

RÉIMPRESSION, RECADRAGE ET THÉRAPIE DE LA LIGNE-DE-TEMPS

Contenu

Réimpression/restructuration. Par Michael Hall & Bob Bodenhamer. Page 2. Les situations ou réactions traumatisantes sont souvent provoquées par des expériences traumatisantes ou des informations négatives transmises sous forme d'histoires, de représentations visuelles ou par l'imagination. Une fois le "traumatisme" cartographié, celui-ci *imprégnera* une *croyance et une identité* qui conduiront à des croyances dévalorisantes (l'empreinte). La réimpression contribue à la mise à jour de (à réactualiser) nos cartographies internes en surlignant les ressources qu'on peut utiliser pour résoudre et/ou éviter des situations traumatisantes. Voir le modèle de réimpression à la page 5 et deux exemples de recadrage aux pages 9 et 10.

Recadrer pour instaurer des significations supérieures. Par Michael & Bob. Page 12. Lorsque nous considérons un comportement ou une perception sous un angle différent, le sens que nous lui donnons s'en trouve modifié. Un tel recadrage modifie le cadre de référence à partir duquel nous percevons notre monde et altère ainsi notre sens de la réalité. Et lorsque nos significations changent, de même nos réactions et nos comportements. Tous les Modèles de Recadrage en PNL ont pour principal objectif de changer notre réaction interne par la modification de notre cadre de perception. Ces modèles vous seront utiles pour ces comportements, ces habitudes, ces émotions et même ces symptômes physiques que vous n'aimez pas. Identification de cadres de référence, page 15. Recadrer la critique : page 17.

Les six étapes du modèle de recadrage/restructuration. Par Bob Bodenhamer. On utilise ce modèle pour ces comportements/habitudes que vous n'aimez pas et auxquels vous souhaitez mettre un terme mais qui ne répondent pas à une tentative de recadrage conscient. Or, le Modèle de Recadrage en Six Étapes permet de composer avec des comportements secondaires de façon écologique (saine) pour vous. Ce modèle y parvient en recadrant de vieux programmes inconscients, provoquant une intégration des parties conscientes et inconscientes. Vous pouvez y faire appel pour ces comportements, ces habitudes, ces émotions et ces symptômes que vous n'appréciez pas. Page 18.

Thérapie dite ligne-du-temps. Par Bob Bodenhamer. Bob y décrit cette technique de la PNL. Page 20.

RÉIMPRESSION/RESTRUCTURATION

Par Michael Hall, Ph. D. et Bobby G. Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

J'utiliserai tout au long de cet article, de manière interchangeable, imprégnation (acte d'imprégner) et empreinte. Il est question ici de création d'empreintes sur notre [Historicité de Bégaiement](#) (une ligne-du-temps parsemée de moments/incidents de bégaiement [incrusteds dans notre mémoire](#) – d'où le terme empreinte). R.P.

Les situations ou réactions traumatisantes sont souvent provoquées par des expériences traumatisantes ou des informations négatives transmises sous forme d'histoires, de représentations visuelles ou par l'imagination. Une fois le « [traumatisme](#) » [cartographié](#),¹ celui-ci *imprégnera* une *croyance et une identité* qui conduiront à des croyances dévalorisantes (l'empreinte).

Les « *empreintes* » mettent généralement en œuvre des situations aussi positives que négatives. Souvent, des personnes ayant été abusées à l'enfance feront inconsciemment, une fois devenues adultes, des choix qui les placeront à nouveau en situations similaires à leur expérience traumatisante du passé. Par définition, une « empreinte » codifie l'individu selon une carte fonctionnant de manière inébranlable — quasi imperméable aux méthodes conscientes de reconstructions cognitives.

Les empreintes impliquent autant des expériences uniques qu'en séries. Ces expériences nous amèneront à croire que l'empreinte représente la réalité : « C'est ainsi ! » Les empreintes peuvent provenir des croyances de personnes d'influence. Elles peuvent aussi provenir des croyances d'une autre personne et s'imprégner dans les tissus de l'enfant. Il arrive que la croyance s'active en « différé. » En d'autres mots, l'individu rejettera d'abord l'idée de l'autre personne; mais plus tard, les croyances de cette autre personne (comme représentations internes) « ressusciteront » comme par magie.

Les empreintes, tout comme les croyances, s'auto accomplissent. Si nous tentons de nous opposer à une croyance, il peut arriver que l'autre personne ait trop de données, données accumulées avec le temps, appuyant sa croyance. Mais en remontant le temps jusqu'au moment de l'imprégnation initiale, nous atteindrons un espace où la cartographie de l'individu n'était pas encore encombrée par les confirmations subséquentes. En situation d'imprégnations, il arrive souvent que l'individu se place dans la peau de la personne blessante, découvrant alors la réalité

¹ **Carte/Cartographie de la réalité** : Perception du monde, représentation unique du monde propre à chaque individu basée sur nos perceptions et notre vécu, y compris la cartographie neurologique et linguistique, ainsi que nos Représentations Internes (RI).

de cette personne. Un enfant en symbiose avec ses parents intègrera certaines croyances et comportements de ces derniers parmi ses propres croyances.

Les enfants n'ont pas encore un sens bien défini de leur identité propre. Ils prétendent souvent penser et agir comme quelqu'un d'autre. Ils adopteront parfois le rôle du parent — tel quel — sans égards aux conséquences de ce qu'ils acceptent d'emblée. De plusieurs manières, nos identités d'adultes impliquent l'incorporation de modèles avec lesquels nous avons grandi. Notre modèle d'un adulte possède les caractéristiques de personnes nous ayant influencés. Nous y retrouvons des croyances familiales, des précédents, des règles, des textes, etc. qui remontent à notre enfance.

L'*Introjection*² de quelqu'un d'important intervient, souvent, mais pas toujours, dans le processus d'imprégnation. Si cela ne se produit pas, c'est probablement parce que nous avons un problème avec cette personne ou certains comportements. L'explication se trouve dans la ou les croyances qu'on aura développées par la situation d'imprégnation. Les empreintes opèrent généralement hors de portée de notre conscient.

On découvre une empreinte grâce à *l'ancrage d'un sentiment imprégné* (d'une émotion négative) et en utilisant cette [émotion](#) pour nous guider vers les souvenirs passés. Voyagez dans le passé avec cette émotion jusqu'à ce que vous vous sentiez désorienté, à cet instant où vous direz : « Je ne sais pas. » Arrivé à cette impasse, vous êtes probablement à « la bonne adresse. » L'émotion vous mènera à cette expérience ayant provoqué la croyance dévalorisante. S'il vous arrive de rencontrer un « vide », ancrez ce vide comme état dissocié³ puis ramenez-le dans le passé à une autre importante empreinte du passé.

Lorsque vous atteignez une impasse ou une empreinte, arrêtez immédiatement et ancrez un puissant état ressourcé (courage, pouvoir, etc.). Puis amenez cet état-ressource à l'impasse précédente afin de pouvoir traverser cette dernière.

En retrouvant l'expérience à l'origine d'une empreinte et en recodifiant celle-ci avec des ressources dont toutes les personnes impliquées auraient eu alors besoin, nous changeons de perspectives ainsi que nos croyances subséquentes ayant résulté de cette expérience. La réimpression crée un point de vue à plusieurs perspectives, fondement même de cette sagesse

² **L'introjection** est un concept psychanalytique élaboré entre 1909 et 1912 par Sándor Ferenczi dans son article *Transfert et introjection*. L'introjection est un processus qui met en évidence le passage - fantasmatique - du dehors au dedans. Le concept est proche de celui d'identification et il est souvent opposé au mécanisme de projection.

³ **Dissociation** : Ne pas être "dans" une expérience/situation, tout en la voyant et en l'entendant de l'extérieur, comme un observateur à distance ; contraire d'association. Vous rappelez-vous ce que vous portiez hier ? Si vous vous visualisez, alors vous êtes dissocié. La dissociation exclut, la plupart du temps, toute émotion, toute sensation. (D'autres définissent dissociation comme un terme clinique signifiant une distorsion dans nos perceptions de notre environnement immédiat.)

RÉIMPRESSION/RESTRUCTURATION

qui servira de fondement à nos prises de décisions, pour composer avec les conflits, à négocier ainsi que dans nos relations interpersonnelles.

La réimpression contribue à la mise à jour de (à réactualiser) nos cartographies internes en surlignant les ressources qu'on peut utiliser pour résoudre et/ou éviter des situations traumatisantes. Par la réimpression, nous allons jusqu'à donner (mentalement dans nos esprits) à ceux qui nous ont blessés, les ressources dont ils auraient eu besoin afin de ne pas nous blesser. Cela ne signifie pas que nous excusons ou pardonnions pour autant un comportement blessant; il s'agit simplement de cartographier adéquatement les ressources et les comportements. Souvent, les victimes d'actes criminels adoptent des croyances dévalorisantes qui seront maintenues par la colère et la peur. Cela se transforme en croyances revanchardes qui ne font que perpétuer une impasse par la création d'une identité de victime. Le fait de fournir, avant même l'incident ayant donné lieu à l'empreinte, à cette personne nous ayant blessés, les ressources dont elle avait alors besoin, contribue à résorber le souvenir d'un tel épisode tragique.

La réimpression aide l'individu à réactualiser ses cartes internes, sa cartographie. Cela lui permet de nourrir des croyances et des ressources améliorées. Cela donne à l'expérience d'imprégnation une signification positive, ressourcee.

LE MODÈLE DE RÉIMPRESSION

1) Identifiez le problème.

Quelle croyance, quel comportement, quelle émotion désirez-vous changer? Quelles sont les sensations qui y sont associées? Qu'avez-vous fait pour modifier cette croyance, ce comportement? Demandez-vous : «Qu'est-ce qui m'en empêche?» «Qu'est-ce qui me bloque?»

2) Localisez, dans le temps, cette expérience, cette situation, cette émotion à modifier.

Cette émotion une fois ancrée, initiez une recherche transdérivationnelle⁴ sur votre Ligne-du-Temps (votre [Historicité de Bégaïement](#)⁵) afin de localiser la situation d'imprégnation, cet emplacement dans le temps où l'empreinte s'est imprégnée.

3) Toujours sur votre Historicité, reculez dans le temps, retournez dans le passé, toujours avec l'émotion.

«Revisitez» le moment de l'imprégnation. Restez avec la même émotion et rappelez-vous la manifestation la plus éloignée de cette émotion. Lorsque vous atteignez ce moment dans le passé, tout en demeurant [associé](#) à l'état dévalorisant, verbalisez vos croyances (généralisations) qui se sont formées à partir de cette expérience.

«Prenez un temps d'arrêt et pensez à quel point tout cela vous a été frustrant (ou quelle que soit l'émotion négative que cela vous inspire). Ramenez ce sentiment dans le passé... Que ressentez-vous? Y a-t-il quelqu'un d'autre d'impliqué? ... Voyez-vous cette personne vous regarder?... Continuez et placez-vous, pendant un moment, dans les souliers de "ce vous d'alors." Quelles sont les croyances nées de cette expérience? ... Quelles croyances sur les autres, sur le monde et sur Dieu en résultèrent?»

Il arrive, en verbalisant cette émotion, que ce soit la première fois que vous en preniez vraiment connaissance. L'expression verbale d'une telle croyance pourrait bien, à elle seule, faire s'évaporer cette fausse croyance.

⁴ **Transdérivationnelle** : Lorsque nous allons en nous pour chercher des significations dans notre cerveau. Notre cerveau se compare alors à un disque dur dont les têtes chercheuses vont et viennent, parcourant le contenu de notre cerveau à la recherche de données spécifiques (recherche transdérivationnelle).

⁵ **Historicité** (Time-line) : Métaphore sur la façon dont nous emmagasinons les images, les sons et les sensations de nos souvenirs (dont les souvenirs de bégaïements) et de notre imagination ; manière de codifier et de traiter la construction, "dans le temps," de notre Historique personnel (ensemble de nos expériences distribuées dans le temps, de notre vécu). Continuum.

4) Rompez l'état et réfléchissez à l'expérience.

Quittez votre Historicité et examinez l'expérience d'imprégnation, en identifiant la situation et les autres acteurs.

Puis revoyez mentalement cet épisode, ce vous plus jeune, comme si vous regardiez un film dans lequel vous tenez le premier rôle. De quelle manière cette expérience vous a-t-elle, depuis ce temps, affecté ?

Verbalisez toute autre croyance résultant de cette empreinte (on parle ici des [croyances](#) qui sont apparues « après le fait. ») Il arrive, en effet, que certaines croyances ne prennent pas racine au moment de l'imprégnation, mais plus tard. Nous pouvons, en effet, instaurer des croyances d'empreintes pendant et après un épisode.

5) Trouvez les intentions positives de la sensation ou croyance⁶.

Identifiez les intentions positives des personnes impliquées dans la situation. Pourquoi ne pas leur demander directement ? « Quelle intention positive avais-tu en faisant cela ? » Ont-elles tenté de vous faire croire que votre existence était sans importance, sans valeur ? Ont-elles tenté de vous nuire ? Quelle intention cette personne avait-elle pour vous faire cela ? Si elle savait ce qui vous arrive en ce moment, serait-elle fière de ce qu'elle a fait ?

6) Identifiez et ancrez les ressources nécessaires.

Identifiez et ancrez les ressources et les choix dont vous auriez eu alors besoin, mais que vous n'aviez pas à ce moment-là. Faites de même pour tous les personnages impliqués dans la situation.

« Que devriez-vous donner aux autres personnes afin qu'elles réagissent adéquatement ? »
« Plus [d'acceptation](#) ? » « Elles doivent prendre conscience que chacun de nous nourrit un modèle du monde qui lui est propre (carte/[cartographie](#) personnelle). »

Empoignez ces ressources. « Souvenez-vous d'un moment où vous ressentiez vraiment une impression d'acceptation. Trouvez un exemple spécifique. » Puis ancrez-le.

7) Appliquez cette ressource.

Revoyez cette expérience d'imprégnation, mais cette fois à l'extérieur de votre [ligne-de-temps](#) (voir page 20) selon la perspective propre à chacun des personnages impliqués. Toujours en maintenant l'ancrage, fournissez à chaque personnage de la situation toutes les ressources dont il aurait eu besoin afin d'atteindre l'objectif souhaité — à ce moment-là.

⁶ Tout comportement recèle une intention positive. R.P.

« Empoignez ces ressources et donnez-les à cette autre personne. Cette personne réside présentement dans votre esprit — cette image ou ce souvenir provient, en effet, de votre cerveau. Alors, prenez ces ressources et donnez-les à cette personne. Que fait-elle maintenant de différent? ... Quelles croyances formez-vous après cette expérience? ... Allez en vous-même et faites que votre inconscient revoit chaque expérience, *sachant que tout le monde a maintenant les ressources dont ils avaient besoin*. Nous savons que ces personnes n'étaient pas, à ce moment-là, outillées de ces ressources; mais comme il s'agit de vos ressources, vous pouvez maintenant réactualiser le modèle... » Il y a un vous plus jeune dans cette expérience passée qui a besoin de ressources qu'il n'avait pas à ce moment-là. Quelles sont ces ressources que vous possédez maintenant et qui vous auraient alors permis de construire un ensemble différent de croyances?... Quelles connaissances, quelles habiletés, quelles capacités...? Quand étiez-vous au plus près d'une telle ressource? Dirigez maintenant ce nouvel éclairage sur votre Historicité.

« Dirigez ce nouvel éclairage vers ce vous plus jeune... de telle sorte que lorsque ce vous plus jeune commence à ressentir la présence de cette ressource, vous imaginez à quel point cela aurait fait une différence. Vous êtes maintenant plus détendu, en territoire amical, calme et à l'aise avec vous-même dans ce souvenir... observez ce vous plus jeune, face à vous, forgeant maintenant des croyances et des capacités pleines de ressources. »

8) Associez-vous-y et revivez l'expérience d'imprégnation.

Pour chaque acteur de la situation, retournez dans l'historique (en maintenant toujours l'ancrage) avec toutes les ressources transmises à cet acteur. Puis faites en sorte que cette personne modifie et/ou réactualise ses croyances associées à l'expérience.

9) Recevez les ressources.

Retournez dans votre ligne-de-temps (Historicité de Bégaiement) en tant que vous plus jeune et accueillez ces qualités et autres attributs dont vous aviez besoin pour chacun des participants à la situation.

10) Révissez et projetez vers l'avenir.

Quittez votre ligne-de-temps et revoyez l'expérience transformée. Si le résultat vous plaît, retournez dans votre Historicité puis dirigez-vous, rapidement, vers l'avenir. Puis faites une pause et utilisez vos ressources afin de constater à quel point vous penserez, ressentirez et vivrez différemment.

SOURCE : Traduction de *Re-Imprinting* (page 193) et de *The Reimprinting Pattern* (page 195), du Meta-NLP Accelerated NLP Training, 2001–2006; auteurs : L. Michael Hall et Bobby G. Bodenhamer.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Novembre 2013. Rév. : 02/2014; 05/2017. Reformatage et mise à jour des liens hypertextes 04/2018.

Le 29 avril 2017, Bob Bodenhamer, représenté pour l'occasion par son bon ami et complice L. Michael Hall, se voit décerner la récompense de la «PNL en santé⁷» lors d'une cérémonie tenue dans un grand hôtel devant un aréopage de 150 formateurs, écrivains et concepteurs de la PNL. Il a reçu cette distinction principalement à cause de son implication auprès des personnes qui bégaiement (PQB). Par la même occasion, Bob nous explique sa manière de travailler. Je rappelle que le but de la PNL est de nous permettre de mieux gérer notre cerveau, lequel doit être à notre service au lieu de nous nuire parce que nous le nourrissons de matières toxiques (pensées/croyances irrationnelles). Plus nous en apprendrons sur son fonctionnement, plus nous pourrons nous en servir à notre avantage plutôt que contre nous. (Article tiré d'un courriel de Bob daté du 30 avril 2017.) RP

Problème du client : «J'ai eu une note de 97 % à mon dernier examen et je déteste ça.»

Bob : «Ma foi, je jubilerais d'avoir une note de 97 % dans quel qu'examen que ce soit. En quoi une telle note est-elle un problème pour toi?» (Question de cause à effet).

Client : «Eh bien, je pourrais ne pas avoir un A pour ce cours.»

Bob : «Et en quoi est-ce pour toi un problème?» (Question de cause à effet.)

Client : «Je n'atteindrai pas un 4.0.»

Bob : «Et alors?»

Client : «Je pourrais ne pas être accepté à l'université où je veux aller.»

Bob : «Et en quoi cela est-il un problème?» (Question de cause à effet.)

Client : «Mes parents vont me haïr.»

Bob : «Si je comprends bien, ne pas décrocher une note A et ne pas avoir le travail que tu souhaites feront que tes parents te haïront?» (Question de cause à effet)

Client : «Oui.»

Bob : «Et cela t'amènera à...?» (Question cause à effet — également un schéma hypnotique par la phrase incomplète.)

Client : «Je voudrais mourir.»

Bob : «Eh bien, qu'arriverait-il si tu "mourais" de cette croyance?» (Il s'agit d'une question inversée et d'une reconstruction appliquée à soi-même — il meurt de mourir.)

Client : «En bien, je crois que je ne croirais pas qu'ils me haïraient.»

⁷ «NLP in Health» award. RP

Bob : «Et en quoi cela te serait-il utile comparativement à la croyance qu'ils te haïssent?» (Question l'invitant à monter à un niveau de raisonnement supérieur et reconstruction de vérification écologique).

Client : «Cela me donnerait, hors de tout doute, une plus grande tranquillité d'esprit pour l'école, mon avenir et ma relation avec mes parents.»

Bob : «Super! Cela semble fantastique, n'est-ce pas? (Ancrage du précédent énoncé avec le premier en utilisant le schéma hypnotique de poser une question à la fin d'un énoncé.» L'attention du client se portera sur la question "n'est-ce pas?" alors que, nous l'espérons, l'affirmation précédente ["Super! Cela semble fantastique..."] s'installera dans [son esprit inconscient](#).)

Client : "Oui, c'est bien cela."

Bob : "Tu 'n'as pas' vraiment cru que tes parents ne t'aimeraient plus, n'est-ce pas?" (Inversion d'image sans effet miroir — notez qu'"aimer" est l'inversion d'image sans effet miroir de "haïr".)

Client : "Non, bien sûr que non! Ils continueraient à m'aimer, peu importe mes notes."

Bob : "C'est ce qu'il faut retenir, n'est-ce pas?" (Ancrage du dernier énoncé en utilisant un schéma de langage hypnotique en plaçant une question à la fin d'une phrase. L'attention du client se portera sur la question "N'est-ce pas?" alors que, nous l'espérons, l'énoncé précédent ["C'est ce qu'il faut retenir..."] prend place dans son subconscient.

Client : "En effet."

Source : Courriel de Bob daté du 30 avril 2017 débutant par *"Though some of you would like to look at this demonstration of Bob doing therapy:"*

Autre exemple de Bob [Courriel daté du 1er mai 2017]. On peut, bien entendu, formuler ces questions à soi-même :

Cet après-midi, j'ai reçu un client qui fut jadis intervenant en milieux scolaires. Il travaille dans une école intermédiaire. Il désirait que je lui donne certaines questions et suggestions pour travailler avec les enfants. En plus de l'avoir informé verbalement, j'ai cru bon de compléter en lui écrivant ce qui suit tout en lui envoyant mon précédent courriel dans le but de l'aider à faire son important travail auprès des enfants. Plusieurs d'entre vous sont déjà familiers avec cette matière. Considérez cela comme un refresher. J'espère que cela vous sera utile. Voici ce que je lui ai envoyé.

Il y a plusieurs questions illustratives que je pose en thérapie. Mais les deux questions les plus puissantes que je pose sont les suivantes :

1. Qu'est-ce que cela signifie pour toi ?
2. En quoi est-ce un problème pour toi ?

La première question n'étant aucunement menaçante, vous pouvez la poser dans n'importe laquelle circonstance. Cela leur fait prendre conscience de la signification plus profonde de leur problème, signification que vous pouvez défier. Et il est acceptable de la poser 2 ou 3 fois, *c.-à-d.* sous la forme "Et qu'est-ce que cela signifie pour toi, etc. ?" Chaque fois que vous formulerez cette question, vous vous rapprocherez de ce qui les dérange. Même chose pour les questions de cause à effet. Mais lorsque vous posez une question de cause à effet alors qu'ils sont agités, utilisez plutôt celle-ci : "En quoi cela est-il un problème pour vous/toi ?" Parfois, si vous posez cette question et qu'il n'y a aucun problème pour eux, ils pourraient bien s'agiter contre vous 😊.

Vous aimerez les suivantes : "Qu'arrivera-t-il à la 'procrastination' lorsque tu as 'procrastiné ta 'procrastination' ?" Et "Qu'arrivera-t-il à ta 'rancune' si tu 'es rancunier' envers ta 'rancune' ? Afin que cette réimpression 'appliquée sur soi' fonctionne, le problème de l'individu doit être dans le format de 'cause à effet, du genre 'A' est la cause de 'B'."

Disons que vous dites 'Si je ne me débarrasse pas de ma 'rancune', ma vie en sera ruinée. Je demanderais alors 'En quoi ta 'rancune' peut-elle ruiner ta vie ?' (Je m'entends vous amener à être plus spécifique au sujet de votre problème pour que vous le formuliez sous la forme 'A' est la cause de 'B' afin que je constate si le fait d'appliquer une réimpression sur Soi fonctionnera.) Vous répliquez alors : 'Eh bien, je perdrai ma femme et mon enfant !' Puisqu'il s'agit d'une forme 'A' est la cause de 'B', vous pouvez alors appliquer une Réimpression sur Soi. Rien ne vous empêche de simplifier ainsi leur énoncé dans votre esprit : 'la 'rancune' **occasionne** la 'perte' de l'épouse & de l'enfant.' Pour simplifier encore davantage dans votre esprit, 'la 'rancune' **occasionne** une 'perte'."

Une fois ce schéma simplifié ou ramené au format de cause à effet, demandez-vous : 'Eh bien ! Que pourrait-il arriver s'il *appliquait* la 'perte' à la 'rancune' ?' Il perdrait la rancune, n'est-ce pas ? Vous pourriez l'essayer sur vous même afin de vérifier si cette réimpression appliquée sur vous-même fonctionnera. Si les chances sont bonnes, comme dans le cas présent, vous poserez d'autres questions à votre client afin de vous assurer que le problème est toujours actif dans son esprit, des questions comme 'Donc, si je vous ai bien compris, si cette rancune se poursuit, cela vous fera perdre votre femme et votre enfant, est-ce bien cela ?' Il répondra 'Oui.' C'est alors que vous appliquez la réimpression 'Et qu'arriverait-il si ta rancune **disparaissait** ?'

Bob

Traduit le 2 mai 2017. Antidote, mai 2017.

RECADRER POUR INSTAURER DES SIGNIFICATIONS SUPÉRIEURES

Par L. Michael Hall et Bobby G. Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

Lorsque nous considérons un comportement ou une perception sous un angle différent, le sens que nous lui donnons s'en trouve modifié. Un tel recadrage modifie le cadre de référence à partir duquel nous percevons notre monde et altère ainsi notre sens de la réalité. Et lorsque nos significations changent, de même nos réactions et nos comportements. Tous les Modèles de Recadrage en PNL ont pour principal objectif de changer notre réaction interne par la modification de notre cadre de perception. Ces modèles vous seront utiles pour ces comportements, ces habitudes, ces émotions et même ces symptômes physiques que vous n'aimez pas.

RECADRER/RESTRUCTURER : INSTAURATION DE SIGNIFICATIONS AMÉLIORÉES

Nous «cadrons/structurons» les choses à un niveau primaire de représentation pour les connaître (description) et les reconnaître. Nous les «structurons» en établissant des classes, des catégories et des définitions qui nous permettent de savoir ce «qu'est une chose, son fonctionnement et ce qu'elle signifie.» (Voir le graphique de la page 14.)

Le modèle structurant : (Tiré de *Frame Games*, 2000)

- 1) Tout commence par une *Référence* (c.-à-d. un événement, une expérience, une relation, un mot qui «se présente»).
- 2) Puis nous nous l'approprions et créons une *Référence Représentative*, ce que nous désignons comme représentations VAKOG du Référent. (VAKOG réfère à nos 5 sens.)
- 3) Tout en y réfléchissant, nous transformons ensuite notre Représentation Interne en un *Cadre de Référence*. C'est ainsi que nous créons notre premier cadre métaniveau⁸.
- 4) En répétant cela, on finit par développer un *État d'esprit*⁹. Cela se produit lorsque les structures métaniveaux se fondent dans les Méta-Programmes¹⁰, les croyances, etc.
- 5) Tout cela deviendra éventuellement le canevas de notre esprit : la [Matrice](#) de nos cadres, notre «personnalité.»

⁸ **Métaniveaux** : En référence à ces niveaux abstraits de conscience que nous expérimentons en nous.

⁹ Les auteurs utilisent l'expression *Frame of Mind*. R.P.

¹⁰ **Métaprogrammes** : Voir la définition en bas de page à la page 20.

Le Modèle PNL constitue un fondement théorique ou, si vous préférez, un ensemble métaniveaux de cadres. Nous les appelons Présuppositions de la PNL¹¹. Cela donne lieu au nécessaire État d'Esprit qui motive l'individu à utiliser le Modèle PNL.

« [Une Carte n'est pas le Territoire](#) ; elle est une Représentation Symbolique du Territoire. »

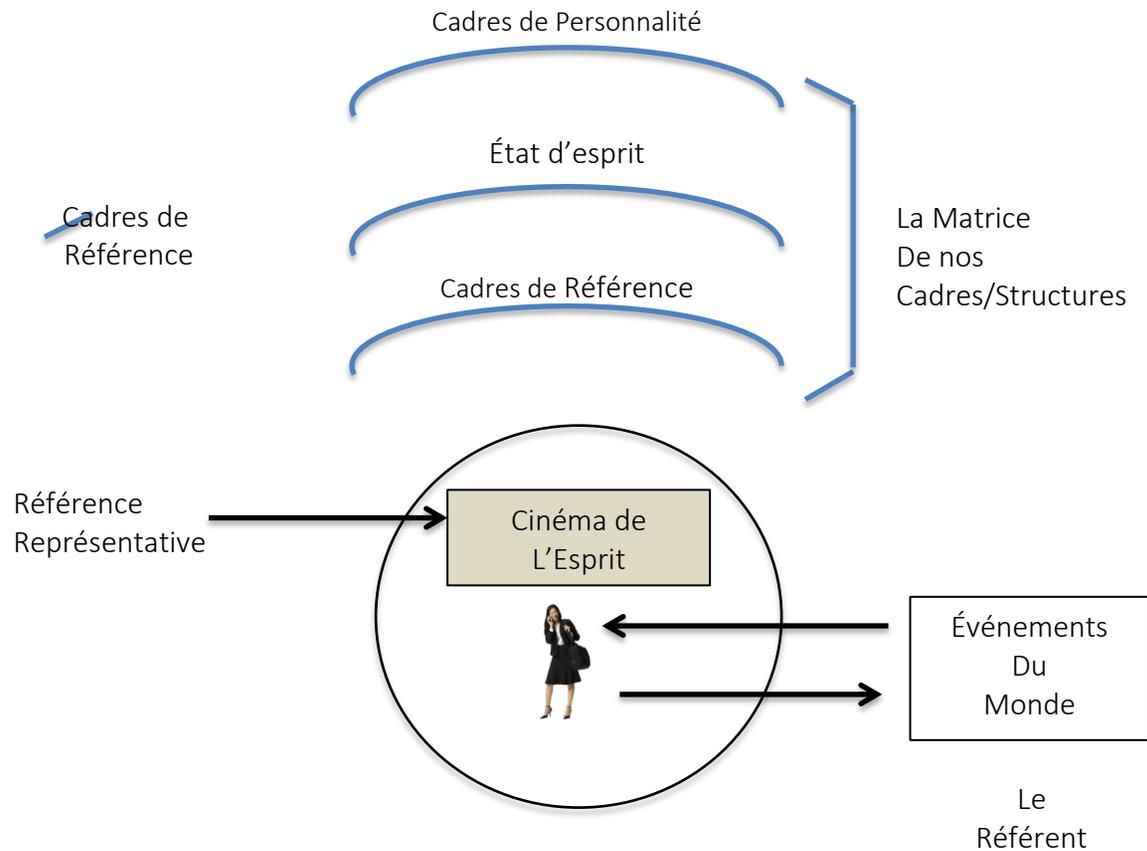
« Toutes les significations sont construites en fonction — et dépendent — d'un contexte. »

« Derrière tout comportement se cache une intention positive. »

¹¹ **Présuppositions/Postulats** : Idées ou hypothèses auxquelles nous croyons pour qu'une communication ait du sens. Ce qui va de soi dans toute communication, tout comportement. Ensemble d'idées et de convictions que l'on reconnaît, consciemment ou inconsciemment, comme vraies, évidentes. Comme les hypothèses en sciences, les présuppositions servent de base à l'édification d'une théorie. Une erreur dans les présumés, ou un faux présumé peut entraîner la chute de tout un système théorique.

Graphique

Le Modèle Structurant



Le Modèle PNL fournit un fondement théorique ou, si vous préférez, un ensemble métaniveaux de cadres. Nous les appelons les Présuppositions de la PNL. Cela donne lieu au nécessaire État d'Esprit qui motive l'individu à utiliser le Modèle PNL.

Cadres centraux de la PNL :

Nous avons déjà exploré le *cadrage* (formatage, marquage) que nous exécutons par nos Sens, par les Sousmodalités¹², en entrant et en sortant de nos Représentations Visuelles¹³. Parmi d'autres Cadres-clés de la PNL, nous retrouvons :

- 1) *Cadre « Comme si »* : prétendre, s'imaginer des scénarios.
- 2) [Cadre d'Entente](#) : Rechercher un cadre de référence supérieur — un terrain d'entente — qui fournit une option qu'endossent les parties en présence.
- 3) *Cadre Pertinent* : Tester, mettre à l'épreuve la pertinence de quelque chose.
- 4) *Cadre Écologique* : Vérifier les qualités d'équilibre, sanitaire et de ressources de quelque chose.
- 5) [Cadres Perceptuels](#)¹⁴ : Divers points de vue sur quelque chose.

IDENTIFIER LES CADRES DE RÉFÉRENCE

Nous traitons tous l'information selon divers cadres de référence. Ces cadres se trouvent, pour la plupart, hors de notre conscient. Nous sommes tellement habitués à eux comme modèles de notre réalité qu'ils filtrent nos perspectives. Ces cadres se composent de nos « croyances », nos « compréhensions », de notre « savoir » et de nos « décisions. » Comme tels, ils établissent nos perspectives.

Afin d'identifier un cadre de référence, placez-vous en méta, au-delà du processus, et posez-vous les bonnes (méta) questions :

« J'utilise quelle perspective pour traiter l'information ? » (Selon les yeux de qui ?)

« Je travaille à partir de quelles hypothèses et de quelles présuppositions ? »

« J'utilise quel cadre de référence afin d'avoir une telle perception ? »

¹² **Sousmodalités** : Distinctions que nous faisons dans chaque système de représentations, les qualités de nos Représentations Internes (RI). Il s'agit de ces infimes unités formant la pierre angulaire de nos pensées. Par exemple, certaines de nos sousmodalités visuelles sont éclatantes/sombres, à un endroit, à une certaine distance, en couleur ou en noir et blanc. Quelques sousmodalités auditives : volume, ton, débit et qualité. Des sousmodalités kinesthésiques seraient douces/dures, texturées et légères. On dit aussi "codification" mentale.

¹³ Les auteurs emploient le terme Movies. R.P.

¹⁴ Depuis l'item 8 de la page 13.

Alors que les cadres que nous adoptons et utilisons sont aussi diversifiés que la compréhension, l'évaluation et les croyances humaines réunies, il existe un certain nombre de cadres plus « populaires », dont les suivants :

Cadre compétitif : « Elle fait cela tellement mieux et plus rapidement que moi ! »

Les cadres de [l'estime de soi](#), de l'identité d'une personne, de son [Historique](#), cadres relationnels, du succès et de l'échec, de la virilité et de la féminité, du vrai et du faux, émotionnel versus intellectuel¹⁵, du [plaisir](#) et de la souffrance et ainsi de suite.

Après qu'un énoncé ait été dit, prenez du recul et posez-vous des questions sur sa forme, sa structure et ses présuppositions. Ces prises de conscience métaniveaux vous permettront d'altérer les cadres de références dont vous ou quelqu'un d'autre avez entouré une connaissance, un savoir.

¹⁵ Un bel exemple de cela, est la lettre qu'écrivit Thomas Jefferson à Maria Cosway, le 12 octobre 1786, alors qu'il était ministre plénipotentiaire à Paris et qu'il entretenait une certaine relation avec cette dame. Elle est connue (la lettre) sous le titre « The dialogue Between my Head and my Heart » que vous trouverez [ICI](#).

RECADRER LA CRITIQUE

Identifiez une carte (dans le sens de cartographie) que vous entretenez sur la critique. Vous pouvez tout aussi bien identifier une carte sur n'importe quoi d'autre qui vous pose un problème, que ce soit un échec, un abandon, un rejet, une manipulation, un environnement hostile, etc.

1) Identifiez le X.

Lorsque vous pensez à X... qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ?

Comment vous le représentez-vous ? (Par les VAKOG [nos 5 sens : Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif [Odorat] et Gustatif [Goût]], en mots, en Sousmodalités)

2) Identifiez l'Y.

Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Qu'est-ce que X signifie, égale ou représente... ? (Idem pour «Y»)

Comment avez-vous su que vous deviez l'appeler ainsi ?

3) Identifiez l'Intention Positive.

Une partie de vous l'a appelé Y pour une quelconque intention positive ou autre raison.

Quelle était l'intention positive derrière cela ? (Ne cessez pas de vous questionner jusqu'à ce que vous trouviez des Intentions Positives.)

Cette formule du X \rightarrow = Y enrichit-elle vraiment votre vie et actualise-t-elle, à long terme, l'intention positive; enrichit-elle les relations qui vous sont importantes ?

Désirez-vous vraiment qu'elle signifie cela ? Désirez-vous l'utiliser comme programme afin de comprendre les choses ?

4) Développez la formule X =.

Quoi d'autre pourrait bien signifier X ? Trouvez-lui plusieurs autres significations : X représente les structures de Z. Construisez une nouvelle carte sur la critique.

Une partie de vous-même aimerait-elle lui donner cette signification ?

Quelle est l'Intention Positive derrière cela ?

Embarquez dans cette nouvelle manière de penser... projetez-la dans l'avenir et vérifiez-en l'écologie.

Qu'est-ce qui pourrait bien symboliser cela et que vous pourriez toujours avoir à portée de main sur vous dans le futur ?

LES SIX ÉTAPES DU MODÈLE DE RECADRAGE/RESTRUCTURATION

On utilise ce modèle pour ces comportements/habitudes que vous n'aimez pas et auxquels vous souhaitez mettre un terme, mais qui ne répondent pas à une tentative de recadrage conscient. Or, le Modèle de Recadrage en Six Étapes permet de composer avec des comportements secondaires de façon écologique (saine) pour vous. Ce modèle y parvient en recadrant de vieux programmes inconscients, provoquant une intégration des parties conscientes et inconscientes. Vous pouvez y faire appel pour ces comportements, ces habitudes, ces émotions et ces symptômes que vous n'appréciez pas.

1) Identifiez le comportement problème.

Trouvez un comportement qui répond à un de ces modèles : «Je désire cesser de faire X.»
«Bien que je désire Y, quelque chose m'en empêche.»

Une partie de vous crée cette réaction... collez-vous-y... Quelle en est l'Intention Positive?¹⁶

Y a-t-il d'autres Intentions Positives? Quelles sont les intentions positives de ces autres intentions positives?

2) Entrez en communication avec cette partie responsable de ce comportement.

En y pénétrant, demandez-vous : «Cette partie de moi générant ce comportement communiquera-t-elle avec moi de façon consciente?»

Tout en vous posant cette question, portez attention à ces sentiments, ces images et ces sons qui se manifestent en vous en réaction à cette question. [Avez-vous une sensation de Oui ou une sensation de Non?](#) Et où ressentez-vous cela?

«Si cela signifie *Oui*, y a-t-il eu augmentation de la brillance, du volume et de l'intensité? Et si cela signifie *Non*, cette brillance, ce volume et cette intensité ont-ils diminué?» (Nous faisons cela afin de pouvoir communiquer avec cette facette de nous-mêmes.)

3) Déterminez-en l'intention positive.

«Êtes-vous disposé à me divulguer, en toute honnêteté, ce que vous espérez faire pour moi en générant ce comportement?» (Cela sépare le comportement de l'intention positive de la partie qui en est responsable.)

Si oui, alors acceptez son intention. «Cette intention est-elle acceptable à votre conscient?»
«Désirez-vous qu'une partie de vous-même assume cette fonction?» «Si d'autres moyens

¹⁶ C'est le fameux principe de la PNL selon lequel tout comportement recèle une intention positive.

LA MÉTHODE BOB BODENHAMER

d'accomplir votre intention positive fonctionnaient aussi bien, sinon mieux que ce comportement, seriez-vous disposé à les essayer? »

Sinon, livrez-vous à un recadrage de l'inconscient. « Êtes-vous disposé à croire que votre inconscient soit bien intentionné même s'il ne vous dira pas ce qu'il tentera de faire pour vous par ce comportement? » Et si vous avez été dur et ingrat envers lui, excusez-vous.

4) Accédez à votre partie créative.

Amenez votre partie créative à générer de nouveaux comportements (à visualiser) qui accompliront l'intention positive? Au fur et à mesure que vous accédez à des expériences de créativité, ancrez-les. Puis faites en sorte que la partie qui gère le comportement non désirable communique son intention positive à votre partie créatrice. Permettez à votre partie créative de générer encore plus de choix. Puis faites en sorte que la partie génératrice du comportement non désirable sélectionne trois choix qui sont au moins aussi bons que ce comportement. Arrangez-vous pour qu'elle vous transmette un signal « oui » chaque fois qu'elle sélectionne une telle alternative.

5) Projetez vers l'avenir.

« Êtes-vous disposé à assumer la responsabilité pour ces trois alternatives dans un contexte approprié? » Demandez à votre subconscient d'identifier les signaux sensoriels qui déclencheront (ancrage) ces nouveaux choix et de ressentir pleinement ce que ça fait lorsque des indices sensoriels déclenchent, sans effort et automatiquement, un de ces nouveaux choix.

6) Exécuter un test écologique.

Une partie quelconque de vous s'oppose-t-elle à une de ces trois nouvelles alternatives?

S'il y a une objection, à quel point est-ce un problème pour vous?

Qu'est-ce que cela signifie pour vous?

Dès que vous recevez une réponse, recadrez l'objection.

Vous pouvez utiliser ce modèle de recadrage en six étapes à l'encontre de cette objection.

SOURCES: Traduction de *Framing As Constructing Higher Meanings* (page 115), *Identifying Frames-Of-Reference* (page 117), *Reframing Criticism* (page 118) et *The Six-Step Reframing Pattern* (page 119) du Meta-NLP Accelerated NLP Training, 2001–2006; auteurs : L. Michael Hall et Bobby G. Bodenhamer.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Octobre 2013. Rév. : 02/2014; reformatage et mise à jour des liens hypertextes, 04/2018.

THÉRAPIE DITE LIGNE-DU-TEMPS

Par Bob Bodenhamer

Traduit par Richard Parent

Cette thérapie fut souvent mentionnée dans d'autres articles sans toutefois savoir très bien ce dont il s'agissait. Ce texte, après en avoir expliqué les fondements, décrit cette technique de la PNL. Bob l'a rédigé en réponse à un article de Michael. En résumé, dans sa réflexion, Michael répondait à une question à savoir si les métaétats existaient ou non. R.P.

Merci pour ta réponse à cette question, à savoir si les Métaétats existaient ou non. J'aimerais apporter ma contribution personnelle à ce débat.

J'affirme que oui, car il s'agit d'une réalité du fonctionnement de notre cerveau... Après tout, c'est grâce aux métaétats que nous **modifions** nos perceptions et nos comportements.

Pour que se forment et fonctionnent les **Méta-Programmes**¹⁷, il doit y avoir application d'un Métaétat. La plupart des Méta-Programmes se forment par **superpositions successives, dans notre esprit**¹⁸, de certaines choses qui, bien qu'ayant une signification similaire, n'en possèdent pas moins leur propre état [esprit-corps](#). Prenons l'exemple d'un enfant élevé dans une famille où les parents sont en perpétuel conflit; le père, alcoolique, rentre souvent à la maison complètement soul; il hurle et crie après les enfants et gifle parfois la mère lors de leurs disputes. Vous aurez, dans de telles conditions, un enfant qui entrera à l'âge adulte en percevant son monde comme un endroit non sécuritaire et dangereux. Cet enfant aura superposé, à maintes reprises, dans son jeune et très malléable cerveau, un sentiment d'urgence à devoir toujours être sur ses gardes de peur que papa rentre à la maison en étant ivre et qu'il gifle maman (se traduisant par gifler l'enfant) et hurlant après les enfants.

Cet enfant souffrira de plusieurs problèmes. Un des problèmes majeurs sera la création, par celui-ci, d'un **métaprogramme du pire scénario**; en d'autres mots, l'enfant sera pessimiste. Il

¹⁷ **Métaprogrammes** : Programmations mentales/perceptuelles pour identifier et porter attention à un stimulus ; filtres perceptuels qui gouvernent l'attention, parfois désignés "neuro-choix" ou métaprocessus. Ensemble de filtres de tri mental qui déterminent le comportement et les centres d'attention d'un individu (ex. : vous concentrez-vous sur les Informations ou sur les Personnes ? Sur ce qui pourrait mal se passer ou sur l'objectif positif final ?) Les programmes cérébraux de l'individu, semblables à un programme d'ordinateur, servent à trier les données et à déterminer les significations et les décisions relatives à cette information. Ils sont abstraits et travaillent avec des généralisations plutôt que des détails. Ce sont des filtres inconscients très profonds au travers desquels on filtre toute nouvelle donnée. Les Métaprogrammes que l'on emploie ne sont pas absolus ou fixés dans le temps, dans l'espace ou un contexte, mais ils varient : selon le contexte, un individu peut favoriser tel métaprogramme ou tel autre. Les Axes du Changement sont structurés sur la base de 4 paires de Métaprogrammes, tels Éviter de/Aller vers.

¹⁸ **Stratification** : Superposition de pensées ou d'émotions. Il s'agit d'une caractéristique de notre cerveau selon laquelle ce dernier superpose une pensée sur une autre (métaétat) à plusieurs niveaux. Même chose avec les émotions.

grandira en étant une personne négative craignant toujours que le pire lui arrive. Son estime de soi sera très réduite. Les profondeurs de son esprit inconscient seront habitées par un sentiment de culpabilité puisqu'il croit être la cause de l'alcoolisme de son père. Et tout ceci se produit parce qu'il **superpose** dans son esprit d'enfant, hautement malléable¹⁹, des sentiments de peur, de culpabilité, de souffrance, d'insécurité, de colère, etc.

Cette **superposition** constante dans son cerveau d'enfant d'une telle négativité se « **gestaltera**²⁰ » en un métaprogramme des plus puissant : le **Penseur du Pire Scénario**. Tout cela se résume à cette **superposition** d'un état-signifiant par-dessus un autre état-signifiant à contenu similaire. Celui qui les a appelés Méta-Programmes a choisi le bon terme puisqu'ils fonctionnent **au-dessus** de notre pensée quotidienne normale, filtrant, à la fois, l'arrivée et la transmission d'informations. En un mot, c'est le Méta-Programmes qui mène.

Et pour la question de savoir si notre esprit peut avoir plus d'un état, je me demande pourquoi les pères de la PNL parlaient toujours **d'État Problème** et **d'État Ressource**.

(Voir le graphique de la page 23)

La **Thérapie de Ligne-de-Temps** (référez-vous au graphique) fonctionne parce qu'en **Position 3**, le sujet se trouve **au-dessus** et **avant** de l'état problème. Non seulement ses présuppositions²¹ spatiales indiquent-elles un métaétat, chacune d'elles ayant ses propres significations — mais en étant «au-dessus» de quelque chose, vous avez une plus grande sensation de contrôle; et si vous êtes «avant» quelque chose, alors pour vous, cette chose n'existe pas.

Chaque présupposition s'accompagne de son propre état significatif et, dans un processus de recadrage, la signification et l'état d'esprit de cette présupposition seront **appliqués** à l'État-Problème avec son propre état d'esprit. Lorsque cela se produit, l'état d'esprit de la présupposition (ou tout État Ressource) devient méta (on a qu'à penser au fonctionnement des adjectifs et des adverbes – voir ci-après) à l'État-Problème. Une fois l'État-Ressource **appliqué** à l'État-Problème, nous nous retrouvons avec un État-Problème incroyablement modifiés — l'État-Problème ayant été recadré en un tout nouvel état d'esprit significatif.

¹⁹ C'est, en effet, à cet âge (à l'enfance), que la [plasticité cérébrale](#) est à son apogée. RP

²⁰ **Gestalt** : Une collection de souvenirs neurologiquement interreliés et basés sur des émotions similaires. Nom masculin, tiré de l'allemand, qui indique que "la totalité est plus grande que la somme des parties mises en jeu". Lorsque plusieurs composantes entrent en interaction dans un système, de nouvelles propriétés émergent du système que l'on ne peut expliquer en additionnant simplement ses parties (synergie). Beaucoup d'approches thérapeutiques tentent d'expliquer le [psychisme](#) en termes de sous-ensembles (par exemple : le Ça, le Moi et le Surmoi en [psychanalyse](#)), de grilles d'observation comme les trois états du Moi en [Analyse transactionnelle](#) (Parent, Adulte, Enfant), de blocages corporels (bioénergie), [Rolfing](#), etc.

²¹ **Présuppositions/Postulats** : voir définition page 13.

De plus, uniquement pour ces deux présuppositions, le fait que la personne en **Position 3** s’y trouve en tant qu’individu plus mature et plus intelligent qu’il ne l’était au moment de la formation de l’État-Problème — cet individu plus mature et plus intelligent **applique** ses **nouvelles ressources** à l’État-Problème. Le pouvoir de ce simple schéma de la PNL que nous désignons **Thérapie de Ligne-de-temps** se produit grâce à un métaétat. En vérité, selon moi, tout schéma qui fonctionne, que ce soit de la PNL ou de toute autre discipline, fonctionne grâce à «l’application d’un métaétat». Comment pourrait-il en être autrement ?

Pas de doute, **tout recadrage** implique **l’application** ou la **superposition** à l’État-Problème d’un nouveau «cadre» qui transforme la signification de l’ancien cadre de référence. Il en est ainsi, car tout changement résulte de l’encadrement du vieil État-Problème par un nouveau cadre plus adéquat — il est donc évident qu’un recadrage nécessite un métaétat. Et chaque nouveau recadrage génère son propre état. «Tout» changement perceptuel n’est-il pas la résultante d’un recadrage ? Et tout recadrage n’est-il pas le produit de l’exercice d’un métaétat ?

En vérité, le fonctionnement des adverbes et des adjectifs règle, à mon avis une fois pour toutes, cette question. Prenons par exemple le mot « **amour** ». Il revêt différentes significations selon les adjectifs qui l’encadreront. Par exemple, l’amour «d’un couple» véhicule une signification différente et, donc un état différent, de celui de l’amour «fraternel»; et l’amour «érotique» véhicule un autre état-signification que celui de l’amour «amical.» Les changements de signification et d’état correspondant de tous ces exemples sont déterminés par **l’application** d’un adjectif différent au nom. De plus, chacun de ces exemples provoque, chez l’individu, un «état “esprit-corps” » distinct.

N’est-il pas «logique» qu’on ne puisse s’empêcher de superposer dans notre esprit une suite d’états signifiants ? Chaque «signification» générée par l’esprit-corps provoque un état différent. Dans l’exemple précédent du mot «amour», chaque adjectif véhicule son propre état d’esprit, différent des autres.

Le mot «amour» seul véhicule son propre état d’esprit.

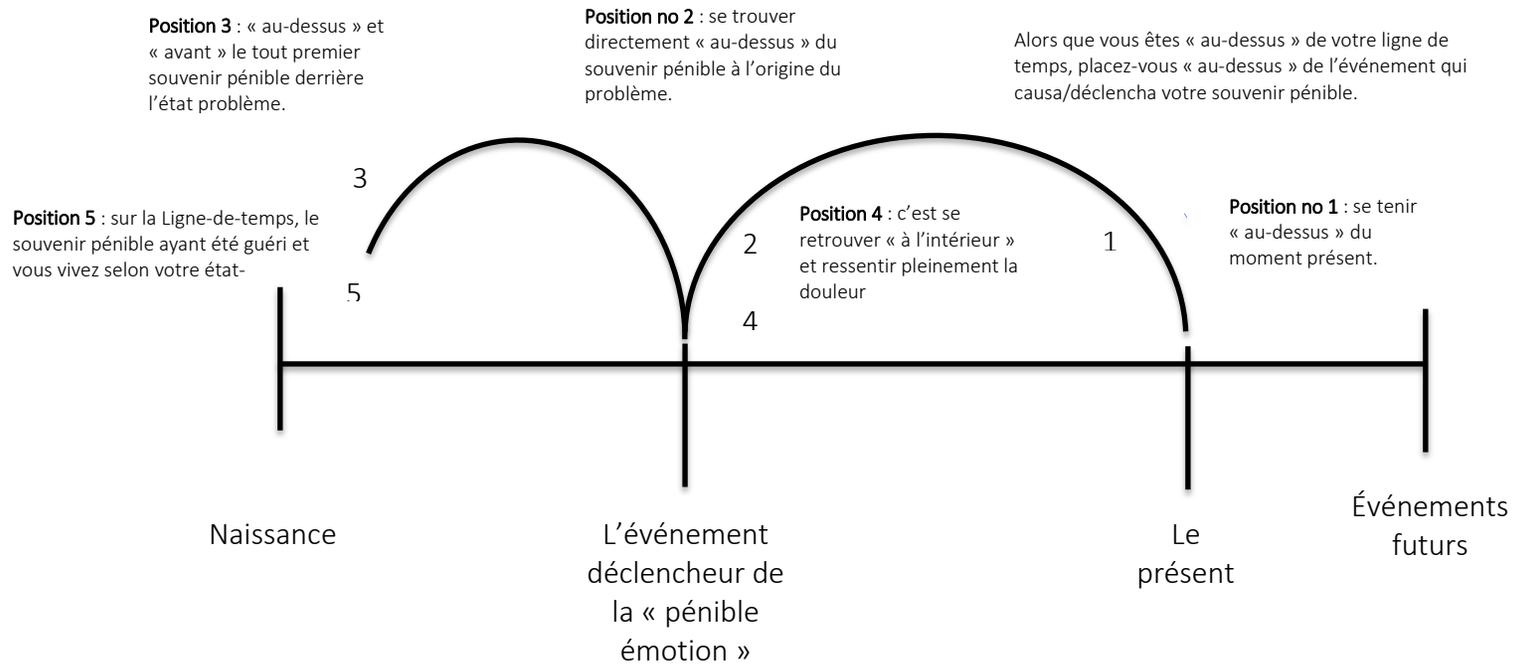
«Fraternel», pris isolément, possède également son propre état d’esprit.

Lorsque nous **appliquons** l’état d’esprit «fraternel» à l’état d’esprit «amour», nous provoquons un tout autre état significatif. Il en est de même lorsque nous **appliquons** un État-Ressource à un État-Problème — un processus métaétat.

Pour les raisons ci-haut mentionnées et davantage, je suis, Michael, parfaitement d’accord avec ton article. **Bob**

Graphique 1 : Thérapie de la ligne de temps

Auteur : Tad James



SOURCE : Courriel de Bob Bodenhamer à la suite de la publication, par Michael Hall, d'un article intitulé *The Neurology of Meta-States*, Meta Reflections 2014, no. 21; 26 mai 2014. Le courriel de Bob est daté du 26 mai 2014.

Traduction de Richard Parent. Septembre 2014. Reformaté et mise à jour des liens hypertextes 04/2018. 24 premières pages corrigées avec Antidote.

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

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca OU richardparent99@gmail.com
Mon pseudonyme sur Skype est : ricardo123.