

## CONTINUER À SE BATTRE AVEC LES SYMPTÔMES OU CHANGER LES STRUCTURES

L. Michael Hall, Ph. D.

Rien de plus facile que de lutter contre des *symptômes*. Nous le faisons tous et de façon continue. Pas étonnant dès lors que les symptômes rendent nos vies misérables. C'est tellement commode de *haïr* les symptômes et de se battre contre ceux-ci. Nous nous battons avec nos sentiments négatifs, nous combattons les habitudes qui nous maintiennent dans une impasse, nous luttons contre nos imperfections et nos défauts. Combattre ainsi les symptômes serait approprié si nous n'étions pas des systèmes, des systèmes esprit-corps, des systèmes neuro-sémantiques avec des niveaux et des strates de pensées et d'émotions.

*Systèmes ? Neuro-sémantiques ?*

Bien sûr ! Nous avons plusieurs composantes interactives en notre système esprit-corps-émotions et c'est justement notre nature systémique qui fait qu'on ne va nulle part en « combattant les symptômes. »

Alors, où est le problème ?

Le problème est le suivant : en combattant les symptômes, nous combattons notre système interne de communication esprit-corps. Les symptômes ne sont pas mauvais en soi. Ce sont des indicateurs, des avertisseurs du système indiquant que quelque chose est en déséquilibre, exige des ajustements ou est source de désespoir. Les symptômes se comparent aux témoins lumineux du tableau de bord de votre voiture. Vous vous voyez vous battre contre eux chaque fois que vous recevez un avertissement d'ajouter de l'huile, qu'une porte n'est pas bien fermée ou que le radiateur surchauffe ?

Les symptômes nous signalent la présence possible d'un problème ; ils ne sont pas le problème en soi, même si on a la fâcheuse habitude de les transformer en problème. En tant qu'indicateurs de la santé, de la vitalité et du bien-être de notre système, ils indiquent la condition de ce dernier. Voilà pourquoi la simple gestion de symptômes ne fait que s'adresser aux *symptômes* du problème plutôt qu'au vrai problème.<sup>1</sup> Cela est très différent de l'identification et de la transformation des structures qui ont créé le problème ayant engendré ces symptômes.

Vous voulez des exemples ?

*Relations interpersonnelles :*

Problème : La *gestion de symptômes* tente de régler ou de faire cesser les maux de tête, les cris, la colère, la frustration, l'impression d'être incomprise ou mal interprétée, le manque de loyauté, etc.

Solution : *Modifier la structure* c'est identifier les structures d'esprit qui gouvernent la relation et qui s'adressent à ce que tentent de faire les parties et ce qu'elles attendent de leur relation.

---

<sup>1</sup> Cette remarque s'applique fort bien à tout ce qui est fluency shaping program et qui ne se limite qu'à modifier le comportement langagier/bégaiement sans s'adresser aux autres composantes du système du bégaiement – on pense ici à l'Iceberg de Joseph Sheehan, à l'Hexagone de John Harrison ou à la manœuvre Valsalva de Bill Parry. R.P.

## Bégaïement

La *Gestion de Symptôme* c'est se sentir mal de bégayer et de vraiment s'efforcer d'éviter de bégayer et d'anticiper dans la peur ce que penseront les autres lorsqu'on bégaiera la prochaine fois ; c'est haïr la non-fluence et souhaiter être parfait, sans failles dans notre parole.

*Modifier les structures* implique d'identifier les structures qui colorent une partie de notre parole comme non-fluence et la catégorise comme bégaïement, créant ainsi le problème. C'est identifier les structures d'esprit auxquelles l'individu devrait se référer afin de ne pas créer une telle réalité.

## Intelligence émotionnelle et gestion :

La *gestion de symptôme* c'est avoir honte d'être triste et de craindre que cette tristesse nous rende pessimiste et de la haïr ; c'est être en colère de ne pas pouvoir faire disparaître de telles émotions négatives.

*Transformer la structure*, c'est comprendre que cette tristesse n'est qu'une émotion humaine indiquant que quelque chose d'important a été bafoué ou perdu, accepter cette réalité, apprendre à composer avec cette perte puis se donner une nouvelle raison de vivre qui nous fournira un sentiment d'utilité et d'accomplissement personnel.

Selon le niveau auquel nous *gérons les symptômes*, nous concentrons nos énergies sur les résultats qui se produisent lorsque notre structure d'esprit interagit à la faveur d'expériences avec quelque chose ou quelqu'un. Se concentrer sur les symptômes, c'est s'adresser à des enjeux périphériques au lieu de s'adresser à des enjeux fondamentaux ou englobants. Plusieurs praticiens et théoriciens de diverses disciplines ont tiré des conclusions hâtives et erronées en ne s'adressant qu'aux symptômes, et cela même s'ils avaient peu ou pas de résultats. Entre autres,

« Ce problème est insoluble, c'est ainsi que les choses sont, c'est inévitable, permanent ; on peut, au mieux, le gérer. On ne peut le guérir. »

Plusieurs (mais pas tous) œuvrant dans le traitement de dépendances aux drogues et à l'alcool en vinrent à cette conclusion en tentant d'amener les « alcooliques » à arrêter de boire. Ils leur ordonnèrent, sans résultat, de cesser de boire. Ils les amadouèrent et les persuadèrent gentiment ; mais leurs clients continuèrent à boire. Ils les amenèrent à décider d'arrêter ou de boire avec modération ; ils ont établi une relation entre souffrance et alcool et ont tenté bien d'autres actions, sans succès. Le symptôme de trop boire ou de se saouler engendra encore plus de symptômes, dont l'incapacité à vouloir « volontairement » arrêter de boire.

Il en est de même avec la peur et l'anxiété. La plupart des gens considèrent les *symptômes* cérébraux, émotifs et même physiologiques de peur et d'anxiété comme très déplaisants. La plupart d'entre nous souhaitent y mettre un terme. Nous nous concentrons alors sur les battements de notre cœur et pensons devenir fous, que nous avons perdu le contrôle ; nous nous sentons stupides et mésadaptés. Puis nous cultivons des sentiments de honte et de culpabilité ; finalement, l'anxiété prend le dessus. C'est ainsi que, alors que nous hyper-ventilons et craignons la mort, nos systèmes engendrent une incontrôlable spirale.

Même chose lorsque nous avons une mésentente avec notre conjoint. Cela débute d'ordinaire bien innocemment. Tout ce qu'on veut, c'est amener l'autre à comprendre notre point de vue. Et, bien sûr, l'autre aussi veut nous amener à comprendre son point de vue. On se sentira bientôt moins comprise et nous commencerons à nous défendre ; et au fur et à mesure que nous nous sentons menacées et attaquées, les gros mots feront leur apparition, déclenchant une escalade qui dégénère alors en « bataille. »

Qu'ont en commun tous ces « problèmes » ?

Nous nous concentrons sur les symptômes que nous nous efforçons de contrôler sans nous adresser aux structures omniprésentes qui les ont créés. **Voilà pourquoi on ne peut résoudre ces problèmes au même niveau réflexif que celui qui les a créés.** Notre *haine des symptômes* ne fera que générer encore plus de haine, de colère, de peur, de frustration, de stress, de contrariété, etc., émotions qui ne feront qu'empirer au fur et à mesure qu'elles seront constamment ressassées par notre système. Elles finiront par dégénérer. De manière insidieuse, le système entre dans une spirale dégénérative alors que nous transformons le symptôme en problème !

### **Problèmes systémiques pour des personnes systémiques**

Alors, que doit faire une personne dotée d'un système neuro-sémantique de nature systémique ?

Voilà la beauté et la puissance qu'on trouve en reconnaissant l'existence des niveaux de l'esprit humain et le fait que ce dernier ne réfléchit pas que de façon linéaire mais aussi en cercles. En effet, nous pensons, raisonnons et ressentons *en cercles*. Suite à une première pensée du genre « Je n'aime pas ce symptôme... » nous nous compliquons souvent l'existence avec une seconde réflexion du genre « Cela signifie que je suis inadapté. » Puis une troisième pensée viendra compliquer davantage la situation : « J'ai tellement honte de cela que je dois à tout prix m'efforcer de l'éviter ! » Alors, nous nous concentrons à *éviter* le comportement et tout indice de sa présence provoquera davantage de colère, puis la dépression et l'autodérision.

Voilà pour la structure du problème. Les métaniveaux d'états et de réactions réfléchiront sur eux-mêmes pour donner naissance à des structures supérieures qui nous placeront aux antipodes de ce que nous sommes et de notre monde (de notre environnement immédiat). Au centre du problème se situent notre *jugement et la non-acceptation* du symptôme. Nous sommes alors entraînés dans une spirale avec encore plus de jugements, de colère, de rejet, de déni, de stress et autres émotions semblables. Notre attitude envers ce qui ne constituait pourtant qu'un signal communicatif, le symptôme, nous a complètement désorientés.

### **La solution contre-intuitive aux Méta-Problèmes**

La solution modifiera nos structures. Bien sûr que cela veut dire que la solution sera, en grande partie, la chose la plus contre-intuitive (surprenante) que nous puissions imaginer. Cela signifie que cette solution nous entrainera dans une direction diamétralement opposée à celle vers laquelle nous dirigeons nos pensées, nos émotions, nos espoirs et nos désirs. Voilà pourquoi elle nous semble si « paradoxale ». Mais elle n'est ni paradoxale ni contradictoire. Il ne s'agit pas non plus de « psychologie inversée. » Ce sont pourtant les mots que nous utilisons pour décrire la nature contre-intuitive de la solution.

Et quelle est cette solution ?

*Accepter le symptôme.* Accueillir pleinement le symptôme au vu et su de tous et ne pas le juger ; être bien conscient de sa présence, de l'explorer, de comprendre ses intentions positives,<sup>2</sup> de s'enligner sur lui et de neutraliser toutes ces structures et ces significations négatives qu'on lui a associées.

- C'est, pour l'alcoolique, *accepter* la nature psychologique de son habitude et explorer les pulsions qui l'amènent à consommer. C'est s'interroger : « En quoi le fait de boire peut-il m'apporter quelque chose ayant une quelconque valeur positive pour moi ? » S'agit-il de socialiser, d'amoindrir mes inquiétudes, d'oublier une souffrance ou une humiliation, de vouloir faire partie du groupe ? Quelle valeur cela peut-il m'apporter ?
- Pour la personne qui mange ses émotions, c'est *accepter* la nature psychologique de trop manger et d'explorer les pulsions internes qui l'amènent à trop manger ; c'est identifier les satisfactions psychologiques que cela lui procure : mieux-être, amour, accomplissement, récompense, une bonne vie, etc.
- Pour l'individu qui bégaye, c'est *accepter* le bégaiement comme parole, une parole simplement non fluente et explorer ce que ses hésitations tentent d'accomplir d'important pour lui ; de se débarrasser de ces structures de peur et d'anxiété qui l'ont rendu anxieux au sujet de sa parole.
- Il s'agit, pour celui qui s'énerve, argumente et qui lance des « mots grivois, » d'*accepter* cette colère, cette frustration ainsi que ce sentiment de menace ; d'accueillir ces émotions et de se demander, de vraiment s'interroger à savoir ce qu'il espère accomplir en élevant ainsi la voix ou en faisant usage de mots blessants.

Le symptôme n'est donc pas le *vrai problème* ; ce n'est qu'un symptôme du vrai problème. Pas plus que la personne ne constitue le problème – nous ne sommes ni mésadaptés ni destinés à un cul-de-sac. Nous sommes simplement prisonniers d'une Matrice Structurante. **Ces structures qui nous dirigent et nous gouvernent en nous faisant interpréter notre monde d'une certaine façon et en nous faisant croire à certaines choses – voilà le problème.** Nous avons l'habitude de hausser le ton et de crier parce que nous ne voulons pas avoir tort, parce que nous voulons avoir raison, parce que nous voulons être respectés, parce que nous croyons être de bonnes personnes et pour que les autres pensent de même. Lorsque nous bégayons, nous désirons être fluents, sans imperfections ; nous voulons être parfaits ; nous recherchons l'acceptation et la valorisation par autrui ; nous ne voulons être ni mésadaptés, ni embarrassés.

Nos comportements sont motivés, certes, par de bonnes intentions ; mais ces intentions ne réussissent pas à prendre leur place à cause d'une structure qui dicte *la manière dont nous devons nous y prendre*. Rejeter, haïr, avoir honte et se sentir coupable de notre colère ne fait qu'empirer les choses. Partager notre colère ne nous aide en rien à nous calmer, à être plus réfléchis ou plus respectueux. Cela ne fait que retourner contre nous nos pensées et nos émotions. Il est pour le moins contre-intuitif de parvenir à un plus grand contrôle de notre colère en acceptant celle-ci, en accueillant cette sensation d'avoir été bafoué et en étant disposé à explorer cette colère.

---

<sup>2</sup> Tout comportement recèle une intention positive.

Il est tout aussi renversant de constater qu'en acceptant notre non-fluence et en nous y exerçant, en l'exagérant et en nous donnant la permission d'être d'imparfaits êtres humains qui s'inquiètent parfois trop de ce que pensent les autres, nous améliorons le contrôle de notre parole. C'est alors que nous relaxons, que nous respirons plus facilement et que nous délestons toutes ces significations sémantiques négativement chargées que nous avons attribuées à la non-fluence.

### **Trouver les structures**

Ce sont nos *croyances* qui cimentent nos sentiments, nos actions, nos comportements, nos pensées, nos souvenirs et nos communications. Vous ne pouvez vous entraîner vous-même ni intégrer dans votre physiologie et votre neurologie des habitudes réactives à moins de croire en certaines choses.

En quoi devez-vous croire lorsque vous nourrissez une émotion négative, que vous avez des défauts et êtes imparfaits et que vous ne réussissez pas à obtenir l'approbation de tous ?

C'est en les croyant inévitables et permanents que nous solidifions nos symptômes. En croyant « qu'il en est ainsi » ou que « c'est ce que *je suis*, » nous les intégrons davantage à notre neurologie. Les croyances identitaires installent et solidifient tout spécialement les symptômes, leur donnant ainsi une plus grande mainmise sur nous. Voilà pourquoi des énoncés identitaires du genre « Je suis... » « Il est... » « Ils sont... » peuvent nous emprisonner dans un système toxique.

Nos états primaires sont en fait contrôlés et gouvernés par ces structures stratifiées de croyances sur croyances aux plus hauts niveaux de notre esprit. La Matrice Structurale appuiera notre réalité voulant que nous vivions dans un Univers de Bégaiement, de Colère Incontrôlée, de Pessimisme ou de quoi que ce soit d'autre. Afin de vraiment nous adresser aux symptômes, on doit parvenir aux systèmes de croyances des normes, des règlements, des attentes et de nos coutumes culturelles.

C'est au cinéma que nous avons, pour la première fois, fait la connaissance de Néo. Le film s'intitulait *La Matrice* et la caméra zoomait sur l'écran d'ordinateur de Néo. Un message apparaissait : « Néo, réveille-toi ! La Matrice te possède ! » Il en est de même dans nos vies. Les matrices de nos structures nous *possèdent*. Prendre conscience des structures et des structures dans d'autres structures de croyances, de valeurs, d'identités, de décisions, etc. nous ramène dans l'univers dans lequel nous vivons. Rien ne nous empêche de vérifier si cette Matrice est bel et bien à notre service pour enrichir et autonomiser/libérer notre quotidien.

Combattez-vous encore les symptômes et ces derniers vous donnent-ils l'impression de prendre de l'ampleur au point de se transformer, dans votre esprit, en dragons ?

Alors arrêtez. Embrassez le dragon... donnez-lui un baiser juteux et voyez sa réaction. La plupart du temps, sa taille diminuera et il pourrait bien se dégonfler complètement. Rejeter vos symptômes braque contre vous vos énergies psychologiques, vos émotions et votre physiologie. Alors qu'accueillir et embrasser vos symptômes les transforment, sinon les exterminent.

Parvenir à vos structures englobantes qui composent les structures supérieures de votre esprit signifie atteindre vos croyances et vos systèmes de croyances. **C'est à ce niveau que se trouvent la structure problématique et ses solutions.** Lorsque nous réussissons à déstabiliser la vieille structure, nous pouvons nous élever dans notre esprit afin d'instaurer de nouvelles et énergisantes intentions, visions, valeurs, identités, attentes, plaisirs, etc. La Méta magie nous attend à ces niveaux supérieurs car on peut y influencer les mécanismes systémiques du changement. Notre système nous donne accès à ces leviers et, en instaurant simplement de nouvelles politiques, on incitera le système à se réorganiser selon de nouvelles croyances et de nouvelles idées.

Bienvenue au méta monde.

Auteur : L. Michael Hall, Ph. D., psychologue cognitivo-comportementaliste et entrepreneur.  
Il habite l'ouest du Colorado.

Traduction de **Battling with Symptoms Or Changing the Frameworks?** De L. Michael Hall.

Traduction de Richard Parent, juillet 2013, Mont St-Hilaire, Québec. Rév. : 02/2014

Catégorie : *How to Create Blocking & Stuttering.*