

*BAVARDAGE/DIALOGUE INTERNES ET DISTORSIONS
COGNITIVES*

UN TOUR D' HORIZON

Richard Parent

PENSÉES/DIALOGUES ou BAVARDAGES INTERNES & DISTORSIONS COGNITIVES

Contenu

(Mis à jour le 8 juin 2020)

La puissance de nos pensées. Par Alan Badmington, Hazel Percy, Anna Margolina et Ruth Mead. S'il y a une chose dans la vie que nous pouvons totalement contrôler, ce sont bien nos pensées. À défaut de les contrôler, elles pourraient prendre le dessus sur nous. Page 3.

Conseils de Bob Bodenhamer. Réflexion de Bob Bodenhamer sur nos habitudes de pensée déclenchant le bégaiement. Page 8.

Découvrir et défier nos pensées irrationnelles — questions à se poser. Bob Bodenhamer et Rene Robben (page 18) énumèrent des listes de questions que doit se poser la PQB face à ses pensées toxiques et ses fausses croyances. Page 9.

Précisions supplémentaires. Page 22.

Amoncèlement de pensées négatives, par Bob Bodenhamer. Page 24.

Distorsions cognitives, de Bob Bodenhamer. Bob énumère dans cet article les définitions de diverses distorsions cognitives. Nous devrions tous nous reconnaître, à certains moments de notre vie, en regard de plusieurs définitions. Certaines proviennent de Mme Françoise Estienne¹. Page 28.

Résoudre les distorsions cognitives, par John M. Grohol. Page 33.

Vos pensées vous rendent-elles service ? De Sylvia Fernandes. Page 35.

Se débarrasser de notre bavardage interne. Par Bob Bodenhamer. Après nous avoir introduits à la structure du « comment » nous entretenons de tels bavardages négatifs, Bob nous montre comment il s'y prit avec un de ses clients pour détourner son attention vers des choses plus agréables que des bavardages internes négatifs. Page 38.

¹ Mme Françoise Estienne est professeure UCL, Centre universitaire d'audiophonologie, Louvain, Belgique.

Bavardages/dialogues/monologues internes, « entendre des voix » : exploration des conversations entre nos deux oreilles. Par Ruairi J. MacKenzie, rédacteur scientifique pour Technology Networks. Ce texte est un article et non le résultat de recherches scientifiques (bien qu'il en aborde quelques-unes). Cet article a le mérite de nous introduire à une approche plus scientifique de ce phénomène. Page 42.

L'activité mentale : de quoi s'agit-il & comment la maîtriser ? Par Matthew O'Malley. Page 49.

Ces textes ont le mérite d'aborder le sujet de diverses façons, élargissant ainsi notre prise de conscience de cette problématique afin que nous puissions mieux sélectionner les mesures qui s'imposent afin d'y remédier.

LA PUISSANCE DE NOS PENSÉES

Par Alan Badmington & autres contributions

Traduit par Richard Parent

Keith écrivit :

«... Je crois que, éducation aidant, s'il y a une chose dans la vie que vous pouvez totalement contrôler, c'est bien ce que vous pensez.»

Bonjour Keith,

Content de te lire à nouveau après si longtemps. Nous avons tous les deux, pendant de nombreuses années, chanté en duo la même partition. Je reconnais aussi d'emblée l'impact de nos pensées sur nos comportements.

Les pensées qui occupent notre esprit juste avant de s'engager dans une situation de prise de parole sont cruciales. Ce que nous pensons de nous-mêmes et la perception que nous avons de l'environnement dans lequel nous nous apprêtons à intervenir (ou des personnes avec qui nous serons en contact) influencent certainement notre approche et nos attentes. De plus, ces pensées auront sûrement un impact considérable sur le résultat de notre prestation.

Je suis de ceux qui croient que *nos pensées génèrent des émotions, lesquelles, à leur tour, génèrent des réactions physiologiques correspondantes*. En d'autres termes, en anticipant un scénario négatif, nous nous préparons à cette éventualité.

Le message que j'essaie de transmettre ici c'est que nos pensées gèrent effectivement nos vies. Si elles sont positives et motivantes, elles exerceront une influence positive sur nos attitudes, nos actions et nos comportements. Mais si elles s'avèrent négatives et dévalorisantes, elles peuvent nous être très néfastes. À moins que nous contrôlions nos pensées, elles prendront irrémédiablement le dessus sur nous.

Plusieurs personnes ignorent qu'on peut choisir nos pensées. La situation dans laquelle nous nous trouvons aujourd'hui résulte de la direction dictée par nos pensées d'hier. De même, les pensées que nous entretenons aujourd'hui détermineront notre vécu et ce qui nous attend demain. ***Parce que nous devenons ce à quoi nous pensons, il est d'une importance cruciale de porter un soin particulier aux pensées que nous entretenons. Par la prise en charge de nos réactions face à ce qui nous arrive, nous prenons en charge notre destinée.***

Prendre en charge mes pensées et m'exposer systématiquement à des situations à risque s'avèrent de parfaits antidotes pour contrer les effets dévastateurs de la peur et des doutes envers mes capacités.

LA PUISSANCE DE NOS PENSÉES ET DU BAVARDAGE INTERNE

Ce sont nos pensées dominantes qui déterminent la direction que nous prenons. Il n'y a pas de problème lorsque celles-ci sont positives et source de motivation — mais elles sont extrêmement dommageables lorsqu'elles sont corrompues par la peur, le doute et la négativité. Trop de gens sont centrés sur ce qu'ils ne veulent pas plutôt que de se concentrer sur ce qu'ils souhaitent accomplir dans la vie. Comme toi Keith, j'ai choisi de me concentrer à devenir un communicateur efficace plutôt que de concentrer mes efforts à éviter de bégayer.

Mes salutations sincères,

Alan

SOURCE: Traduction de *The Power of thoughts* par Alan Badmington, publié le 15 juillet 2015 dans neurosemanticsofstuttering. Traduction de Richard Parent, août 2015. 09/2017, 05/2020.

Voici un autre article de notre ami Alan, cette fois, sur le bavardage interne (24 juin 2016).

Bonjour à vous tous,

Merci de partager les détails de votre lecture sur le trouble obsessionnel compulsif (TOC).

Vous concluez votre courriel de la manière suivante :

« Cela me rappelle plusieurs méthodes de Bob. L'argument est *que [le cerveau est plastique](#)* et la théorie se résume à "ou tu l'utilises, ou tu le perds". Alors, lorsque tu réduis tes préoccupations négatives, le circuit cérébral correspondant s'atrophie puisqu'il n'est plus utilisé. »

Nos cerveaux sont extrêmement réactifs aux pensées que nous générons. Cette conversation interne (bavardage) est une caractéristique constante de la vie et elle se manifeste généralement hors de notre conscience éveillée. Le bavardage négatif est la fondation de nos doutes et peut s'avérer des plus néfastes pour la confiance en soi.

Lorsque j'ai appris les effets destructeurs du bavardage interne négatif, j'ai pris la résolution de surveiller comment je me parlais à moi-même. Dès que je détectais que je disais quelque chose de potentiellement dommageable, j'amendais sur-le-champ le mot-à-mot. Intervenir ainsi s'est avéré très efficace. Étant donné que mes comportements passés ne me rendaient nullement service, je devais faire quelque chose de différent. *Nous ne pouvons rien changer en maintenant le statu quo.*

Pour nous attaquer à un comportement devenu inutile, nous devons d'abord nous concentrer CONSCIENCIEUSEMENT sur nos bavardages internes (self-talk). Observer ce que nous nous disons nous aide à identifier les commentaires négatifs que nous transmettons. Ce n'est

LA PUISSANCE DE NOS PENSÉES ET DU BAVARDAGE INTERNE

qu'à cette condition que nous pouvons recadrer (et désamorcer) les messages destructeurs que nous entretenons.

Plusieurs personnes ne peuvent admettre que nous n'avons pas à retenir ces pensées qui tourbillonnent dans nos têtes. Si elles s'avèrent d'aucune utilité ou inappropriées, pourquoi nous y accrocher ? Ressasser nos représentations internes² et nos pensées négatives ne fait que renforcer nos peurs et nos doutes envers nos capacités — et jeter de l'huile sur le feu de [l'anxiété](#). Lorsque nous nourrissons des pensées indésirables, c'est parce que **nous (et nous seuls) l'avons choisi**. On peut désapprendre des comportements appris.

Tout comme je l'ai dit dans le texte précédent, le message principal que je tente de vous communiquer ici c'est que nos pensées gèrent nos vies. Si elles sont positives et motivantes, elles façonnent de façon similaire nos actions et nos attitudes. Mais lorsqu'elles sont négatives et qu'elles nous placent en situation de faiblesse, elles peuvent nous être terriblement nuisibles. *À moins que nous ne prenions en charge nos pensées, ce sont elles qui nous géreront.*

Pendant tant d'années, mes pensées négatives ont eu un impact immense sur mes comportements et ma parole. Aujourd'hui, j'en suis arrivé au point où [les souvenirs de pénibles expériences passées](#) ont cessé d'avoir une **quelconque** influence sur mon attitude et ma parole. Elles ont été substituées par ces nombreuses (et continues) expériences positives auxquelles je m'expose depuis ces 18 dernières années — créant ainsi un état d'esprit extrêmement confiant et des plus motivant.

Salutations distinguées,

Alan (Badmington)

07/2016; 09/2017; 05/2020.

Courriel de Hazel Percy en date du 14 octobre 2016 :

Lors de la conférence en ligne ISAD 2016 (événement en ligne sur le bégaiement aux États-Unis, mais qui s'étend sur trois semaines – ISAD signifiant International Stuttering Awareness Day), j'ai soulevé la question suivante dans la section « Demandez à un expert » :

² **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 en Occident.

LA PUISSANCE DE NOS PENSÉES ET DU BAVARDAGE INTERNE

« ... Quels sont les moyens que vous avez découverts pour aider vos clients à ne plus se concentrer sur la façon dont ils parlent afin que leur cerveau emprunte le circuit neuronal automatique pour produire une parole naturelle et dépourvue d'effort? »

Bien que je ne sois pas d'accord avec tout ce qui a été dit à la suite de la publication de ma question, je retiens un commentaire (celui de Scott Palasik) qui, abordant les exigences du langage et l'énergie cognitive dépensée sur les [jugements](#), déclencha chez moi une réflexion. Puis je visualisai le système de plomberie d'une maison, conçu pour que l'eau circule librement (l'eau représentant notre parole — comme [le fleuve de Ruth](#). Donc, à l'entrée d'eau, là où normalement l'eau devrait être claire et s'écouler librement en poursuivant son chemin sans résistance, nous observons plein de détritiques et de saletés qui encrassent la tuyauterie. Cette saleté représente l'ensemble de ces pensées et jugements nuisibles que nous entretenons avant de parler — tels les mots que nous allons dire, tous planifiés dans notre esprit avant même que nous les prononcions; percevant [nous imaginant] des jugements négatifs chez nos interlocuteurs, des pensées anxiogènes à savoir si nous réussirons à nous exprimer ou à quel point nous allons bégayer... une telle énumération pouvant se poursuivre longtemps. Puis je me fis cette réflexion : « Est-il si étonnant lorsqu'une telle "toxicité" tourne en boucle dans nos têtes avant que nous parlions, que nos cerveaux deviennent résistants en ne faisant pas ce que nous voulons qu'ils fassent? Ils sont tellement encrassés par toute cette ordure!!!! »

Ayant pris conscience de cela, j'adopte maintenant la stratégie d'entraîner mon esprit à **« faire le vide »** avant de parler. Faire le vide du langage que j'utiliserai [de telle sorte que je saurai quels mots j'ai employés seulement après les avoir prononcés — et même à ce moment-là, je peux ignorer les mots exacts que j'ai utilisés] et de faire le vide de tout ce qui est relatif à ma façon de parler. Bien que cela ne soit pas facile à faire, j'y persévère. LES LOCUTEURS NORMALEMENT FLUIDES NE PLANIFIENT PAS ET NE SURVEILLANT PAS LA FAÇON DONT ILS S'EXPRIMENT, JE RÉALISE QUE JE DOIS ENTRAÎNER MON CERVEAU À FAIRE DE MÊME — peu importe le temps que ça prendra avant que j'y arrive!

J'espère que vous trouverez utiles ces quelques réflexions.

Hazel

08/11/2016; 09/2017; 05/2020.

Courriel de Anna Margolina, 3 octobre 2016 :

La plupart des PQB maîtrisent l'art de ressasser leurs prises de paroles pénibles, rappelant les sensations pénibles, les ramenant toujours à la surface et les faisant sans cesse tourbillonner dans leurs têtes. Mais en même temps, elles semblent avoir une mémoire très courte pour leurs moments de fluence. Les moments où ils furent dans le [flow](#) [avec une parole s'écoulant normalement] sont facilement oubliés, mis de côté et, d'une manière ou d'une autre, rejetés.

LA PUISSANCE DE NOS PENSÉES ET DU BAVARDAGE INTERNE

Et si nous commençons à faire tout le contraire? Nous accrochant à nos meilleurs moments de fluence, rappelant et ressassant les sensations agréables qui les accompagnaient pour les tourner en boucle. Que se passerait-il si nous commençons à revivre ces ressentis agréables, longtemps après avoir connu une prise de parole plaisante, excitante et gratifiante? Tout comme l'amoureuse peut passer des heures à se rappeler un baiser voluptueux, revivant encore et encore l'excitation, savourant chaque détail et rêvant d'autres baisers aussi merveilleux à venir, on peut savourer chaque moment de [connexion](#) et de flow, revivant leurs moindres détails et les extrapolant vers le futur, anticipant d'autres merveilleux moments à venir.

Anna

Courriel de Ruth Mead, 3 octobre 2016 [elle s'adressait à Christian] :

J'ai remarqué que lorsque je cesse de me concentrer sur mes pensées pour simplement les **observer**, je suis dans la Zone³. Je ne suis que témoin du va-et-vient de mes pensées sans y porter attention. Je bâille et dis : «Tiens! Voilà mon Penseur qui se fait aller... obsédant une fois de plus.» Ou «Revoilà mon Penseur... bavardant sans arrêt.» Mon Penseur [imagination] n'est qu'un Père Goriot s'évertuant à me faire peur à en mourir. *Lorsque vous avez compris cela... vos pensées perdent leur pouvoir. C'est ce que j'ai vécu.*

Je ne travaille jamais sur mes pensées. Je ne fais que les observer. La plupart de mes pensées sont ridicules. *Lorsqu'elles étaient en contrôle de ma parole, plus je parlais, plus je bégayais.* Mais depuis que mon Observateur occupe le siège du conducteur, mon Esprit Bavard s'est vu relégué au rôle de passager, profitant de la promenade. Je traite mon esprit bavard à peu près comme vous traiteriez votre farfelue de tante Eugénie... aussi poliment que possible tout en sachant que vous n'avez pas à faire ce qu'elle dit.

Pour moi, «*l'observation change les choses*» est une merveilleuse pensée. Lorsque j'occupe le siège du conducteur et que je me contente d'observer mon esprit [plutôt que de penser que JE SUIS mon esprit], tout devient rose. Mes hauts et mes bas émotionnels se manifestent uniquement lorsque mon esprit penseur/imaginatif occupe le siège du conducteur.

Ruth

Décembre 2016, 09/2017; 05/2020.

³ **Être dans la Zone**, c'est lorsque l'esprit et le corps collaborent en harmonie, que tout mouvement est effectué sur pilote automatique, sans aucun désaccord ; bref, l'athlète/la PQB est dans la zone. L'opposé d'être dans la zone signifie une qualité d'exécution médiocre. Zone et Flow sont employés de façon interchangeable. Pour plus d'informations sur la Zone, voir le livre de Ruth Mead, [La parole est un fleuve](#), page 117 et suivantes. RP

Ce texte, daté du 17 mai 2018, est une réponse de Bob Bodenhamer pour donner suite à une demande d'assistance reçue d'une PQB pour l'aider à travailler sur les peurs qui déclenchent son bégaiement. Voici ce qu'il ajouta après lui avoir envoyé l'ensemble de ses textes. RP

... Préparez-vous à passer pas mal de temps à analyser vos schèmes de pensée juste avant de bégayer et, deuxièmement, à analyser vos schèmes de pensée lorsque vous vous retrouvez dans un contexte où vous ne bégayez pas. Puis comparez les deux états d'esprit.

1. Comment déclenchez-vous le processus de bégaiement ? Qu'entendez-vous, que voyez-vous, que ressentez-vous et que vous dites-vous pour déclencher la peur qui déclenche le bégaiement ?
2. Comment traitez-vous la parole lorsque vous êtes fluent ? Qu'entendez-vous, que voyez-vous, que ressentez-vous et que vous dites-vous pour déclencher le calme et l'état détendu qui favorise la fluence ?

Apprenez à « réfléchir sur vos habitudes de pensée. » Les deux questions ci-haut vous amèneront dans le merveilleux état d'autoanalyse. Apprendre à faire cela vous amènera à [réfléchir de manière critique](#) sur vos habitudes de pensée...

Apprenez [comment votre cerveau traite l'information](#) et comment apprendre à « éditer » vos propres vidéos internes⁴ de peur menant au bégaiement. [La PNL et la Neuro-sémantique](#) sont là justement pour vous aider à rééditer vos vidéos internes⁵.

Vous devriez en venir à vous dire : « Je ne dois plus permettre à mon esprit de laisser place aux pensées de bégaiement. » *Votre but doit être de ne jamais plus penser au bégaiement.* Lorsque vous ne craignez jamais plus les « supposés » jugements des autres, vous serez sur la voie de la fluence. ***Dites-vous que lorsque vous craignez que quelqu'un vous juge injustement à cause de votre bégaiement, eh bien [vous jugez](#), en fait ces personnes. Je peux vous assurer que ce n'est pas tout le monde qui juge une PQB.***

Poursuivez votre impressionnant travail. Plus que tout, soyez patient.

Bob

⁴ Ou représentations internes (RI). Importants modèles d'informations que nous créons et emmagasinons dans notre cerveau ; combinaison d'images, de sons, de sensations et, bien que dans une moindre mesure, d'odorat et de goûts (VAKOG). Ce sont les trois premières (VAK) que nous utilisons le plus.

⁵ Les autosuggestions et l'autohypnose sont de bons outils à cet effet.

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

QUESTIONS À SE POSER

Par Bob Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

Ce texte comprend des questions que toute PQB devrait se poser afin de défier, de remettre en question ses pensées irrationnelles. Il s'agit de questions formulées selon le Métamodèle de la PNL⁶. Ces questions ont été conçues pour l'hypnose afin de mieux atteindre le subconscient (ou l'inconscient – *c.-à-d.* ce qui se trouve hors de notre attention immédiate)⁷.

Pour qu'un tel questionnement provoque un « changement, » il vous faut réintégrer votre état de « peur de bégayer, » ou « Je crains qu'ils pensent que je suis bizarre si je bégaie. » Choisissez, parmi tous vos états, celui qui représente le mieux votre mentalité de bégaiement et entrez-y (vous y associant); ressentez-le pleinement puis poser-vous les questions.

Note : ce qui suit constitue des réponses de Bob Bodenhamer à des questions formulées par une PQB :

PQB : Je me trouve en situation de blocages. J'ai lu attentivement votre livre⁸ sur le sujet et je crois qu'il aborde efficacement ce problème. D'ailleurs, je commence déjà à constater des résultats concrets.

Bob : Très bien! Portez attention à ce qui fonctionne dans votre cas si vous désirez continuer à travailler selon la même méthodologie.

PQB : Je pense que votre approche du blocage/bégaiement est plus réaliste que les approches purement physiques. Je crois que ce problème recèle une partie importante de « pensées/état d'esprit/mentalité » et de « significations de mémoires négatives. » J'ai réfléchi à certaines questions :

⁶ **Métamodèle** : Modèle ayant un certain nombre de distinctions linguistiques identifiant les habitudes de langage qui viennent embrouiller les significations d'une communication par des distorsions, des suppressions ou des généralisations. Il met en œuvre des remises en question spécifiques ou des interrogations par lesquelles le langage "déformé" ou contaminé sera reconnecté à l'expérience sensorielle et à sa structure profonde. Ces remises en question de métamodèles font sortir l'individu de son état de transe. Développé en 1975 par Richard Bandler et John Grinder.

⁷ Dans un courriel, Bob me précisa ceci : « en formulant ces questions, j'ai emprunté le vocabulaire des « parties inconscientes » du Métamodèle, du Modèle de Milton et de l'hypnose. » R.P.

⁸ Pour le livre de Bob Bodenhamer, cliquez [ICI](#).

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

Dans le chapitre *Travailler le Stress*, vous mentionnez qu'un de nos problèmes est notre habitude à communiquer avec les « parties. »⁹ Existe-t-il du matériel quelque part sur cette procédure qui me permettrait de mieux m'en servir ?

Précisions sur les « Parties Inconscientes » :

Bob : je suis désolé, mais la réponse à votre question est non : je ne connais pas d'endroit où vous pourriez trouver plus de matériel à ce sujet. Cela étant, il est relativement simple de « communiquer avec nos Parties ». **Les « Parties » sont une métaphore que nous utilisons en PNL¹⁰ pour décrire ces structures mentales que nous utilisons, consciemment ou inconsciemment, la plupart du temps pour déterminer comment affronter ou réagir à une situation donnée.**

Tenez par exemple, les « mots problématiques » que vous mentionnez ci-après représentent un bon exemple de « Parties. » Notez que ces mots auxquels vous faites allusion ne sont pas « que » des mots ; ils sont des « mots problèmes, » problèmes que vous avez appris avec le temps. Le terme « problème » provoque une structure mentale pour ces mots qui détermine, avant même que vous les prononciez, la réaction probable que vous aurez face à ces mots. Avant même d'arriver à ce mot « problématique, » vous aurez déjà réfléchi à savoir si vous allez quand même le prononcer, quitte à bégayer, ou le substituer par un autre ayant le même sens, mais que vous pouvez prononcer avec fluence.

Comme pour toutes les « parties inconscientes, » je vous encourage à ne pas éviter de dire un mot spécifique ni à faire usage de toute autre diversion pour contourner/éviter la situation. Par exemple, un commentaire tel que « Tout le monde sait que le bégaiement est un problème physique, » constitue un autre exemple de « parties inconscientes. » Remarquez que toute personne dont ce serait la croyance ne lirait même pas mon livre. *C'est qu'en ayant déjà structuré le bégaiement comme étant un problème physique, cette personne croit que, pour en sortir, seule une réponse, seule une solution forcément physique s'impose.* Un tel état d'esprit l'empêchera même d'essayer quelques-uns des modèles psychologiques qui sont présentement disponibles.

Il est souvent de bon aloi de traiter une « partie » comme s'il s'agissait d'une personnalité distincte. La plupart des « parties » prennent racine dans un tourment, une souffrance remontant à l'enfance. Un exemple : « Je suis nul. Je ne peux même pas m'exprimer. Je suis sûrement une bizarrerie de la nature puisque je n'arrive même pas à faire une chose aussi élémentaire et banale que de parler. »

⁹ Voir à la page 21 une définition complète de « Parties. » R.P.

¹⁰ Programmation neurolinguistique (PNL).

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

Bob : Moi et d'autres avons publié sur le site quelques « questions » que vous pouvez vous poser au sujet de votre bégaiement.

Ces questions représentent une façon de communiquer avec nos « parties » inconscientes. Ce peu [d'estime de soi exprimé](#) dans les commentaires précédents démontre que cette personne a développé, parce qu'elle bégaié, une horrible vision d'elle-même. Il s'agit d'une attitude apprise, prenant source à l'enfance, alors que l'enfant bégayait et qu'il recevait peu ou pas d'encouragement ou d'attention de ses parents.

En travaillant avec des clients (et pas seulement des PQB), *je traite ces « parties » du subconscient comme personnalités distinctes de la personnalité adulte*. En certaines circonstances, la PQB reculera mentalement dans le temps pour [s'associer](#) de nouveau à cet enfant de qui on s'était moqué et à qui on a dit combien il était nul. Évidemment, étant associé à une telle « partie » infantile, le client se mettra éventuellement à parler comme un enfant. Son comportement sera celui d'un enfant. Lorsqu'un individu fait cela, je m'efforce de l'accompagner afin qu'il maintienne ce rapport avec cette « partie infantile » et d'amener l'adulte en lui à prendre charge et ainsi contribuer à guérir ce jeune enfant de ses plaies (à son amour propre). Bien que la plupart le fassent visuellement, on peut aussi transférer des sentiments/sensations tout autant que des mots de réconfort pour favoriser la guérison.

(Bob poursuit.) J'aurais besoin d'un livre ou deux pour répondre à votre question. J'espère que ce qui précède vous donne quelques idées sur ce qui se produit et ce que vous pouvez faire afin de communiquer avec vos propres « parties. » Un exemple : « Parties inutiles, » auriez-vous l'obligeance de bien vouloir communiquer avec moi à un niveau conscient ? J'ai besoin de vous parler. Je vous ai ignorées pendant tant d'années ; mais pas vous, à ce que je vois ! J'ai besoin de vous parler, OK ? » C'est le genre de vocabulaire que j'utilise. Bien qu'il soit préférable d'avoir un thérapeute pour vous accompagner dans cette démarche, vous pouvez utiliser, seul, le même langage.

PQB : Deuxièmement, vous abordez adéquatement les situations dans lesquelles — et les personnes avec qui — le blocage se manifeste. Mais j'ai besoin de plus d'informations pour les mots problématiques. Par exemple, même en situation de fluence, je trouve que les mots débutant par un T me sont difficiles. Dois-je utiliser, dans ces situations, les mêmes techniques que pour les personnes et les situations difficiles ?

Liste n° 1 — Composer avec les « mots craints » (mots problématiques) :

Note : Dans la liste de questions qui suivra, j'utilise le pronom personnel « tu » en référence à votre partie inconsciente. Nous lui donnons ainsi une « identité. » Nous la traitons, à la manière de l'hypnose, comme une réalité. Établir une conversation intime avec votre partie inconsciente ne peut que favoriser votre relation avec cette dernière. En vérité, en faisant référence au

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

problème comme « Partie Inconsciente, » nous démarrons le processus par lequel nous lui attribuons une identité en la désignant « Partie Inconsciente. »

Note : Bien que tout individu puisse utiliser efficacement par lui-même le langage de la PNL, je recommande, dans la mesure du possible, de trouver une autre personne qui vous posera les questions Métamodèle. De plus, comme nous le suggérons ici, utilisez le langage de l'hypnose (le contraire du Métamodèle) pour vous amener (ou un client/un ami) dans les profondeurs de votre/de son [subconscient](#)¹¹. ***Car c'est bien au niveau du subconscient que vous trouverez les diverses significations à l'origine de vos « mots craints ».*** En fait, on utilisera ce même processus pour tout genre de problème, que ce soit le bégaiement ou un autre. Les métaphores de [« l'Iceberg » de Joseph Sheehan](#) et [« L'Hexagone du Bégaiement » de John Harrison](#) constituent de bons exemples de ce qui, bien souvent, se dissimule derrière un état problème :

Bien sûr, nous savons tous qu'une « désignation » telle que « Parti Inconsciente » n'est rien d'autre qu'un terme linguistique — mais en lui donnant un nom, nous transformons un processus en une « chose. » En utilisant des pronoms personnels, nous donnons à ce processus une « identité. » Mais en PNL, nous constatons qu'en utilisant les catégories Métamodèles, nous amenons le client en transe¹². Par exemple, au lieu d'utiliser les remises en question du Métamodèle, nous faisons un 360° pour plutôt « utiliser » le langage irrationnel d'une « Partie Inconsciente. » Notre but est d'amener le client en transe, de plus en plus profondément.

Un exemple faisant appel au langage irrationnel d'une Partie Inconsciente est cette habitude que nous avons de « prêter des intentions »¹³ à nos interlocuteurs. Lorsqu'on « prête des intentions » à quelqu'un, on ne fait que spéculer sur ce qu'il pourrait, selon nous, penser. Un exemple souvent rencontré chez les PQB est celui-ci : « **Je sais** qu'ils me croiront attardé si je bégaye. » Cela vous est-il familier ? Craindre ce que les autres peuvent penser de vous si vous bégayez constitue un cas classique de réaction présumée, car il est impossible de savoir ce que pensent les autres à moins de leur demander. **Je sais** que vous pouvez lire sur leurs visages et décoder leur [langage corporel](#) afin d'en tirer une Lecture de Pensée avisée ; mais il s'agit toujours de pure spéculation.

Que faire alors ? « **Je sais** » ce que je vais faire : je vais vous montrer **comment** répondre, à la façon de l'hypnose, à quelqu'un qui vous parle après avoir fait une « lecture de votre pensée. » J'utiliserai leur lecture de votre pensée comme porte d'accès à leur propre subconscient et, en référence à notre exemple, je leur retournerai leur lecture de pensée au fur et à mesure que je

¹¹ Subconscient et inconscient étant synonymes.

¹² La transe est un état de concentration, comparable à l'hypnose, par lequel nous empêchons notre conscient de réprimer notre inconscient lorsque ce dernier désire nous transmettre d'importantes informations. Voir la dernière page de cet article pour plus de précisions.

¹³ Mind-Reading qui se traduirait, littéralement, par « Lire les pensées. » R.P.

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

creuserai et que je découvrirai toutes ces mémoires pénibles et toutes ces significations rattachées à leurs « Mots Craints. »

Par exemple : « Oui, **je réalise** que, pendant des années, vous avez connu des problèmes avec ce mot, n'est-ce pas? » Notez, dans cette phrase, que j'utilise leur lecture de pensées (« Je réalise... ») pour leur retourner. Les circuits neuronaux qui hébergent les structures neuronales de la mémoire et toutes ses significations négatives s'activent intensément, sachant maintenant que je comprends leur douleur, leur dilemme. **Les gens apprécient ceux qui leur ressemblent, qui les comprennent.**

Et je sais que les membres de notre forum de discussion qui comprennent le Métamodèle et son contraire, le Modèle Milton du langage de l'hypnose, savent fort bien où je veux en venir. Et si, par hasard, vous ne le savez pas et que vous ne comprenez pas ce que je fais, **sachez** que vous pouvez l'apprendre très facilement, **n'est-ce pas?**

(Vous lisez anglais? Allez à <http://www.nlpu.com/NewDesign/NLPU.html> et cliquez sur Encyclopedia qui contient le Métamodèle et le Modèle Milton et prendre quelques heures pour lire sur le sujet. De plus, dans mon livre, *The User's Manual for the Brain : Volume 1*, vous trouverez un sommaire du matériel.)

Utiliser ce genre de langage favorise l'entrée en transe. Et en favorisant une transe encore plus profonde, nous ouvrons le subconscient, vous permettant de mieux communiquer avec votre « partie inconsciente. »

Je suggère que vous traitiez les soi-disant « mots difficiles » comme des parties distinctes. Posez-leur les questions qui suivent. Et **sachez** que vous **pouvez choisir** ces questions qui ébranlent, selon vous, votre esprit.

1. « Quel est ton but, ton objectif en me faisant bégayer ici, sur ce mot? »
2. « Quel âge as-tu? »
3. « Qui t'enseigna à faire cela? »
4. « Quel âge ai-je l'impression d'avoir lorsque je suis confronté à dire ce mot? »
5. « Comment ma "partie" adulte prononcerait-elle ce mot? »

Un tel questionnement provient à la fois du Métamodèle de la PNL et du Modèle Milton du langage de l'hypnose. Ces questions ébranlent les fondements de notre pensée construite autour de la partie. Familiarisez-vous avec les questions du Métamodèle et défiez ces parties inconscientes emmagasinant les mots craints en découvrant ce qui s'y passe et ce qu'elles espèrent de vous.

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

Liste n°2 — Voici un sommaire des questions du Métamodèle — mémorisez-les :

1. Comment le sais-tu?
2. Que dis-tu?
3. Sois plus précis.
4. À quel point ce que je fais t'amène à... ?
5. Qu'arriverait-il si tu le faisais? Si tu ne le faisais pas?
6. Qu'est-ce qui t'empêche de... ?
7. Comparé à qui ou à quoi?
8. Cela se produit-il à chaque fois? Qu'en était-il de l'événement Y?

Liste n°3 — «Quelles» questions poser et «à quel moment»?

Prenant comme exemple la « peur du téléphone, » je pose à mon client les questions suivantes et dans cet ordre (rien ne vous empêche de vous les poser) :

1. Comment as-tu appris à craindre le bégaiement chaque fois que tu réponds au téléphone (ou tu t'adresses à ton patron? Ou tu parles à un inconnu, etc.)?
2. Qui t'a dit que tu devais craindre le bégaiement en utilisant le téléphone ?
3. Quand t'ont-ils enseigné cela ?
4. Quel âge avais-tu la première fois que tu as craint de bégayer en répondant au téléphone ?
5. Les circonstances aujourd'hui sont-elles similaires à celles qui dominaient lorsque tu as commencé à craindre le téléphone par peur de bégayer ?
6. Si ce n'est pas le cas, pourquoi as-tu encore peur du téléphone maintenant que tu es devenu adulte ?
7. Que vois-tu pour avoir peur de bégayer en répondant au téléphone ?
8. Que ressens-tu pour avoir peur de bégayer en répondant au téléphone ?
9. Qu'entends-tu pour craindre de bégayer en répondant au téléphone ?
10. Que te dis-tu (dialogues internes) pour craindre de bégayer en répondant au téléphone ?
11. Si tu te refusais à voir, ressentir, entendre et à te dire ces choses, qu'arriverait-il à cette peur de bégayer en répondant au téléphone ?
12. Que pourrait-il arriver à ta crainte de bégayer en répondant au téléphone si tu accédais à ton [état esprit-corps](#) supérieur ? (Je pense ici à ces états supérieurs que constituent l'intégrité, le courage, la foi, la beauté, la paix, l'amour, Dieu, l'unité, le moi supérieur, l'amour universel, etc.) Et, à partir d'un tel état d'esprit supérieur, remets-toi en question en tant PQB.

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

13. Ne trouves-tu pas que tu as suffisamment bégayé ? As-tu atteint ce point où le bégaiement ne te sert plus à rien du tout, qu'il ne t'apporte plus rien ?

Notez que toutes ces questions s'attaquent à la structure du processus esprit-corps qui provoque le bégaiement. Aucune question commençant par « pourquoi » ne fut formulée.

J'ai ajouté plus loin une liste de questions que René Robben a publiées il y a probablement quelques années. Certaines d'entre elles sont excellentes. Vous les trouverez à la page 18.

Notre but consiste à « intégrer » la « partie » inconsciente du problème à l'ensemble de votre système esprit-corps. Ces « parties » semblent agir librement, sans que votre conscient puisse les arrêter. Vous êtes sur la bonne voie. Étudiez et exercez-vous. Je vous encourage fortement à solliciter l'aide de quelqu'un qui est familier avec ce modèle.

PQB : Troisièmement, au fur et à mesure que l'individu gagne en fluence, croyez-vous qu'il lui sera plus difficile d'utiliser la [Modélisation par régression & retour dans le passé](#) ? Il est toujours difficile de revivre les émotions accompagnant un blocage.

Bob : Ce qui suit est un élément important de la *Modélisation par régression & retour dans le passé* :

J'utilise cette technique plus que toute autre. Elle est simple, mais profonde.

Et elle est efficace pour tout ce qui peut vous tracasser. Replongez-vous dans un état négatif représentant la « "partie" inconsciente » qui vous préoccupe. « Retournez » mentalement dans l'état problème ([associez-vous-y](#)). Ne vous en faites pas si vous ne pouvez retrouver la sensation qui l'accompagnait. Exécutez la technique de toute façon. Dès que vous vous retrouvez dans la souffrance négative de la partie, exécutez la technique de *Modélisation par régression & retour dans le passé*. Peu importe le résultat, ça vous sera tout de même utile.

PQB : Lorsque je travaille sur [l'Hexagone du Bégaiement](#) de John Harrison, j'aborde celui-ci sous 4 angles : j'utilise vos techniques pour composer essentiellement avec mes [Émotions](#), mes [Intentions](#) et mes Perceptions. Je fais appel aux techniques de relaxation pour composer surtout avec mes Réactions Physiologiques. Je fais appel à des programmes d'affirmation personnelle, surtout ceux qui s'appuient sur le mouvement « Penser Au Moment Présent »¹⁴, pour composer avec mes [Croyances](#). Enfin, je m'efforce d'utiliser la méthode de [William Parry](#) pour composer avec mes Actions Physiques.

¹⁴ "ThinkRightNow". Il s'agit d'un mouvement de développement personnel. Il existe plusieurs sites Internet sur cette technique. Mais je préfère vous laisser faire vos propres recherches. R.P.

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

Bob : Tu me sembles sur la bonne voie. N'arrête pas ton travail. N'oublie pas que, pour la plupart des PQB, l'amélioration se produit lentement et exige patience et persistance ; alors, prépare-toi en conséquence de ces deux prérequis.

Je remarque que tu m'avais envoyé ce courriel il y a quelque temps. J'ai pris mon temps afin de mieux y répondre et je souhaiterais, si tu es d'accord, le publier sur le forum de discussion afin d'en faire profiter tout le groupe. Je peux le publier sans mentionner ton nom.

Tu trouveras d'autres questions ci-après. Alors, amuse-toi bien.

Bob

PQB : J'espère qu'une combinaison de ces méthodes donnera des résultats plus rapides.

Les questions suivantes proviennent d'un article intitulé *Can a Christian Counselor/Therapist Use Hypnosis/Trance?*¹⁵ Ces questions s'avèrent efficaces pour nous faire prendre conscience des schèmes de pensée dysfonctionnels et d'une condition de codépendance. Passez au travers et voyez ce que vous pourriez bien y découvrir d'utile pour vous :

Questions dévoilant un schème de pensée dysfonctionnel :

Craignez-vous de vous rendre vulnérable en disant ce que vous pensez et craignez réellement ?

Êtes-vous facilement embarrassé ?

Vous estimez-vous souvent inférieur aux autres ?

Vous arrive-t-il de vous dire : « Peu importe ce que je fais, je ne contribue à rien ; je ne suis et ne serai toujours bon à rien et indigne de l'attention des autres » ?

Vous mettez-vous sur la défensive aussitôt que quelqu'un vous fait une remarque négative ?

Blâmez-vous facilement les autres ?

Vous excusez-vous souvent ?

Avez-vous souvent l'impression d'être un étranger, un outsider ?

Croyez-vous que les autres vous jugent tout le temps ?

Dans votre esprit et vos propos, jugez-vous les autres ?

¹⁵ On retrouve cet article, en anglais sur : <http://www.renewingyourmind.com/Articles/Hypnosis-Trance.htm>.

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

Vous considérez-vous comme indésirable ou imparfait ?

Êtes-vous obsédé par votre apparence vestimentaire ou votre maquillage ?

Croyez-vous [devoir tout faire à la perfection](#) ?

Vous sentez-vous déprimé ?

Avez-vous l'impression de vous être dupé, de vous être menti à vous-même à bien des égards ?

Vivez-vous votre vie en vous efforçant de plaire aux autres ?

Vous arrive-t-il d'avoir des montées de rage ?

Idéalisez-vous l'argent ou le statut social ?

Travaillez-vous trop ?

Mangez-vous trop ?

Êtes-vous acheteur/acheteuse compulsif/compulsive ?

Êtes-vous un joueur invétéré ?

Faites-vous usage de pornographie ?

Croyez-vous que votre identité repose sur la [honte](#) ?

Vous sentez-vous coupable la plupart du temps ?

Toutes ces expressions reposent sur d'amers souvenirs qui, pour la plupart, recèlent des empreintes parentales. Ces souvenirs pénibles se transforment en parties inconscientes qui finissent par modeler nos comportements. Pour s'en débarrasser, on doit les clouer au pilori. Mettre au jour, découvrir ces parties afin de pouvoir les crucifier et que Dieu nous en débarrasse constitue une utilisation de la transe (ou de l'hypnose). En vérité, la transe tient un rôle essentiel dans ce processus.

POURQUOI TANT DE PQB POSENT-ELLES AUTANT DE QUESTIONS ALORS QUE LES RÉPONSES SONT DÉJÀ LÀ ?

Par Rene Robben

Note : Cette liste contient plusieurs questions débutant par « pourquoi ». C'est le genre de questions que nous évitons en PNL. Quoi qu'il en soit, en utilisant les questions débutant par « pourquoi, » n'oubliez pas que la personne interrogée vous divulguera les raisons de son comportement, de ses actions. On pourra alors utiliser ces « raisons » comme niveau supérieur de métaétat pour mieux atteindre le comportement déviant fortement ancré¹⁶. Pour cette raison, lorsque vous posez des questions sur des comportements indésirables, essayez de vous en tenir aux questions commençant par « comment ». — **Bob**

Dites-moi...

- Pourquoi se sent-on inférieur aux autres ?
- Pourquoi faisons-nous cela ?
- Et pourquoi s'infliger cela, à nous ?
- Pourquoi abdiquons-nous notre pouvoir aux autres ?
- Pourquoi les autres sont-ils toujours plus importants à nos yeux que nous-mêmes ?
- Pourquoi accordons-nous plus de valeur aux autres et si peu à nous même ?
- Qu'est-ce qui nous fait croire que nous sommes moins importants que les autres ?
- Pourquoi ne défendons-nous pas notre point de vue, nos opinions ?
- Que pourrait-il nous arriver de pire si nous le faisons ?
- Qu'avons-nous à gagner en nous dépréciant par rapport aux autres ?
- Qu'est-ce qui les rend tellement plus importants que nous ?
- Pourquoi sommes-nous moins importants que les autres ?
- La fluence serait-elle l'élément numéro un qui nous donnerait plus de valeur, plus d'importance ?
- La fluence des autres est-elle le principal élément qui les rend plus importants que nous ?
- Nous intégrerions-nous à « eux » systématiquement et deviendrions-nous aussi importants qu'eux si nous devenions, comme eux, fluents ?
- Est-ce uniquement notre faiblesse de parole qui nous donne moins de valeur que les autres ?
- Sommes-nous vraiment si nuls parce que nous ne pouvons nous exprimer de manière aussi fluente qu'eux ?

¹⁶ Métaétat signifie générer une pensée d'un niveau supérieur au sujet d'une première pensée.

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

Un organisme unicellulaire n'a pas de cerveau ; il est pourtant vivant. Cela signifie que le cerveau n'a rien à voir avec la vie comme telle.

- La fluence de la parole chez quelqu'un fait-elle de cette personne l'ultime reflet de l'intelligence universelle ?
- Sommes-nous idiots, stupides, ignorants, moins que rien et indignes d'être humains simplement parce que notre parole n'est pas parfaite ?
- Sommes-nous, nous, les PQB, à ce point nulles, un gaspillage de gènes et de ressources naturelles ?
- Le monde s'en porterait-il mieux sans nous ?
- Ceux qui sont fluents seraient-ils en meilleure position s'ils n'avaient pas à composer avec nous, les disfluents ?
- Les locuteurs fluents sont-ils vraiment meilleurs et plus importants que nous ?
- Le sont-ils ?

Le regretté Stephen Hawking ne pouvait parler. Il avait besoin d'un ordinateur pour le faire à sa place ! Au moins, son ordinateur était fluent ! Mais je parie que le logiciel de traitement de la parole d'IBM qu'il faisait tourner recélait un bug ou deux.

- Pourquoi laissons-nous le statut hiérarchique prendre le dessus sur cette réalité que nous sommes, d'abord et avant tout, des humains, des « êtres » humains ?
- Pourquoi notre patron cesse d'être, à nos yeux, un humain comme nous aussitôt qu'il porte son complet-cravate et conduit son Audi A8 W12 ?
- Pourquoi le statut social est-il tellement plus important que d'être un humain aimant, dévoué et aidant ?
- Pourquoi est-ce si mal de se tromper ?
- [Pourquoi se croit-on obligé de tout faire correctement dès la première fois ?](#)
- Qu'avons-nous à gagner à tout faire parfaitement et à être parfaits tout le temps ?
- Pourquoi est-il si important d'être parfait ?
- Qu'est-ce qui peut bien donner tant d'importance à un être humain ?
- Comment quelqu'un peut-il être plus important que vous, moi, nous ?
- Quelle est la pire chose qui pourrait nous arriver si on commençait à dire « non ! » ?

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

Si la majorité des humains étaient des PQB, y aurait-il, pour les rares personnes fluentes, des séances de formation pour les rendre non fluentes ?

- Pourquoi prenons-nous pour acquis nos véritables amis ?
- Pourquoi tenons-nous pour acquis l'amour de notre famille et de nos amis ?
- Pourquoi oublions-nous ceux qui ont, de toute évidence, choisi de nous aimer ?
- Pourquoi ceux qui ne nous prodiguent pas un tel amour sont-ils plus importants que ceux qui nous aiment ? (Avouez que celle-là, elle fait mal ! R.P.)
- Pourquoi sommes-nous si souvent à la recherche de conseils pour aussitôt les rejeter ?

Mais pourquoi recherchons-nous l'attention et l'amour de ceux qui ne nous rendront pas la réciprocité ?

- Qu'est-ce qui vous rend plus important que moi ?
- Qu'est-ce qui fait de moi quelqu'un de plus important que vous ?
- Pourquoi cherchons-nous à lier notre existence à celle des autres ?
- Pourquoi avons-nous besoin que les autres nous disent que nous sommes compétents [et que nous avons «une valeur»](#) ?
- Pourquoi avons-nous besoin que nos efforts soient reconnus ?
- Quand assez est-il assez ?

La perception générale des blocages et du bégaiement serait-elle transformée si Robbie Williams¹⁷ était une PQB ayant des blocages en entrevues et qu'il disait au monde qu'il n'en a rien à cirer ?

- Le bégaiement deviendrait-il à la mode si Paris Hilton ou Britney Spears commençaient à bégayer ?
- Deviendrait-il quelque chose de sexy ?
- Pourquoi donnons-nous une signification et formons-nous des croyances pour des choses que nous ne comprenons pas ?
- Pourquoi défendons-nous ce à quoi nous croyons ?
- Qu'avons-nous à gagner à protéger des [croyances](#) qui, de toute évidence, ne nous ont pas favorisés ?
- Pourquoi nous accrochons-nous au passé ?
- Pourquoi tentons-nous de changer le passé avec des «j'aurais dû» et «j'aurais pu» ?
- Pourquoi rêvons-nous tout haut plutôt que de vivre nos rêves ?
- Pourquoi externalisons-nous la solution à nos problèmes ?

¹⁷ Chanteur populaire Britannique. Ne pas confondre avec le regretté Robin Williams.

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

- Pourquoi nous est-il si difficile d'accepter la responsabilité de nos choix et de nos actions?
- Pourquoi nous est-il si difficile de faire nos propres choix?

Et pourquoi y a-t-il tant de gens qui se plaignent de choses qu'on ne peut changer ? Comme la météo ! ?

À bientôt,

Rene

Parties : Comme dans «une partie de votre esprit» qui génère d'autres structures de référence, incluant des structures relatives à nos croyances, nos valeurs, notre compréhension, etc. Lorsque nous demandons : «Y a-t-il une partie de vous qui s'objecte à cette nouvelle manière de penser, de ressentir, ou de réagir?», nous sommes à la recherche de «conflits internes» entre les diverses facettes de notre personnalité afin de mieux nous aligner et être en harmonie avec soi-même. Lorsque nous parlons de «parties», nous le faisons de façon métaphorique et non dans le sens littéral. En PNL, le terme «Parties» est une métaphore décrivant notre responsabilité vis-à-vis notre comportement découlant des diverses influences de notre psychisme. On peut les considérer comme sous-personnalités munies de fonctions ayant «une vie qui leur est propre». *Si leurs intentions s'opposent, on risque de subir un conflit intrapersonnel et vivre une incohérence.* Le terme «parties» fonctionne, tout comme l'hypnose, comme une «violation sectorielle restrictive» signifiant essentiellement que nous donnons vie à un objet qui n'en a pas, comme dans «les murs parlent.» Le terme «parties» réfère à une certaine neurologie qui parle comme si elle avait un «cerveau» qui lui serait propre, distinct du reste du système nerveux, ce qui, bien sûr, n'est pas le cas.

Traduction de divers courriels reçus de Bob Bodenhamer, octobre 2012.

Traduit par Richard Parent, octobre 2012. Rév. : 12/2013, reformatage 04/2018. 05/2020.

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

PRÉCISIONS SUPPLÉMENTAIRES

Ce qui suit ne fait pas vraiment partie de l'article. Il s'agit d'extraits d'un texte auquel je me suis référé et que Bob mentionne dans son article (Can a Christian Counselor/Therapist Use Hypnosis/Trance). Je vous rappelle que Bob était pasteur d'une communauté en Caroline du Nord, d'où son intérêt personnel bien compréhensible pour les questions spirituelles. Les idées exprimées dans cet article sont d'ailleurs développées dans le livre de Ruth Mead, [La parole est un fleuve](#). R.P.

Tout ce qui permet à quelqu'un de fonctionner à un niveau interne, inconscient ou subjectif, met en œuvre l'« hypnose » ou la transe. Les « parties » inconscientes font référence à ces régions du cerveau hors de notre conscience en éveil qui emmagasinent nos souvenirs non intégrés, *c.-à-d.* ces souvenirs pour lesquels peu ou pas d'impulsions neuronales furent échangées entre cette partie et le reste de notre système nerveux. Un peu comme si une « déconnexion » s'était produite et que cette « partie » ne puisse communiquer avec les autres parties de notre cerveau.

Nos Parties proviennent de diverses sources, dont notre éducation et nos connaissances. *Les expériences émotives importantes constituent la principale source de nos parties inconscientes, lesquelles s'incrudent dans notre « système » humain, qu'elles soient positives ou négatives — mais surtout nos [expériences émotives pénibles](#). Ces « parties » étant incohérentes avec leur milieu ambiant (le reste de notre cerveau), séparées et constituant des « personnalités » désavouées, elles sont en conflit avec le reste de notre système nerveux.* La majorité des parties se forment pendant la période d'apprentissage (de la naissance jusqu'à l'âge de 7 ans). Elles cumuleront des années d'expérience à contrôler nos comportements.

La transe nous permet de mieux fonctionner au niveau subconscient. On a vraiment besoin de cette profonde capacité méditative, de cette concentration sur soi que favorise l'état de transe, afin de transiger (transe-iger) avec *notre esprit conscient qui se transforme souvent en véritable tyran en réprimant nos parties inconscientes*. La beauté de la transe se situe en partie dans sa capacité à tenir notre conscient occupé, à faire diversion. *Une fois ce dernier occupé, il cessera de s'immiscer indûment lorsque notre subconscient profond voudra nous transmettre d'importantes informations.*

Hypnose et transe décrivent un seul et même phénomène. La première, [l'hypnose](#), décrit comment l'expérience est perçue par un observateur extérieur — « endormi » ou, comme on dit, « enfermé dans sa bulle »¹⁸. Le second mot, transe, fait référence au passage de notre état

¹⁸ « Zoned out. »

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES

conscient à un autre état, il «transite» de la conscience/l'éveil normal à un état modifié. Selon un électroencéphalogramme, la transe se situe à un niveau en-dessous de la relaxation, ce qui signifie qu'en état de transe, nous connaissons un état de profonde relaxation. La transe (ou l'hypnose) permet donc au thérapeute de transmettre des idées à l'esprit profond de son client, la transe rendant le sujet plus réceptif aux idées.

La transe met donc en échec notre esprit conscient critique et argumentatif. Normalement, notre esprit conscient pense et se comporte de façon très égoïste. Il veut que les choses se fassent à sa façon! S'il n'y parvient pas, il déclare la guerre. Il a donc tendance à bloquer toute communication, qu'elle provienne d'autres personnes ou de notre esprit inconscient (ou subconscient).

Extraits traduits par Richard Parent, octobre 2012. Rév. : 12/2013, reformatage 04/2018. 06/2020.

AMONCÈLEMENT DE PENSÉES NÉGATIVES

De Bob Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

Ce texte est un courriel (et non un article) de Bob Bodenhamer en réponse à une question de Ruth Mead, du 8 février 2012, relativement à sa crainte envers la race canine (Ruth s'était fait poursuivre par un chien, pourtant inoffensif, alors qu'elle était très jeune, ce qui a déclenché son bégaiement). Ce courriel nous aide à mieux comprendre le pourquoi/comment de la PNL/NS¹⁹. Le titre est de moi. R.P.

« En vérité, la cause première du bégaiement ne représente pas pour nous, praticiens de la PNL, un élément important. Ce qui nous intéresse ce sont les structures mentales négatives (mémoires négatives) qui occasionnent la crainte de bégayer, cette dernière “déclenchant”, chez la PQB, une stratégie dite de bégaiement.

Je commence toujours par chercher l'élément déclencheur de ces structures mentales négatives qui déclenchent la stratégie de bégaiement. Presque toutes les PQB cultivent deux modes de parole : 1) un fluide, 2) l'autre, de bégaiement/[réflexe de retenue](#)/blocage. Le graphique suivant a pour but d'illustrer ce que je veux dire. Dans [mon livre](#), cela n'apparaît pas aussi clairement. J'espère avoir un jour l'occasion de le rééditer ; je clarifierai alors la section où j'aborde la [soi-disant cause du bégaiement](#). Comme vous le savez, la “cause” dépend beaucoup du contexte dans lequel se forment le psychique et la fabrique neuro-physique de l'enfant. Je suis à la poursuite des “déclencheurs” — éliminez ceux-ci et vous éliminez, à tout jamais, le besoin, pour l'individu, de se retenir.

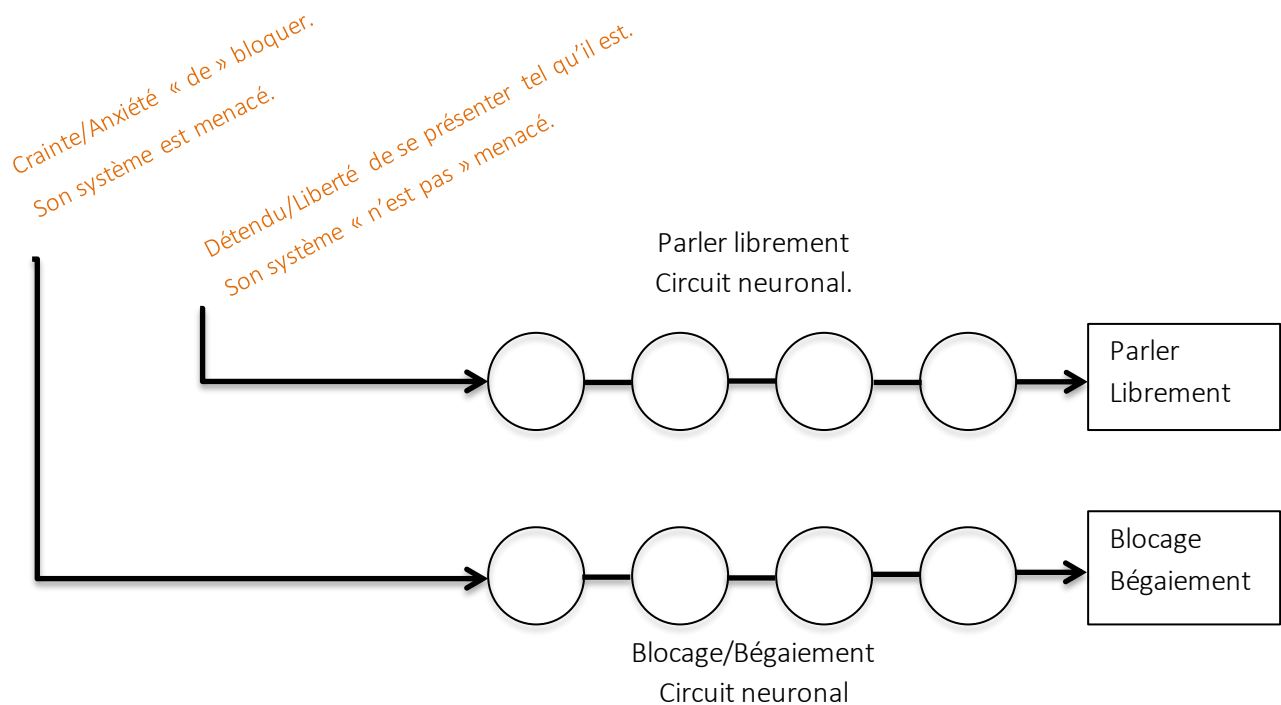
Vous connaissez, Ruth, la cause première de votre bégaiement — ce dernier étant du domaine de l'inconscient, peu de gens en connaissant, en fait, la cause. À mon avis, chercher cette soi-disant cause n'apporte rien au traitement. Ce à quoi il faut s'attaquer, ce sont les déclencheurs.

Je devine, Ruth, le scénario probable dans votre cas : lorsque vous avez aperçu ce chien, votre [syndrome du bats-toi-ou-fuis](#) a pris le dessus et vous vous êtes retrouvée “immobilisée sur place” — essayant probablement de crier ou d'appeler un adulte à votre secours ; hélas, personne n'est venu. Essayez, en retournant dans le passé, de revivre ce moment, mais de le

¹⁹ Programmation neurolinguistique (PNL) et neuro-sémantique (NS).

AMONCÈLEMENT DE PENSÉES NÉGATIVES

revivre en tant que Ruth enfant. Il y a fort à parier que vous découvrirez ce qui s'était alors produit. Peut-être le savez-vous même déjà.



Une fois installée la “stratégie de retenue de la parole” dépeinte graphiquement par le graphique ci-haut, la PQB ajoutera de nombreuses épaisseurs/couches/strates de structures mentales (ou mémoires/souvenirs) négatives à l’expérience initiale, ce qui contribue à “l’emprisonner dans un blocage”.

Dans l’article “[Comment créer une bonne dose de bégaiement](#)”, j’énumère une liste plutôt exhaustive des structurations mentales négatives que les PQB ajoutent à leur bégaiement. (Allez au bas de la page 24, à la “Table de significations créant le bégaiement,” table qui s’étend de la page 24 à la page 27 de cet article.)

Au cours des trois derniers mercredis soir, je me suis adressé à une centaine de jeunes, y compris leurs chefs, sur les fondements de la PNL/NS et comment ces disciplines les aident à restructurer leurs blessures (et à s’en débarrasser). Leur chef m’ayant demandé la liste des croyances négatives, j’imprimai la Table susmentionnée afin de lui montrer ce dont j’avais fait prendre conscience à une bonne trentaine de PQB. Non seulement mit-elle la main dessus avec empressement, mais elle me demanda la permission de la reproduire afin de la distribuer aux

AMONCÈLEMENT DE PENSÉES NÉGATIVES

jeunes en plus d'en faire usage dans son ministère. Cela démontre à quel point la mentalité d'une PQB est similaire à celle de quiconque rumine des croyances, des conceptions et des valeurs négatives qui l'amènent à adopter des comportements qu'elle préférerait ne pas avoir.

Une telle multiplication de significations négatives contribue beaucoup à consolider une neurologie qui maintient en place la stratégie de bégaiement. *Nous sommes en présence d'un phénomène multiplicateur. Lorsqu'on ajoute une pensée par-dessus une autre, la première changera forcément.* Et si toutes ces pensées sont similaires, comme c'est le cas pour une PQB qui déteste son bégaiement, cela provoque un véritable amoncèlement de croyances négatives, les nouvelles s'ajoutant par-dessus les plus anciennes. Nous tenons cette information du livre de l'anthropologue/linguiste Gregory Bateson, "[Vers une écologie de l'esprit](#)". Il utilise des tables de multiplication afin d'illustrer comment fonctionnent les couches successives. (En neuro-sémantique, on désigne ce phénomène "métaétat".)»

Voici d'ailleurs ce que dit Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel à la page 18 de son ouvrage, *Bégaiement, bégaiements* (de boeck solal) :

«Un accès à l'inventaire des expériences acquises dans le domaine de la parole, expériences qui, grâce à la [plasticité cérébrale](#), se renforceront par sommation pour élaborer des graphes de neurones et/ou des circuits préférentiels. »

À la page 130, la même auteure parle de «L'instant bègue» :

«C'est donc cet instant bègue, ce moment si bref et si long où le sujet prend conscience qu'il est en train de bégayer, où les signes physiques de la peur et de la [panique](#) s'installent, où il perd le contact avec ses vraies émotions pour être submergé par les émotions liées au bégaiement ou à l'anticipation anxieuse de celui-ci. C'est le moment exact où se produit un glissement du symptôme... Dès les premiers signes physiques, le locuteur va prendre l'émotion qu'il est en train de vivre pour une émotion forcément liée au bégaiement, en souvenir de la première panique... Les pensées irrationnelles qui s'installent contribuent à l'entretien du syndrome du bégaiement, deviennent le cœur de glaciation de [l'iceberg](#) des attitudes réactionnelles handicapantes. C'est ce qui se joue dans cet instant bègue qui va entretenir le bégaiement et faire d'un symptôme un syndrome.»

AMONCÈLEMENT DE PENSÉES NÉGATIVES

Courriel traduit par Richard Parent, septembre 2012. Rév. : 11/2013;06/2015 MCMP; reformatage 04/2018. 06/2020.

DISTORSIONS COGNITIVES

Par Bob Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

Suite aux échanges entre deux membres de son forum de discussions, Bob Bodenhamer a énuméré les définitions des diverses distorsions cognitives. Nous devrions tous nous reconnaître, à certains moments de notre vie, en regard de plusieurs définitions. Cela n'est pas sans me rappeler l'article de John Harrison dans son livre, « La dernière partie²⁰. » R.P.

Antony,

« Bien sûr, tout comme toute personne fluide, les PQB interagissent avec leurs semblables en posant des hypothèses, en [portant des jugements](#) et selon leur vécu personnel. Mais je crois que nous, les PQB, ajoutons un élément supplémentaire (en tout cas, pour moi) en introduisant dans nos vies un schème de pensée catastrophique. J'avais l'habitude de toujours penser au bégaiement; dernière chose le soir, première pensée en me levant le matin; je considérais comme catastrophique tout ce qui était moindre qu'une parole fluide; je considérais le bégaiement comme une présence omniprésente dans presque tous les aspects de ma vie quotidienne. Cela, heureusement, appartient maintenant au passé. »

Jai Darshanand

Jai,

« La **Pensée catastrophique** fait partie des distorsions cognitives du père de la psychologie cognitive, Aaron Beck²¹.

Nous avons déjà discuté de cela par le passé. Ces pensées sont tellement centrales à la "pensée toxique" que nous avons intérêt à les examiner une à une afin de déterminer, le plus honnêtement possible, si nos schèmes de pensée font de nous des coupables. »

Bob (Bodenhamer)

²⁰ Voir page 241 de la version intégrale du livre de John Harrison en cliquant [ICI](#). RP

²¹ **Aaron Temkin Beck**, psychiatre américain, professeur émérite du département de psychiatrie de l'Université de Pennsylvanie, et considéré comme le père de la thérapie cognitive et de critères d'évaluation mondialement utilisés (dont Beck Depression Inventory (BDI), Beck Hopelessness Scale, Beck Scale for Suicidal Ideation (BSS), Beck Anxiety Inventory (BAI) et Beck Youth). En 2006, il reçoit le Prix Albert Lasker pour la recherche médicale clinique. On lui attribue la « triade de Beck », décrivant les facteurs alimentant la dépression majeure, soit des idées négatives sur soi-même (1), le monde (2) et le futur (3). Il est le président de l'Institut Beck pour la recherche et la thérapie cognitive.

Distorsions cognitives

Les distorsions cognitives sont à la base du travail qu'effectuent plusieurs cognitivos-comportementalistes et autres thérapeutes auprès de leurs clients en psychothérapie afin de les aider à modifier ces schèmes de pensée. En identifiant adéquatement ce genre de « pensée toxique », l'individu peut alors s'attaquer à ces pensées négatives pour ensuite les réfuter. En réfutant sans cesse ses pensées négatives, elles s'estomperont graduellement avec le temps pour être automatiquement remplacées par des pensées plus rationnelles, mieux équilibrées et bien plus utiles.

Distorsions cognitives

C'est Aaron Beck qui, le premier, proposa la théorie à l'origine des distorsions cognitives alors que David Burns devait les identifier et leur attribuer des exemples concrets.

1. Filtrage (filtering) ou **Maximalisation du négatif et minimalisation du positif** (F. Estienne)

Nous retenons les détails négatifs/pénibles d'une situation en leur donnant des proportions démesurées et en rejetant tout élément positif. Par exemple, l'individu retiendra un seul détail déplaisant et s'attardera exclusivement sur ce dernier de telle sorte que sa vision de la réalité en sera assombrie ou tordue.

Une variante est l'**abstraction sélective** : abstraire un ou quelques éléments d'une situation pour confirmer une croyance. (D'après F. Estienne « *Lettres ouvertes au Grand B* »)

2. **Pensée polarisée ou raisonnement dichotomique (ou pensée « Blanc ou Noir »).**

Pour la pensée polarisée, tout est « noir ou blanc. » À défaut d'être parfaits, nous sommes des ratés — pas de place pour un juste milieu, pas de nuances, pas de zone grise. Vous placez les gens et les situations dans la catégorie « l'un ou l'autre²² », sans aucune nuance ni considération pour les complexités humaines et situationnelles. Votre performance a été moins que parfaite ? Vous n'êtes alors, à vos yeux, rien de moins qu'un échec.

3. **(Excès de) généralisation.**

Dans cette distorsion cognitive, nous tirons une conclusion générale, nous généralisons en nous basant sur un seul incident ou sur un seul indice le moins significatif. Si un événement négatif se produit une seule fois, nous nous attendons à ce qu'il se reproduise. La personne

²² « Either/or. »

DISTORSIONS COGNITIVES

pourrait considérer un seul événement déplaisant comme faisant partie d'une suite ininterrompue d'habitudes défaitistes.

4. Sauter aux conclusions (prêter des intentions).

Sans que nos interlocuteurs ne nous le disent, nous pensons savoir ce qu'ils ressentent et pourquoi ils agissent comme ils le font. Pire, nous pensons savoir ce qu'ils pensent de nous.

Prenez, par exemple, celui qui croit qu'une personne a réagi négativement envers lui sans même se donner la peine de valider son jugement. Un autre exemple serait la personne qui anticipe qu'une situation tournera mal tout en étant déjà convaincue que sa prédiction est déjà un fait accompli.

5. Anticiper le pire/Scénario du pire (catastrophizing – worst-case scenario) — pessimisme.

Nous anticipons un désastre, peu importe les circonstances. On y réfère également comme « amplification ou minimisation. » Si on nous parle d'un problème, on se posera des questions du genre *que se produira-t-il si* (« Que se produira-t-il si la tragédie frappe ? » « Et si cela m'arrivait à moi ? »)

Par exemple, l'individu exagèrera l'importance d'un événement pourtant insignifiant (tels qu'une erreur de sa part ou les accomplissements de quelqu'un d'autre). Ou il diminuera volontairement l'importance d'événements significatifs jusqu'à les faire paraître sans intérêt (par exemple, les qualités désirables d'une personne ou les imperfections d'une autre).

En s'y exerçant, on peut combattre ces distorsions cognitives

6. Personnalisation.

La personnalisation est la distorsion selon laquelle l'individu croit que tout ce que les autres font ou disent est, de quelque manière que ce soit, une réaction directe et personnelle envers lui. Il se place au centre de la situation. Nous nous comparons aussi aux autres afin de déterminer qui est le plus intelligent, lequel paraît le mieux, etc.

L'individu qui personnalise se considèrera responsable d'événements externes malheureux pour lesquels il n'est pourtant nullement responsable. Par exemple, « *Parce que nous sommes arrivés en retard au diner, notre hôtesse a brûlé sa cuisson. Cela ne serait pas arrivé si j'avais insisté auprès de mon mari pour arriver à temps.* »

DISTORSIONS COGNITIVES

7. Fausses impressions de contrôle (Control Fallacies).

Si nous avons l'impression d'être *contrôlés de l'extérieur*, nous nous considérons comme impuissants, victime du destin. Par exemple, « Je n'y peux rien si la qualité de ce travail laisse à désirer ; c'est (la faute de) mon patron qui a insisté pour que j'y travaille en surtemps. » La fausse impression de *contrôle interne* nous amène à nous sentir responsables des déceptions et des joies des personnes de notre entourage immédiat. Par exemple : « Pourquoi n'es-tu pas heureux ? T'ai-je fait quelque chose ? »

8. Illusion d'équité/justice (Fallacy of Fairness).

Nous avons du ressentiment parce que nous pensons savoir ce qui est juste alors que les autres ne sont pas d'accord avec nous. Comme nous l'ont inculqué nos parents, « la vie est toujours juste. » Alors, l'individu qui vivra en ayant sur lui une règle pour mesurer chaque situation afin d'en estimer le degré de « justice » sera souvent déçu et négatif face aux résultats.

9. Blâmer.

Nous tenons les autres responsables de nos malheurs. À l'inverse, nous nous blâmons pour tous les problèmes. Par exemple, « Arrête de me faire sentir mal ! » Personne ne peut nous « amener » à nous sentir de quelque façon que ce soit — [nous sommes les seuls à pouvoir contrôler nos émotions et nos réactions émotives.](#)

10. Se sentir obligé (Shoulds).

On nous a inculqué les bonnes manières. Ceux qui ne respectent pas ces règles nous déçoivent et nous nous sentons coupables lorsque nous les transgressons. Un individu pourra être motivé par ce qu'il doit faire autant que par ce qu'il ne doit pas faire, comme s'il devait être puni avant de faire quoi que ce soit.

Par exemple, « Je devrais vraiment faire de l'exercice. Je ne devrais pas être aussi paresseux. » Les *je dois* et *je suis tenu de* sont aussi coupables. La conséquence émotive en est la culpabilité. Lorsqu'un individu *ordonne* des choses aux autres, ces derniers ressentent souvent de la colère, de la frustration et du ressentiment.

11. Raisonnement émotif (Emotional Reasoning).

Nous croyons que ce que nous ressentons est automatiquement vrai. Nous avons l'impression d'être stupides et ennuyeux. Alors, c'est que nous le sommes. Vous tenez pour acquis que vos émotions malsaines reflètent la réalité telle qu'elle est — « Je le ressens ; alors, ça doit être vrai. »

DISTORSIONS COGNITIVES

12. Illusion de changement (Fallacy of Change).

En insistant ou en les cajolant suffisamment, on espère que les autres s'adapteront à nous. Ce besoin que nous avons de changer les autres découle de ce que notre bonheur dépend, selon nous, de leur bon vouloir.

13. Catégorisation globale (Global Labeling).

Nous généralisons (transformons) une ou deux qualités en un jugement général négatif. On parle alors de généralisations extrêmes; on y réfère souvent comme «catégorisation» et «étiquetage erroné.» Plutôt que de qualifier une erreur selon le contexte d'une situation précise, l'individu s'y identifiera par un qualificatif malsain.

L'individu peut, par exemple, se dire : «Je suis un perdant» dans une situation où il a échoué à effectuer une tâche spécifique. Lorsque le comportement d'une personne en dérange une autre, on fixera à cette personne une étiquette négative du genre «C'est vraiment un crétin!» La catégorisation erronée implique la description d'un événement en utilisant un langage très coloré et émotivement chargé. Par exemple, au lieu de dire qu'un parent amène ses enfants à la garderie tous les jours, une personne qui utiliserait un langage trompeur dirait «qu'elle confie ses enfants à des étrangers.»

14. Toujours avoir raison.

Nous sommes toujours défiés pour démontrer la rectitude de nos actions et de nos opinions. Parce qu'il nous est impensable d'être dans l'erreur, nous ferions n'importe quoi pour prouver que nous avons raison. Par exemple : «Je ne me soucie guère que notre argumentation te dérange à ce point; de toute façon, j'en sortirai vainqueur, car j'ai raison.» Pour un individu qui n'hésite pas à utiliser cette distorsion cognitive, avoir raison sera souvent plus important que les sentiments qu'il éveillera dans son entourage, y compris chez ceux qu'il aime.

15. Fausseté relative à la récompense divine (Heaven's reward fallacy).

Comme si quelqu'un tenait un décompte à cet égard, nous espérons que nos sacrifices et notre renoncement personnel portent fruit. Nous sommes amers lorsque les récompenses ne sont pas au rendez-vous.

Et en voici deux autres de Françoise Estienne :

16. L'inférence arbitraire

Tirer des conclusions d'une situation ou d'une sensation sans en chercher les preuves, penser savoir avant de les chercher.

17. Le raisonnement dichotomique

Percevoir les choses ou les événements de façon manichéenne.

Maintenant que vous savez ce que sont les distorsions cognitives, que pouvons-nous faire pour les mettre en échec? Lisez ce qui suit.

RÉSOUTRE LES DISTORSIONS COGNITIVES

Par John M. Grohol, Psy. D.

Les distorsions cognitives ont le don de chambouler nos vies. Si on les laisse faire ! On peut «faire échec» à ce genre de «pensée toxique» au prix d'efforts soutenus et de beaucoup de pratique — tous les jours. Si vous voulez mettre un terme à ces schèmes irrationnels de pensée, pourquoi ne pas commencer avec les exercices suivants ?

1. Identifier notre distorsion cognitive.

Il est nécessaire de dresser une liste de nos pensées-troubles afin de les comparer avec la liste précédente de distorsions cognitives. Un examen de nos distorsions cognitives nous permettra d'identifier celles que nous « préférons ». De plus, ce processus nous amène à réfléchir à notre problème de façon plus naturelle et réaliste.

2. Examiner la preuve.

L'observation minutieuse d'une expérience nous permettra d'identifier les origines de nos pensées toxiques. Si nous sommes, par exemple, très exigeants envers nous-mêmes, on devra alors identifier un certain nombre d'expériences et de situations lors desquelles nous avons réussi.

3. La méthode de la double norme.

Une manière de combattre nos durs et humiliants « dialogues internes » consiste à se parler avec compassion et un authentique intérêt tout comme nous le ferions avec un ami qui se trouverait dans une situation similaire.

4. Penser en tons de gris.

Plutôt que de penser à notre problème en polarité ou en termes de « l'un ou l'autre » (either-or), évaluer la situation sur une échelle de 0 à 100. Lorsqu'un plan ou un objectif n'a pas été

DISTORSIONS COGNITIVES

entièrement atteint, pensez-y et [évaluez l'expérience comme un succès partiel](#), toujours sur une échelle de 0 à 100.

5. La méthode par sondage.

Nous avons besoin de l'opinion des autres afin de déterminer si nos pensées et nos attitudes sont réalistes. Si nous croyons que notre anxiété relative à un événement à venir est injustifiée, il est utile de valider avec quelques amis fiables ou des parents.

6. Définitions.

Lorsque nous nous catégorisons comme « inférieur, » « perdant, » « stupide » ou « anormal, » qu'est-ce que cela signifie ? Un examen plus attentif de telles catégorisations et d'autres du même acabit pourrait bien nous faire prendre conscience qu'elles font référence à des comportements spécifiques ou à une habitude identifiable plutôt qu'à ce que vous êtes.

7. Réattribution.

Trop souvent, nous nous blâmons systématiquement pour les problèmes et les difficultés que nous traversons. Identifiez les facteurs externes et les individus ayant contribué au problème. Peu importe la part de responsabilité qui nous incombe, nous ferons meilleur usage de nos énergies en recherchant des solutions à nos problèmes ou en identifiant les moyens de mieux composer avec ceux-ci.

8. Analyse coûts/bénéfices.

Il est utile de noter les avantages et les désavantages de nos sentiments, de nos pensées, de nos attitudes, de nos perceptions ou de nos comportements. Une analyse coûts/bénéfices nous aidera à évaluer ce que nous gagnons à nous sentir mal, à entretenir des pensées toxiques et à maintenir des comportements inappropriés. Note : 1) concept clinique du bénéfice secondaire ; et 2) vous référer à l'analyse cout/bénéfice.

Référence :

Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapies and emotional disorders*. New York: New American Library.

Burns, D.D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: New American Library.

Burns, D.D. (1989). *The feeling good handbook: Using the new mood therapy in everyday life*. New York: William Morrow.

Source : Traduit de *Fixing Cognitive Distortions*, par John M. Grohol, Psy. D., tel que mis à jour le 6 juillet 2012 ; publié dans PsychCentral.com.

Traductions de Richard Parent, aout 2012. Rév. : 12/2013 ; 05/2014 ; 09/06/2015, MCMP ; reformatage 04/2018. 06/2020.

VOS PENSÉES VOUS RENDENT-ELLES SERVICE ?

VOS PENSÉES VOUS RENDENT-ELLES SERVICE ?

Par Sylvia Fernandes

Traduit par Richard Parent

Norman Vincent Peale disait « *Changez vos pensées et vous changerez votre monde.* »

Il n'y a certes pas pénurie de moyens suggérés pour changer vos pensées, votre état d'esprit, votre perception, voire même vos [circuits neuronaux](#) : Internet, les livres, les séminaires, les cours et les ateliers. Tout cela est bien. Mais pour que ça fonctionne, *le changement doit provenir de l'intérieur*, de votre for intérieur ; toute autre chose serait une contrainte.

Nos pensées résultent d'un va-et-vient constant entre nos esprits conscient et inconscient²³. Elles donnent naissance à nos [émotions](#) et déterminent notre humeur, notre état d'âme du moment. Leur pouvoir est démesuré.

Ce sont ces pensées sur une personne, un événement ou une situation qui nous harcèlent longtemps après le fait. La question est de savoir si nous laissons ces pensées nous contrôler, si nous sommes conscients de leur existence. Savons-nous y mettre un terme et oublier d'où elles proviennent ?

Proviennent-elles de nos ego ou de voix appartenant à notre passé — possiblement les voix de notre mère, notre père, d'un professeur, d'un frère, d'une sœur ou d'un ami ? Sont-elles bien compartimentées dans notre mémoire ou simplement éparpillées de quelque manière que ce soit ?

Dans le cours d'un de mes programmes, j'ai rencontré une femme dans la quarantaine²⁴. Bien qu'elle eût tout pour elle, elle a admis s'être sabotée, ce qui l'empêcha d'atteindre la plupart de ses objectifs. Dans le cours de notre travail, nous constatâmes qu'elle avait entrepris les bonnes actions et que ce sabotage ne se produisait qu'à la fin d'une entreprise quelconque.

Lorsque je la questionnai, nous réalisâmes que ce qui l'arrêtait, ce qui la bloquait, c'était une voix. Puis je lui demandai : « De qui est-ce la voix ? » Elle me regarda avec horreur et éclata en

²³ Dans son livre, [La parole est un fleuve](#), Ruth Mead nous parle, en long et en large, de cette incessante compétition entre son esprit conscient et son esprit inconscient. RP

²⁴ Sylvia est praticienne de la PNL.

VOS PENSÉES VOUS RENDENT-ELLES SERVICE ?

sanglots en me disant « Oh, mon Dieu ! C'est la voix de ma mère. » Dès l'enfance, sa mère l'avait dénigrée en plus de lui dire qu'elle ne ferait jamais rien de bon.

Aussitôt qu'elle réalisa que cette même vieille voix ne cessait de se répéter dans son esprit, elle eut de la difficulté à comprendre pourquoi elle n'avait pas fait cette constatation d'elle-même. Je lui proposai de remplacer la voix de sa mère par celle de Donald le Canard. Confuse pendant quelques secondes, elle admit que cette stratégie pourrait fonctionner. Pour elle, une chose aussi simple que de changer son dialogue interne suffisait à insuffler à sa vie un nouveau tournant. La voix de sa mère venait d'être mise en sourdine.

Il y a plusieurs années, je lus un article sur une méthode fort intéressante, article rédigé par l'auteure Caroline Myss. Elle y parlait d'un dénommé Willie Smith qui pratiquait, pendant 21 jours, des jeûnes de négativité. Willie Smith avait été dans le trafic de stupéfiants avant de se reconverter comme pasteur et entraîneur en conditionnement physique.

Il s'efforçait d'éviter de penser négativement ; il pratiquait plutôt la gratitude, la [respiration](#), la [méditation](#) et se tenait loin des situations stressantes. Il neutralisait systématiquement toute négativité par des affirmations positives ou d'inspirantes citations qu'il portait toujours sur lui. Cela exigeait certes beaucoup d'efforts et un engagement personnel. Mais je préfère personnellement trouver ce qui ne va pas et le faire exploser comme je le fis avec ma cliente.

Identifier nos [croyances réductrices](#) constitue une autre façon de reconnaître nos schémas de pensées négatives, ces pensées qui nous empêchent d'avancer (nous retiennent) dans la vie. Nous sommes souvent inconscients de ces pensées qui ne nous aident en rien et qui, pourtant, gèrent nos vies. Elles se manifestent d'ordinaire en schémas — les mêmes pensées qui se répètent sans cesse ou qui se fusionnent à la faveur d'une histoire.

Pour mieux identifier ce schéma, il peut être utile de mettre sur papier ces pensées qui vous contrôlent. Vous verrez se dessiner, avec le temps, un schéma (pattern) qui contribuera à identifier la source de votre schème de pensée. Il sera alors plus facile de vous débarrasser de ces croyances directrices connectées à vos pensées.

Même les personnes ayant, en apparence, réussi leur vie et qui sont émotivement équilibrées pourraient bien trouver une pensée ou deux qui ne leur sont d'aucune utilité. Voici quelques croyances dévalorisantes populaires qui empêchent les gens de passer à l'étape suivante de leur vie : « Je ne suis pas assez bon/attractif/intéressant/équilibré/riche » ou « Je suis timide » font partie de toute une panoplie de pensées dévalorisantes.

La méditation constitue un autre bon moyen d'observer et d'identifier nos habitudes de pensée. Cette pratique millénaire nous permet d'améliorer notre concentration en surveillant le va-et-vient continu de nos pensées.

VOS PENSÉES VOUS RENDENT-ELLES SERVICE ?

Le fait que la plupart des gens soient sur pilote automatique n'augure pas bien pour l'introspection. Vous seriez étonnés du nombre de personnes qui laissent libre cours à leur plein potentiel et transforment leurs états d'esprit à partir d'une chose aussi banale que d'identifier leurs habitudes de pensée contrôlante et qui réussissent à changer ces dernières.

En fin de compte, la manière dont vous réussirez à maîtriser vos pensées pour qu'elles travaillent pour vous n'est pas importante. L'important, c'est que vous l'ayez fait.

Sylvia Fernandes est fondatrice et présidente de [VIA Frontiers](#) établie à Sydney en 2002. Formée en PNL, elle est formatrice corporative et travaille, dans la région Asie-Pacifique, comme consultante pour aider les gens à devenir plus efficaces. Elle est l'auteure de [Bye Bye Black Cat — Turn Your Luck Around to Realise Opportunities](#) — en librairie depuis le 23 octobre 2014.

Traduction de ***Are Your Thoughts Doing You Any Favors?*** Article reproduit dans un courriel de Alan Badmington sur *neurosemanticsofstuttering*, le 26 novembre 2014. Liens hypertextes actualisés en 06/2020.

SE DÉBARRASSER DE NOTRE BAVARDAGE INTERNE

SE DÉBARRASSER DE NOTRE BAVARDAGE INTERNE

Par Bob Bodenhamer

Traduit par Richard Parent

Réponse de Bob à un courriel sur son forum de discussion (août 2014). R.P.

Alors ton esprit entretient des « bavardages négatifs » !

Laissons pour l'instant de côté ce que tu te dis à toi-même pour considérer le « comment », la Structure du comment tu tiens de tels bavardages négatifs.

Tu sais déjà que c'est par nos 5 sens que nous communiquons avec notre monde :

1. **L'ouïe** — ce que nous entendons. Nous nous en souvenons surtout par le contenu en mots de ce que nous entendons. Mais qu'en est-il de la direction de ces sons émanant des personnes qui parlent ? Les entends-tu de ton oreille gauche, de la droite ou d'ailleurs ? Quel en est le volume ? Que ressens-tu lorsque tu les entends et que tu les répètes (transformés en bavardages négatifs) ?
2. **Sensations** — Ce que nous ressentons (et je ne parle pas de sensations émotives). Je fais allusion à cette sensation « d'étroitesse » dans ta gorge quand tu bégayes. Quels sont les autres endroits de ton corps où tu « ressens » [la peur et l'anxiété](#) que tu vas bégayer²⁵ ? Identifie-les. Nomme-les. Indique du doigt les endroits où tu les ressens.
3. **Visuel** — Que vois-tu en te souvenant d'une expérience, d'une situation pénible ? À quel endroit dans l'œil de ton esprit vois-tu cela ? Cette image est-elle juste devant toi ou en bas, à ta droite ? Où vois-tu cette image ? Et à quel point cette image est-elle près de toi ? Penses-y — s'il s'agit d'une image négative, plutôt grande et juste devant ton visage, à pas plus de 15 centimètres de distance, comment en serais-tu affecté ? Et si tu envoyais cette image loin de toi, très loin de toi, qu'advierait-il de ces sensations ?
4. **OG** — Pour Olfactif (le sentir) et Gustatif (le goût) — bien que ces deux sens puissent s'avérer très importants pour certaines personnes, ce n'est pas le cas pour la majorité (surtout en Occident).

« OK Bob, c'est bien beau tout ça, mais comment cela peut-il m'aider à taire mon incessant bavardage négatif ? » Bonne question ! Essayons maintenant de garder le sujet de nos remarques uniquement sur « *la structure de l'expérience subjective* », en évitant le contenu pour se concentrer sur l'endroit où se trouve cette différence qui, justement, fait une différence. *Tu fais cela en faisant tienne cette négativité que tu entends. Car tu crois devoir tenir un tel bavardage à défaut de quoi tu mourras. Une telle croyance remonte sans doute à ton enfance. Elle s'est si bien incrustée dans les circuits neuronaux de ton cerveau que tu détiens un Ph. D. en bavardage négatif, pas vrai ?*

²⁵ Cliquez [ICI](#) puis rendez-vous à la page 19. RP

SE DÉBARRASSER DE NOTRE BAVARDAGE INTERNE

Que se passe-t-il dans ta tête pour que tu laisses libre cours à ce bavardage négatif ? Ce bavardage se poursuivra **tant et aussi longtemps que quelque chose de plus important à tes yeux** (que le contenu de ce que tu te dis) [ne détournera pas ton attention](#).

Anna (Margolina) pourrait t'expliquer que lorsque nous nous concentrons sur seulement un élément de ce qui précède (Systèmes représentationnels)²⁶, nous nous hypnotisons nous-mêmes. Tu utilises tes dialogues internes comme « moyen » d'occuper ton esprit (conscient) avec tout ce bavardage négatif. Oh, bien sûr, tu le fais bien ; tu le fais même très bien ; après tout, tu perfectionnes depuis de nombreuses années ce bavardage avec toi-même.

Tu utilises ton système auditif pour te parler à toi-même de manière incessante. *L'hypnose, c'est se concentrer intensément sur un seul élément que nous croyons important, à l'exclusion de toute autre chose.* Tiens par exemple, lorsque tu conduis en pensant à quelque chose au point de rater la sortie menant à ton quartier, c'est de l'hypnose. Oui, cela ne fait aucun doute, c'est de l'hypnose. Et lorsque nous faisons cela, ce à quoi nous pensons est plus important que toute autre chose. C'est un miracle que nous n'ayons pas plus d'accidents que cela !

Donc, se concentrer sur un seul de ces systèmes représentationnels c'est, en fait, entrer en transe. La question devient alors ***la transe t'aide-t-elle à atteindre tes objectifs personnels ou entrave-t-elle, ou même fait-elle échec à tes efforts pour atteindre tes objectifs ?*** Tu ne peux « résoudre un problème » à moins de « t'y concentrer. »

« Très bien Bob, mais je cherche quelque chose qui me permettrait de mettre un terme à ce bavardage négatif. Oui, je l'admets. Je fais cela en me parlant à moi-même — en me répétant le même matériel négatif, encore et encore. »

Tu es donc très habile à t'autohypnotiser²⁷.

Et tu y parviens essentiellement en te parlant à toi-même par ton système auditif.

1. Que se produirait-il si tu cessais de t'hypnotiser en te parlant à toi-même pour plutôt placer une image très agréable, ou même un film de quelque chose qui te serait très agréable ? La solution consiste à ***laisser de côté le bavardage négatif en le remplaçant par une image ou un film fort agréable*** de quelque chose que tu as déjà fait ou que tu aimerais faire.

²⁶ **Système Représentationnel** : Façon dont nous codons mentalement l'information en utilisant nos systèmes sensoriels : Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif et Goûter (VAKOG).

²⁷ Pour une discussion sur l'hypnose, lire les deux derniers chapitres (9 et 10) du livre d'Anna Margolina, [L'Art du lâcher-prise](#).

SE DÉBARRASSER DE NOTRE BAVARDAGE INTERNE

Il m'arrive souvent d'allumer la télévision lorsque commence le bavardage négatif. Et lorsque je regarde la télé, j'utilise principalement mon système représentationnel « visuel ». Rappelez-vous, je **regarde** d'abord et avant tout **la télé**.

L'important ici n'est pas tant le contenu de l'image, bien qu'une image fort plaisante vous aidera davantage dans ce processus que le ferait une image négative. **La solution, c'est dire « NON ! » au bavardage et « OUI ! » à une image/vidéo plaisante.** Prends contrôle de ton cerveau. C'est le tien. Tu n'as pas d'interrupteur de « bavardage négatif » que pourraient actionner d'autres personnes pour que tu te retrouves dans un état négatif. Toi, et toi seul peut actionner un tel interrupteur. Regarde cet interrupteur. Tu n'en vois pas ? Eh bien, inventes-en un ! Si l'interrupteur est en position « on », tu entretiens des bavardages négatifs. Si cet interrupteur est en position fermé, tu cesses ces bavardages négatifs, te laissant ainsi le loisir **d'imaginer quelque chose de plus agréable.** Remarque qu'aussi longtemps que tu apercevras une image agréable, tu ne pourras entretenir de bavardage négatif.

2. Permets-moi de partager avec toi quelque chose qui pourrait t'aider davantage. J'ai déjà eu, moi aussi, un Ph. D. en bavardage négatif. Disons que j'avais l'habitude de m'imposer un certain bavardage pour une tâche que j'exécutais. Cette expérience pourrait bien t'être utile.

La plupart d'entre nous parlons à nous-mêmes en allant au lit, lorsque les lumières sont éteintes. Aucune donnée extérieure ne parvient à notre cerveau. **Et le cerveau est un « exécutant. »** Il est toujours à faire quelque chose. Et pour ces « bavardeurs » négatifs, c'est le meilleur moment pour bavarder, une fois qu'ils sont au lit. Zut alors ! Ils peuvent laisser ce bavardage négatif s'éterniser toute la nuit. Ils se lèveront le lendemain matin, complètement épuisés, alors qu'ils auront à présenter un important rapport à la haute direction et les voilà morts de fatigue et à moitié endormis.

« Eh Bob, comment puis-je arrêter cela ? » Étends-toi sur ton lit et fais-en sorte à ce que ce bavardage négatif se fasse en grand. Je veux dire par là que tu t'imposes vraiment un tas de _____ bavardages négatifs. Dès que le bavardage négatif atteint un niveau très élevé, choisis une tache au plafond. Il n'y a pas de tache ? Alors, imagines-en une et concentre-toi dessus. Bon, tu te concentres sur cette tache au plafond ? Comment te sens-tu ? Le bavardage négatif s'est-il déjà arrêté ?

Peut-être a-t-il diminué un peu. Très bien, c'est une bonne nouvelle. Cela m'indique que **« tu »** peux changer ton cerveau. Tu es toujours sur ton lit, regardant cette tache au plafond. Tu sais ce qu'est la vision périphérique, n'est-ce pas²⁸ ? C'est lorsque tu « adoptes une vue plus

²⁸ **Vision périphérique** : Voir de manière plus élargie, d'une vue panoramique.

SE DÉBARRASSER DE NOTRE BAVARDAGE INTERNE

large.» Peux-tu voir le mur à ta droite et à ta gauche? Nous allons maintenant faire appel à ton imagination²⁹. Tu vois le plafond ainsi que les deux murs à tes côtés. Je veux que tu **imagines** que tu regardes **sous** ton lit. Concentre-toi sur le dessous de ton lit; puis essaie en vain d'entretenir un bavardage négatif alors que tu te concentres sur le dessous de ton lit.

J'espère que cela te sera utile.»

Bob

Anna Margolina, dans un courriel du 30 août 2014, écrivait ceci :

«... Il est très important d'apprendre à calmer nos dialogues internes en les remplaçant par quelque chose de plus utile... Si votre esprit est continuellement occupé par les mêmes pensées sur le bégaiement, ces dernières renforceront des circuits neuronaux qui ne vous seront certainement pas utiles. Les neurones qui s'activent simultanément finiront par former un circuit fermé. D'où l'importance d'apprendre des mots magiques — “Ferme-la!” que vous vous direz chaque fois que vous surprenez votre esprit à penser à quelque chose qui ne vous est d'aucune utilité. Et pourquoi ne pas imaginer un gros signe d'arrêt — “ARRÊTE/STOP; tu te diriges dans la mauvaise direction” qui apparaîtra chaque fois que le fil de vos pensées se dirigera vers la même vieille destination. J'occupe aussi mon esprit d'une autre manière : en visionnant ce que pourrait être mon avenir. Ce futur n'existant pas encore, pourquoi ne pas l'imaginer aussi brillant, aussi impressionnant et aussi attirant que possible? Quelle agréable manière d'occuper son esprit — penser à ce qu'on aimerait avoir dans le futur, ce qu'on aimerait faire, où on aimerait aller? Faites preuve d'audace dans vos rêves.»

Anna.

Source : Traduction de courriels de Bobby G. Bodenhamer daté du 14 août 2014 et, partiel, d'un autre d'Anna Margolina. Rév. : 09/2014. Traduction de Richard Parent.

²⁹ Parlant d'imagination, voici une citation d'Albert Einstein : « Le savoir, c'est merveilleux ; mais l'imagination, c'est encore mieux. » - *Albert Einstein*

BAVARDAGES/DIALOGUES/MONOLOGUES INTERNES, "ENTENDRE DES VOIX" : EXPLORATION DES CONVERSATIONS ENTRE NOS DEUX OREILLES

Par Ruairi J MacKenzie, rédacteur scientifique pour Technology Networks, @rjmsci, 27 mai 2020



Temps de lecture estimé : 10 minutes.

Ce texte est un article et non le résultat de recherches scientifiques (bien qu'il en aborde quelques-unes). Lorsque l'auteur parle de « discours intérieur », il ne s'agit pas nécessairement de bavardage internes négatifs. Ce texte a le mérite de nous introduire à une approche plus scientifique de ce phénomène. RP

N'est-il pas un peu étrange que nous nous parlions à nous-mêmes dans notre tête. Il est encore plus étrange que nous le fassions pratiquement tout le temps pendant la journée. Mais le plus étrange, c'est que, malgré l'isolement du coronavirus³⁰ qui rend notre bavardage interne encore plus présent, nous ne *partageons* pas souvent ces conversations internes/mentales que nous entretenons.

De même, notre étude scientifique de notre dialogue intérieur (inner speech) a étonnamment peu progressé. Charles Fernyhough est professeur au département de psychologie de l'Université Durham et auteur de [The Voices Within](#), un livre consacré au dialogue intérieur. Il suggère que le premier défi consiste à définir exactement comment appeler ces bruits (noises) que nous faisons dans nos têtes. "Beaucoup de gens parlent de la voix intérieure (inner voice), terme que j'évite, car il est très vague, pelucheux et difficile à cerner".

³⁰ Ce texte fut publié, en effet, en pleine pandémie du Coronavirus/COVID-19, mai 2020.

Fernyhough dit que les gens peuvent associer le terme "voix intérieure" à des concepts tels que "intuition" ou "moments d'inspiration." Mais ce que lui et son équipe étudient, c'est le bavardage interne (inner speech), un terme scientifique formel impliquant des conversations en mots que nous entretenons avec nous-mêmes dans notre tête. Fernyhough soutient dans ses [recherches](#) que le bavardage intérieur est un type distinct de pensée auditive, distinct, par exemple, de l'imagination d'une sirène qui s'éloigne. Comme nous le verrons, les origines du développement du bavardage interne et ses caractéristiques uniques le distinguent de ces autres phénomènes se produisant entre nos deux oreilles.

Maîtriser ce dialogue interne

Les chercheurs du domaine de Fernyhough n'ont pas choisi un domaine d'étude facile. Alors que les neuroscientifiques du comportement peuvent imiter les réactions de peur chez une souris et que les chercheurs en neuroimagerie peuvent étudier les circuits de récompense hautement conservés chez les primates non humains, l'étude du bavardage interne chez les humains nécessite vraiment des volontaires humains. Ces sujets de test ne sont souvent pas particulièrement coopératifs : "Les gens ont beaucoup de mal à réfléchir sur leur propre dialogue intérieur. La raison pour laquelle on n'y a pas prêté beaucoup d'attention, publiquement, culturellement, mais aussi scientifiquement, est qu'il est très difficile de maîtriser son propre dialogue intérieur", déclare Fernyhough.

La quête de Fernyhough pour comprendre le bavardage interne a commencé par l'observation du discours *extérieur* au début du développement du cerveau. Ses recherches ont débuté dans le domaine de la psychologie du développement en étudiant le comportement de jeunes enfants lorsqu'ils jouent seuls. Fernyhough a remarqué que ses sujets passaient une grande partie de leur temps à se parler à voix haute. Cela semblait remplir une fonction qui allait au-delà du simple fait d'ennuyer les parents qui télétravaillaient de la maison. "[Les enfants] nous donnent la forte impression, et les recherches le confirment, qu'ils le font pour une raison - ils le font parce que c'est utile. Ils en retirent une sorte d'avantage cognitif", explique M. Fernyhough.

Au fur et à mesure que les enfants grandissent, cet utile bavardage à voix haute cesse progressivement. Est-ce leurs parents qui leur ont simplement demandé de se taire ou y avait-il quelque chose de plus compliqué ? Fernyhough a trouvé une réponse dans les travaux de l'influent psychologue soviétique [Lev Vygotsky](#). Vygotsky, me dit Fernyhough, croyait que la parole était quelque chose qui avait commencé comme un instrument purement social de communication entre des personnes et qui, au cours du développement, s'est progressivement intériorisé. Ce processus d'intériorisation, dit Fernyhough, nous donne des "outils de réflexion" qui profitent à notre développement.

Un avantage de l'évolution que ce bavardage interne ?

Ce ne sont pas tous les aspects de notre dialogue intérieur qui ont des effets bénéfiques évidents sur notre comportement. Quiconque a passé des heures à traiter en interne des pensées anxiogènes à propos d'un examen à venir, pour ensuite ne pas avoir le temps d'étudier, peut se demander pourquoi des exemples aussi peu utiles de dialogue interne n'ont pas été éliminés à un stade antérieur de l'évolution. Il est certain que nos lointains ancêtres auraient été beaucoup plus "adaptés" à leur environnement s'ils avaient simplement lancé une lance directement dans un mammoth sans ruminer sur la manière dont ils allaient plus tard extraire cette lance, et si ce mammoth allait être aussi délicieux que celui qu'ils avaient attrapé l'hiver dernier.

Jonny Smallwood, professeur au département de psychologie de l'Université York, a étudié une forme de rumination particulièrement sans but précis, la rêverie (daydreaming), devenu son créneau personnel de recherche. "Des choses comme la rêverie, même si elles peuvent sembler "sans utilité", doivent avoir un rôle assez important dans la façon dont nous guidons nos vies", dit Smallwood.

Mais quel est donc ce rôle ? Les études de M. Smallwood ont porté sur la façon dont les gens de différents pays et cultures rêvent le jour (daydream). Tous ses participants avaient une chose en commun : ils avaient tendance à penser à l'avenir. Smallwood estime que cette constatation commune permet de comprendre pourquoi les états intérieurs comme la rêverie et le dialogue interne sont devenus si répandus. *"L'une des raisons pour lesquelles le système de représentation interne peut être choisi est que vous pouvez vous préparer à une interaction avec une autre personne tout en pensant au genre de choses que vous pourriez dire et qui pourraient la rendre heureuse ou lui déplaire.* Ensuite, lorsque vous vous trouvez dans la situation, vous serez moins susceptible de dire des choses déplaisantes, ce qui pourrait rendre l'interaction plus fluide", explique M. Smallwood.

Un comportement universel, ça n'existe pas

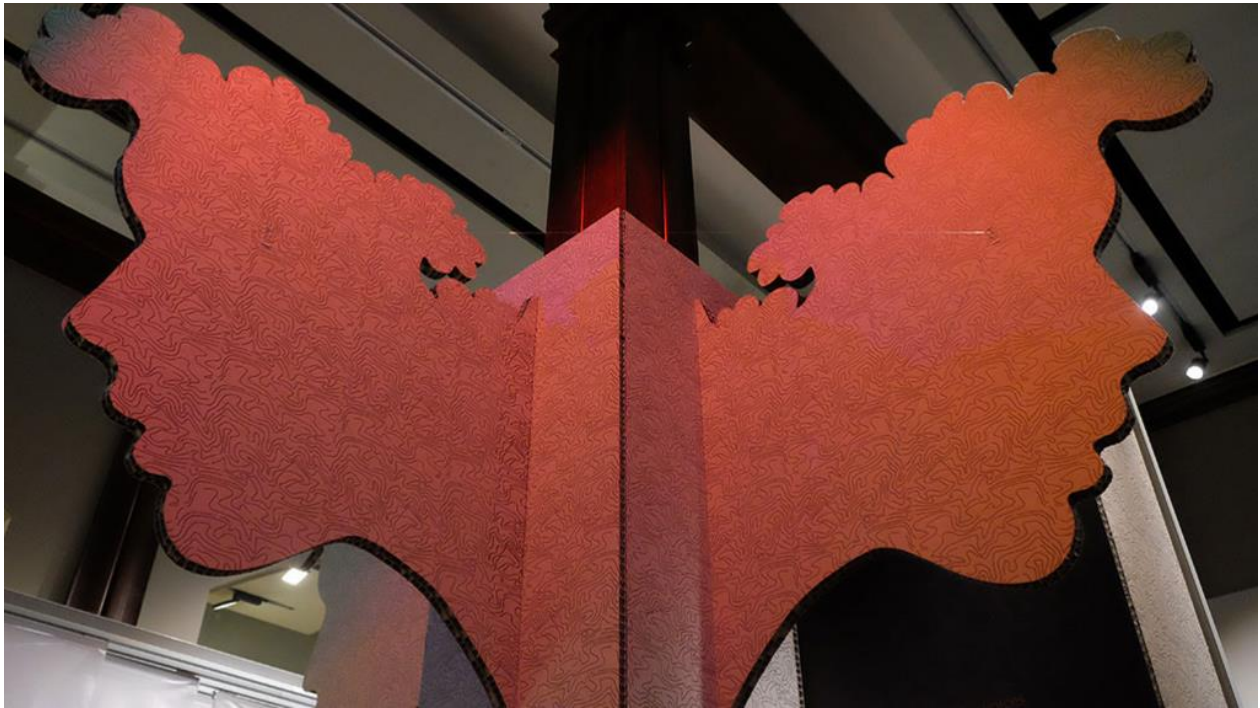
Des processus internes comme le dialogue interne et la rêverie pourraient nous donner un avantage évolutif. Mais le plus intéressant dans ces processus n'est pas leur fonction, mais leur prévalence. Fernyhough a remarqué que le dialogue interne, bien qu'il puisse sembler, pour beaucoup de gens, comme le comportement le plus inné de tous, n'est pas omniprésent. "Vous trouvez certainement que le dialogue interne chez les enfants est assez universel. Il n'y a pas beaucoup d'enfants qui se développent d'une manière normale sans utiliser un dialogue interne. Mais lorsqu'il s'agit d'adultes, j'ai rencontré des gens qui n'entretenaient pas beaucoup de dialogues internes", dit Fernyhough.

Ces volontaires silencieux s'appuyaient plutôt sur l'imagerie dans leurs pensées quotidiennes, les images remplaçant les mots comme outil de réflexion préféré. "Pour moi, cela signifie que c'est

EXPLORATION DES CONVERSATIONS ENTRE NOS DEUX OREILLES

quelque chose que beaucoup d'humains font parce que c'est pratique. Mais ce n'est en aucun cas une composante essentielle de la conscience", déclare Fernyhough. "Nous trouvons différents moyens pour arriver au même résultat, et je pense que c'est une des merveilles de la psychologie."

La variation de notre façon de penser ne se limite pas à l'utilisation de mots ou d'images. Parfois, la nature même de notre pensée peut être perturbée. Fernyhough en a pris conscience lorsqu'il partagea ses découvertes en psychologie développementale avec ses collègues psychiatres, qui considérèrent ses commentaires sur le dialogue interne comme faisant référence à des hallucinations auditives, ou "entendre des voix".



*La bibliothèque Palace Green de l'Université de Durham a accueilli une [exposition](#) intitulée *Hearing Voices : suffering, inspiration and the everyday* en 2016-17. Crédits d'images de l'exposition Durham : Andrew Cattermole Photography*

Ces hallucinations sont le plus souvent associées, dans la culture populaire, à la schizophrénie, un trouble de santé mentale. En réalité, la schizophrénie est un trouble complexe, et les hallucinations auditives ne sont qu'une partie d'une série de symptômes souvent complexes. L'idée que d'entendre des voix est propre à la schizophrénie est également trompeuse, suggère Fernyhough. "L'expérience d'entendre des voix se rencontre dans toutes sortes de diagnostics psychiatriques différents, allant du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) aux troubles alimentaires. Elle est également vécue par un nombre assez restreint mais significatif de personnes qui, sans être malades mentaux, entendent des voix assez régulièrement mais ne cherchent pas de l'aide parce qu'elles ne sont pas perturbées par celles-ci".

Entendre une voix

Y a-t-il une différence fondamentale entre le dialogue interne et les hallucinations auditives ? Cette question a fait l'objet d'un projet que Fernyhough cogère à Durham, financé par le Wellcome Trust et désigné [Hearing the Voice](#). L'étude est toujours en cours et les premières conclusions sont que la différence entre ces états internes est fort simple. "L'idée est que lorsque quelqu'un entend une voix, ce qu'il entretient en réalité est un dialogue interne ; mais pour une raison quelconque, il ne reconnaît pas avoir lui-même produit ce petit langage dans sa tête", explique Fernyhough. "On a l'impression que cela vient d'un autre endroit ou de quelqu'un d'autre".

Ce qui complique cette idée, ce sont les nombreux types de dialogues internes et d'hallucinations auditives. Fernyhough pense que sa théorie s'appliquera à certains types de ces deux expériences, mais pas à toutes. Certaines hallucinations ont des propriétés acoustiques, comme si le locuteur était dans la pièce avec vous. Parfois, la voix a un accent, un timbre ou une hauteur. *"Il est très difficile de déterminer ce qui fait que certaines personnes vivent une expérience qui leur semble étrangère et pénible, surtout lorsque certains individus vivent ce qui semble être la même expérience, mais ne trouvent pas celle-ci pénible"*, explique M. Fernyhough. "Je pense que la seule chose que vous pouvez vraiment souligner est que, pour une raison quelconque, cette expérience d'entendre votre voix ne vous ressemble pas. Elle vient d'un autre auteur ou d'un autre médium. Et c'est ce qui peut être, comme vous pouvez l'imaginer, très troublant".

Le bavardage interne dans un scanner

Pour soulager cette détresse, il faudra mener des recherches sur les formes "normales" et pathologiques du dialogue interne. Pour ce faire, les psychologues s'appuient sur des techniques d'imagerie comme l'IRMf et la TEP³¹. Néanmoins, les plus grandes avancées en ce domaine ont moins à voir avec la technologie utilisée qu'avec la manière dont les chercheurs amènent leurs participants à "produire" un dialogue interne.

Au début de ces recherches de neuroimagerie, les chercheurs constatèrent que lorsqu'ils demandaient à leurs participants de s'engager dans un dialogue interne, certaines zones du mécanisme du langage du cerveau s'activaient. Pour la plupart des gens, me dit Fernyhough, cela signifie l'activation de l'hémisphère gauche, en particulier dans une zone à l'avant du cerveau appelée aire de Broca.

Lorsque nous parlons, nos aires de Broca respectives s'activent. Étant donné les liens développementaux entre les langages extérieur et interne, il est logique que les mêmes zones du

³¹ Tomographie par émission de positons (TEP).

EXPLORATION DES CONVERSATIONS ENTRE NOS DEUX OREILLES

cerveau soient activées. Mais Fernyhough me souligne que ces précédentes recherches présentaient de sérieuses lacunes.

« Le problème est que lorsque nous faisons des expériences de numérisation comme celle-ci, nous avons tendance à placer les gens dans un scanner en leur disant : Bon, pendant que vous êtes allongés là, je veux que vous entreteniez un dialogue interne, et nous leur précisons le dialogue interne qu'ils doivent faire », explique Fernyhough. On demande aux volontaires de répéter une phrase particulière, comme "J'aime le football", pendant qu'ils sont allongés dans le scanner.

Fernyhough souligne que, à l'exception du fan très déterminé, le bavardage interne de peu de gens consiste en des déclarations répétitives sur leur amour du sport. Il est plus souvent complexe et découpé en petits morceaux de pensées. Pour essayer d'observer ce type de bavardage interne naturel, l'équipe de Fernyhough a adopté une approche différente qui utilise [l'échantillonnage descriptif de l'expérience](#), technique où les sujets sont invités à noter ce qu'a été leur expérience intérieure juste avant le déclenchement d'un signal sonore. Le processus est laborieux, car les personnes ont souvent besoin d'être accompagnées pour saisir efficacement les détails de leur expérience intérieure.

(Vous pourrez écouter un podcast de *Hearing the Voice*, (en anglais) dans lequel vous entendrez des témoignages recueillis par Elisabeth Svanholmer (voice-hearer et formatrice en santé mentale) sur la façon dont les gens ont partagé leur expérience de l'écoute des voix, en cliquant sur le lien hypertexte menant vers cet article traduit de l'anglais au français dans « Source » à la fin de ce texte)

Avec le temps, Fernyhough estime que le résultat final a beaucoup plus de valeur. "Nous avons pu capturer les moments où ils se livraient spontanément à des dialogues internes parce que c'est ce qu'ils avaient en tête à ce moment-là. Et non parce que nous leur avons dit de le faire", dit Fernyhough.

Y avait-il donc une différence entre les cerveaux qui se livraient à ce dialogue interne plus "naturel" et ceux qui le faisaient de manière répétitive et interdite ? Fernyhough dit qu'il y avait un contraste frappant. "En utilisant un échantillonnage descriptif de l'expérience, nous avons obtenu un schéma d'activation cérébrale totalement différent. Nous avons trouvé des activations beaucoup plus loin à l'arrière du cerveau, dans des zones que l'on associerait à la perception et à la compréhension de la parole et non à sa production. » Bien que les résultats doivent être reproduits, M. Fernyhough pense que si le cerveau humain agit différemment selon que les individus exécutent des tâches spontanément ou en réponse à des instructions, il pourrait y avoir des ramifications pour toutes sortes de neurosciences basées sur l'imagerie.

Ces découvertes fondamentales sur la nature de notre expérience intérieure ne seront approfondies que si les neurosciences modifient la manière dont les expériences sont menées, explique Fernyhough. Ces changements dans la pratique devront également se situer à un niveau

fondamental. "Nous disposons de machines et de logiciels fantastiques pour nous dire ce qui se passe dans un groupe de neurones particulier à un moment précis. Nous ne sommes pas très doués pour cet autre chose qui consiste à interroger les gens sur leur expérience, pour en arriver à la qualité subjective de l'expérience. Nous devons vraiment élever notre niveau à ce sujet".

À l'avenir, Fernyhough essaiera d'apporter cette autre approche à l'analyse des voix dans le cadre de *Hearing the Voice*. Fernyhough pense que l'exploration de la vaste gamme de différents types de voix que les gens entendent dans le domaine de la santé et de la maladie soulèvera des questions non seulement sur le cerveau, mais aussi sur la nature du langage et l'esprit lui-même. L'exploration de ces différences pourrait bien s'avérer le plus grand défi que la recherche sur le cerveau n'ait jamais eu à relever. Mais c'est un défi que Fernyhough, au moins, apprécie : "Tant de personnes en psychologie et en sciences cognitives sont en quelque sorte à la recherche de ce qui nous rend tous semblables. Et je pense qu'il s'agit, la plupart du temps, d'une erreur. Je pense que nous sommes très différents de très nombreuses manières, de manières fascinantes. Et je pense que nos esprits ne sont qu'un des aspects qui nous rendent si différents. "

Traduction de [*Inner Speech, Internal Monologues and « Hearing Voices »: Exploring the Conversations Between Our Ears*](#). Article de Ruairi J. Mackenzie, rédacteur scientifique pour Technology Networks (de NNR), 27 mai 2020. Traduit avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite). Révisé par Richard Parent, mi 2020.

L'ACTIVITÉ MENTALE : DE QUOI S'AGIT-IL & COMMENT LA MAITRISER ?

Par Matthew O'Malley

Traduit par Richard Parent



Ce texte de Matthew est tellement important pour nous que je l'ai traduit intégralement. Il s'agit d'identifier ce que nous faisons mentalement lors d'une interaction avec nos interlocuteurs, entre autres, croire qu'ils nous jugent (et pas nécessairement positivement) ou d'entretenir des pensées dévalorisantes ou, encore, baser nos attitudes et nos actions sur des schèmes de pensée qui nous empêchent de progresser. Matthew nous fait prendre conscience de cette erreur que nous commettons et de ce que nous pouvons faire pour cesser cette mauvaise habitude ou, à tout le moins, en réduire l'intensité. RP

Dans cet article, je vous introduis à un nouveau terme : « activité mentale. » J'aime bien le terme « activité mentale », car il s'accompagne de connotations et d'implications différentes des termes/mots « pensées » ou « schèmes de pensée. » Les connotations qui l'accompagnent sont importantes pour certains des éléments que je m'efforcerai de vous expliquer. Le terme « activité mentale » présuppose que la personne qui fait cette activité mentale **en est responsable**³². Alors que des termes comme « pensée » ou « schèmes de pensée » sous-entendent que celui qui pense (vous ou moi) subit ces choses au lieu de les contrôler, comme si celui qui pense est totalement à la merci de ces choses. Comme si nous étions des observateurs passifs de nos « pensées » ou de nos « schèmes de pensée. » Alors qu'avec le terme « activité mentale, » votre rôle en tant que

³² Caractères gras du traducteur et nom de l'auteur. RP

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

personne en contrôle de cette activité mentale est implicite puisque vous êtes la personne qui pose l'action.

L'idée exprimée au précédent paragraphe prend toute son importance car la première étape pour changer quelque chose consiste à en assumer la pleine responsabilité. En croyant ne pas être responsable d'une chose ou ne pas être « en faute », vous ne pourrez pas la modifier.

Pour améliorer votre parole et réduire/éliminer le bégaiement, vous devrez assumer la responsabilité de - et modifier - vos activités mentales. Modifier vos activités mentales peut contribuer de façon substantielle à améliorer votre parole.

Mais avant de poursuivre, je désire définir davantage le terme « activité mentale. » Une activité mentale peut être de penser à une idée. Cela peut aussi prendre la forme de rediriger votre attention d'une chose à une autre. Il peut s'agir de surveiller votre parole. Cela peut aussi vouloir dire vous observer à travers le regard d'une autre personne. Il peut s'agir également de prêter des intentions à quelqu'un d'autre (mind reading, penser à ce que peut penser l'autre personne). Une activité mentale, c'est aussi rêver en plein jour d'aller à la plage. Cela peut aussi être une préoccupation de quelque chose qui se produira dans un proche avenir. Je pourrais continuer ainsi indéfiniment. En fait, une activité mentale est tout ce que vous pouvez faire mentalement.

Point intéressant : quand on parle d'action physique, il s'établit un consensus selon lequel nous en sommes pleinement responsables. Selon la grande majorité des gens, lorsque nous faisons quelque chose de physique avec notre corps, c'est un « choix. » Mais pour la plupart des gens, plusieurs des activités mentales que j'ai énumérées ci-haut semblent hors du domaine de choisir. Beaucoup « d'activités mentales » que j'ai énumérées sont considérées comme des choses que nous expérimentons passivement (que nous subissons) et non comme des « actions physiques » qui sont délibérément exécutées. Mais je constate que les activités mentales s'apparentent beaucoup aux actions physiques (*on peut délibérément les exécuter*³³).

Afin de démontrer la nature délibérée des activités mentales, nous allons nous livrer à certaines d'entre elles. Tout en lisant ceci, observez-vous à travers le regard de la première personne qui vous vient à l'esprit. Mettez-vous dans ses souliers puis observez-vous. Prenez une seconde pour le faire. Très bien. Comprenez-vous que cette activité mentale fut exécutée par vous volontairement ? J'espère que oui. Vous avez volontairement exécuté l'action mentale consistant à vous voir à travers les yeux d'une autre personne. Il ne s'agissait pas d'un événement

³³ Italiques du traducteur. RP

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAÎTRISER ?

mental fortuit qui « vous arrive comme ça. » Afin que vous enregistriez bien ce que je veux dire, livrez-vous à une autre action mentale. Imaginez-vous assise sur une plage. Vous y êtes arrivée? Vous voyez à quel point vous avez volontairement amorcé cette action mentale?

L'idée que je veux vous faire comprendre ici, c'est que vous contrôlez votre activité mentale.

Pour boucler la boucle, y a-t-il des pensées qui s'imposent à nous sans que nous exercions notre volonté pour qu'elles se produisent? Certainement! Et j'en suis très conscient. Par exemple, si quelqu'un vous dit « Ne te représente pas mentalement un chien vert », il vous sera très difficile de ne pas voir en pensée un chien vert! Alors, oui, je sais que certaines « pensées » et certains « schèmes de pensée » se produisent sans que nous fassions explicitement appel à notre volonté. Je pense qu'il en est de même avec nos actions physiques. Malgré cela, je vous encourage fortement à assumer la pleine responsabilité de la plupart, sinon de toutes vos activités mentales. Il est hautement préférable d'adopter une attitude de responsabilité qui englobe davantage que ce que vous pouvez contrôler que d'adopter une attitude de responsabilité qui englobe moins que ce que vous êtes en mesure de contrôler. Je ne veux pas m'étendre sur le sujet, mais je crois qu'une attitude de responsabilité accroît votre contrôle sur les choses. Bref, je vous conseille d'assumer la pleine responsabilité de votre activité mentale et de croire que vous la contrôlez.

Le fait de devenir l'opérateur/contrôleur de nos activités mentales nous donne du pouvoir. Sa portée peut avoir un impact sur votre vie, et bien au-delà de la seule disfluente. Mais je me concentrerai sur le contrôle de l'activité mentale au bénéfice de la fluidité de parole et la diminution des blocages/bégaiements.

Alors que l'activité mentale peut ne pas être la seule cause de vos blocages, certaines activités mentales sont tellement déterminantes dans le déclenchement des blocages/bégaiements qu'elles ne sont pas loin d'en être la cause.

Prenons un exemple. Une chose avec laquelle les Personnes Qui Bégaient (PQB) ont de la difficulté (y compris moi), c'est de se savoir observées lorsque nous parlons. Bien sûr, chaque fois que nous interagissons avec quelqu'un, nous sommes observés, ce qui peut entraver le libre écoulement ([flow](#)) de notre parole. Notre parole peut même devenir encore plus difficile lorsque nous parlons avec quelqu'un et qu'une troisième personne observe/écoute notre conversation (donc, une conversation d'une à une tout en étant observés par une tierce personne).

En résumé, nous parlons mieux lorsque nous sommes seuls. Il y a de fortes chances pour que nous parlions moins bien en interagissant d'une personne à une autre. Il y a également de fortes

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

chances pour que notre parole empire lorsque nous nous retrouvons en situation 1 à 1 et que nous sommes observés par une troisième personne. Pourquoi ?

La raison, ce sont ces diverses activités mentales que nous exécutons dans les trois précédents scénarios.

Examinons de plus près le « pire » de ces scénarios : l'interaction 1 à 1 tout en étant observé par une tierce personne.

Disons que vous êtes dans une pièce avec un miroir sans tain. On vous a dit que votre superviseur se trouvait derrière le miroir sans tain. Vous travaillez dans la vente et, pendant quelques heures, des clients entreront dans la pièce et vous tenterez de leur vendre un produit.

Il va de soi que dans un tel scénario, la plupart des PQB se livreront à certaines activités mentales. L'une d'elles qui occupera une partie très importante de leur espace de travail mental sera de s'observer eux-mêmes à travers le regard de leur superviseur qui se trouve derrière le miroir sans tain. Ils vont aussi se juger et s'évaluer au travers les yeux du superviseur.

Et ce n'est pas tout. Ils se livreront également à une autre activité mentale : celle de s'observer à travers le regard de chaque client auquel ils s'efforceront de vendre un produit. Ils vont aussi s'évaluer et se juger au travers les yeux du client.

Toutes ces choses constituent des activités mentales (des actions qu'exécute la PBQ).

Se livrer aux précédentes activités mentales aussi intensément que le font la plupart des PQB contribuera, et de façon importante, à accroître le bégaiement et à diminuer la fluidité de parole. Une raison importante pour laquelle une PQB s'exprime plus facilement lorsqu'elle est seule est qu'elle ne se livre pas à de telles activités mentales (s'observer et se juger à travers le regard d'une autre personne) en parlant.

Donc, ***un facteur des plus contributifs à l'augmentation du bégaiement chez une PQB est l'exécution de cette activité mentale qui consiste à s'évaluer intensément et sévèrement, elle-même et sa parole, à travers les yeux d'une autre personne.*** Si vous pouviez cesser une telle activité pendant une interaction ou, du moins, en limiter l'intensité, la fluidité de votre parole s'en trouverait améliorée. *En vérité, il s'agit de l'une des raisons majeures pour lesquelles les PQB s'expriment mieux lorsqu'elles sont seules.* En parlant alors qu'elles sont seules, elles ne se projettent pas hors d'elles-mêmes pour évaluer leur parole de façon critique à travers les yeux d'un auditeur. Elles n'exécutent pas ce genre d'activité mentale. Voilà pourquoi elles s'expriment plus facilement. Bien sûr, il est facile d'en déduire que pour diminuer le bégaiement et favoriser

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

la fluidité de parole, la PQB doit limiter, sinon éliminer, une telle activité mentale (s'observer et s'évaluer de façon aussi intense à travers le regard de son interlocuteur).

La partie intéressante et incomprise de tout cela c'est que la plupart des gens croient que la présence de ces individus (le superviseur et le client de notre exemple) constitue la cause de l'accroissement des blocages de la PQB. La croyance veut que la seule présence de ces gens amène la PQB à se livrer à ce « processus mental » consistant à s'observer intensément à travers le regard de ces individus (le superviseur et le client).

Mais il n'en est rien! La PQB est celle qui se livre à cette action mentale consistant à s'observer intensément à travers les yeux de ses interlocuteurs. La PQB est celle qui contrôle ce processus. Les observateurs externes (le superviseur et le client) n'ont rien à y voir.

J'ai choisi cet exemple du « miroir sans tain » afin de souligner le fait que la présence de ces individus n'y est pour rien si la PQB exécute ou non ces activités mentales (se percevoir au travers du regard du superviseur et du client). Ce n'est que la personne exécutant ces activités mentales (dans notre scénario, la personne qui bégaie) qui contrôle l'exécution de ces activités mentales, personne d'autre. Les individus en leur présence n'ont aucun contrôle sur cela.

Pour poursuivre et clarifier ce point, disons qu'après deux heures d'efforts de ventes devant le miroir sans tain, la PQB fait une pause et on l'informe que son superviseur n'a pas eu le temps de l'observer de l'autre côté du miroir sans tain. *Malgré l'absence du superviseur, la PQB exécuta tout de même l'activité mentale de s'observer intensément selon la perspective de son superviseur.* Elle exécuta cette activité mentale consistant à s'observer intensément selon la perspective de son superviseur pendant deux heures bien que son superviseur ne fût pas présent. En d'autres mots, la présence du superviseur ne pouvait contribuer en rien à l'exécution, par la PQB, de cette activité mentale. Elle l'a fait entièrement de son propre chef, peu importe si oui ou non son superviseur était présent. Il s'agissait d'une activité mentale qui fut exécutée entièrement et exclusivement par la PQB.

L'élément-clé ici, c'est que ce fut la PQB qui exécuta l'activité mentale. La nature de l'environnement ou la présence d'une autre personne n'a aucune importance. VOUS contrôlez les activités mentales que vous exécutez; et non pas quiconque se trouvant en votre présence. L'observateur externe n'a aucun contrôle sur ce qui se passe dans votre tête. Vous contrôlez ce qui se passe dans votre tête. Ne laissez donc pas l'environnement vous dicter comment travaille votre esprit. Ne permettez pas à la présence d'un autre individu d'influencer, de façon dramatique, les activités mentales que vous exécutez. C'est vous qui êtes au centre de contrôle de votre esprit, pas eux. Les activités mentales que vous exécutez sont vos propres actions

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

physiques (ou comportements). Elles ne sont, en aucune façon, dictées par l'environnement extérieur.

De toute évidence, afin de pouvoir accroître la fluidité de votre parole, vous devez reprendre le contrôle de cette activité mentale et cesser de vous y livrer ou la réduire autant que possible. Étant donné que le fait d'exécuter cette activité mentale consistant à vous observer intensément au travers du regard d'un autre individu augmente le bégaiement de façon importante, vous devez cesser/limiter l'exécution d'une telle activité mentale.

Mais que doit-on faire pour cesser d'exécuter ces activités mentales et/ou changer celles-ci ?

Comparons un changement d'activités mentales à un changement de posture. Notre posture est quelque chose qui est relativement enraciné en nous. Supposons que nous ayons une posture inadéquate qui nous occasionne des problèmes articulatoires au point de vouloir y faire quelque chose. Avant de la changer, nous devons en prendre conscience. Puis nous devons sciemment modifier les positions que nous permettons à notre corps d'adopter. Bien entendu, notre posture est une chose à laquelle nous nous sommes habitués. Nous devons donc y mettre consciemment un certain effort pour la modifier. Nous allons devoir porter une certaine attention pour en prendre conscience lorsque notre posture ne sera pas inadéquate. Lorsque nous constaterons une posture inadéquate, nous la modifierons simplement en bougeant notre corps afin qu'il en adopte une autre. À force de nous surprendre dans des postures inadéquates et de modifier la position de notre corps pour adopter une posture désirée, avec le temps, nous commencerons à faire en sorte que notre corps adopte la posture souhaitée sans devoir y mettre un effort conscient. Il en est de même pour une activité mentale usuelle.

Pour revenir à la modification d'une activité mentale, vous devrez commencer à reconnaître les activités mentales que vous exécutez lorsque vous bégayez. J'énumérerai un certain nombre d'exemples un peu plus loin. Après les avoir identifiées, vous devrez remplacer ces activités mentales qui nuisent sérieusement au libre écoulement de votre parole (flow) par des activités mentales qui favoriseront et propulseront une parole fluide.

Est-ce relativement difficile à faire dans la tourmente du moment? Oui. Lorsque vous vous impliquerez dans une situation de parole, que vous observerez votre activité mentale et tenterez de la modifier, est-ce que cela se fera aisément? Probablement que non. [Cela demandera vraisemblablement un travail assidu et un effort constant pendant un certain temps avant de modifier une activité mentale usuelle.](#)

Que peut-on faire dans l'exemple que j'ai utilisé plus haut où la PQB exécute une activité mentale en se voyant/s'écouter intensément à travers les yeux de ses interlocuteurs ?

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAÎTRISER ?

Premièrement, comme je l'ai expliqué, la PQB est celle qui exécute l'activité mentale décrite ci-haut. Elle doit faire appel à sa volonté pour cesser d'exécuter cette activité mentale. Maintenant, tel que je l'ai démontré avec « l'exemple du chien vert, » je comprends que vous ne pouvez contrôler 100 % de vos activités mentales. Vous pouvez croire ne pas pouvoir cesser d'exécuter cette activité mentale. Mais, selon mon vécu personnel, on peut y arriver. Et si vous ne réussissez pas à y mettre un terme complètement, vous pouvez certainement limiter l'intensité avec laquelle vous l'exécutez. Ces deux changements (cesser l'activité mentale ou en réduire l'intensité) favoriseront votre fluidité.

Donc, la première chose à faire consiste à faire appel à votre volonté pour cesser d'exécuter l'activité mentale ou d'en réduire, de façon substantielle, l'intensité. C'est la première étape.

Deuxièmement, il vous faut remplacer l'activité mentale indésirable (une activité qui nuit à la fluidité de parole) par une activité mentale qui favorisera et propulsera la fluidité.

En d'autres mots, dans l'exemple que j'ai utilisé, la PQB doit remplacer l'activité mentale de « s'observer et de se juger par l'intermédiaire des yeux de ses interlocuteurs » par une activité mentale différente. Vous pourriez, par exemple, vouloir commencer à exécuter l'activité mentale de « vous voir (alors que vous parlez) au travers des lunettes d'une personne avertie et pleine de compréhension. » Il ne s'agit que d'une idée. Cela pourrait aussi prendre la forme de vous « observer (en parlant) à travers les lunettes d'un enfant. » Si l'une ou l'autre de ces options favorise la fluidité de votre parole et limite les blocages, alors elles seront de bonnes candidates pour remplacer l'activité mentale favorisant vos blocages. Si nécessaire, n'hésitez pas à y aller de vos propres idées.

NOTE : Idéalement, la PQB devrait exécuter les mêmes activités mentales que les personnes fluentes (en d'autres mots, ne pas se demander « vais-je bégayer ici ? », etc., etc.) Cependant, pour la PQB qui est encore à construire sa fluence, je ne crois pas que cela lui soit possible, pas encore (d'exécuter toutes les activités mentales normales d'un locuteur fluide chaque fois qu'elle parlera). Voilà pourquoi, pour le moment, je m'en tiendrais à remplacer les activités mentales favorisant vos blocages par toute activité mentale qui favoriserait et propulserait une parole fluide.

De plus, idéalement, on ne devrait pas exécuter plusieurs activités mentales en parlant. L'action de parler nécessite elle-même certaines activités mentales qui lui sont propres. Ce n'est pas recommandable d'inonder notre espace de travail mental de plusieurs activités mentales qui ne sont pas nécessaires à la parole. Cependant, afin de modifier les habitudes d'activités mentales de la majorité des PQB, il est nécessaire de mettre en œuvre quelques activités mentales supplémentaires qui ne sont pas essentielles à la parole afin de débarrasser la PQB d'activités mentales qui favorisaient ses blocages.

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAÎTRISER ?

Encore un mot à ce sujet; la raison pour laquelle je recommande de remplacer une activité mentale favorisant les blocages par une activité mentale favorisant la fluidité est que nous disposons d'un espace de travail mental limité. En d'autres termes, nous ne pouvons qu'exécuter un certain nombre d'activités mentales à tout moment. En résumé, notre espace de travail mental est limité. En remplissant votre espace de travail mental d'activités mentales favorisant la fluidité de parole, il ne restera alors plus de place dans cet espace de travail mental pour que des activités mentales favorables aux blocages s'y infiltrent. Nos esprits ayant tendance à vouloir à tout prix remplir tout espace de travail mental, il est plus difficile de ne se contenter que de cesser une activité mentale sans la remplacer par une autre. Par conséquent, le fait de remplacer des activités mentales favorisant les blocages par des activités mentales favorables à la fluidité éliminera tout espace de travail mental disponible pour qu'une activité mentale favorisant les blocages puisse s'y infiltrer.

Pour ajouter à cela, je recommande de combler l'espace de travail mental aussi souvent que possible avec des activités mentales favorisant la fluidité. Tout comme pour la posture, plus vous le ferez, plus elles s'instaureront de façon naturelle. De plus, comme je l'ai mentionné, en remplissant l'espace de travail mental avec des activités mentales favorisant la fluidité, il ne restera plus de place pour les activités mentales favorisant les blocages.

Voici certaines activités mentales qui favorisent fortement les blocages :

1. Surveiller intensément votre parole pour le bégaiement et les blocages.
2. Penser à la parole et/ou au bégaiement; à sa complexité (la parole); pourquoi elle ne s'écoule pas librement pour vous; comment vous pourriez bloquer; penser aux cordes vocales ou à vos articulations; etc.
3. Penser à quel point il est important que vous vous exprimiez sans bégayer.
4. Vous efforcer de ne pas bégayer.
5. Balayer d'avance les mots que vous direz et anticiper les blocages.
6. Vous souciez énormément de l'impression que vous ferez.
7. Laissez votre attention vagabonder tout autour alors que vous parlez (à la réaction de votre interlocuteur, à cette personne à l'autre bout de la pièce qui pourrait vous entendre, à un bruit provenant de l'arrière-plan, à une pensée dans votre tête).
8. Parler à la 3^e personne; vous entendre à la 3^e personne et vous juger.
9. Entretenir des pensées négatives, que ce soit sur la parole ou autrement.

Pour contrecarrer de telles activités mentales favorisant les blocages, je vous suggère ci-après une idée d'activité mentale favorisant la fluidité pour remplacer chacune d'elles (elles

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

correspondent numériquement). Ce ne sont que des suggestions. Rien ne vous empêche d'en ajouter d'autres. Votre objectif est d'utiliser au mieux votre volonté pour cesser d'exécuter l'activité mentale correspondante favorisant les blocages. La remplacer par une activité mentale favorable à la fluence constitue une autre stratégie utile. Voici quelques-unes de ces idées :

1. Observez votre parole lorsqu'elle est fluide. En d'autres mots, observez votre parole lorsque vous prononcez aisément les mots. Au lieu de ne porter attention qu'à vos blocages, soyez attentifs à vos moments de fluidité.
2. Pensez à quel point la parole peut être facile et donc agréable. Pensez à une occasion alors que vos mots s'écoulaient librement et sans effort. Pensez à quel point la marche est dénuée de tout effort. Pensez à toutes ces actions physiques qui s'exécutent sans effort. Il devrait en être de même pour votre parole.
3. Réfléchissez à la manière dont vous désirez communiquer vos idées/messages. Construisez la situation afin que votre but soit de transmettre votre message et de communiquer ce que vous devez communiquer ; il ne s'agit pas de « bien parler. »
4. Bégayez volontairement (je ne le recommande que si vous l'utilisez beaucoup. Selon moi, il ne suffit pas d'utiliser le bégaiement volontaire qu'une fois ou deux, ici et là.)
5. Expérimentez la nature flottante du temps et évitez le piège de la pression du temps.
6. *Concentrez-vous sur ce que vous êtes vraiment. Il ne s'agit aucunement de l'impression que vous ferez. Il s'agit plutôt de permettre à cette personne que vous êtes réellement (de votre Moi Réel, de votre noyau identitaire) de s'exprimer.*
7. Concentrez votre attention sur ce qui est en face de vous et sur ce que vous pouvez contrôler. [Ne laissez pas votre attention se disperser ou vagabonder ici et là.](#)
8. Demeurez à la 1^{re} personne.
9. Entretenez des pensées positives.

Pour conclure, modifier vos activités mentales se veut un puissant outil dans votre arsenal pour travailler à l'amélioration de votre parole. Comme je l'ai dit, ce ne sera probablement pas la chose la plus facile à changer. Cependant, selon mon expérience, l'amélioration de votre fluidité exige un travail constant dans le temps. Bien que vous puissiez connaître de rapides résultats, ne soyez pas découragés si, pendant votre parcours personnel vers une fluence améliorée, vous ne constatez pas une amélioration immédiate et importante. Un travail soutenu sur votre parole avec des méthodes qui ont du sens (je dis cela, car beaucoup de traitements du bégaiement ne font pas de sens) saura, avec le temps, fort probablement accroître votre fluence. L'utilisation d'une méthodologie adéquate vous façonnera (parfois lentement) en un individu qui jouira de compétences langagières améliorées. Une pression constante dans le temps constitue un

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

élément très puissant. Le Grand Canyon est un roc solide sculpté par la subtile érosion continue de l'eau. Souvenez-vous de cela pendant votre parcours.

«La perception est la connaissance déterminée par une croyance. Les croyances "contrôlent" nos perceptions. Modifiez vos croyances et vous modifiez vos perceptions. Modifiez votre perception et vous modifiez vos gènes et vos comportements... J'ai la liberté de changer comment je réagis au monde ; alors, en changeant la façon dont je perçois le monde, je modifie mon expression génétique. Nous ne sommes pas victimes de nos gènes. Nous sommes les maîtres de notre génétique. »

— Bruce Lipton PhD, biologiste cellulaire.

SOURCE : Traduction intégrale de [Mental Action: What Is It & How Can It Be Harnessed?](#) De Matthew O'Malley. Matthew a mis ce texte en ligne le 22 septembre 2015. Paru dans [Understanding Dysfluency](#).

Traduction de Richard Parent, mai 2017 ; relecture en 08/2017. Reformatage, 06/2020.

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

Pour communiquer avec moi : richardparent99@gmail.com Mon identifiant Skype est : ricardo123.

Actualisation des liens hypertextes, juin 2020.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#). Pour communiquer avec moi richardparent99@gmail.com Mon identifiant Skype est : ricardo123.



Ce logo signifie que nous (auteurs/traducteurs de ce texte) adhérons aux politiques édictées par Creative Commons qui peuvent se résumer comme suit : l'utilisation et la reproduction, sous toutes ses formes, en totalité ou en partie, de cet ouvrage, est encouragée pourvu qu'il ne soit pas modifié, que le contexte n'en soit pas

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

dénaturé et qu'il donne crédit à ses auteurs. Il est cependant interdit de l'utiliser à des fins commerciales (mercantiles). Pour plus d'information à ce sujet, cliquez sur le lien suivant : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>