commercial, j'immobilisai la prise. Je « sortis » de Roddy-le-garçon et « entrai » dans l'adulte, calme et confiant, devenu tierce-partie observatrice.
- f. Je voyais tous les gens qui s'y trouvaient ; j'y voyais Roddy-le-garçon.
- g. Je posai un tas de questions, du genre
 - « Que ressent Roddy en ce moment ? »
 - « Que croit-il qu'il se passe ici ? »
 - « Qu'est-ce qui pourrait bien l'aider à sortir ? »

Je regardai les autres

Je déambulais parmi eux (dans l'image mentale de cette représentation).

Je regardais derrière leurs têtes.

Je demande :

« Que se passe-t-il dans leurs esprits ? »

« Que croient-ils qu'il se passe ici ? »

« Que tentent-ils d'accomplir ? »

« Comment moi – l'adulte calme et confiant – les apercevais-je ? »

« Que pourrais-je bien partager avec Roddy-le-garçon qui pourrait l'aider à s'extirper d'ici ? »

Et plus.

- 5) Faire ce genre de choses avec ce genres d'images illustre une citation d'Albert Einstein pour solutionner un problème : cela ressemble à ceci : « **Impossible de solutionner un problème en y restant ; vous devez transcender le problème.** » (Bob reproduit cette citation dans plusieurs de ses articles.)⁷

Ce principe trouve son application, ici même, de la façon suivante :

Roddy ne pourra jamais résoudre le problème de l'impact sur lui de cette situation alors qu'il était un garçon de 13 ans en étant toujours dans cette situation comme garçon de 13 ans. Impossible pour ce garçon de 13 ans de résoudre ce problème. Roddy peut bien en parler et vivre cette expérience encore et encore ; mais en faisant cela, Roddy revit cette situation, chaque fois, comme un garçon de 13 ans. Et chaque fois que Roddy revit cela comme un garçon de 13 ans, cette expérience garde toujours la même signification et lui fournit toujours les mêmes indices, à savoir ce qu'il doit ressentir et ce qu'il doit faire. Donc, le-Roddy-âgé-de-13-ans, par lui-même, seul, concevra toujours cette expérience de la même manière ; il ne pourra donc pas la changer. Aussi longtemps que Roddy sera ainsi « dans le problème », il ne peut, de cette position, résoudre le problème.

Mais le Roddy de 56 ans a acquis beaucoup forces, de connaissances et de perspicacité qu'il peut utiliser pour cette situation et partager avec le Roddy-de-13-ans. Ces ressources permettront à Roddy d'attribuer de nouvelles significations à ce qui s'est produit ; ce qui s'est produit ne signifiera plus ce que cela signifiait auparavant, cette dernière signification étant maintenant modifiée. Et lorsque la signification est modifiée, l'impact et l'influence qui se manifesteront aujourd'hui alors que Roddy visionnera encore ces mêmes images dans son esprit aura un impact différent accompagné d'un nouvel ensemble de signaux.

⁷ En fait, la véritable citation ressemble plus à ceci : « **On ne peut résoudre un problème en utilisant le même paradigme que celui qui l'a créé.** » Albert Einstein. RP

Afin de résoudre le problème des impacts et des significations relatifs à cette situation, Roddy doit s'élever au-dessus du problème et il ne peut y parvenir qu'en « s'extirpant » de ce garçon de 13 ans et en « entrant » dans la peau de cet adulte confiant de 56 ans qui y retourne pour aider ce garçon de 13 ans à composer avec la situation. Le Roddy de 56 ans aide le Roddy de 13 ans à percevoir la situation différemment, [à instaurer une nouvelle perspective](#) sur ce qui se produit et sur ce que cela signifie réellement.

Le but ultime de cet exercice « d'entrer/sortir » est d'identifier ce qui se produit puis de transcender ce qui se passe d'une position d'où il sera possible de résoudre, dissoudre ou d'atténuer l'impact ressenti par (dans ce cas) le Roddy-âgé-de-13-ans.

- 6) Cette action consistant à m'y « insérer » puis à m'en « extirper », cette action d'accéder à cette « nouvelle perspective d'un Roddy de 56 ans » modifia, pour moi, la structure de la situation. La structure était auparavant « A », « B », « C », « D » et « E ». Elle est maintenant « A », « B », « W », « X », « Y », « Z » - il n'y a plus de « C », « D » et de « E. »**

Auparavant, les images du court-métrage signifiaient certaines choses, et le fait de visionner ce film me fournissait des indices spécifiques sur ce que je devais faire et comment je devais me sentir. Mais le fait d'avoir travaillé ce film de cette manière modifia ce que ces images signifiaient ; changer ces images implique qu'elles aient un impact différent sur moi ; et ce nouvel impact sur moi signifie que j'ai maintenant des indices pour m'aider à agir et à ressentir qui diffèrent de ceux qu'auparavant je recevais ; recevoir de nouveaux indices implique donc que j'agisse différemment et que j'aie un ressenti différent !

7) Bon, résumons-nous maintenant :

Il m'arrive de me retrouver dans des situations quelconques avec le pressentiment que je visionne ou que je m'appête à visionner un de ces films. Je me donne la chance de bien saisir ce qui se passe. Je me permets volontiers de visionner ce film. Je ne me critique pas pour autant. C'est correct que cela se produise. Tout sera correct.

Je m'insère dans le film, quel qu'il soit, tel que je l'ai décrit plus haut. S'il s'agit du premier film, je le rembobine rapidement, le regardant en tant qu'adulte calme et confiant. Vraiment étonnant à quel point un film change lorsque vous le rembobinez rapidement ! S'il s'agit du deuxième film, je l'immobilise sur une prise cruciale et je m'y insère en tant qu'adulte confiant. Étonnant de voir à quel point la signification du film change lorsque vous l'immobilisez pour vous déplacer dedans en tant qu'observateur adulte calme et confiant.

Cela signifie qu'aucun de ces films « m'a amené à bégayer. » Vivre ces films modifiés de cette manière change leur impact sur ma personne, ainsi que les indices/signaux que me transmet mon cerveau alors qu'il traite cet ensemble modifié d'informations.

Ce sont deux exemples de la manière dont j'applique, quotidiennement, la Neuro-Sémantique. Je l'ai simplement appris sur le tas. Mes premières tentatives ne furent pas aussi fructueuses que je le souhaitais. Elles étaient même un peu maladroitement ; je m'interrogeais à savoir si j'étais sur la bonne voie. Mais je considérai cela comme un apprentissage - et non un échec. Je comparais cela à quelqu'un qui se remettrait au jogging ou à la course à pied après un long arrêt. J'ai commencé par courir un demi-kilomètre ; puis, quelques jours plus tard, un kilomètre ; puis, après deux semaines, j'ai réussi à courir deux kilomètres....Je n'avais de cesse de m'encourager moi-même et de voir le côté positif des choses.

Eh bien, Dev, merci de m'avoir accompagné jusqu'ici. Merci d'avoir écouté mon résumé.

En conclusion :

Tu as écrit :

- « Mon bégaiement nuit vraiment à ma carrière. »
- « Les employeurs d'ici ne voient pas les qualités d'une PQB au-delà de son bégaiement. »
- « En entrevue, je me referme souvent sur moi-même et j'ai très peu confiance en moi. »
- « Ceci s'étant produit à souvent, j'ai maintenant une peur bleue des entrevues d'embauche. »

Si on applique ce que j'ai dit plus haut à ce que tu as dit :

1. « Insère-toi » dans cette situation où tu vas à une entrevue d'embauche ; « revis-la » vraiment.
2. À quoi penses-tu ? Que penses-tu, que ressens-tu, que vois-tu ou qu'entends-tu et qui t'amène à être très peu confiant ?
3. Donne-toi la chance de commencer un parcours d'écoute de toi-même.
4. Peu importe ce qui s'y trouve, laisse-les venir à ton esprit conscient ; cela ne fera aucun mal !
5. Demande-toi ce qui s'y trouve, « quels indices/signaux sont envoyés à mon cerveau pour que je sache quoi ressentir et comment je dois agir ? »
6. Lorsque tu te « sens peu confiant » ou « que tu te refermes sur toi-même », demande-toi : « Quel film suis-je en train de visionner et duquel proviennent ces indices/signaux pour que je me sente ainsi ? »

Un dernier aparté ici, Dev. Il y a des jours où je me retrouve dans un « état d'esprit » et/ou que je me comporte, agis ou interagis de manières qui me laissent indifférent puisque je ne voulais pas, de toute manière, être là ou faire telle chose. Dans de tels cas, j'apprends à utiliser ce dont nous sommes entretenus en rembobinant en sens inverse.

Puisque je nourris certains sentiments et que j'agis de certaines façons, il doit bien y avoir quelque chose à quoi pense mon cerveau et qui m'envoie des indices/signaux afin que je me sente et que j'agisse ainsi ! C'est alors que je me demande :

« Qu'est-ce qui peut bien se dérouler dans ton esprit, Roddy, pour recevoir de tels signaux ? Tu vois quelles images, quelles pensées as-tu, tu entends quels sons ou tu sens quelles odeurs ? À quelle expérience passée penses-tu et qui est similaire à ce que tu vis présentement ? »

Lorsque je commençai à me poser ces questions, les réponses arrivèrent plutôt lentement – peut-être même après toute une journée. Je les reçois maintenant bien plus rapidement, parfois en quelques minutes. Et lorsque je reçois ces réponses, alors j'applique ce que m'a appris la Neuro-Sémantique (comme ce dont nous avons discuté) à ces pensées dans le but bien précis d'en modifier la structure, quelle qu'elle soit – car lorsque tu modifies la structure d'un ensemble de pensées, tu changes aussi l'impact qu'elles ont sur toi et tu reçois différents indices/signaux pour savoir comment te sentir et comment agir.

1. Cela te rappelle-t-il une vidéo quelconque ?
2. Pourquoi ne pas prendre une vidéo et t'amuser à le visualiser d'une des façons que j'ai décrites ?
3. « Extirpe-toi » de la situation précédente et « insère-toi » dans une situation dans laquelle tu sais être et te sentir très confiant et capable.
4. Prends les ressources de « Dev en état de confiance » pour les appliquer à « Dev en manque de confiance ». C'est la manière de changer la structure et la signification de ce que tu faisais en quelque chose de différent ayant une signification qui lui sera propre.
5. Ce qui précède m'aide encore beaucoup à changer l'impact de situations négatives dont je me souviens. Et je me réjouis d'avoir appris cela. Mais j'en veux encore plus et je parie qu'il en est de même pour toi Dev. Je ne veux surtout pas dépenser une bonne partie de mon temps à me « battre pour venir à bout de choses négatives. » Je désire être « tout ce que je peux être. »
6. Je veux faire l'expérience « du positif. » Je sais que je ne pourrai jamais y arriver si tout ce que je fais consiste uniquement à travailler sur les expériences négatives. Bien que de travailler sur les expériences négatives soit un bon début, je ne pourrai atteindre mes sommets personnels ([expériences au sommet](#)) que si je passe à autre chose, en formant un nouvel ensemble de pensées positives vers lesquelles me tourner. Cela signifie que je dois travailler avec mon imagination, utilisant mon cerveau et mon esprit, pour créer, insuffler, installer et instaurer un solide point d'ancrage, un ensemble de nouvelles et puissantes images d'un « Roddy vivant, qui « est » au lieu de faire, ressentant et agissant à son meilleur dans toutes sortes de situations. J'apprends à les créer et à les voir dans mon esprit, tous les jours ! »

La Neuro-Sémantique a un double effet : non seulement permet-elle à l'individu de changer « le négatif », mais elle lui permet de construire et de créer un large éventail « de positifs. » Et on utilise les mêmes outils pour les deux. Pour moi, la PNL constitue du matériel très intéressant ! Imagine ; non seulement désamorce-t-elle le passé négatif, mais elle enrichit l'avenir d'une personne par de puissantes visions d'accomplissements personnels, lesquelles, chaque fois que nous les visualisons dans nos esprits, nous donnent des indices et des signaux afin que nous puissions performer au mieux de nos capacités et atteindre nos objectifs personnels.

Dev, tu trouveras sur le site web de Bob plein de matériel intéressant.⁸ Lis ce matériel puis « pratique la Neuro-Sémantique » en te l'appliquant ; et fais-le jusqu'à ce que cela devienne une réaction automatique !

Bienvenu dans cette nouvelle aventure de vie et d'être.

Salutations,

Roddy Grubbs

roddygrubbs@netscape.net

⁸ Pour les traductions françaises de la grande majorité de ces textes, cliquez [ICI](#) ou [ICI](#)

Traduction de *How Neuro-Semantics has helped me both to gain more fluency and to live my life more richly*, par Roddy Grubbs (sous la forme d'une lettre à Dev Mehta).

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, mai 2014. (Hors résumé)

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

Pour vous inscrire sur le forum de discussion, *Le Cercle Très Privé des Personnes Qui Bégaient*, cliquez [ici](#) puis sur *Rejoindre ce groupe*

Ce forum est là pour vous aider et répondre à vos questions en mettant à profit les connaissances, l'expérience et le vécu de plus de 399 autres PQB. Plus on s'en servira, plus on apprendra.

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca Mon pseudonyme sur Skype est : ricardo123.