

A blurred background image of a person giving a thumbs up gesture. The person's face is out of focus, but their hand is clearly visible in the foreground, pointing upwards with the thumb. The overall tone is positive and encouraging.

**ÉVOLUTION ET  
TRANSFORMATION  
COMPORTEMENTALE**

# SOMMAIRE

CHAPITRE 1 : NATURE DES PROBLÈMES	6
CHAPITRE 2 : DÉTERMINER LA NATURE DES PROBLÈMES	12
CHAPITRE 3 : TECHNIQUE DE MODIFICATION D'UN FONDEMENT DE L'IDENTITÉ	16
CHAPITRE 4 : TECHNIQUE D'INSTALLATION D'UN TRAIT DE PERSONNALITÉ	25
CHAPITRE 5 : TECHNIQUE DE PRISE DE DÉCISION	34
CHAPITRE 6 : TECHNIQUE DE SYNTHÈSE D'IDENTITÉ	39
CHAPITRE 7 : TECHNIQUE DE CRÉATION D'UN SENTIER	44
CHAPITRE 8 : TECHNIQUE DE PLANIFICATION ACCÉLÉRÉE	50

## LIMINAIRE

Je refuse de croire que l'on est prisonnier de son passé.

Je refuse de croire que nous devons subir passivement les événements.

Je refuse de croire que nous avons uniquement de l'emprise sur le moment présent. Je refuse de croire que les changements doivent être longs et pénibles.

Je refuse de croire que le présent, le passé et le futur sont clairement séparés.

Voilà pourquoi j'ai écrit ce livre...

## AVANT-PROPOS

Ce livre n'est pas un nouvel hymne à la pensée positive ou à la détermination. J'ai rencontré quantité de personnes qui, tout en étant déterminées, n'arrivent pas à dépasser leurs difficultés. Prétendre que *quand on veut, on peut* c'est nier qu'il puisse subsister des difficultés et de la souffrance. Je suis convaincu que des milliers de gens veulent, mais ne peuvent pas, car ils ne savent pas comment... Nous allons ensemble apprendre à reconnaître et à dépasser les obstacles qui peuvent se dresser sur la voie menant à la réalisation de nos aspirations. Pour l'avoir utilisé à de nombreuses reprises et dans des contextes variés, je sais que plusieurs peuvent bénéficier du matériel présenté dans la mesure où je fais appel à des compétences que chacun peut avoir lorsqu'on lui en donne la possibilité.

## INTRODUCTION

Ce livre s'adresse aux personnes qui s'intéressent au processus de changement et d'évolution. Il concerne en premier lieu les personnes qui *savent* intuitivement que le changement est un phénomène naturel qu'il nous faut apprivoiser. Il propose une méthode simple et efficace aux individus qui veulent se changer eux-mêmes afin de continuer leur évolution personnelle. Par les techniques qu'il propose, il s'adresse aux personnes qui désirent activer le changement chez leurs clients. Il rejoint également les préoccupations des étudiants et chercheurs qui désirent comprendre comment le potentiel humain peut être bloqué ou activé.

Les méthodes d'analyse propres à la programmation neurolinguistique (P.N.L.) m'ont permis d'observer le comportement humain et de dégager certains schémas liés aux changements. Malgré le désordre apparent, les gens qui effectuent des changements importants le font selon une séquence qu'il est possible de reproduire. Comme les changements sont inévitables, la question n'est pas de savoir pourquoi les gens changent, mais bien comment ils le font. Les pages qui suivent présentent des façons concrètes de s'inscrire dans le mouvement.

Les changements n'ont pas tous la même portée, certains sont plus vastes et couvrent la totalité de l'expérience humaine, d'autres sont plus circonscrits. Il est ici question des changements qui s'effectuent au niveau de l'identité car, lorsque des changements surviennent à ce niveau, les répercussions sont nombreuses et étendues; les croyances, les capacités et les comportements se trouvent profondément modifiés.

Nos convictions, nos décisions et nos comportements sont intimement liés à l'idée que nous avons de nous-mêmes, à ce que nous considérons être notre identité. Si nous pensons être un leader, nous allons nous comporter comme tel. Si nous pensons être une personne déterminée, il est difficile de nous faire dévier de nos buts. De même, si un comportement ne cadre pas avec notre identité, il est très difficile d'en faire l'acquisition.

Notre identité détermine la façon dont nous composons avec les événements qui jalonnent notre existence.

Dans cet ouvrage, je vous présente des procédures qui permettent de travailler directement et efficacement au cœur même de l'identité. Vous aurez donc la possibilité et la capacité d'activer des changements qui à leur tour généreront d'autres changements.

De façon à bien situer ce à quoi correspond le niveau de l'identité, prenez quelques minutes pour répondre aux trois questions suivantes :

Qui suis-je?

Quels sont mes buts dans la vie?

Qu'est ce qui est important pour moi?

Vous constaterez que les réponses à ces questions permettent de définir votre identité. Travailler au niveau de l'identité, c'est accepter de toucher les aspects fondamentaux de ce que nous sommes, de ce que nous pensons être.

La perception du temps a été l'élément le plus déterminant dans le développement des différentes techniques présentées dans cet ouvrage. Actuellement, il y a une forte tendance à s'accrocher à l'instant présent sous prétexte que l'on ne peut rien changer au passé et que l'on n'a pas d'emprise sur le futur. Si vous en doutez, lisez les quelques affirmations qui suivent, elles sont très révélatrices de ce courant de pensée contemporain :

Ce qui est passé est passé.

Il ne sert à rien de regarder derrière soi.

On ne peut rien à ce qui nous est arrivé dans notre enfance. Je suis né pour un petit pain.

Il faut vivre au jour le jour.

Il n'y a que l'instant présent qui compte.

Si vous ne profitez pas aujourd'hui, demain il sera trop tard.

On ne peut pas influencer la marche du temps.

On ne sait pas ce que demain nous réserve.

Il y a trop d'imprévus pour que l'on puisse prévoir ce que nous réserve demain.

Tout aussi logiques qu'elles puissent sembler, ces affirmations véhiculent un message qui est potentiellement dangereux. Elles suggèrent que nous sommes impuissants et que nous devons nous contenter de garder notre équilibre tant bien que mal. À l'encontre de ce que suggèrent ces affirmations, l'impact de l'expérience, passé que futur, est aisément observable dans le moment présent. Le passé, le présent et le futur ne sont pas aussi séparés que d'aucuns veulent le faire croire, car le moment présent inclut la perception du passé et du futur. Le présent est l'intersection des passés et des futurs. Ce que je fais aujourd'hui est fortement influencé parce que j'ai fait hier et ce que je souhaite faire demain. En changeant la signification que nous accordons aux événements passés et les attentes que nous avons face à l'avenir, nous pouvons modifier radicalement notre état et nos comportements actuels. Le fait de présupposer que le passé et l'avenir sont tout aussi accessibles que le présent est l'une des caractéristiques les plus déterminantes de cet ouvrage.

Afin que vous soyez à même de profiter pleinement des informations qui sont présentées, je vous demande de ne pas croire ce que je vais vous dire, mais d'en faire l'expérience. Faites vous-même les exercices proposés avant de les utiliser avec d'autres, vous aurez ainsi accès à de l'information qu'il n'est pas possible d'obtenir autrement. Si certains

éléments vous sont utiles, gardez-les, si d'autres le sont moins, n'hésitez pas à les mettre de côté.

Lors de la présentation des techniques d'intervention, j'explique ce qui se passe et je tente de préciser l'information qui est reçue au niveau du ressenti. Malheureusement, je dois avouer que tous les efforts que je mets à choisir mes mots ne me permettent que maladroitement de décrire

ce qui se passe à un niveau plus fondamental de la personne humaine, c'est-à-dire celui des émotions. Il semble bien que le bassin des mots ne soit pas suffisamment grand pour que l'on y puise ce qu'il faut pour rendre justice à l'expérience humaine.

Ce livre est structuré de façon à ce qu'on l'utilise globalement ou en partie. La première partie présente les différents types de problèmes pour lesquels nous sommes interpellés comme individu ou comme thérapeute. Nous voyons comment certaines personnes peuvent être bloquées par des événements qui sont venus marquer leur vie. Nous voyons que d'autres sont incapables d'avancer parce que leurs habitudes sont trop fortement ancrées ou qu'elles sont ambivalentes. Finalement, nous voyons comment des personnes peuvent être immobilisées parce qu'elles sont incapables d'accéder aux ressources qui sont nécessaires pour composer avec l'avenir.

Les trois parties suivantes présentent des techniques d'intervention qui aident à dépasser chacun des types de problèmes. Ainsi, dans la deuxième partie, nous retrouvons deux nouvelles techniques d'intervention qui permettent de travailler à la résolution des difficultés qui sont liées à des blocages passés. Dans la partie trois, je présente deux techniques qui aident à résoudre les incongruences présentes. Dans la partie quatre, il est question de deux modalités d'intervention qui permettent d'agir lorsqu'il y a absence de direction dans le futur.

La présentation de chaque technique est suivie par la transcription d'une intervention faite dans un cadre clinique. Si vous êtes intéressé à la progression observée lorsque toutes les techniques sont utilisées, je vous invite à prêter attention au contenu des démonstrations. Pour démontrer l'utilisation des techniques dans le contexte le plus réaliste possible, j'ai choisi de travailler avec la même personne, nous suivrons l'histoire de Marc à travers les différentes présentations. Vous pouvez prendre connaissance de ces démonstrations en les considérant comme des illustrations concrètes des techniques et vous pouvez les considérer comme une étude de cas. Des commentaires accompagnent chaque démonstration, il est ainsi plus facile de retracer les étapes de l'intervention.

Dans la cinquième partie, il est question du changement de perspective. Je vous suggère plusieurs façons simples et efficaces de changer le rapport que vous entretenez avec vos problèmes. Grâce aux informations contenues dans ce chapitre, vous avez le loisir de dépasser le stade de l'application mécanique des techniques d'intervention.

Finalement, dans la dernière partie, je présente quelques pistes de réflexion soulevées dans cet ouvrage. Il est notamment question des pistes de recherches et des secteurs qui peuvent bénéficier d'une telle technologie.

## PREMIÈRE PARTIE : ASPECTS THÉORIQUES

L'objectif de cette partie est de proposer une méthode diagnostique qui permet de classer les problèmes selon trois catégories distinctes.

À la fin de cette partie nous pourrions déterminer si les problèmes présentés sont liés à : 1. Des blocages dans le passé.

2. Des incongruences dans le présent.

3 Des absences de direction vers le futur.

Si vous désirez amorcer immédiatement un travail d'évolution et de changement sans apprendre à déterminer la nature des problèmes, vous pouvez passer tout de suite à la section suivante. Utilisez les techniques dans l'ordre où elles sont présentées.

## CHAPITRE 1 : NATURE DES PROBLÈMES

Quand vient le temps de régler nos difficultés, il n'est pas très utile d'en chercher la cause. Les explications servent plus souvent qu'autrement à nous justifier plutôt qu'à corriger la situation : *Je suis comme cela parce que...*, *"Je fais cela parce que..."*, *"Si cela n'était pas arrivé, je n'aurais pas de problèmes maintenant."*

Pour arriver à activer le changement, il est préférable de distinguer les problèmes en fonction des mécanismes qui sont impliqués et de déterminer comment agissent les forces qui nous privent de l'accès à nos ressources. Encore une fois, il s'agit de se préoccuper du *comment* plutôt que du *pourquoi*.

René Pzalgraph, formateur en programmation neurolinguistique, propose une méthode simple de classification des problèmes qui permet de mettre en relief les mécanismes qui freinent l'évolution. Selon lui, les problèmes peuvent être soit liés à des émotions passées, soit liés à des ambivalences dans le moment présent, soit liés à un manque des ressources nécessaires à la réalisation des objectifs futurs. Il a nommé ces trois types de problèmes.

Blocage dans le passé

Incongruences dans le présent

Absences de direction dans le futur

Mises à part certaines adaptations, c'est la méthode qu'a proposée Pzalgraph qui est ici utilisée. Un des avantages de cette approche est qu'elle permet de concevoir qu'un même problème peut être associé à des mécanismes très différents. Pour illustrer les trois catégories de problèmes, je vous démontrerai comment des problèmes similaires peuvent être de natures différentes.

### PREMIÈRE POSSIBILITÉ : BLOCAGE DANS LE PASSÉ

Pendant un exposé oral, Christian fait l'objet de remarques désobligeantes et il ressent un très fort sentiment d'humiliation. Des années plus tard, même si cet événement est oublié, un sentiment négatif surgit à chaque fois que Christian tente de parler en public.

### DEUXIÈME POSSIBILITÉ : INCONGRUENCE DANS LE PRÉSENT

À chaque fois qu'il doit parler en public, David est déchiré entre deux sentiments contradictoires : d'une part, il veut parler, car cela peut aider sa carrière ; d'autre part, il se sent très bien dans un rôle plus en retrait, car il a l'impression d'avoir moins de comptes à rendre.

### TROISIÈME POSSIBILITÉ : ABSENCE DE DIRECTION DANS LE FUTUR

Clara est très motivée, mais elle semble tout à fait incapable d'intéresser son auditoire. Son ton de voix est terne et, comme elle n'est pas à son aise, elle commence à éviter systématiquement les occasions de s'adresser à des groupes.

Ces trois personnes sont aux prises avec des manifestations très similaires puisque chaque fois qu'elles ont à faire face à un auditoire, elles se sentent mal et elles tentent de se défilier. Pourtant, la nature de leur problème est très différente.

#### LES BLOCAGES DANS LE PASSÉ

-Avez-vous déjà essayé de corriger un comportement ou une habitude tout en vous sentant impuissant ?

-Avez-vous déjà rencontré des gens qui comprennent très bien la nature de leurs difficultés tout

en étant incapables de les résoudre?

-Avez-vous déjà rencontré des gens qui, malgré un potentiel énorme, semblent incapables de

faire valoir leurs compétences lorsqu'ils se retrouvent dans une situation X ou Y ?

-Vous est-il déjà arrivé de ressentir une émotion très forte en présence d'une situation plutôt

banale?

Si vous avez répondu OUI à l'une de ces questions, c'est que vous avez déjà fait l'expérience d'un blocage ou que vous avez déjà été en présence d'une personne aux prises avec un blocage.

Notre cerveau a la particularité d'apprendre par proximité. C'est-à-dire que si une expérience, un vécu ou une émotion est suffisamment rapproché à un contexte, notre cerveau fait la synthèse de toutes les informations qu'il reçoit et réagit en fonction de cette nouvelle expérience globale. Dans son livre *Dieu et la science*, le philosophe Jean Guilton donne un bel exemple de ce type de fusion de l'information: Un beau jour, il avait frôlé, de sa main d'enfant, le soc d'une charrue. En un éclair, il allait saisir ce qu'était l'Être : quelque chose de dur, de pur et de palpable. Mais surtout, au moment où ses petits doigts se posèrent sur l'acier froid et lisse de l'outil, sa mère se mit à lui parler de Jésus-Christ. Alors, en cet enfant, les deux extrémités de l'Être, la matière et l'esprit, ces deux pôles que l'on oppose le plus souvent, se sont réunis à jamais.

De cette expérience l'enfant dont parle Jean Guilton a développé une conception particulière de l'évolution et est devenu un philosophe célèbre

Dans ce cas, les deux expériences se sont fusionnées pour n'en devenir qu'une. Toutefois, comme il n'y avait pas d'émotions négatives, on parle d'*expérience ressource*. Il y a création d'un blocage uniquement lorsque les émotions sont négatives.

Une fois le blocage installé, l'émotion négative est ressentie à chaque fois qu'une situation similaire se présente. Ainsi, si nous associons la peur à la présence d'un chien, tout notre corps se mobilise pour ressentir de la peur lorsqu'un chien se trouve dans les environs. Si nous ressentons un très fort sentiment de honte lors d'une situation, il est possible que cette honte surgisse de façon incontrôlable lorsque nous nous retrouvons dans une situation analogue. Un blocage, c'est un peu comme un boulet que l'on traîne à la cheville. Il nous ralentit, même lorsque nous n'y pensons pas.

Il est important de noter que les blocages ne surviennent pas uniquement lorsque les conditions de l'environnement le laissent présager. L'exemple ci-dessous démontre que c'est la façon dont nous percevons les événements qui déterminent s'il y a blocage ou apprentissage.

Lorsqu'on tente de comprendre les blocages, il ne suffit d'identifier la cause, il faut également démêler les innombrables conséquences qui, au fil du temps, sont venues compliquer la situation originale. Il est nettement plus profitable de chercher à dénouer les blocages qu'à vouloir les comprendre.

Le premier exemple de blocage que je vous présente est celui d'un homme dans la quarantaine qui, toute sa vie, a été aux prises avec une difficulté particulière. À chaque fois qu'il essaie de se présenter ou de faire valoir ses compétences, il ressent une très forte impression négative, comme s'il était inapproprié, pour lui, de se faire valoir. Lorsque je l'ai rencontré dans le cadre d'une formation, j'ai utilisé une technique, que je présente un peu plus loin, pour remonter à la source de son blocage vers l'âge de 12-13 ans. De prime abord, rien ne prédestine cet enfant à supporter pendant des années une sensation aussi déplaisante.

Le jeune garçon vient de faire un travail que son professeur juge excellent. Ayant un souci d'équité, le professeur désire récompenser tous les écoliers de la classe en leur donnant une petite voiture en plastique. Parce que notre jeune homme a fait une performance digne de mention, il souligne ses efforts en lui donnant un cadeau un peu plus important que ceux des autres. Plutôt

que de se sentir fier de sa prestation et de la reconnaissance du titulaire, le jeune garçon est envahi par un sentiment d'injustice à l'égard de ses compagnons. Le blocage est installé... À partir de ce moment, le fait de se faire valoir, d'être reconnu et valorisé est devenu le déclencheur d'une très forte sensation négative.

Le deuxième exemple est celui d'un jeune adolescent qui s'est toujours senti très différent des autres. Lorsque j'ai investigué avec lui pour savoir depuis combien de temps il se sent différent, il m'a répondu que c'est depuis toujours. En utilisant une technique d'ancrage, je suis remonté à la première fois où le sentiment négatif est apparu, c'est-à-dire vers l'âge de six ans, au moment où il apprend la séparation de ses parents. Plutôt que de se sentir triste comme c'est souvent le cas, il se sent profondément différent des autres. Lorsqu'il se présente à l'école, il devient attentif aux propos des autres enfants qui parlent de leurs parents. Il lui semble qu'aucun autre enfant ne parle de parents séparés. Étant donné son inconfort, il évite soigneusement de parler de sa situation.

Pendant un certain temps, il pense qu'il est tout à fait unique. Même lorsqu'il apprend que plusieurs autres enfants sont dans sa situation, il est trop tard, car le blocage a déjà cruellement laissé sa marque. À chaque fois qu'il se retrouve en groupe, il ressent ce fort sentiment d'être différent. Évidemment, à force de se demander s'il est normal, de se tenir à l'écart et de se sentir mal en présence d'étrangers, un fossé se creuse graduellement entre lui et les autres. Ce dont il a terriblement peur se concrétise. Aujourd'hui, il est marginal et très différent de la moyenne des adolescents. Je l'ai aidé à accéder à de nouvelles ressources et à s'affranchir de son blocage, mais la partie n'est pas encore gagnée. Il lui faut maintenant se motiver et apprendre à vivre différemment avec son entourage.

Ce n'est pas tout de se libérer de ses blocages, il faut également résoudre les incongruences qui se sont installées insidieusement.

#### LES INCONGRUENCES DANS LE PRÉSENT

- Avez-vous déjà désiré ardemment deux choses contradictoires ?
- Vous êtes-vous déjà senti déchiré entre deux sentiments ?



-Avez-vous déjà ressenti la curieuse impression que votre interlocuteur ne ferait pas ce qu'il dit? -Après avoir tenté de changer un comportement ou une attitude, vous est-il déjà arrivé de réagir

comme vous le faisiez auparavant ?

Selon toutes probabilités, vous avez répondu OUI à l'une ou l'autre de ces questions. Si c'est le cas, vous avez déjà ressenti ou détecté la deuxième catégorie de problèmes, c'est-à-dire les incongruences dans le présent (appelées aussi plafonnement).

Si les blocages ont l'effet d'un boulet qui entrave nos mouvements, les incongruences, quant à elles, peuvent s'illustrer de la façon suivante. Nous sommes à la croisée des chemins et une partie de nous désire se diriger dans le chemin de gauche alors qu'une autre partie de nous désire se diriger vers la droite... L'inévitable se produit: plutôt que d'aller dans une de ces directions, nous n'allons nulle part et nous restons là où nous sommes, au moment présent. Comme les deux chemins sont aussi attirants l'un que l'autre, à tenter d'en choisir un, il y a de fortes chances de regretter l'autre. Ainsi, nous sommes condamnés à hésiter, à changer de direction ou à reculer. Si nous sommes habitués à passer par un de ces chemins et que nous tentons de prendre une autre direction, il y a de bonnes chances que nous soyons hésitants, que nous ayons le goût de retourner sur le chemin que nous connaissons.

Il y a incongruence lorsque deux parties s'opposent (deux croyances, deux tendances, deux objectifs, etc.) ou lorsque les habitudes sont si fortement ancrées qu'elles resurgissent constamment de façon réflexe.

Habituellement, nous ne sommes pas conscients de l'existence d'une incongruence ou d'un plafonnement. Nous nous bornons à réessayer encore et encore la même chose tout en ne nous apercevant pas que nos efforts ont exactement l'effet contraire à ce que nous recherchons et que les vieux comportements sont renforcés.

Lorsqu'il y a un conflit entre deux individus, la condition minimale pour arriver à le résoudre, est d'informer les deux parties qu'il y a effectivement un conflit. Si ce n'est pas le cas, il y a une des deux parties qui tente de tirer de son côté en ne sachant pas que plus elle fait d'efforts, plus elle déclenche une réaction inverse de l'autre partie. Chez un individu ou chez un système, c'est un peu le même mécanisme. Si nous ne mettons pas à jour l'existence d'un conflit, il est à toute fin pratique impossible de mobiliser les ressources nécessaires au dépassement des difficultés. Les ressources sont accessibles, mais non utilisables.

Admettons, pour les besoins de la cause, que je veuille perdre du poids. Lors d'une rencontre à votre bureau, je vous explique que je dois absolument perdre 35 livres parce que je suis insatisfait de mon apparence actuelle. Je précise également qu'il faut, pour mon équilibre, que je modifie mon apparence et que je réussisse à vaincre ma dépendance face à l'alimentation.

Si, en bon thérapeute, vous m'aidez à poursuivre cet objectif, il y a de fortes chances que vous soyez l'impuissant spectateur d'une lutte à finir. La présence de mots comme *devoir* ou *falloir* suggère qu'il y a plus d'une tendance. Si je souhaite réaliser mes objectifs, il est impératif que je sois conscient de l'incongruence qui est sous-jacente et que je la dépasse. La forme d'incongruence la plus difficile à dépasser et la plus fréquente, est celle qui est liée au changement lui-même. Si nous réduisons le changement à sa plus simple expression, on peut dire qu'à la base, tout changement équivaut à mettre de côté ce qui est connu, pour adopter ce qui est inconnu. À chaque fois que nous avons à changer, nous

sommes confrontés à des objectifs qui peuvent être complètement contradictoires. D'une part, nous recherchons des sensations qui sont liées à l'inconnu et à la nouveauté. D'autre part, nous recherchons constamment la sensation liée à la stabilité, à la sécurité de ce que nous connaissons déjà. Quand nous désirons changer, nous sommes rarement conscients que le fait de changer entraîne nécessairement une certaine forme d'instabilité. Il n'est pas utile de chercher à éviter cette réaction, il est préférable de chercher à savoir si l'instabilité est assez importante pour hypothéquer les possibilités d'adaptation.

Cette forme d'incongruence entraîne souvent une espèce de plafonnement. Lorsque les habitudes sont très fortement implantées, il devient difficile d'installer de nouvelles façons de faire, de nouvelles façons d'être. Quand un sillon est fortement creusé, il devient malaisé d'en tracer un nouveau. En physique, on parle *d'inertie* pour expliquer la tendance naturelle d'un corps à s'opposer au mouvement. Lorsque que nous tentons de bouger un objet, nous sommes constamment confrontés à cette force. Lorsque la masse de l'objet est importante, cette résistance devient encore plus évidente et il nous faut déployer beaucoup d'efforts pour amorcer le mouvement. Lorsque nous composons avec le changement, nous devons prendre en considération ce facteur, car il est lié au processus du changement lui-même. La force de l'habitude est un des éléments à prendre en compte dans tout travail d'évolution.

Il est possible de représenter les différentes incongruences sous forme d'énoncés :

Je veux, mais uniquement parce que je m'y sens contraint.

*Je veux, mais je veux garder aussi tous les avantages de la situation présente. Je veux, mais mes habitudes sont solidement implantées.*

Je veux, mais le changement me fait peur.

Pour illustrer, à l'aide d'un exemple concret, comment peuvent opérer les incongruences, je vous parle maintenant de Philippe. Lorsqu'il me présente ses symptômes, Philippe fait surtout référence à des problèmes d'ordre physique, c'est-à-dire des migraines très importantes pour lesquelles il a consulté un grand nombre de spécialistes avec très peu de résultats. Même la médication a peu d'effet.

En portant attention à la structure de ses phrases et à l'asymétrie de ses mouvements, je mets à jour une très importante incongruence. D'un côté, Philippe désire profiter de moments avec sa famille, veut consacrer du temps à ses enfants, les voir grandir et faire des activités avec eux. D'un autre côté, c'est un homme ambitieux avec un plan de carrière établie, qui veut constamment aller de l'avant, utiliser son temps pour apprendre, se perfectionner et toujours progresser. La difficulté pour Philippe n'est pas d'avoir deux objectifs, c'est de les poursuivre

simultanément. Lorsque Philippe se livre à des loisirs ou qu'il consacre du temps à sa famille, il se culpabilise de ne pas être plus efficace dans son travail, de ne pas utiliser ce temps précieux pour continuer à s'épanouir au bureau. D'un autre côté, lorsqu'il consacre du temps à son travail, Philippe regrette de ne pas être avec sa famille. En fait, il poursuit les deux objectifs avec des progressions intéressantes. Chaque gain a toutefois un prix énorme puisque c'est sa santé qui écope.

À partir du moment où cette incongruence a été mise à jour, il a été possible de travailler à intégrer ces deux parties et faire cohabiter les deux objectifs. Après quelques semaines, Philippe estime que ses migraines sont réduites de 75 %. Au moment où l'on se parle, deux ans plus tard, la situation est stable. Il y a quelques périodes de retour en arrière, mais

maintenant Philippe réagit à l'approche d'une migraine. Il prend le temps de se réajuster, d'évaluer si une partie de sa vie professionnelle ou personnelle est négligée.

Le deuxième exemple d'incongruence est celui de Samuel. Ce dernier a une réaction particulière face à l'autorité. Dès qu'il rencontre une figure d'autorité, il réagit d'une façon très provocante. Lorsqu'on lui demande pourquoi il réagit ainsi, il répond qu'il se sent harcelé par l'autorité. En plus d'avoir un blocage qui l'amène à réagir aussi fortement, il est également aux prises avec une incongruence qui l'empêche de modifier son attitude. Samuel réagit de cette façon depuis des années. Les gens autour de lui sont habitués à ce genre de réaction. Chaque fois qu'il tente de réagir de façon différente, son entourage réagit par de la méfiance. D'ailleurs, il a tellement l'habitude de réagir agressivement et d'en retirer des avantages, qu'il a fait le choix, plus ou moins consciemment, de ne pas aller plus loin et de rester dans une dynamique dominant- dominé.

Lorsqu'il y a des incongruences ou que les habitudes sont fortement ancrées, il peut être difficile de secouer l'inertie ou le statut quo. Il y a des personnes avec qui la mise à jour des incongruences ne suffit pas. Ils continuent souvent dans la même voie ou hésitent longuement à choisir de nouvelles options. Dans le chapitre qui traite de la façon de dépasser les incongruences, je vous présente un pattern qui permet d'ébranler les habitudes limitatives.

#### LES ABSENCES DE DIRECTION VERS LE FUTUR

-Y a-t-il des objectifs que vous tardez à atteindre même si rien ne vous en empêche?

-Avez-vous déjà ressenti qu'il vous manque quelque chose pour aller de l'avant?

-Êtes-vous incapable d'expliquer comment vous vous sentirez lorsque vos aspirations seront comblées?

-Doutez-vous d'atteindre vos buts?

Si la réponse à une de ces questions a été OUI, vous avez déjà une bonne idée du troisième type de problèmes, c'est-à-dire les absences de direction dans le futur.

Lorsque notre objectif est bien formulé, que rien n'entrave la réalisation de cet objectif, que nous sommes déterminés et que malgré tout, nous n'atteignons pas notre objectif, c'est que vraisemblablement, nous n'avons pas accès aux ressources qui sont nécessaires. Il nous faut développer une expertise en ce domaine, mobiliser nos compétences pour que tout converge dans la direction de notre objectif.

Lorsque je parle d'objectif à atteindre, je ne fais pas uniquement référence à des comportements à maîtriser. Le fait d'établir une direction consiste à déterminer *comment* mobiliser nos ressources et activer le mouvement. Souvent, pour changer nos comportements ou nos attitudes, nous avons besoin de changer certaines croyances, certains automatismes, voire même certaines postures physiques. À titre d'exemple, si une personne tente de corriger sa timidité, mais qu'elle conserve ses épaules baissées et ses yeux rivés sur le sol, il lui est très difficile de venir à bout de son handicap. Pour être timide ou pour être en confiance, il y a une façon de faire, une direction. Une fois que cette direction est établie, tout devient mobilisé et chaque composante est mise à contribution pour réaliser la demande. Tout changement entraîne des réactions à d'autres niveaux. Ainsi, un changement au plan des émotions entraîne des réactions d'ordre cognitif (la pensée) et d'ordre physique. Réciproquement, les nouvelles informations provoquent un nouveau changement émotif, et ainsi de suite. Tout comme le changement

est un mouvement, il faut concevoir l'établissement d'une direction comme le début d'un processus constamment mis à jour ou réévalué, un peu comme on utilise une boussole pour déterminer une direction, pour

ensuite vérifier si elle est maintenue en recourant de temps à autre à ce même outil.

Pour vous aider à ressentir la sensation liée à une direction, je vous suggère l'exercice suivant:

1 Imaginez une tâche que vous allez probablement faire demain et que vous avez déjà faite auparavant. Quel sentiment éprouvez-vous? Êtes-vous confiant de réussir? Connaissez-vous les étapes à faire pour réaliser cette tâche? Qu'allez-vous faire si vous rencontrez des problèmes ?

2 Maintenant, imaginez une tâche que vous souhaitez faire, un jour. Quel sentiment éprouvez-vous? Êtes-vous confiant de réussir? Connaissez-vous les étapes à faire pour réaliser cette tâche. Qu'allez-vous faire si vous rencontrez des problèmes ?

Si vous comparez vos réponses lors de ces deux expériences, vous constatez que vous n'avez pas une confiance aussi grande vis-à-vis de ce que vous souhaitez faire, car la direction n'est pas aussi clairement établie. Établir une direction, c'est beaucoup plus que de faire une liste détaillée des démarches à suivre. C'est aussi avoir une idée de l'ensemble des éléments qui sont impliqués dans l'atteinte des objectifs.

Si une personne vous dit : *Je souhaite devenir un homme meilleur*. Vous pouvez investiguer pour savoir s'il existe un problème dans le passé ou dans le présent. Sans connaître la réponse à ces questions, je peux toutefois vous dire qu'il y a très certainement une absence de direction puisque les phrases de cette nature suggèrent une absence de direction. Cette personne est en train de vous dire : *j'ai des aspirations, mais je n'ai strictement aucune idée de la manière dont je vais m'y prendre pour les combler*.

Parler de direction de façon théorique, c'est un peu comme décrire un tableau sans l'avoir vu. Je me propose maintenant d'établir une direction vers mon objectif, c'est à dire proposer des critères permettant de déterminer quand, pourquoi et comment intervenir.

## CHAPITRE 2 : DÉTERMINER LA NATURE DES PROBLÈMES

Pour déterminer la nature des problèmes d'un individu, vous devez miser, sur vos capacités d'observation et plus spécifiquement sur votre capacité à détecter les *patterns*. Si vous observez attentivement une personne pendant qu'elle parle de ses difficultés, vous allez constater que certains éléments reviennent systématiquement. Elle va par exemple utiliser le même type de phrases, refaire les mêmes mouvements ou présenter les mêmes gestes, les mêmes expressions faciales, regarder systématiquement vers la même direction, etc.

Lorsque la personne vous parle de ses problèmes, elle repasse constamment l'information de la même façon, comme un enregistrement audio ou vidéo que l'on fait jouer et rejouer. Si vous êtes attentif, vous obtiendrez de précieuses informations sur ce qui se passe chez cette personne et vous pourrez déterminer s'il s'agit d'un blocage, d'une incongruence ou d'une absence de direction.

Si vous en avez les moyens techniques, il y a une façon fascinante de vérifier ce que j'affirme.

1. Demandez à une personne de vous parler d'un de ses problèmes et de ce qui l'empêche de le résoudre. Enregistrez-la sur vidéo (avec sa permission, bien sûr!).

2. Parlez-lui de n'importe quel autre sujet pendant quelques minutes en continuant de l'enregistrer.

3. Demandez-lui de vous reparler de son problème. Alternez à quelques reprises (problème, autre sujet, problème, autre sujet, etc.), toujours en l'enregistrant.

4. Repassez la bande vidéo en fermant le son. Concentrez-vous sur les expressions et les mouvements. Avec un peu de pratique, vous identifierez facilement les moments où la personne parle de problèmes, même si vous n'avez aucun repère auditif.

Ce simple exercice démontre que nous avons tous la capacité de détecter des régularités. Malheureusement, nous avons comme occidentaux l'habitude de prêter davantage attention à ce qui est dit qu'à la façon dont c'est dit. Je vous suggère de modifier cette habitude et de prêter attention au contenant plutôt qu'au contenu. En agissant ainsi, vous obtiendrez une telle somme d'informations qu'il est peu probable que vous décidiez de revenir à vos anciennes habitudes.

### REPÉRER LES BLOCAGES

Pour identifier les blocages, il y a des indices assez révélateurs. Voici six d'entre eux.

1<sup>er</sup> indice : la personne parle de son problème et semble submergée par l'émotion (larmes aux yeux, rougeur, respiration profonde, sanglots, etc.).

2<sup>e</sup> indice : La personne explique avec beaucoup de détails les nombreux moyens qu'elle a utilisés pour tenter de résoudre ce problème.

3<sup>e</sup> indice : La personne utilise des expressions absolues comme "toujours, jamais, tous, toutes, etc."

4<sup>e</sup> indice : La personne fait référence au passé en utilisant des noms à la place de verbes.

Exemple 1 : *La communication n'est plus ce qu'elle était* (le verbe communiquer est devenu passif).

Exemple 2 : *Il y a moins de discussion qu'auparavant*. (La forme est passive : le verbe discuté est devenu un nom : discussion).

5<sup>e</sup> indice : La personne utilise des affirmations impossibles à vérifier. Exemple 1 : *C'est toi qui me rends comme ça*.

Exemple 2 : *S'il m'aimait, il ne me ferait pas cela*.

6<sup>e</sup> indice : La personne fait référence à des causes passées.

Exemple 1 : *Je suis comme cela parce que j'ai eu des expériences traumatisantes*.

Exemple 2 : *C'est la faute de mon père*.

N.B. Cette façon de parler des problèmes suggère un blocage passé. Par contre l'émotion ou la charge négative est rarement liée à la cause supposée ou elle l'est de façon indirecte.

### DÉTECTER LES INCONGRUENCES

Pour détecter les incongruences, il faut être attentif à la présence d'indices qui suggèrent qu'il y a plus d'un message. Voici cinq d'entre eux.

1<sup>er</sup> indice : *La personne parle de possibilité ou d'obligation*.

Exemple 1 : Exemple 2 : Exemple 3 : Exemple 4 :

Il faut que je sois plus mince.

Je ne peux pas faire cela.

Je dois continuer à essayer .

*Je ne suis pas capable de parler devant une foule*.

2<sup>e</sup> indice : La personne répond d'une façon verbale et d'une autre façon non verbale.

Exemple 1 : En réponse à une question, une personne répond positivement mais bouge

la tête de droite à gauche et gauche à droite.

Exemple 2 : Tout en donnant son accord, la personne adopte un ton de voix très hésitant ou une mimique de déception.

3e indice : La personne présente une asymétrie au niveau du corps.

Exemple 1 : Lorsqu'elle explique les choix qui s'offrent à elle, la personne lève successivement la main droite et la main gauche.

Exemple 2 : En parlant de ses difficultés, la personne ne bouge que d'un côté du corps.

4e indice : La personne parle du moment présent en utilisant des noms à la place de verbes. 29

Exemple 1 : *Je veux que tu fasses preuve de spontanéité.* (l'expression "être spontané" est devenu passive).

Exemple 2 : *Je trouve important de conserver mon indépendance.* (l'expression *être indépendant* est devenue passive)

5e indice : La personne fait des comparaisons incomplètes. Exemple 1 : *J'aimerais être meilleur musicien.* Exemple 2 : *Je voudrais que l'on parle davantage.*

#### DÉTECTER LES ABSENCES DE DIRECTION

Lorsque le problème est lié à une absence de direction, les indices sont moins nombreux, mais en même temps, il est relativement facile de détecter ce type de problèmes. En gros, on peut dire que les gens expriment des objectifs mais qu'ils demeurent très vagues en ce qui concerne les échéanciers, les moyens pour atteindre leurs buts et les étapes à franchir.

1er indice : Les personnes expriment des buts de façon très vague. Exemple 1 : *Je souhaite développer ma personnalité.* Exemple 2 : *Je veux devenir efficace.*

2e indice : Les personnes ne connaissent pas les premières étapes, elles ne savent pas par où commencer.

Exemple 1 : *J'aimerais que tu me dises par quoi je devrais commencer.* 3e indice : Les personnes s'intéressent au comment.

Exemple 1 : *Je veux que tu me dises comment faire pour aller jusqu'au bout.* Exemple 2 : *Je ne sais pas trop quoi faire.*

4e indice : Les personnes parlent de futur *passivement*. Exemple 1 : *J'ai hâte de voir ce qui va se passer.*

Exemple 2 : *L'avenir nous le dira.*

5e indice : Les personnes ont l'air perplexe ou sceptique (haussent les sourcils, les épaules, etc.) en parlant de ce qu'elles souhaitent faire.

Lorsque vous tentez de déterminer la nature d'un problème vous ne devez pas être trop restrictif. Souvent, vous allez aborder un problème d'une façon pour vous apercevoir qu'il est plus facile de l'aborder d'une autre façon. L'important c'est que vous gardiez toujours en tête qu'il y a une séquence à respecter. D'abord, vérifiez s'il y a blocage, ensuite vérifiez s'il y a incongruence, ensuite considérez la possibilité d'une absence de direction. Comme je l'ai mentionné précédemment, il est fréquent d'avoir pour une même situation problématique, des blocages, des incongruences et des absences de direction. Plus la difficulté est ancrée dans l'identité, plus la nature des problèmes risque d'être complexe. Certaines personnes ont littéralement appris à masquer leurs difficultés. Vous aurez parfois l'impression que les difficultés sont à un niveau et après un certain temps d'autres régularités vont se présenter. Il faut conserver la souplesse d'aller là où se situent les difficultés.

Le fait de porter votre attention à la structure des phrases et aux comportements est un peu déroutant au début. D'autant plus que vous ne maîtrisez pas encore l'ensemble des indices permettant de détecter la nature des problèmes. Une fois que vous avez observé tous ces indices à quelques reprises, il devient relativement simple de déterminer la nature des problèmes. Après quelque temps, vous ne prêtez plus attention à ces indices, du moins consciemment. Vous dirigez spontanément votre attention sur le passé, le présent ou le futur, parce que votre organisme a appris à réagir différemment face à des blocages, des incongruences ou à des absences de direction.

Pour développer une certaine aisance avec ces indices, je vous invite à développer votre acuité personnelle et à vous habituez à détecter des *patterns* autour de vous. Observez le type de mots qu'utilise votre conjoint lorsqu'il est heureux. Observez sa posture, l'amplitude de ses mouvements ou la tonalité de sa voix. Rappelez-vous de ce qui vous frappe lorsqu'une connaissance semble mal à l'aise. Ses yeux sont-ils humides? A-elle des rougeurs ? Ses épaules sont-elles penchées ? Avec un peu de pratique vous allez détecter une incongruence aussi facilement que vous détectez un changement de tonalité.

Lorsque je donne de la formation j'aime bien raconter l'histoire du petit garçon qui cherche sa clé : la voici. Alors qu'il est affairé à chercher en dessous d'un lampadaire, notre jeune garçon se fait interpeller par un de ses amis qui lui demande pourquoi il cherche dans ce secteur alors qu'il a perdu ses clefs à deux pâtées de maison de là. Le garçon lui répond le plus sérieusement du monde, qu'il cherche dans ce secteur parce que l'éclairage est meilleur... Quand nous décidons à l'avance où se situent les difficultés d'un individu, nous faisons la même chose que le jeune garçon, nous cherchons sous le même lampadaire.

## DEUXIÈME PARTIE : INTERVENIR SUR LES BLOCAGES DU PASSE

Cette partie propose des techniques d'intervention qui permettent d'enlever les blocages.

À la fin de cette partie nous serons en mesure:

- 1 De retirer les émotions négatives qui nous privent de l'accès à nos ressources.
- 2 D'installer les ressources qui sont nécessaires au développement optimal de notre potentiel.

Certaines croyances sont très utiles pour intervenir sur les blocages. Elles sont à la base des techniques que j'ai développées et de certaines autres en P.N.L.

1<sup>ère</sup> croyance : S'il est impossible de modifier les événements passés, il est relativement simple de modifier la perception de ces événements.

2<sup>e</sup>

croyance : Lors d'un blocage, le cerveau reçoit une information et la généralise (Dans la situation de type X, les ressources ne sont pas disponibles).

3<sup>e</sup> croyance: Lorsqu'on associe plusieurs ressources à des événements passés, le cerveau reçoit une nouvelle information (Dans la situation de type X, plusieurs ressources sont disponibles).

4<sup>e</sup> croyance: Il est facile de retrouver l'origine d'un blocage en utilisant les émotions comme véhicule.

## CHAPITRE 3 : TECHNIQUE DE MODIFICATION D'UN FONDEMENT DE L'IDENTITÉ

La première technique d'intervention permet de retirer les blocages qui ont des impacts multiples dans plusieurs secteurs. Cette technique est utile lorsque les personnes sont aux

prises avec de très fortes émotions et qu'elles sont submergées ou envahies par des émotions en provenance du passé. Son action permet d'avoir accès aux ressources personnelles en libérant la personne des contraintes qui la freine.

#### PROCÉDURES

1<sup>ère</sup>étape: Faites la liste de cinq problèmes que vous rencontrez. Ne cherchez pas à l'avance à trouver des problèmes qui ont des liens entre eux.

2<sup>e</sup>étape: Identifiez la caractéristique commune à ces problèmes. Assurez-vous que ce que vous cernez n'est pas une conséquence des problèmes mais bien un élément présent dans l'ensemble des problèmes.

3<sup>e</sup>étape: Trouvez dans votre histoire une anecdote où est présente la caractéristique commune. Si par exemple vous identifiez que la peur est la caractéristique commune, trouvez une expérience où la peur est présente. Faites comme si vous viviez maintenant cette expérience.

4<sup>e</sup> étape : Laissez-vous porter par cette émotion et remontez jusqu'à la toute première fois ou vous l'avez ressenti. Faites comme si c'était facile...

5<sup>e</sup>étape: Laissez survenir les sons, les images ou les sensations liés à cette première expérience. Votre souvenir n'a pas besoin d'être très clair, identifiez les personnes significatives présentes dans votre souvenir.

6<sup>e</sup>étape: Commencez à mettre en scène les personnages de votre souvenir en les dotant de nouvelles ressources. Ne vous limitez pas aux ressources disponibles à cette époque. Si par exemple, votre père et votre mère sont présents dans votre souvenir, dotez-les des ressources qui sont importantes.

7<sup>e</sup>étape: Lorsque les ressources sont données à toutes les personnes importantes de votre souvenir, faites dérouler le film et observez ce qui se passe. Laissez vieillir les personnages que vous avez mis en scène. (s'il vous est difficile de visualiser, imaginez que vous êtes au cinéma et que vous assistez à une séance de projection). Portez attention aux interactions nouvelles qui sont rendues possible par l'ajout de ressources. Si des problèmes surviennent dans le déroulement du film, arrêtez le et rajoutez des ressources aux acteurs.

8<sup>e</sup>étape: Une fois le film pleinement satisfaisant, remettez-le au début et entrez dans la peau du personnage central (vous, lorsque vous étiez plus jeune). Faites repartir le film en le vivant de l'intérieur ; portez attention aux émotions que vous éprouvez.

9<sup>e</sup>étape: Refaites l'opération précédente à deux ou trois reprises en augmentant la vitesse. Vous aurez alors l'impression que quelque chose se passe sans être capable de saisir consciemment toute l'information.

10<sup>e</sup>étape: Si vous le désirez, vous pouvez refaire un nouveau film en ajoutant des ressources différentes et en le revivant de l'intérieur. Plus vous avez d'options, moins vous avez à recourir à votre ancienne perception.

#### DÉMONSTRATION

Gilbert : Marc tu vas me faire une liste de cinq problèmes que tu rencontres.

Marc :

Le problème c'est que je n'ai pas eu de blonde jusqu'à présent (30 ans).

Je n'ai pas une estime de moi suffisante.

Je suis un peu enfant, ma personnalité d'adulte n'est pas vraiment développée. Je ne sais pas trop où je m'en vais.

Je n'ai pas de motivation suffisante pour entreprendre un projet.



Commentaire : Il est rare que les gens arrivent aussi facilement à faire la liste de leurs difficultés. Marc a franchi l'étape 1 avec une grande aisance.

Gilbert : Trouve-moi la caractéristique commune à ces cinq problèmes, quelque chose qui est présent dans chacun de ces problèmes.

Marc : Je pense que c'est le manque de confiance en moi.

Gilbert : le manque de confiance. On va regarder si effectivement c'est présent dans chacun des problèmes. En y pensant bien, je ne suis pas certain que le manque de confiance est présent dans tous ces problèmes, peux-tu trouver un autre élément commun qui est toujours présent?

Marc : ...Possiblement qu'il y a des expériences que je n'ai pas vécues à l'adolescence.

Gilbert : Et ce serait quoi le lien d'après toi. Quel sentiment est lié à cette expérience là ?

Marc : De la frustration je crois.

Gilbert : Et si on compare la frustration au manque de confiance, est-ce que c'est la frustration qui est la plus présente dans tes cinq problèmes ?

Marc : (Éclat de rire) Oui... frustration.

Commentaire : il est important à l'étape 2 d'aider la personne à identifier un élément présent

dans tous les problèmes.

Gilbert : Alors on va travailler avec la frustration. Je vais te demander de choisir un moment où ta frustration était présente.

Commentaire : Marc est devenu rouge et commence à balancer la tête de droite à gauche et de gauche à droite. De telles réactions suggèrent que Marc a franchi l'étape 3 et qu'il ressent la frustration dans le moment présent.

Marc : Ok, j'en ai un.

Gilbert : Conserve cet état. J'aimerais que tu te laisses partir dans ton passé et que tu te recules jusqu'à la première fois où tu as ressenti cette émotion là. Même si ce n'est pas clair au début, il n'y a pas de problème.

Marc: Deux événements m'ont frustré beaucoup. Je me rappelle, ça je le savais parce que j'en ai pris conscience un moment donné en parlant avec quelqu'un. J'avais 7,8 ou 9 ans, j'en avais parlé à un psychologue, mais on dirait que...

Gilbert : Pour moi, ce qui est important de savoir, c'est si à 7 ou 9 ans, c'était la première fois que le jeune Marc ressentait cette émotion là (frustration)?

Marc : Je pense que non, je pense que ça remonte beaucoup plus loin dans le temps.

Gilbert : Laisse-toi partir dans le temps jusqu'à la première fois où le jeune Marc a ressenti cette émotion (frustration).

Marc : Je n'ai pas de souvenir mais, je sais que j'étais frustré à cinq ans.

Gilbert : Ok ! Pars de cinq ans et laisse se développer le souvenir, même si ça part juste d'une impression.

Marc : C'est une journée où je voulais jouer avec un jouet, je pense que c'est un camion, j'étais en maternelle, moi je voulais avoir ce jouet-là, et un autre enfant voulait avoir le même jouet, moi j'ai laissé jouer l'autre enfant.

Gilbert : Est-ce que c'était la première fois que le jeune Marc avait cette frustration ? Si tu veux savoir comment on fait, tu regardes l'image de l'enfant et observe s'il a l'air très, très surpris. Chaque fois qu'on vit une nouvelle émotion comme enfant, on est toujours surpris.

Marc : Non ce n'est pas la première fois parce qu'il n'a pas l'air surpris. Gilbert : Laisse remonter dans le passé.

Marc : ...

Gilbert : Soit attentif aux impressions qui surviennent.

Marc : Là je suis remonté à 3 ans à peu près. Et ce n'était pas la première fois non plus.

Gilbert : Alors laisse remonter.

Marc : ... J'ai l'impression que ça remonte tellement loin que je ne m'en souviens plus.

Gilbert : Alors laisse venir juste une impression par rapport à un âge, par exemple : j'ai l'impression que c'est cet âge.

Marc : Possiblement ça devait être quand j'avais entre deux ans et demi et trois ans. Et à cet âge, ça faisait un bout que je marchais, puis j'ai le souvenir vague que j'ai... C'est que j'étais dans le terrain de mon grand-père, il me surveillait pour ne pas que j'arrache les fleurs dans sa plate-bande, c'est arrivé quelque fois ou mon grand-père a été obligé de me réprimander parce que j'allais dans ses plates-bandes.

Gilbert : L'impression que tu as, c'est qu'à cet âge le jeune Marc a pour la première fois ressenti cette émotion.

Marc : À peu près vers cet âge là.

Commentaire : Comme on peut le voir, la vie de Marc a été régulièrement marquée par la frustration.. En se laissant dériver vers le passé, il a toutefois été capable d'identifier la première expérience de frustration, ce qui constitue l'étape 4 de d'intervention. Son souvenir étant suffisamment précis, l'étape 5 est également atteinte. Il n'est pas important de savoir si les événements mentionnés sont véridiques ou non, seul importe le fait que c'est de cette façon que Marc en a gardé la trace.

Gilbert : Quand le jeune Marc de 2 ou 3 ans a ressenti cette nouvelle émotion, avait-il l'intention de garder ce sentiment le reste de sa vie ?

Marc : non...non

Gilbert : Devons-nous conclure que le jeune Marc a fait ce qu'il pouvait de mieux dans les circonstances?

Marc : Ooooooui.

Gilbert : Même si ce n'était pas du tout intentionnel, ton récit nous prouve que Marc a traîné cette frustration pendant longtemps dans sa vie et il l'a traînée même jusqu'à aujourd'hui.

Je te propose de changer cette perception là pour pas que tu n'ais à subir la frustration de toutes ces années. Marc es-tu d'accord?

Marc : Oui.

Gilbert : Alors ce qu'on va faire, c'est de vraiment refaire de toutes pièces un scénario différent. Je te demande d'imaginer un écran à quelque part dans la pièce sur lequel tu vas mettre en scène le jeune Marc entouré de personnes significatives. Dis-moi quand tu auras décidé des personnes que tu désires mettre avec le jeune Marc.

Marc : En premier j'ai mis mon grand-père (du côté de ma mère) ensuite j'ai mis sa femme, j'ai rajouté mon père et ma mère.

Gilbert : Choisis-moi quelqu'un dans ces gens là, avec qui nous allons commencer? Marc : Avec ma grand-mère.

Gilbert : Ok, de quelle ressource ta grand-mère aurait-elle eu besoin à ce moment là pour que Marc vive la situation de manière plus adéquate ?

Marc : Il aurait fallu qu'elle soit plus patiente.

Gilbert : Donc, elle aurait eu besoin de patience. J'aimerais que tu prennes dans ton histoire personnelle une expérience où tu as fait preuve de patience.

Marc : Oui, ok.

Gilbert : Donne cette compétence à la grand-mère du jeune Marc. Est-ce suffisant pour elle ?

Marc : Oui, oui.

Gilbert : Alors on prend un autre personnage.

Marc : Mon père.

Gilbert : De quoi aurait-il eu besoin pour que ce soit plus satisfaisant pour le petit Marc?

Marc : Au moins de la compréhension. Qu'il soit capable de se mettre à mon niveau.

Gilbert : Donne au père du jeune Marc la capacité de s'adapter aux besoins de son fils.

Marc: C'estfait.

Gilbert : De quelle ressource la mère aurait-elle eu besoin pour aider le jeune Marc dans sa vie?

Marc : Le seul reproche que je lui fais, c'est qu'elle était trop présente ; elle aurait eu besoin de laisser de l'autonomie.

Gilbert : J'aimerais que tu donnes à la mère la capacité de laisser de l'autonomie à l'enfant. Marc : Ok!

Gilbert : Le grand-père de Marc, de quelle ressource il aurait eu besoin pour aider son petit fils?

Marc : Il aurait fallu que le grand-père de Marc le laisse travailler avec lui, qu'il ait la capacité de diriger Marc au niveau des capacités manuelles

Gilbert : Là, on a les gens avec des ressources différentes. De quelle ressource le jeune Marc lui aurait eu besoin ?

Marc : Il aurait fallu qu'il ait conscience du danger.

Gilbert : Alors il faut que tu lui donnes cette conscience. Ensuite c'est la partie intéressante qui commence. On va partir le film en laissant vieillir tout ce beau monde avec toutes leurs ressources. Il va y avoir beaucoup d'interactions, toutes ces ressources vont être différentes, ça va créer un film complètement nouveau. Il y a des problèmes qui étaient présents dans ta vie à toi qui n'y seront peut être pas. Je veux que tu me décrives ce qui se passe... Quand tu es prêt, tu pars le film.

Commentaire : Tel que prévoit l'étape 6, Marc a donné de nouvelles ressources à chaque personne présente dans son souvenir. Comme vous allez le constater dans la suite de la démonstration, le fait de doter ces gens de nouvelles compétences modifie de façon notable son souvenir. La création de ce nouveau film constitue l'étape 7. L'objectif n'est pas d'inventer des souvenirs artificiels. En créant de nouvelles façons d'envisager le passé, nous aidons Marc à se souvenir plutôt qu'à revivre son passé.

Marc : Oui, Marc s'amuse avec son grand-père en travaillant la terre du jardin (3 ans). Je suis en train de l'aider à creuser des trous pour placer les grains. À 4-5 ans, c'est la pré-maternelle, je me fais plein d'amis... Le petit Marc se fait plein d'amis. Il n'y a pas trop de chicanes, quand il y en a, l'enseignante intervient et elle s'arrange pour que tous les enfants ne soient pas trop mécontents. Le petit Marc est bien content. Vers 6- 7 ans, il s'en va à l'école, et il vit une petite frustration, ce n'est pas gros mais c'est dû au fait que l'enseignante ne savait pas que le petit Marc connaissait déjà son alphabet. Elle essaie de lui faire comprendre qu'il doit apprendre à lire avec l'alphabet mais le petit Marc sait lire depuis l'âge de 4 ans.

Commentaire: Il arrive souvent, comme c'est le cas de Marc, que les personnes s'associent à l'histoire. Il est préférable à cette phase que les personnes racontent l'histoire comme si c'était l'histoire d'une autre personne.

:

Gilbert : Avec les ressources qu'il a, comment le petit Marc s'en sort-il ?

Marc : Il apprend l'alphabet comme les autres enfants. C'est fait, il l'a appris de la même façon que tout le monde. Il est rendu à 8-9 ans puis il s'ennuie à l'école, (éclat de rire) mais il fait ses devoirs comme il doit les faire, le professeur lui donne toujours des devoirs supplémentaires à faire et il les fait quand même. Il demande au professeur : *Pourquoi tu ne me donnes pas d'autres choses à faire, pourquoi tu me fais faire le même exercice dix fois?*

Gilbert : Est-ce satisfaisant à date ou est-ce que le professeur aurait besoin de ressources ? Marc : Ce serait bien, si le professeur avait d'autres devoirs à donner à Marc ou n'importe quoi d'autre.

Gilbert : Si ce professeur avait été capable de s'adapter aux besoins du petit Marc, est-ce que ça aurait été bien ?

Marc : Oui.

Gilbert : Alors donne au professeur la capacité de s'adapter aux besoins du petit Marc.

Marc : Ouais, Ouais, le professeur s'aperçoit que le petit Marc aime beaucoup la musique, il commence à l'intégrer dans un groupe de musique. Il fait l'apprentissage de différents instruments de musique. Le petit Marc est rendu à 10 ans .... À 10 ans ce qui est important c'est que ... non c'est pas à 10 ans, c'est à 11 ans, le petit Marc est dans un groupe accéléré parce qu'il réussit bien à l'école. Ce que le petit Marc ne digère pas, c'est qu'ils l'ont mis dans un groupe accéléré mais plusieurs jours après que les autres aient commencé. Il prend du retard sur les autres élèves. Les professeurs lui donnent juste deux semaines pour reprendre le retard de trois mois... Le petit Marc n'est pas capable.

Gilbert : On recule un peu ce film ok. À qui pourrait-on donner une ressource pour que Marc n'ait pas à passer cette épreuve ?

Marc : Euh, euh...

Gilbert : Si par exemple on donnait au professeur la capacité de référer le petit Marc à temps ?

Marc : Je pense que ce serait ça le mieux, parce que si le petit Marc avait commencé à temps, il aurait été capable de suivre comme tout le monde.

Gilbert : Alors on donne la ressource au professeur.

Marc : Marc est dans son nouveau groupe avec les autres élèves, ça *roule* mieux. Marc n'a pas de retard et ça va bien, il finit sa cinquième année avec le programme de sixième année. En plus, il est rendu à la fin de sa cinquième année et ils (les professeurs) le font passer en huitième année parce que dans ce temps là il faisait passer la septième année. Il entre au secondaire, et là le petit Marc frappe un nœud parce qu'il est plus jeune d'un an. Quand tu as 10 ans et que tes amis en ont 12-13, au niveau du développement physique ce n'est pas pareil. Marc n'est pas grand et n'est pas gros pour son âge, et il se fait harceler à cause de ça, Marc est frustré...

Gilbert : Alors on recule le film. De quoi Marc aurait eu besoin pour passer cette période de façon plus satisfaisante ?

Marc : Il aurait fallu que Marc se trouve un sport qu'il aime pour se développer physiquement. Il aurait été capable de performer même s'il était plus petit que les autres. En faisant du sport, il aurait pu socialiser et suivre les autres dans leurs activités.

Gilbert : Alors il aurait eu la capacité de...?

Marc : Faire du sport.

Gilbert : La capacité de faire du sport. Donne-lui.

Marc : Maintenant, il fait du sport comme ses amis. Il trouve ça dur parce qu'il n'a jamais fait de sport de sa vie. À un moment donné, il est inscrit dans une espèce de petit groupe de basket-ball. Il était bon quand il jouait au basket-ball à l'élémentaire, au secondaire, il est encore meilleur. Il a 14 ans, il connaît sa première blonde, (...) Là le petit gars n'a pas de frustration mais il a comme un blocage.

Gilbert : Laisse-le là. Recule le film et dis-moi de quoi il aurait eu besoin à ce moment là?

Marc : À 14 ans, il aurait eu besoin de se renseigner sur la sexualité parce que sa blonde était plus dégourdie que lui. Elle voulait avoir des relations sexuelles mais le petit Marc à 14 ans il voulait bien mais il lui manquait quelque chose... De l'apprentissage.

Gilbert : Alors, il aurait eu besoin d'avoir la capacité d'aller chercher l'information ? Marc : Oui c'est ça.

Gilbert : Alors donne-lui cette capacité.

Marc: Il a sa blonde et ses premières relations sexuelles... C'est sûr, au début, c'est décevant mais en tout cas, avec le temps ça s'améliore. Il est rendu à 17-18 ans et il n'est plus un petit gars, il sait où il s'en va. Il veut se former un groupe de musique. Il joue de l'orgue, son groupe fait un peu de musique dans des *partys*. Il joue aussi à l'occasion de mariages. À 18-19 ans, il entre à l'université et il change son fusil d'épaule. Il laisse la musique de côté et il décide de faire des études en physique jusqu'au doctorat. C'est un drôle de moineau parce que les étudiants en physique ont toujours l'air bon fils à papa alors que, lui, il a les cheveux longs et une grosse barbe.

Gilbert : Est-ce que c'est agréable ?

Marc : Oui c'est agréable... Mais il vit une frustration. Marc se rend compte qu'il a beaucoup de facilité à l'école et que les autres peuvent l'envier. Ça le met un peu à part à cause de ça.

Gilbert : Recule le film juste avant l'arrivée de cette frustration là. Parfait... De quoi Marc aurait-il eu besoin pour vivre de façon plus satisfaisante le reste de sa vie ?

Marc : Ça aurait été de s'inscrire dans une association pour personnes ayant des capacités intellectuelles *hors normes*. Il rencontrerait probablement une femme de son âge et...

Gilbert: Je veux juste connaître la ressource qu'il aurait eu besoin à ce moment.

Marc: Ah! Ok, la ressource. Ça aurait été d'avoir la capacité de s'associer, de trouver du monde pareil à lui.

Gilbert : Alors donne-lui cette ressource.

Marc : Ok, il est inscrit à MENSA. À un moment donné, il change de région et rencontre une fille qui fait partie de cette association. Au niveau des affinités, ça va très bien, ils se fréquentent un petit bout de temps et après ça ils se marient... Marc a...22-23 ans. Il travaille, il essaie de gagner son argent, il réussit bien, il travaille comme chercheur pour l'université et ça va bien. Sa femme travaille aussi, ils ont de bons salaires, ils réussissent à avoir des bonnes conditions de travail, ils peuvent se voir assez souvent... Vient le temps d'avoir des enfants... J'ai le numéro 27 qui vient de m'apparaître.

Gilbert : Son âge ?

Marc : Peut être que oui. À 27 ans il y a quelque chose qui change dans sa vie, un tournant mais je ne sais quoi.

Gilbert : Laisse-le film se dérouler.

Marc : Il est affecté à un travail de recherche à l'étranger lui et sa famille déménagent, ils demeurent à l'étranger jusqu'à la trentaine.

Gilbert : On arrête le film quand le Marc du film va avoir le même âge que toi. Marc : C'est ça, il est rendu à aujourd'hui. Il est rendu en Allemagne (air surpris). Gilbert : Est-ce que c'est une vie pleinement satisfaisante ?

Marc : Oui (avec une intonation très déterminée).

Commentaire : Marc est maintenant prêt à amorcer l'étape 8. L'étape précédente a été assez longue, car nous avons ajouté des ressources régulièrement.

Gilbert : Ce que je vais te demander de faire est une partie très, très plaisante. Je veux que tu remettes le film à zéro et que tu entres dans la peau du personnage du petit Marc. Tu as 2 ans environ, les gens qui t'entourent ont plein de ressources et tu fais partir le film. Tu vas vivre exactement ce que ton personnage vient de vivre, donc tu ne changeras rien, tu vas revivre ce que, lui, a vécu, avec les émotions en plus.

Marc : J'ai 3 ans, je fouille un peu partout dans la cuisine chez grand-mère, je viens pour toucher à une de ses plantes. Ma grand-mère regarde ce que je vais faire mais je ne fais pas grand chose, je touche simplement aux feuilles, elle n'intervient pas. Je suis rendu à 5 ans, je suis en maternelle et je m'amuse avec les jouets qui appartiennent à l'école. Il y a des enfants qui jouent avec moi et quand il y en a qui veulent mon jouet je leur prête. Si je veux jouer en même temps qu'eux, je prends une entente pour que nous jouions chacun notre tour. C'est correct. Je suis rendu à 6-7 ans, à l'école ça va bien, je réapprends mon alphabet mais là je l'apprends *comme du monde*, et avec la méthode qu'ils m'ont apprise. Je suis rendu à 8-9 ans, il y a un accident qui vient d'arriver et je ne me fâche pas. En temps normal, je me serais fâché, mais je fais plutôt peur au petit gars qui m'avait fait mal. Ce n'était pas sa faute mais il ne recommencera plus. J'ai 10 ans, je suis dans ma classe d'apprentissage accéléré, et ça va bien. J'ai 11-12 ans je suis à l'école secondaire, je fais du basket-ball et je ne suis pas trop mauvais, je suis apprécié par les membres de mon équipe, je suis apprécié aussi par mes camarades d'école. J'ai 14 ans, j'ai ma première blonde. J'ai 15 ans et ça fait un an que je suis avec ma blonde,

Gilbert : Comment ont été vos premières relations sexuelles ?

Marc : Au début, ma blonde était plus épanouie parce que même si elle avait le même âge que moi ce n'était pas la première fois qu'elle avait des relations sexuelles. Moi, j'étais un peu maladroit, au début je ne savais pas trop comment m'y prendre, elle m'a montré des trucs et ça c'est bien déroulé... J'ai 17 ans, je suis dans un groupe de musique.

Gilbert : Tu n'as pas besoin de tout me détailler, contente-toi de vivre cette nouvelle expérience.

Marc: Ok, je suis rendu à 20 ans, je suis à l'université, quelques mois après je m'inscris dans un groupe d'élite. Je rencontre une femme qui en fait partie, je me marie avec elle à 23 ans.

Gilbert : Est-ce que tu es amoureux d'elle ?

Marc : Oui, je ne la marie pas parce qu'elle est intelligente, je la marie parce que je l'aime, ce n'est pas pareil... J'ai 24-25 ans, je commence à travailler dans un laboratoire de recherche et à 27 ans je déménage en Allemagne, je déménage avec la famille parce que j'ai eu le temps d'avoir des enfants, là je suis rendu à aujourd'hui.

Gilbert : Comment est-ce comme vécu ? Marc : C'est bien mieux que ce que j'ai vécu.

Commentaire : À en juger par son expression, l'étape 8 a été très agréable pour Marc. Il est prêt pour l'étape 9, qui lui permettra d'intégrer davantage cette nouvelle information relative au passé.

Gilbert: Marc je vais te demander de faire la même chose à deux reprises, mais extrêmement rapidement. Tu vas entrer dans la peau du personnage, tu vas revivre la vie au complet et presque à la vitesse d'un claquement de doigt. La dernière fois que tu vas le faire, je veux que tu entres dans sa peau et que tu revives toute ta vie rapidement et que tu arrives à aujourd'hui avec cette impression. Tu le fais de plus en plus vite.

Marc: Bon,3ans,5ans,7ans,8ans,10ans,12ans,14ans,17,20,22,24,27,30,Ok. Gilbert : Une troisième fois...

Marc : Ok, c'est fait.

Gilbert : Je t'ai fait faire cette étape parce que le cerveau apprend rapidement. Souvent, nous avons besoin d'y aller par étape, de tâtonner, le cerveau lui n'a pas besoin, il apprend très rapidement. Ton cerveau va apprendre à réagir autrement face aux expériences passées, à considérer le passé avec une autre perspective. Évidemment, tu seras toujours capable de faire la distinction entre ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas. Par contre, tu auras plus de possibilités qu'auparavant.

Pour une première rencontre, c'est très encourageant. Si tu veux, tu peux refaire ce processus à quelques reprises chez toi. Si de vieux réflexes surviennent, repasse le film et revis-le de l'intérieur.

Comment trouves-tu ta première expérience ? Marc : C'est plaisant, oui très plaisant.

## DISCUSSION

Ceux qui sont familiers avec la P.N.L trouveront des similitudes avec les techniques de changement d'histoire de vie ou de réimpression. La technique qui vient d'être expliquée est en fait un développement et une amélioration de ces premières techniques. La particularité de cette dernière est qu'elle permet d'identifier l'origine du blocage et de retirer la charge émotionnelle négative qui est associée à cet événement. Comme je l'ai mentionné précédemment, les blocages se situent toujours dans le passé, certains sont plus anciens que d'autres mais il est toujours possible d'en retrouver la cause dans l'histoire. De façon systématique, les blocages qui ont un impact important sur plusieurs aspects de la vie se situent à une époque plus lointaine. La technique de modification d'un fondement de l'identité permet d'intervenir sur ces blocages qui trouvent leurs sources dans l'enfance.

La première étape de cette technique consiste à dresser une liste de quatre à cinq problèmes auxquels les gens sont confrontés. Lorsqu'on demande à une personne de parler de ses difficultés, on la *branche* sur un certain registre d'émotions, il y a alors activation d'une chaîne d'idées qui l'amène d'un problème à un autre. C'est un peu comme si on ouvrait un classeur pour trouver un fichier et ce faisant, tous les autres fichiers devenaient accessibles. Même si ce n'est pas toujours conscient, les problèmes énoncés ont des points communs importants, ils n'ont pas tous la même amplitude mais se situent à des fréquences très près l'une de l'autre. Le fait de se *syntoniser* à la fréquence des problèmes permet de retracer les situations qui ont suscité des émotions similaires.

Quand on fait la liste des problèmes, il n'est pas très important qu'ils soient du même ordre ; ils peuvent être autant passés que présents, personnels qu'interpersonnels,

familiaux que professionnels, etc. En fait, si les cinq problèmes sont identifiés très rapidement, c'est probablement parce que ce sont des aspects différents du même problème. À ce moment, il faut cerner un sixième ou un septième problème. Cela permet d'accéder à un niveau d'abstraction

plus élevé. Pour trouver une caractéristique commune, il faut trouver une composante plus englobante. Si, à titre d'exemple, vous cherchez la similitude entre une pomme et une orange, il est facile d'identifier le dénominateur commun. Par contre, si vous ajoutez un arbre à ce groupe et que vous cherchez la similitude des trois, vous devrez trouver un élément plus large pour englober les trois.

L'important est d'arriver à trouver le fondement de ces problèmes. L'idée essentielle de cette technique est que, si nous arrivons à modifier ce qui est en arrière de ces cinq difficultés, il y aura un effet d'entraînement sur les cinq problèmes et sur d'autres éléments de la vie courante. Une fois la caractéristique commune identifiée, il est préférable de mettre de côté les cinq problèmes et de ne plus s'en occuper pour un temps. Les efforts peuvent être alors mis sur l'élément sur lequel repose l'ensemble des problèmes. Si la violence a été identifiée comme étant la caractéristique commune, alors c'est sur la violence qu'il faut travailler. Si la confiance est la dimension la plus importante dans un groupe de problèmes, alors l'attention doit porter sur la confiance.

Dans la grande majorité des cas, la personne est en mesure de confirmer que l'élément commun est bel et bien une caractéristique. Il arrive toutefois qu'elle ne soit pas capable de se reconnaître dans l'élément qui a été identifié. C'est un peu comme si elle agissait d'une manière qui est extérieure à elle-même. Ainsi Robert a identifié que l'élément commun est l'égoïsme. Or, même avec la plus grande honnêteté possible, il n'a pas été capable de considérer que l'égoïsme est un élément fondamental de sa personnalité. La perspective même d'avoir agi de façon égoïste a été difficile à supporter puisque cela va à l'encontre de ses convictions. Lorsqu'on se retrouve devant une situation comme celle-là, c'est le sentiment d'impuissance ou l'absence de contrôle qu'il faut travailler.

L'étape suivante consiste à faire comme si la caractéristique identifiée était présente et de ressentir l'émotion qui y est associée. Vous devez faire en sorte de ne pas simplement parler de la caractéristique commune, mais de la ressentir. Le fait d'être dans l'émotion active des mécanismes neurologiques qui permettent de retrouver *les traces des émotions*. En se laissant porter par le sentiment, il est possible de remonter dans le temps jusqu'au premier souvenir.

Contrairement à la croyance populaire, il est très facile, et à la portée de tous, de remonter dans l'enfance lorsqu'on utilise les émotions comme véhicule. Il n'est pas nécessaire que les souvenirs soient très clairs, il suffit de remonter là où se trouvent l'impression d'avoir ressenti l'émotion pour la première fois.

Spontanément, les gens remontent très loin lorsque c'est un véritable fondement, un élément important de leur personnalité qui a eu des répercussions dans au moins cinq secteurs. La plupart des gens situent leurs premières expériences vers l'âge de 3-4-5- 6 ans. Il est probable qu'après cet âge, la plupart des émotions ont déjà été ressenties à des degrés divers et que leur apparition n'a pas un impact aussi fort.

La suite de la technique consiste à enchaîner avec une variante de ce que, en P.N.L., on a déjà identifié comme étant une réimpression. Il s'agit en fait de devenir le metteur en scène de sa propre vie. Très souvent, nous sommes, comme être humain, empêtré avec notre perception du passé, comme si un film dans notre tête nous amenait à revivre



constamment les mêmes émotions. Il est possible, en suivant la procédure présentée, de créer de toutes pièces un nouveau film dans lequel nous sommes le metteur en scène et dans lequel nous n'avons pas à subir les mêmes préjudices encore et encore... Contrairement à ce que laisse penser l'attitude défaitiste qui se dessine à notre époque, nous n'avons pas besoin de nous limiter à une seule perception des événements passés. Les principaux acteurs de notre vie agissent du mieux qu'ils peuvent. S'ils ont accès à d'autres ressources, ils agissent tout autrement. Cette technique permet de se souvenir du passé plutôt que de le revivre.

Dans un film ou une pièce de théâtre, le rôle du metteur en scène n'est pas de jouer à la place des acteurs. Il doit uniquement les aider à bien camper le personnage, à préciser le caractère et les attitudes qui le caractérisent. Nous pouvons faire la même chose, mais avec les personnes qui ont été significatives dans notre passé. Ainsi, si nous considérons que notre père aurait eu besoin à cette époque de plus de sécurité, nous pouvons doter l'acteur de cette qualité. Si nous trouvons que notre mère aurait eu besoin de plus de confiance en elle, rien ne nous empêche de la lui

donner maintenant dans notre souvenir. Il s'agit en fait de participer à la création d'une nouvelle réalité. À mesure que l'action se déroule, les personnages vieillissent et évoluent au gré de ce nouveau départ.

Comme les conditions du début sont modifiées, il est à toute fin pratique impossible que le déroulement soit identique aux souvenirs de ce qui s'est passé. Si, dans le nouveau film, tout se passe bien, le développement se fait de façon harmonieuse, si l'enfant est plus autonome, si ses parents lui donne de l'attention quand c'est important, il est préférable de laisser le film se dérouler jusqu'à l'époque actuelle. Si, par contre, certaines difficultés se présentent, nous sommes libres à tout moment d'interrompre le film et de rajouter les ressources nécessaires. Une fois que le scénario est parfaitement satisfaisant, nous pouvons le vivre de l'intérieur et ressentir l'émotion lorsque des ressources nouvelles sont disponibles et que les personnes qui nous entourent ont elles aussi de multiples ressources. Nous pouvons alors nous affranchir de nos blocages.

Il peut être intéressant de répéter cet exercice avec des ressources différentes car plus nous avons de perceptions différentes du passé, plus nous pouvons exercer notre libre choix dans le présent.

## CHAPITRE 4 : TECHNIQUE D'INSTALLATION D'UN TRAIT DE PERSONNALITÉ

Comme son nom l'indique, la technique d'installation d'un trait de personnalité permet d'installer les ressources passées qui sont nécessaires au développement d'un trait de personnalité. C'est une technique particulièrement utile pour les personnes qui ont eu des passés difficiles ou qui n'ont pas reçu suffisamment de stimulations. Même si le passé a été satisfaisant, l'utilisation de cette technique permet de jeter les bases de changements durables.

### PROCÉDURE

1<sup>ère</sup> étape :

2<sup>e</sup>étape : ans).

3<sup>e</sup>étape :

Choisissez un trait de personnalité que vous aimeriez posséder.

Créez une représentation de vous lorsque vous étiez en très bas âge (trois, quatre

Ajoutez l'image de l'un de vos parents.

4<sup>e</sup>étape :

développement du trait de personnalité choisi.

Identifiez la ou les ressources qui auraient permis à ce parent de faciliter le

5<sup>e</sup>étape : Donnez ces ressources au parent et faites comme s'il était naturel pour ce parent de posséder ces ressources.

6<sup>e</sup>étape : Faites démarrez le film et observez si les ressources données au parent sont suffisantes pour permettre à l'enfant de développer le trait de personnalité désiré. Donnez d'autres ressources au besoin. N'hésitez pas à interrompre ou à reculer le film si des problèmes se présentent.

7<sup>e</sup>étape : Une fois que l'expérience est pleinement satisfaisante, repartez le film du début. Entrez dans la peau du jeune personnage et commencez à vivre le film de l'intérieur. Portez attention à ce que vous ressentez lorsque vous développez une nouvelle façon d'être, un nouveau trait de personnalité. Refaites cette étape au moins deux fois en augmentant la vitesse à chaque fois. La répétition permet à votre cerveau de s'habituer à cet état.

8<sup>e</sup>étape : Répétez les étapes de l'exercice avec votre autre parent. Ne présumez pas que les ressources vont être les mêmes pour le père et la mère. Habituellement, les parents contribuent de façon complémentaire au développement d'un trait chez leurs enfants.

9<sup>e</sup>étape : Répétez les étapes de l'exercice avec un mentor ou une personne très importante. Vous pouvez également choisir d'agir vous-même comme personne ressource. Dans cette phase, vous n'avez pas besoin de donner des ressources, si votre choix s'est arrêté sur une personne en particulier, c'est précisément parce qu'elle possède des capacités importantes pour vous.

10<sup>e</sup>étape : Jetez des ponts vers le futur. Assurez-vous que le fait d'avoir un nouveau trait est écologique, à savoir que les répercussions sont positives. Laissez-vous le temps d'apprendre à vivre et à composer avec un nouveau trait. Créez au moins trois futurs possibles avec ce trait.

## DÉMONSTRATION

Gilbert : Aujourd'hui Marc nous allons travailler avec une technique que j'ai appelé *Installation d'un trait de personnalité*. La dernière fois, nous sommes allés vérifier s'il y avait des blocages. Un blocage a surgi. On a trouvé beaucoup de frustration accumulée. Nous avons travaillé pour te donner d'autres options afin que tu n'ais pas besoin de vivre avec ce blocage. Tu m'as dit tout à l'heure que ça allait bien, que tu te sentais déjà mieux dans ta peau. Maintenant, nous allons continuer à préparer le terrain. Certains changements sont plus faciles que d'autres. Il est, par exemple, beaucoup plus facile de faire un changement si on a l'impression d'avoir tout ce qu'il faut en dedans de soi. Il est également facile de changer de manière durable, lorsqu'on a tout le bagage nécessaire. La technique que nous allons travailler sert justement à donner aux gens la conviction qu'ils ont tout ce qui est nécessaire pour aller de l'avant.

Ce que je te demande de faire, c'est de penser à un trait de personnalité que tu aimerais posséder. Marc : (...)

Gilbert : Quelque chose que tu aimerais que les gens disent de toi. Exemple : Marc est un gars calme, posé, sérieux, équilibré, enthousiaste, joviale, etc.

Marc : (...) J'ai trouvé. J'aimerais être plus extraverti.

Commentaire : Le simple fait de choisir un trait e personnalité constitue l'étape 1 de cette intervention. Souvent, les gens savent ce qu'ils ne veulent pas être, mais ils s'arrêtent rarement sur ce qu'ils désirent.

Gilbert : On va remonter dans l'enfance là où se développent des traits de personnalité et on va utiliser les capacités de ton cerveau pour installer l'extraversion. Je te demande de faire une représentation du jeune Marc vers 2-3-4 ans, pas plus vieux que 6 ans. Ensuite, choisis une personne significative, ta mère ou ton père.

Marc : Je choisis mon père.

Commentaire : Marc a facilement créé une représentation mentale de lui étant jeune( étape 2) et a incorporé l'image de son père (étape 3). Dans certain cas, il est plus difficile d'obtenir une représentation claire. Il est préférable alors de partir d'une sensation ou d'un son et de laisser se former l'image.

G ilbert : Identifie-moi une ressource qui aurait été nécessaire au père , pour que le jeune Marc développe l'extraversion.

Marc : Il aurait fallu que le père lui-même soit dans cet état d'esprit, qu'il démontre ses émotions, qu'il soit fier de ses bons coups.

Commentaire : L'identification de la ressource nécessaire constitue l'étape 4.

Gilbert : Donne cette ressource au père et fais-les faire vieillir ensemble. On va regarder comment le fait que le père possède cette ressource permet au jeune Marc de développer de l'extraversion.

Commentaire : Lors de l'étape 5, la congruence est importante. Si l'on veut faire comme s'il était naturel pour le parent de posséder une ressource, il faut faire preuve de conviction.

Gilbert: On ne donne pas de ressources à l'enfant, c'est le père qui se charge du développement de l'extraversion chez son enfant. On commence à faire vieillir les personnages et on ne donne que les ressources au père. Je veux que tu me décrives ce qui se passe lorsque le père possède ces ressources.

Marc : (...) Ça change rien à la situation.

Commentaire : Dès le début de l'étape 6, il est évident que les ressources sont insuffisantes. Marc a l'air perplexe.

Gilbert: Dis-moi ce qu'il faudrait au père pour que le jeune enfant développe de l'extraversion ?

Marc : La capacité d'apprendre de ses erreurs.

Gilbert : On lui donne. Regarde de quelle manière maintenant cela permet de développer l'extraversion.

Marc : (...) Ça bloque ; je ne sais pas pourquoi.

Gilbert : Est-ce que tu es capable de les faire vieillir ?

Marc : Je suis capable de faire vieillir le jeune Marc, mais je ne suis pas capable de faire vieillir le père en parallèle.

Gilbert : De quoi le père aurait besoin pour que les deux grandissent ensemble.

Marc : Je crois que l'important, c'est que le père dise au jeune Marc de ne pas avoir peur des phénomènes naturels comme l'électricité et le feu.

Gilbert : Donc le père aurait besoin d'être capable de rassurer son enfant? Marc : Oui.

Gilbert : Alors, on lui donne ça en plus. Si tu veux, on lui donne la capacité mais on garde un œil ouvert. Tu fais vieillir.

Marc : (...)

Gilbert : Est-ce que ça bloque ? Est-ce que ça commence à être évident qu'il possède le trait de personnalité désiré?

Marc : En fait, il s'exprime plus qu'avant parce qu'à 12 ans, il fait parti d'Expo Science. Il fait des montages et son père l'encourage. Ça c'est l'image que je perçois.

Gilbert : Laisse aller le film. Marc : (...)

Gilbert : Il a quel âge ?

Marc : Dans la vingtaine.

Gilbert : Ça se passe toujours bien ?

Marc : Marc a commencé à consommer de la drogue, grosse consommation de drogue.

Gilbert : Est-ce qu'on peut donner une ressource au père pour favoriser la suite ?

Marc : Oui. (Sur un ton affirmatif).

Gilbert : On recule le film avant cet événement.

Marc : Tout simplement, peut-être, de prendre une journée pour informer Marc sur les méfaits de la drogue.

Gilbert : Donc, remonte le film juste avant que la situation ne devienne problématique, juste la phase exploratoire et donne au père la capacité d'informer le jeune Marc sur les effets néfastes de la drogue.

Marc : (...)

Gilbert : Comment ça se passe ? Marc : Ça a l'air de bien aller...

Gilbert : Comment ça se passe ?

Marc : Je suis rendu à aujourd'hui.

Gilbert : Est-ce que Marc possède le trait d'extraversion ? Marc : Il le possède et il est contrôlé.

Gilbert : Est-ce que c'est une bonne chose ?

Marc : Oui, c'est préférable pour lui. Lorsque qu'il était à l'université, son trait d'extraversion était très fort et cela lui a causé des problèmes avec les professeurs. C'est mieux d'avoir un certain dosage.

Gilbert : Maintenant, entre dans la peau du personnage et revis en accélérant le film. Tu n'as pas besoin de te souvenir de tous les événements, je te demande de le faire trois fois et, chaque fois, de plus en plus rapidement. Quand tu es prêt, tu y vas.

(Marc fait l'exercice)

Gilbert: Je veux que tu me dises comment tu te sens quand tu es comme ça. Est-ce que tu te sens bien avec ce trait ?

Marc : Je me sens ni pire ni mieux avec ce trait. C'est-à-dire que ce n'est pas un trait qui m'est essentiel.

Gilbert : (Éclat de rire). Je pense que tu viens de toucher à un point très important. Alors refais-le quand même une dernière fois pour le plaisir.

Commentaire : En faisant l'étape 7, Marc s'est approprié de l'information kinesthésique, il a ressenti ce que l'on ressent lorsque l'on possède l'extraversion. Il s'est alors aperçu que

ce n'est pas très important pour lui. Cette information est précieuse puisque certaines personnes passent leur vie à poursuivre une chimère.

Gilbert: La suite de la technique consiste à développer le même trait pour qu'il soit plus profondément inscrit. Est-ce que tu continues avec ce trait ou tu as le goût d'en explorer un autre ?

Commentaire : Vous aurez compris que je m'écarte ici légèrement de la technique pour m'adapter à l'expérience de Marc. À part le changement dans le trait de personnalité. Le processus demeure essentiellement le même.

Marc : Un autre parce que ça ne me donne rien, je ne me sens pas mieux. (Éclat de rire)

Gilbert : Alors on en choisit un autre.

Marc : Plus de persévérance.

Gilbert : Reprend le père ou la mère ?

Commentaire : L'étape 8 débute ici. Marc : La mère.

Gilbert : On va mettre le jeune Marc, très jeune, avec sa mère et là on va décider de quoi elle aurait eu besoin pour lui inculquer de la persévérance, pour qu'il la développe.

Marc : Il aurait fallu qu'elle inculque à Marc que même la monotonie rapporte des fruits, si tu es capable de persévérer. Il aurait fallu qu'elle soit éducatrice.

Gilbert : Alors on lui donne et on regarde de qu'elle manière cela permet au jeune Marc de devenir persévérant.

Marc : (...)

Gilbert : Il a quel âge ?

Marc : Il a 6-7 ans.

Gilbert : Est-ce qu'il commence à comprendre et à devenir persévérant ? Marc : Oui. (ton ferme)

Gilbert : On continu.

Marc : .... Vers 8-9 ans, il a beau être persévérant, à un moment il se choque un peu parce que son professeur lui demande de résoudre des problèmes de mathématique qui sont enfantins pour lui. Marc dit ; *ça va faire la persévérance* et il se révolte un peu.

Gilbert : De quoi la mère aurait eu besoin pour que Marc conserve la persévérance. Il faut toutefois s'entendre, on a pas besoin d'être persévérant quand la situation ne le demande pas. Donc, qu'est-ce que la mère aurait eu besoin à ce moment ?

Marc : Il aurait fallu que la mère soit capable d'inculquer à Marc la confiance en lui.

Gilbert : Donne cette capacité précieuse à la mère et dis-moi comment ça se passe?

Marc : Le petit Marc retourne à l'école le lendemain, le professeur lui donne des problèmes de mathématique à faire, Marc lui dit : *Pourquoi me faites-vous faire les exercices que je comprends ?* Le professeur lui dit : *Prouve-moi que tu comprends.* Marc fait l'exercice et lui démontre qu'il comprend bien. Elle voit qu'il comprend et décide de lui donner d'autres exercices que Marc ne comprend pas.

Gilbert : La ressource de la mère a permis à Marc de passer à travers cette expérience de façon plus harmonieuse. On laisse aller le film. À titre indicatif, lorsqu'il se passe un événement particulier, tu peux me le raconter.

Marc : Ok. Là j'ai fait un bond vers 11-12 ans où il participait aux Expo Sciences et il éprouvait un peu de difficulté, mais il a persévéré et il a passé au travers. Il a fait un bond jusqu'à 22-23 ans, il étudie à l'université en informatique. À cette époque, il a de la difficulté parce qu'il faut qu'il fasse des programmes qui fonctionnent et lui, il est habitué de faire des programmes en théorie mais pas en pratique. Avec la persévérance acquise

étant très jeune, il peut passer à la pratique plus facilement. Il prend le temps pour analyser ses programmes. Il a obtenu son diplôme. Avec son diplôme il a décidé de bâtir une entreprise. Il travaille avec d'autres finissants et ils sont aux prises avec le problème de mettre en marché leurs produits. Peu importe ce que les autres disent, Marc continue à suivre son idée et il met en marché son produit. Ça va bien. Maintenant je suis rendu à 30 ans.

Gilbert : Marc : Oui.

Gilbert : ans.

Marc : Ok.

C'est satisfaisant ?

Alors tu sais quoi faire. Tu entres dans la peau du personnage et tu vis jusqu'à 30

Gilbert : Une deuxième et une troisième fois jusqu'à ce que cela devienne naturel. Marc : Deuxième, troisième.

Gilbert : Comment c'est ?

Marc : (Éclat de rire) C'est bien !

Gilbert: Celle-là est certainement plus significative que celle de tantôt (Marc est rayonnant). Il est important de conserver cette information nouvellement acquise. Pour renforcer cette impression, on va le faire une autre fois de façon très différente. Plutôt que de choisir ton père ou ta mère, tu vas te choisir un mentor ou une personne très importante à tes yeux ou peut être toi-même. Cette personne va guider le jeune Marc. Je veux que tu ne te limites pas aux personnes qui étaient présentes.

Commentaire : L'étape 9 commence maintenant. Vous allez constater que c'est une étape à la fois agréable et déroutante.

Marc : Albert Einstein. (Rire)

Gilbert : Place le jeune Marc au début de sa vie et Albert Einstein va le guider tout au long de sa vie, avec ceci de particulier que, lui ne vieillira pas. Il va donner à Marc ce dont il a besoin au moment où il en a besoin et, comme ça, m'intéresse de le savoir, tu me décriras comment ça se passe.

Marc : Marc a 3 ans et, à ce moment, son jeu favori consiste à planter un clou dans la prise de courant afin de voir la réaction. Un jour, il fait sauter des fusibles, Marc est tout surpris et content parce qu'il a provoqué une explosion. Son père arrive par derrière et le dispute. Marc va réfléchir dans sa chambre, Monsieur Einstein arrive et dit à Marc : *Quand on est un petit esprit*

curieux il arrive constamment de se faire chicaner par ses parents. Maintenant tu sauras reconnaître le danger. Tu ne poseras plus un tel geste et cela évitera de te faire disputer par tes parents. Le jeune Marc a compris. Le lendemain le jeune Marc veut voir à quoi ressemble une boîte de son, il prend un couteau pour l'ouvrir et il se rend compte qu'il va se faire disputer par ses parents ; alors il s'arrête. Il est content de sa réaction, il a compris l'importance des gestes qu'il pose. Il a 4 ans il va à la maternelle, il aime beaucoup les dessins. Il fait des peintures à la gouache, Marc est fier de ses dessins, il montre ses dessins à tout le monde. Il les montre à sa maîtresse, mais celle-ci n'a pas le temps de les regarder. Marc n'aime pas ça, il prend ses dessins, les déchire et les met à la poubelle. Monsieur Einstein arrive et lui dit : Marc tu n'as pas fait la bonne action. Marc lui demande pourquoi. Monsieur Einstein lui dit : Marc, si tu as du talent dans le dessin et que tu jettes tes dessins, comment ferons-nous pour le savoir ? Marc dit : C'est vrai, je ne les jeterai plus mes dessins. Il garde depuis ce temps ses dessins en les rangeant bien pour ne

pas se les faire briser. Sa mère est contente de voir ses dessins. Vers 5-6 ans, Marc entre à l'école élémentaire, il apprend l'alphabet. Il a cependant de la difficulté à suivre les enseignements à cause de problèmes psychomoteurs. Il ne sait pas comment gérer cette difficulté. Son guide arrive et dit : Marc ce n'est pas compliqué, tu demandes à la maîtresse de pratiquer les gestes avec toi. Elle sera contente, en voyant que tu veux apprendre et toi tu développeras ton côté psychomoteur. Marc fait ce qu'il lui dit. La maîtresse travaille avec lui, et finalement il passe à travers. Vers 7- 8 ans, Marc veut monter un herbier, il ramasse plein de fleurs, il colle tout comme il peut. Il montre son travail et le professeur lui dit que ce n'est pas la façon de faire. Marc est très déçu. Marc demande à son guide de l'aider. Son guide lui dit : Il faut que tu demandes au professeur t'indiquer comment monter un herbier, ainsi tu pourras le faire Marc l'écoute et ça fonctionne bien. Vers 12 ans,( à 12 ans c'est la communion solennelle), le professeur est fier parce que Marc est élégamment vêtu. Marc le ressent et il est très content. Après la célébration, la mère de Marc vient le rejoindre. Elle s'assoit à côté de lui. Marc est fier de la beauté de sa mère. Elle est élégante. Elle a l'air jeune comparée aux autres mères.

Marc se demande s'il est correct d'être pratiquant si on désire être un professeur plus tard ? Son guide lui dit : *Ne t'en fait pas, moi je suis très croyant et cela ne m'a jamais empêché de devenir un chercheur réputé.* Marc réfléchit et se dit que cela est plein de bon sens. À 14 ans, Marc fait

une exposition, il y a une fille de son âge qui s'intéresse à son kiosque, Marc est bien content. Quelques jours plus tard, il revoit cette fille à l'école, elle lui dit qu'elle aimerait aller au cinéma avec lui. Marc est surpris et content. C'est une adolescente qui paraît bien. Cela cause de la jalousie auprès des amis de Marc, qui ne pensaient pas qu'il puisse s'intéresser aux filles et sortir avec une fille aussi belle. Il y avait un préjugé à l'école envers les intellectuels. Ils ne pouvaient imaginer un intellectuel sortir avec une belle fille. Alors c'est difficile pour lui, mais son guide est présent et il l'aide. Il lui dit de laissez faire et de vivre sa vie. À 17 ans, Marc décide de faire partie d'un groupe de musique. Il veut faire de la musique à part des autres. Vers 1980, la musique à la mode était soit du Disco, soit du Rock. Cela ne plaisait pas à Marc. Marc était attiré par l'électroacoustique. Il décide de fonder un groupe pour faire de la musique électro- acoustique. Le groupe connaît un grand succès et déborde la région. Quelqu'un veut les faire signer pour la production d'un disque. Mais je ne sais pas trop ce qui se passe, Marc est obligé de dissoudre le groupe. À 20 ans, Marc est à l'université, il fait des études en informatique, il finit à 23 ans. De 23 à 26 ans, il fait un autre bac, en physique. À 26 ans et demi, il forme une compagnie, qui produit des logiciels multimédias. On est rendu à aujourd'hui.

Gilbert : As-tu le goût de vivre ça ? Marc : Oui !

Gilbert : Alors vas-y! Prends le temps de bien vivre cela. Qu'est-ce que tu en penses ? Comment expliques-tu le sentiment relié à cette vie ?

Marc : Je me sens plus confiant, plus capable de juger mes limites, je suis capable de doser sans me surévaluer, de m'évaluer à ma juste valeur. Il y a longtemps que je recherche ça et je n'avais jamais été capable de l'avoir.

Gilbert : Très intéressant, merci Marc.

Commentaire : J'ai complètement omis l'étape 10. Elle aurait pourtant été utile pour compléter cette intervention et pour augmenter les chances que Marc généralise l'information nouvelle.

DISCUSSION

La technique d'installation d'un trait de personnalité est basée sur une idée très simple. Comme plusieurs d'entre vous, je suis convaincu que les parents sont déterminants dans le développement des traits de personnalité. J'ai donc cherché un moyen de mettre à contribution l'apport des parents, mais en ne me limitant pas à ce qui s'est vraiment passé ou ce qui a été perçu. Je considère que nous n'avons pas à être dépendant de données extérieures pour déterminer ce que nous sommes et ce que nous pouvons être. D'un point de vue biologique, nous sommes la somme des informations de chacun de nos parents. Le potentiel légué par nos parents est toujours présent ; l'environnement ne fait qu'en favoriser ou qu'en bloquer le développement. En adoptant cette croyance toute simple, j'ai développé une technique de l'installation d'un trait de personnalité qui reconnaît l'importance des parents dans le développement des habitudes de vie.

Quand vient le temps de décrire une personne, il est coutume de parler des caractéristiques qui la décrivent le mieux. On parle à titre d'exemple d'une personne douce ou déterminée, d'une personne autoritaire ou soumise, d'un arriviste ou un opportuniste. Lorsqu'on réfère à une personne de cette façon, nous ne faisons pas uniquement référence à une qualité ou à un défaut, nous faisons référence à l'identité même de la personne, à un trait de personnalité que nous lui attribuons. Si nous sommes appelés à nous décrire, nous agissons de la même façon. Nous nous attribuons des traits de personnalité, c'est-à-dire des éléments relativement stables de notre personnalité qui affectent notre manière d'agir et de réagir.

Habituellement, les traits de personnalité se présentent relativement tôt dans la vie et se précisent au cours des années. Il est rare que l'on assiste à un changement dramatique chez une personne, à moins bien sûr que des catastrophes ne se soient présentées. Les traits de personnalité présents dans l'enfance demeurent et évoluent en s'adaptant à l'environnement. Il peut paraître difficile d'être autre chose que ce à quoi notre passé nous prédispose. Il y a quelque temps, j'ai eu l'occasion de travailler avec un jeune qui évolue dans un milieu particulièrement perturbé. Plutôt que de prendre de la drogue et de l'alcool comme ses parents, il a choisi de demeurer sobre et est devenu un modèle de discipline et de rigueur. Il n'a pas suivi la trace de ses parents, par contre, l'importance de ses parents est indéniable. Il utilise les modèles qui s'offrent à lui pour développer des traits opposés. Même dans un cas comme celui-ci, il est facile de reconnaître le rôle que jouent les parents dans le développement des traits de personnalité.

Une des croyances largement diffusées, consiste à dire que l'on ne peut pas donner ce qu'on n'a pas reçu. Si vous adoptez cette croyance, vous adhérez probablement à l'idée que si l'on n'a pas développé dans l'enfance un trait de personnalité, il est à toute fin pratique impossible de le développer plus tard. La technique de l'installation d'un trait de personnalité permet de dépasser les contraintes liées à cette croyance et de combler une carence au niveau du vécu. Nous faisons en sorte que le bagage passé soit accessible maintenant et dans le futur.

L'essentiel de la technique consiste à créer des traces, à faire comme si les traits de personnalité souhaités avaient bel et bien développés dans le passé et qu'ils étaient toujours présents. Bien que je n'aie pas de confirmation physiologique, j'ai l'impression qu'au niveau neurologique, de nouvelles connexions s'effectuent, de nouvelles traces se créent. En utilisant ce procédé, les gens développent un sentiment de *déjà vu*, ils ont l'impression d'avoir déjà vécu la situation, même si objectivement, ils savent que cela ne fait pas partie de leur histoire.



Cette technique partage de nombreuses similitudes avec la précédente. Elles présupposent toutes deux que les expériences passées aient rendu possible un certain nombre d'événements dans le présent ; le fait de retourner dans le passé et de s'approprier de nouvelles expériences permet de créer de nouveaux sillons, de développer de nouvelles possibilités pour le présent et le futur. Elles impliquent aussi qu'il n'est pas nécessaire d'être prisonnier de son passé, qu'il est possible de créer des passés et des façons différentes d'interpréter les événements.

En développant ces techniques, je me suis inspiré de ce que certaines personnes ont fait tout naturellement. Les personnes aux prises avec des passés difficiles créent spontanément de nouveaux passés et réinterprètent leur vécu à la lumière de nouvelles perspectives. Ils réussissent donc à associer de nouvelles émotions à ce qu'ils ont vécu, c'est-à-dire, exactement la procédure que je suggère.

Pour commencer le processus d'installation, il n'est pas nécessaire d'être particulièrement vigilant sur le choix du trait souhaité. Si ce trait ne s'avère pas vraiment pertinent, toute l'information nécessaire pour s'en apercevoir sera présente en cours de processus. Après la procédure, il devient beaucoup plus important de surveiller l'écologie du changement. Il n'est pas très utile d'être capable de s'affirmer si nous n'avons plus d'amis. Comme dans tous les changements, particulièrement les changements majeurs, il importe d'exercer ses nouvelles compétences avec parcimonie et prudence. Cette technique permet de libérer des potentialités en ce sens que le client n'est pas pris avec un passé, il a des passés...

J'ai pris l'habitude d'installer un petit mécanisme de sécurité après l'utilisation de cette technique. Quand nous travaillons à la résolution des difficultés passées, une petite période d'euphorie suit souvent le dépassement des contraintes. Il y a donc des mesures à prendre pour éviter des désillusions ou des changements trop brusques. La première mesure consiste à jeter des ponts vers le futur, c'est-à-dire imaginer divers scénarios futurs avec le nouveau trait de personnalité. Une seconde implique l'utilisation d'un mécanisme naturel de protection: les doutes. La très grande majorité des gens deviennent tout naturellement sceptiques lorsqu'on leur propose quelque chose qui sort du commun. En soi, cette attitude n'est pas mauvaise puisqu'elle traduit une volonté d'éviter les désagréments. Par contre, lorsque les doutes deviennent paralysants et empêchent tout mouvement vers l'avant, il y a lieu de modifier leur action. Pratiquement à chaque fois que j'interviens au niveau de l'identité, je m'assure de ne pas sous-estimer l'importance des doutes et je les mets à contribution. Pour y arriver, je demande à mes clients d'identifier une partie qui doute. Une fois les doutes mis en évidence, je demande à mes clients de mettre *la partie qui doute* en charge de l'application des nouvelles ressources. C'est elle qui

en quelque sorte interrompt les changements si les pertes s'avèrent trop importantes. Cette 69

simple étape a au moins deux effets évidents : elle assure que les changements seront écologiques, c'est-à-dire positifs pour le client et son entourage et diminue la probabilité que les doutes deviennent paralysants.

Un des aspects les plus remarquables de cette technique est que les personnes ne donnent pas les mêmes ressources aux personnes significatives. Même à l'intérieur d'une situation créée de toute pièce, les gens reconnaissent que la contribution des parents est différente et que leur apport dans le développement d'un trait de personnalité chez leur enfant est naturellement différent.

Cette simple technique peut être utilisée pour établir les bases d'un changement durable, mais elle peut également être utilisée pour faire du développement personnel ou de l'exploration. Ne vous êtes-vous pas déjà demandé qui vous auriez pu être si vous aviez eu le support d'un grand musicien, d'un scientifique ou d'une idole. Le fait de multiplier les perspectives passées permet de relativiser l'importance des événements. Il n'y a aucune raison valable pour être embourbé dans une seule perception du passé.

### TROISIEME PARTIE : INTERVENIR SUR LES INCONGRUENCES DU PRESENT

Cette partie propose des techniques d'intervention qui permettent de résoudre les hésitations et les plafonnements qui sont liés au moment présent. À la fin de cette partie nous serons en mesure :

1. D'accélérer le processus de prise de décision.
2. D'installer un mécanisme qui permet de maintenir l'équilibre dans un environnement en changement.

Il y a incongruence lorsque deux tendances contradictoires sont présentes simultanément ou lorsque les habitudes sont si fortement ancrées qu'il est difficile d'installer d'autres comportements ou habitudes.

Les objectifs généraux de l'intervention consistent à mettre à jour et à ébranler les habitudes qui sont en place, ainsi qu'à donner de l'information sur ce que peut être un état d'équilibre.

Les personnes qui sont aux prises avec des incongruences ne sont pas paralysées parce qu'il y a des blocages dans leur passé, elles oscillent plutôt entre des options comme si elles hésitent indéfiniment à choisir...

## CHAPITRE 5 : TECHNIQUE DE PRISE DE DÉCISION

1<sup>ère</sup> étape: Commencez à mettre à jour un dilemme auquel vous êtes confronté, c'est-à-dire un problème pour lequel vous n'envisagez que deux options possibles (changer ou ne pas changer, continuer ou arrêter, demeurer ou partir).

2<sup>e</sup> étape : Imaginez ce qui peut arriver de mieux si vous ne changez pas. Pour vous aider, imaginez que vous êtes engagé sur une route et que vous cheminez en demeurant sur cette route. Déterminez ce qui peut vous arriver de mieux en demeurant sur cette route.

3<sup>e</sup> étape : Quand vous avez une bonne idée de ce qui peut arriver de mieux sur cette voie, faites comme si vous étiez déjà rendu à cette étape, ressentez ce que l'on ressent à ce moment. Faites un geste que vous pouvez facilement reproduire (serrer le poing, toucher à votre jambe, etc.), répétez ce geste jusqu'à ce qu'une association soit établie entre ce geste et l'émotion. Lorsque vous allez faire ce geste, vous allez automatiquement ressentir et penser à ce qui se trouve dans cette voie.

4<sup>e</sup> étape : Imaginez ce qui peut arriver de pire si vous changez. Pour vous aider, imaginez que vous changez de route et que vous cheminez sur cette nouvelle route. Déterminez ce qui peut vous arriver de pire sur cette nouvelle voie.

5<sup>e</sup> étape : Quand vous avez une bonne idée de ce qui peut arriver de pire sur cette nouvelle voie, faites comme si vous étiez déjà rendu à cette étape, ressentez ce que l'on ressent à ce moment. Créez une association entre ce nouveau scénario et un nouveau

geste (si vous avez décidé de serrer le poing gauche lors du premier scénario, serrer le poing droit maintenant).

6<sup>e</sup>étape : Faites les deux gestes simultanément. Comme les gestes sont reliés à des émotions, vous ressentirez en même temps deux sensations différentes. Elles vont s'associer pour en faire une nouvelle. Ne vous surprenez pas, cette expérience peut être déroutante.

7<sup>e</sup>étape : Pensez au dilemme que vous avez énoncé au début ; portez attention à ce qui est différent dans votre façon de le concevoir. Avant d'entreprendre des actions importantes, laissez- vous quelques jours pour que votre organisme s'approprie toutes les informations auxquelles il a été exposé.

#### DÉMONSTRATION

Gilbert : Marc, tu m'as parlé de ton désir de rencontrer une femme, j'aimerais toutefois que tu sois conscient que dans l'état actuel des choses, il y a de fortes possibilités pour que tu n'aïlles pas de l'avant. Si tu fais l'amour avec une femme, il y a de bonne chance que ce ne soit pas fantastique parce que lors de la première expérience, il y a habituellement beaucoup de stress. Si ça ne se passe pas comme tu le souhaites, tu vas possiblement avoir des doutes : Par ailleurs, si tu essaies de faire l'amour avec un homme, il y a de forte chance que ce ne soit pas satisfaisant parce que tu es attiré par les femmes. Pour éviter d'être déçu, la meilleure chose pour toi c'est de ne rien faire! Évidemment, cela cause d'énormes problèmes. la prochaine technique t'aidera à accélérer le processus de prise de décision, et à tel point que tu vas même ressentir physiquement ce que tu peux faire. Es-tu prêt?

Marc : Oui , oui.

Commentaire: L'étape1consisteàmettreàjourundilemme. Marcm'adéjàparlédeson ambivalence au niveau de la sexualité. À trente ans, il ne connaît toujours pas son orientation sexuelle. C'est donc ce sujet qui est abordé dans le cadre de cette intervention.

Gilbert : Suppose que ta situation actuelle est représentée par une route et que tu imagines ce qui peut arriver de mieux si tu demeures sur cette route-là. Je veux que tu te l'imagines avec le plus de détails possibles. Tu m'expliqueras.

Commentaire : Pour réaliser l'étape 2, j'ai utilisé avec Marc l'analogie d 'une route. Ce qui importe ici, c'est qu'il puisse se projeter dans l'avenir pour imaginer ce qui peut lui arriver de mieux s'il demeure sur cette voie.

Marc : (...) Je ne sais pas.

Gilbert : Fais comme-si tu le savais. Tu te projettes dans le futur et tu dis *si je demeure sur*

*cette route, l'idéal que je peux obtenir c'est quoi ?*

Marc : Le mieux que ça puisse m'amener c'est de rencontrer une femme frigide. (Éclat de rire)

Gilbert : Explique-moi qu'est-ce qui pourrait arriver de mieux si tu rencontrais une femme frigide.

Marc : Cela ne la dérangerait pas de sortir avec moi, même si je n'ai pas le goût de lui faire l'amour, puisqu'elle n'aurait pas le goût non plus. Ce serait sûrement de courte durée parce que j'aurais tellement le goût de faire l'amour que je serais frustré devant l'impossibilité.

Gilbert : C'est le meilleur scénario que tu puisses imaginer sur cette route ? Marc : Oui c'est ça.

Gilbert : Alors tu vas imaginer une autre voie où tu opères un changement indéterminé... Tu vas imaginer le pire des scénarios qui puissent arriver sur cette nouvelle route.

Marc : Que je rencontre une femme mystérieuse et que cette femme décide d'avoir une relation sexuelle, moi, je suis content et là elle se dévêtit, je m'aperçois que c'est un travesti.

Gilbert : On va reprendre le premier scénario, sur la première voie, veux-tu me dire quel genre de personne tu peux devenir au mieux sur cette route ? Au mieux, qui peux-tu devenir?

Marc : Un homme qui est frustré parce qu'il n'a jamais eu de relations sexuelles.

Gilbert : Et si tu vas sur l'autre voie, quel est le pire qui puisse t'arriver comme personne. Qui peux-tu devenir sur cette voie?

Marc : Bien, ça ne changera rien, je vais être frustré. Si je regarde le bon côté des choses, je vais me rendre compte que je pensais avoir de l'attirance envers les hommes mais que je n'en ai pas.

Gilbert : On prend le premier scénario, tu fais comme si tu étais déjà rendu là et que tu ressentais les émotions reliées au scénario, c'est-à-dire être frustré. Quand tu le sentiras parfaitement, tu serreras un poing et chaque fois que tu serreras de nouveau ce poing, cela te rappellera comment tu te sens sur cette route.

Marc : (...)

Gilbert : Relâche et vérifie maintenant si tu ressens ce feeling.

Marc : Moins fort.

Gilbert : Répète-le jusqu'à ce que tu retrouves le même état, jusqu'à ce qu'il y ait une association entre le geste de serrer le poing et l'émotion que tu ressens sur cette route.

Marc : Ok.

Commentaire : Le fait d'associer un geste à l'émotion du premier scénario constitue l'étape 3 de l'intervention. Pour éviter la confusion, il est parfois préférable de créer cette association avant de parler du deuxième scénario.

Gilbert: Maintenant je veux que tu fasses comme si tu étais déjà rendu sur la deuxième voie, celle où tu as rencontré un travesti. Quand tu vas parfaitement le sentir, tu vas serrer l'autre poing pour créer le même genre de lien que tout à l'heure.

Marc : Ok (...)!

Commentaire : Marc a déjà atteint l'étape 4 puisqu'il a créé une représentation de ce qui peut lui arriver de pire sur une nouvelle voie. L'étape 5 a consisté à établir un lien entre un nouveau geste et l'émotion ressentie dans ce scénario.

Gilbert: Maintenant, tu vas serrer les deux poings en même temps, soit juste attentif à ce qui va se passer en dedans de toi, ce sera comme une espèce de mélange. Tu peux me le décrire.

Marc : Ok, j'ai les deux images des deux événements en même temps, elles sont séparées par une cloison, à gauche c'est l'image de la fille qui me frustre, et à droite c'est l'image du travesti.

Gilbert : Et qu'est-ce que cela te fais comme impression ?

Marc : Je ne sais pas, je suis tellement mêlé.

Gilbert : C'est très fréquent. Je veux que tu aies l'occasion de faire une vraie comparaison, une comparaison au point de vue du senti. Ça va prendre un certain temps à intégrer à ta

personnalité. En fait, il est peu probable que tu choisisses complètement l'une ou l'autre de ces deux voies. De nouvelles directions sont se dessiner, d'autres voies vont s'ouvrir. Ça ne te dira as quelle direction prendre mais au moins tu ne resteras pas dans l'ambivalence. Merci beaucoup Marc.

Commentaire : En faisant l'expérience simultanée de deux émotions, Marc a reçu plus d'informations qu'il n'est capable d'assimiler consciemment. L'étape 6 permet de modifier profondément la façon dont le problème est représenté.

#### DISCUSSION

Lorsque des conflits majeurs se présentent et que nous avons à faire face à des décisions importantes, nous nous représentons souvent la réalité de façon radicale. Plutôt que de voir les différentes options qui se présentent, nous commençons à considérer qu'il n'y a que deux options : : blanc ou noir, partir ou rester, quitter ou maintenir, continuer ou arrêter, abandonner ou lutter, etc.

Traditionnellement lorsque nous voulons aider quelqu'un à prendre une décision, nous lui suggérons de peser les pour et les contre, de faire des colonnes pour essayer de déterminer s'il y a plus d'éléments d'un côté que de l'autre. Lorsque le dilemme est important, cette stratégie permet rarement ou difficilement de prendre une décision éclairée. Au mieux, elle permet d'alimenter la réflexion et de susciter des discussions ; au pire, elle contribue à maintenir le statut quo. Les pour et les contre viennent toujours à s'égaliser, car le temps joue un rôle déterminant. A certaines périodes, nous mettons plus d'emphase sur les pour ou plus d'emphase sur les contre. Lorsqu'une personne se retrouve dans une situation de crise, il est fort probable que les contre vont l'emporter. Elle fera possiblement le choix de modifier sa situation. En contrepartie, lorsque la situation de crise sera résorbée, il est possible que ce soit les pour qui l'emportent. Il y a alors retour à la case départ, de façon à retrouver le confort de ce qui est connu.

Il y a quelques années, j'ai travaillé auprès d'une jeune fille abusée sexuellement par son beau-père. Comme la situation venait tout juste d'être dénoncée, l'essentiel de mon travail a consisté à aider Suzie à composer avec le processus de crise. Comme tout bon jeune intervenant, j'étais

convaincu de connaître la bonne façon de faire. Il ne faisait aucun doute pour moi qu'il fallait dénoncer les actes du beau-père devant les tribunaux. D'ailleurs, lorsque le processus judiciaire a débuté, Suzie pouvait compter sur le support de sa mère qui avait décidé de quitter son conjoint (Les contre sont nettement plus importants). Au fil des jours et des semaines, l'appui de la mère devenait moins certain. Plusieurs fois elle tente de mettre fin aux procédures, mais comme elle n'y arrive pas, elle prend finalement position en faveur de son conjoint. Après tout, dit-elle, tout le monde a droit à l'erreur. (Les pour commencent à refaire surface) Lors de l'audition, la mère de Suzie a décrit sa fille et l'accuse de vouloir briser la famille. Lorsque je tentais de reconforter Suzie, je comprends que les choses ne sont pas blanches ou noires, bonnes ou mauvaises.

Fort de cette conviction, j'ai entrepris d'étudier comment les gens prennent leurs décisions, c'est à dire comment les gens réussissent à sortir du piège de considérer qu'il n'y a que deux possibilités. Comme certaines personnes peuvent prendre des années à se décider, je m'intéresse à ce qui se passe au moment précis où les gens prennent leurs décisions.

Bien qu'il y ait des différences entre les individus, il est possible de distinguer un certain schéma qui intervient dans le processus de prise de décision. Les gens échappent à la

dichotomie (blanc ou noir) lorsqu'ils acceptent de vérifier courageusement et honnêtement des scénarios très différents de ceux qu'ils envisagent habituellement. Quand ils peuvent dire : *le pire qui peut m'arriver en changeant est encore préférable à ce que je peux espérer de mieux en ne changeant pas*, ils ont pratiquement dépassé l'incongruence dans laquelle ils se trouvent. Lorsqu'il n'y a que deux possibilités, il n'y a pas vraiment de choix, il y a un dilemme. Il est toujours préférable d'avoir plus de deux options.

Pour faire en sorte que la comparaison de ces deux scénarios ne demeure pas à un niveau rationnel, la technique de prise de décision implique une comparaison kinesthésique, c'est à dire une comparaison des émotions reliées à chaque scénario. Vous avez besoin pour susciter ce type de comparaison de faire une association entre les émotions et des gestes. Dans un chapitre précédent, nous avons vu comment le cerveau peut associer différentes informations pour en créer une nouvelle. Quand nous créons une association entre une émotion et un geste, c'est cette

propriété que nous utilisons. L'important est de faire l'expérience des émotions associées aux scénarios simultanément. C'est une expérience un peu déroutante, car le flux d'information est tellement important qu'il est à toute fin utile impossible d'en faire la synthèse consciemment. C'est un peu comme si un pôle positif entraînait en contact avec un pôle négatif et produisait une réaction électrique.

Quand on demande aux gens d'imaginer ce qu'ils estiment être les pires ou les meilleurs scénarios, ils ont souvent tendance à surestimer ou sous-estimer certains aspects. Il faut constamment ramener les gens à ce qu'ils estiment être possible de façon réaliste. Une fois que l'ensemble de la procédure est complété, c'est-à-dire création de scénarios, association des émotions à des gestes et activation simultanée des émotions, il importe de considérer les résultats avec une certaine prudence. Très souvent, les personnes ont l'impression que leur décision est prise. Elles affirment que si elles changent, même le scénario le plus négatif est préférable à ce qu'elles peuvent aspirer en ne changeant pas. Malgré cette réaction très drastique, la réalité est tout autre. Les personnes apportent effectivement des changements mais rarement de la façon qu'elles ont pensé le faire. Alors qu'auparavant, le problème se pose radicalement (noir ou blanc, partir ou rester, etc.) il devient soudainement moins urgent de *trancher*.

L'apport le plus significatif de la technique de prise de décision consiste à sortir la personne de son ambivalence, du dilemme dans lequel elle se trouve. Une fois l'hésitation dépassée, il redevient possible d'explorer de nouveaux choix et d'explorer ces choix avec de nouvelles perspectives.

## CHAPITRE 6 : TECHNIQUE DE SYNTHÈSE D'IDENTITÉ

1<sup>ère</sup> étape: Utilisez sept feuilles pour délimiter des emplacements correspondants aux secteurs importants de la vie. Une feuille pour l'intimité, une pour l'argent, une pour la santé, une pour le travail ou l'école, une pour l'amitié, une pour la famille et une pour la spiritualité.

Alignez ces feuilles sur le sol dans n'importe quel ordre.

2<sup>e</sup> étape : Allez à l'espace délimité par la première feuille et faites comme si vous ressentiez un état d'équilibre dans ce secteur. Si par exemple, c'est l'espace *spiritualité*, faites comme si vous ressentiez un équilibre au niveau de la spiritualité. Prêtez attention

à l'endroit où vous ressentez l'équilibre dans votre corps, aux images qui surviennent, aux goûts et aux sons.

Une fois que vous ressentez cet état d'équilibre, laissez venir un symbole qui représente cet état spécifique.

3e étape : Quittez cet espace pour vous retrouver dans un espace plus neutre.

4e étape : Refaites les étapes deux et trois, pour chacun des six autres grands secteurs.

À la fin de cette étape, vous avez fait l'expérience de sept états d'équilibre différents et vous avez identifié sept symboles correspondants.

5e étape : Placez-vous dans le dernier espace que vous avez expérimenté, (dans ce cas ci l'intimité).

6e étape : En demeurant dans cet état, rendez-vous à l'espace précédent (dans ce cas l'argent). Laissez s'associer les deux sensations d'équilibre et les deux symboles. Prêtez attention à ce qui se passe lorsque deux émotions s'associent, lorsque des symboles fusionnent. Identifiez quel symbole nouveau représente le mieux cette nouvelle sensation.

7e étape : En partant de cet état, continuez à visiter les secteurs et à laissez s'associer les états d'équilibre. Lorsque vous aurez visité chaque secteur, le dernier état que vous ressentirez en est un d'équilibre global, un sentiment d'identité.

8e étape : Utilisez ce sentiment d'identité pour créer au moins trois futurs possibles. Voyez, entendez et ressentez ce que peut être une vie lorsque ce sentiment est présent.

#### DÉMONSTRATION

Gilbert : Ce soir j'ai installé sept feuilles sur le sol, sur lesquelles sont indiquées des annotations différentes. Sur la première, j'ai indiqué *amitié*. Sur la deuxième, *famille*, sur la troisième, *intimité*, sur la quatrième *spiritualité*, sur la cinquième *argent*, sur la sixième *santé* et finalement sur la septième *travail*. L'ordre n'a pas vraiment d'importance. Ce que je veux faire avec toi ce soir, c'est créer un sentiment pour que tu saches où tu dois travailler. Dans ta vie, il y a plusieurs secteurs. Je veux que non seulement tu saches avec ta tête où il faut que tu travailles, mais je veux surtout que tu le ressentes. Je vais te demander d'aller physiquement à la première feuille marquée du mot *spiritualité*. Une fois que tu seras dessus, tu vas faire comme si il y avait un état d'équilibre au plan de la spiritualité. Et *comme si* veut dire de mettre les doutes de côté, tu dois ressentir comment on se sent quand on est en équilibre spirituellement. Je te préviens tout de suite, tu n'as pas besoin d'être euphorique. Un équilibre c'est d'être capable de prendre les ressources quand on en a besoin. Au moment où tu ressentiras de l'équilibre à ce niveau, je veux que tu laisses venir un symbole qui représente pour toi cet état d'équilibre.

Commentaire Lors de l'étape 1, j'ai pris le temps d'expliquer à Marc l'impact et les procédures de cette technique. Ce genre de préparation agit comme une suggestion et facilite le déroulement de l'intervention.

Marc : Je vois la spiritualité comme quelqu'un qui serait en position du lotus au yoga.

Commentaire : La physionomie de Marc change de façon importante, il semble détendu et calme. Cela indique qu'il accède au sentiment d'équilibre recherché lors de l'étape 2. En demandant à Marc de quitter l'espace *spiritualité*, je l'aide à changer d'état, c'est l'étape 3 du processus. L'étape suivante consiste à répéter les étapes 2 et 3 pour chaque secteur de la vie.

Gilbert : Alors sors de cette position en te plaçant légèrement à côté... Maintenant tu vas venir à la feuille où est inscrit *amitié*, et tu vas faire comme-si tu ressentais un parfait

équilibre au plan de l'amitié, c'est-à-dire comme si tu avais juste assez d'amis intimes et de connaissances. Au moment où tu ressentiras cet équilibre, je veux que tu laisses venir un symbole qui pour toi représente parfaitement l'amitié.

Marc : Une pomme verte.

Gilbert : Pour toi la pomme verte représente vraiment ce que tu ressens en ce moment ?

Marc : Oui.

Gilbert : Maintenant on va aller à la *famille* et tu vas faire la même chose. Tu t'installes et tu te laisses être dans un état d'équilibre au plan familial.

Marc : J'ai vu comme un indien ou un coureur des bois qui se promène dans le bois.

Gilbert : Tu peux sortir, c'est parfait. Maintenant, tu vas aller sur la suivante qui est *intimité* et tu vas faire comme si tu ressentais l'équilibre au niveau de l'intimité avec tout ce que cela implique.

Marc : Huummm !

Gilbert : C'est un état agréable à ce que je peux voir

Marc : Oui. L'image que j'ai, c'est d'être nu à côté d'une femme nue.

Gilbert : Alors sort quand tu seras prêt... La feuille suivante, c'est la *santé*. Évidemment, être équilibré au plan de la santé ne veut pas dire de n'avoir aucune maladie ; c'est être capable de prendre les moyens qui s'imposent pour composer avec ces états.

Marc : L'image qui m'est venue, c'est un ordinateur de maison.

Gilbert : tu sors en te plaçant sur le côté avant d'entrer dans la suivante qui est *argent*..

Marc : Pour moi l'équilibre au plan financier, c'est un bonhomme qui a une grosse bedaine et qui porte un chapeau haute forme.

Gilbert : Est-ce positif.

Marc : Oui, oui.

Gilbert : Tu peux sortir pour finalement entrer dans le dernier, qui est l'équilibre au plan du *travail*.

Marc : (...) L'image, c'est une bouteille de bière (éclat de rire).

Commentaire : Marc a fait l'expérience de sept états d'équilibre et a identifié sept images ou symboles correspondants.

Gilbert : Tu vas rester dans l'état d'équilibre au plan *travail* et tu vas faire face à tous les autres états que nous avons été voir tantôt. En prenant comme point de départ l'équilibre au plan du travail, nous irons chercher chacun des états précédents en les laissant se mélanger. Tu n'as pas besoin de faire d'effort, laisse les symboles se mélanger pour en créer de nouveaux.

Déplace-toi d'une feuille à l'autre en laissant s'associer les symboles. Tu es sur la feuille *travail* et tu t'en vas sur la feuille *argent*.

Marc : Un cubicule.

Gilbert : Le symbole nouveau qui représente le travail et l'aspect financier c'est un cubicule ?

Marc : Oui.

Gilbert : Explique-moi de quelle manière, c'est différent quand on ajoute l'équilibre au travail à l'équilibre financier

Marc : C'est plus modéré, Avant je n'avais pas de notion d'équilibre du travail. C'est pourquoi j'ai pris le symbole de la bière pour freiner le travail et penser un peu à m'amuser. En associant le besoin d'argent et le travail, je me rends compte que je dois accomplir un travail qui utilise les capacités rationnelles, tout en étant un jeu.



Gilbert : Alors on part de là. On conserve ce nouvel état et on le rajoute à l'équilibre au plan de la *santé*. Tu vas me dire de quelle manière les symboles se mélangent, en prenant le symbole de la santé, c'est-à-dire l'ordinateur de maison, on va voir comment les deux peuvent s'interpénétrer et s'influencer.

Marc : Le symbole, c'est une petite bouteille de *ginger ale* je ne sais pas pourquoi.

Gilbert : Dis-moi au niveau du sentiment ce qui est différent avec cet état d'équilibre.

Marc : Je me sens moins poigné en dedans.

Gilbert : Alors tu es prêt à aller chercher l'équilibre au plan de *l'intimité*. Je te rappelle que ton image c'était être nu auprès d'une femme nue. Vois de quelle manière les symboles s'associent.

Marc : Oups! , une barbe je ne sais pas pourquoi.

Gilbert : Au niveau de la sensation, qu'est-ce qui est différent?

Marc : Je me rends compte que même si j'aime beaucoup les femmes, j'ai besoin d'avoir des amis homosexuels. Je ne sais pas pourquoi je relie ça au sexe, puisque je n'ai pas le goût de relations homosexuelles. J'ai besoin d'avoir des amis homosexuels comme pour me rassurer sur ma masculinité.

Gilbert : Alors es-tu es prêt pour aller chercher l'équilibre au plan de la famille? Tout à l'heure, c'était le symbole d'un indien ou d'un coureur des bois.

Marc : ... Je vois une femme habillée d'une robe à crinoline.

Gilbert : Explique-moi le sentiment relié à cette image.

Marc : je dois peut-être écouter plus mon côté féminin pour être capable de comprendre les membres de ma famille ainsi que mes amis. Je considère les membres de ma famille et mes amis de la même façon.

Gilbert : Au niveau des amitiés maintenant, le symbole était une pomme verte.

Marc : Le symbole qui m'est apparu, c'est un ours, cela relié au fait qu'actuellement je fréquente toutes sortes d'amis de gars : des homosexuels, des hétérosexuels, des bi-sexuels. Peut être faut-il que je laisse tomber les amis homosexuels parce qu'ils pourraient me nuire plus que m'aider.

Gilbert : On va aller chercher le dernier symbole qui est l'équilibre au plan de la spiritualité. On verra quel symbole représentera, pour toi l'état global d'équilibre. Je te rappelle que ton symbole de la spiritualité était un homme en position de lotus.

Marc : C'est une marguerite ...

Commentaire : La marguerite représente pour Marc le sentiment d'identité, c'est-à-dire le sentiment qui émerge lorsque tous les secteurs de la vie sont intégrés.

Gilbert : Il faut que tu enregistres dans chaque partie de ton corps l'information que tu as dans cet état, c'est-à-dire ce que tu ressens lorsque l'équilibre est dans tous les secteurs de ta vie.

Marc : Je ressens que bien. Je n'ai plus de doutes face à mon orientation et mon identité sexuelle, en tout cas, cette fois-ci, (Éclat de rire).

Gilbert : Avec ce sens de l'équilibre global, je veux que tu te projettes dans le futur et que tu imagines au moins trois futurs différents avec ce sens d'identité, ce sens d'équilibre.

Marc : Le premier futur me vient : je travaille dans une firme où il y a des ordinateurs et ce sont des japonais qui travaillent sous mes ordres (éclat de rire).

Le deuxième; c'est que je suis dans un champ de marguerites et de blé, il fait soleil et c'est beau. Une femme est présente mais je suis incapable de l'identifier. On marche côte

à côté dans ce champ... . Ensuite monte l'envie de lui faire l'amour. Je garde secret mon sentiment. La femme aussi en a envie, mais elle veut que je fasse les premiers pas et ...

Gilbert : Considères-tu que c'est une émotion équilibrée ce que tu vis en ce moment ?

Marc : Ce n'est pas tout à fait équilibré. Si c'était équilibré, je n'hésiterais pas à faire les premiers pas.

Gilbert : Alors laisse agir la sensation d'équilibre et tu me diras l'effet donné. Marc : Je l'embrasse, elle m'embrasse aussi, je lui enlève sa robe...

Gilbert :

Marc : Oui. Gilbert :

Marc : Oui.

Gilbert :

Alors les premiers pas sont faits?

C'est équilibré ?

Tu peux me créer un troisième futur possible, et le garder pour toi.

Marc : Je le sais, c'est comique, je suis dessinateur pour une revue de bandes dessinées et je créé

des personnages et je suis bien heureux dans cette *job*.

Commentaire : Ce qui m'intéresse à l'étape 8, c'est que Marc commence à se laisser porter par ce nouveau sentiment et que ce sentiment commence à faire partie de son futur.

Gilbert : Ok, c'est bon, garde tout ça. Tu peux aller t'asseoir. En conservant toute l'information que ton corps vient de recevoir, j'aimerais que me donnes ton avis sur ce que cela fait.

Marc : C'est bien ! J'avais encore des réticences à aborder les femmes parce que j'avais la malencontreuse habitude de côtoyer des homosexuels dont j'appréciais leur compagnie. Je me suis rendu compte que je ne dois pas être trop intime avec eux. Je pourrais leur faire du mal s'ils s'imaginaient que je les aime.

Gilbert : Es-tu obligé de faire une coupure radicale ou peuvent-ils rester de bons amis ?

Marc : Ils seront de bons amis quand même, je serai plus vigilant que je l'étais. Je garderai une certaine distance. C'est ça que je ressens.

Après l'exercice d'aujourd'hui, je me sens bien dans ma peau et je ne me poserai plus de questions parce que c'est ancré en moi. Mon orientation et mon identité sexuelle sont très bien ancrées et les doutes que j'avais concernant l'homosexualité sont complètement évanouis.

## DISCUSSION

Si vous portez attention à la façon dont la plupart des gens présentent leurs problèmes, vous constaterez qu'ils savent généralement ce qu'ils doivent faire ou ce qu'ils devraient faire pour résoudre leurs difficultés. Leur entourage est souvent rempli de personnes bien intentionnées qui distribuent jours après jours des conseils et des recommandations.

Je suis souvent étonné de constater que des personnes écoutent inlassablement les mêmes recettes, même s'ils ne les appliquent pas. La plupart des individus connaissent plusieurs solutions mais sont incapables de les appliquer pour la simple et bonne raison que l'information demeure sur une dimension cognitive ou intellectuelle et ne vient pas au plan des émotions. Lorsque les informations sont ressenties, elles prennent une couleur et

un sens très différent ; il devient à toute fin pratique impossible de ne pas en tenir compte.

Il y a dans notre société un réflexe qui consiste à se documenter toujours de plus en plus dans l'espoir que l'absorption massive d'informations nous préparera au changement. Pourtant, il semble de plus en plus clair que cette quête est vouée à l'impasse si elle n'est pas accompagnée d'expériences kinesthésiques. Il est très important que les personnes aient l'opportunité de mesurer l'impact des informations sur elles, qu'elles ressentent ce qu'elles ont l'habitude d'entendre et de voir.

La technique de la *synthèse d'identité* permet de donner de l'information kinesthésique et de pallier à certaines carences qui peuvent exister dans la perception de l'environnement. Elle permet en outre d'éviter que les discussions demeurent superficielles.

Lorsque j'ai développé cette technique, j'ai cherché à installer chez mes clients un sens de l'équilibre pour qu'ils ressentent les endroits et les secteurs de leur vie où un déséquilibre s'est installé. J'ai également cherché à mobiliser spontanément les ressources nécessaires à la résolution de leurs difficultés.

Si vous voulez avoir une idée de ce qui correspond au sens de l'équilibre, je vous invite à vous remémorer l'époque où vous avez appris à monter à bicyclette. Au début, il est difficile d'avancer de quelques mètres, il faut constamment s'efforcer de ne pas tomber. Rien n'est plus décourageant. Puis vient un moment, sans que vous sachiez exactement le pourquoi ni le comment, où il devient de plus en plus facile d'avancer. Vous contournez les obstacles et compensez pour les déséquilibres partiels, bref vous avez un sens de l'équilibre. Une fois ce sens maîtrisé, vous avez pour toujours la capacité de monter à bicyclette. Il vous suffit maintenant de monter sur une bicyclette pour qu'un mécanisme d'équilibration entre en activité. Ce mécanisme en apparence très simple implique une constante évaluation des conditions environnantes et une rectification continuelle de l'équilibre.

Lorsque j'ai commencé à élaborer cette technique, j'ai eu l'intuition qu'il était possible d'installer un mécanisme autonome d'équilibration. J'ai travaillé à mettre sur pied un projet d'intervention destiné aux adolescents et j'ai essayé d'inventorier les différentes tâches à réaliser dans leur quête d'autonomie. Au cours des années d'adolescence, les jeunes doivent apprendre à composer avec divers rôles très différents les uns des autres. Ils doivent notamment être étudiant, enfant, partenaire sexuel, travailleur, etc. Habituellement, ils arrivent plus ou moins facilement à adopter l'un de ces rôles ; par contre, ils ont beaucoup plus de difficultés à faire la synthèse de tous ces rôles, à développer une identité qui permet la coexistence harmonieuse de toutes les tâches qui se présentent à eux. Le grand enjeu auquel les jeunes sont confrontés consiste à développer leur identité.

Avec le temps, il est devenu évident moi que ce n'est pas uniquement un enjeu pour les adolescents mais bien pour tous. En regardant autour de vous, vous verrez des gens qui semblent assumer certains de leurs rôles avec succès, mais qui présentent des difficultés à en assumer d'autres. Il n'est pas rare de rencontrer des personnes fonctionnelles dans leur travail qui se heurtent pourtant à des problèmes importants dans leur vie affective ou dans leur rôle parental. De la même façon, il est fréquent que des personnes éprouvent de la difficulté dans des aspects de leur vie parce qu'ils *surinvestissent* dans un secteur. Lorsque j'ai utilisé la technique de la synthèse d'identité avec François, il a ressenti que sa quête de spiritualité s'effectuait au détriment des autres secteurs de sa vie. De plus, il en

est venu à la conclusion qu'il ne peut pas atteindre le niveau de spiritualité souhaité s'il n'est pas en équilibre dans les autres domaines de sa vie.

#### QUATRIÈME PARTIE : INTERVENIR SUR LES ABSENCES DE DIRECTION FACE A L'AVENIR

Cette partie propose des techniques d'intervention qui permettent de combler les absences de direction vers le futur.

À la fin de cette partie, nous serons en mesure:

1 D'établir une direction vers le futur.

2 De poser les jalons menant à l'atteinte des objectifs dans le futur.

Jusqu'à présent, nous avons vu comment les gens peuvent être figés (blocage), comment ils peuvent osciller entre deux tendances (incongruence). Nous avons également identifié des procédures permettant d'intervenir afin de reprendre leur processus naturel d'évolution. Maintenant, nous porterons notre attention à un autre type de frein au développement, c'est-à-dire l'absence de direction dans le futur.

### CHAPITRE 7 : TECHNIQUE DE CRÉATION D'UN SENTIER

Le chapitre 7 explique une technique de création d'un sentier vers le futur dont l'application s'effectue selon une procédure de 11 étapes.

#### PROCÉDURE

1<sup>ère</sup> étape : Rêvez... Permettez-vous d'énoncer un objectif ambitieux. (Si vous avez un objectif réaliste qui vous vient en tête, demandez-vous quelle est l'étape qui suit la réalisation de cet objectif, de façon à anticiper maintenant l'étape suivante).

2<sup>e</sup> étape : Imaginez qu'il y a une ligne sur le sol. L'extrémité de la ligne représente de votre objectif. Imaginez maintenant trois étapes avant l'atteinte finale de votre objectif. Chaque étape est représentée par un pas sur la ligne.

-----1 pas-----2 pas-----3 pas-----objectif

3<sup>e</sup> étape :

1. 2. 3.

Dites les trois phrases suivantes et soyez à l'affût des doutes qui peuvent survenir :

Je mérite d'atteindre cet objectif.

J'ai la capacité d'atteindre cet objectif. Ça vaut la peine d'atteindre cet objectif.

4<sup>e</sup> étape:

concentrer à un endroit précis.

Si des doutes surviennent, mettez-les de côté comme si vous pouviez les

5<sup>e</sup> étape : Faites le premier pas vers l'atteinte de votre objectif. Soyez attentif à ce que vous ressentez quand vous avez atteint le tiers de votre objectif, à ce que vous voyez, entendez et à ce que les autres voient ou ne voient pas encore...

6<sup>e</sup> étape : Vérifiez si de nouveaux doutes surviennent par rapport à la désirabilité, votre mérite ou vos capacités. Posez-vous les mêmes questions qu'à l'étape 3. Si c'est le cas, mettez ces nouveaux doutes au même endroit que les précédents (étape 4).

7<sup>e</sup> étape : Répétez les étapes 5 et 6 pour le deuxième et le troisième pas.

8<sup>e</sup> étape : Tout en gardant avec vous l'information que vous avez acquise, revenez sur vos pas jusqu'au moment présent.

9<sup>e</sup> étape : Tournez-vous vers votre passé, laissez surgir deux souvenirs où vous possédiez des ressources susceptibles de vous aider *maintenant* à atteindre votre objectif. Faites comme si ces ressources du passé faisaient partie de vous maintenant.

10<sup>e</sup>étape : Créez trois futurs possibles.

11<sup>e</sup>étape : Regardez ce qui s'est passé avec les doutes. Il y a de fortes chances qu'ils soient disparus ou devenus moins importants. Soyez prudent, conservez l'information véhiculée par les doutes. De cette manière, vous augmentez la probabilité que les doutes ne soient plus paralysants.

#### DÉMONSTRATION

Gilbert: Marc tu vas te trouver un objectif. Je souhaite que tu prennes un objectif très ambitieux.

Marc: (Éclatderire).

Gilbert: Tu en as déjà un ? Marc : Oui, (Éclat de rire.)

Commentaire : La grande facilité avec laquelle Marc a dépassé l'étape 1 nous démontre qu'il possède une bonne capacité de se projeter dans le futur.

Gilbert : Cette technique permet d'approcher l'atteinte de cet objectif par des étapes successives. Je te demande d'imaginer que d'ici la réalisation de l'objectif, il y a trois étapes que nous allons franchir ensemble en tenant compte d'un mécanisme qui est normal, c'est-à-dire les doutes. Peux-tu me dire en quoi consiste ton objectif ?

Commentaire : Même si je n'ai pas parlé de *ligne sur le sol* comme le stipule la procédure, je l'ai suggéré à Marc par des gestes. Les objectifs de l'étape 2 sont atteints puisque Marc sait que trois pas le séparent de son objectif.

Marc : Mon objectif consiste à créer une entreprise qui deviendrait le numéro 1 mondial dans l'utilisation alternative des ressources informatiques.

Gilbert : C'est vrai que quand tu rêves, tu rêves! Je veux que tu te prononces par rapport à trois choses que je vais te demander. Si des doutes surviennent, je veux que tu les énonces ; je ne souhaite surtout pas que tu les masques. Tu me le dis immédiatement lorsqu'ils apparaissent. Dès qu'un doute surgira, on le mettra de côté. On les mettra physiquement dans un autre espace. Veux-tu dire à haute voix: *Je mérite d'atteindre cet objectif*. Si des doutes surgissent, dis-le-moi.

Commentaire : Lors de l'étape 3, j'ai demandé à Marc de prononcer ces affirmations à haute voix pour pouvoir observer ses réactions et ainsi détecter la présence d'éventuels doutes.

Marc : Je mérite d'atteindre cet objectif... Je n'ai pas de doute.

Gilbert : *J'ai les capacités d'atteindre cet objectif*. Marc : Là j'ai un doute. (Rire)

Gilbert : Alors, prends ce doute et mets-le de côté. Fais comme si tu n'avais aucun doute quant à tes capacités.

Commentaire : L'étape 4 consiste à mettre les doutes de côté. Aussi curieux que cela puisse paraître, c'est un procédé à la fois simple et efficace qui permet de dépasser les limites habituelles.

Marc : Ok.

Gilbert : Tu as les capacités ?

Marc : Oui.

Gilbert : Troisième affirmation : *ça vaut la peine d'atteindre cet objectif*. Est-ce qu'il y a un doute par rapport à cela ?

Marc : Un petit doute.

Gilbert : Alors prends ce petit doute et dépose-le au même endroit que l'autre. Cela vaut-il la peine ?

Marc : Oui.

Gilbert : Si tu veux te lever avec moi, on va imaginer qu'il y a une ligne sur le sol et à la fin

de cette ligne, tu découvriras la réalisation de ton objectif. Il est important de comprendre que 95

d'ici à la réalisation de ton objectif, tu franchiras trois étapes ou trois pas. Le premier pas marquera une première étape vers l'atteinte de ton objectif.

Quand tu seras prêt, tu iras te placer au début de la ligne et tu franchiras le premier pas. J'aimerais que tu me dises comment tu te sens quand tu auras franchi la première étape vers l'atteinte de ton objectif.

Commentaire : j'encourage ici Marc à franchir l'étape 5, c'est-à-dire faire le premier pas en direction de son objectif.

Marc : Je ressens un peu de stress parce que cet objectif est quand même gros. J'aimerais avoir un outil pour pouvoir contrôler mon stress. Je n'aime pas le stress.

Commentaire : L'importance de l'étape 6 est ici aisément vérifiable. Il est évident que de nouveaux doutes surviennent et qu'il faut en disposer pour aller de l'avant avec l'intervention.

Gilbert : Tu vas me dire si tu as les capacités d'atteindre cet objectif ?

Marc : J'ai des doutes.

Gilbert : C'est normal que d'autres doutes surviennent à un moment plus avancé de l'atteinte de ton objectif. Prend les doutes et installe-les au même endroit que les autres. Après, demande-toi si tu as des doutes par rapport à tes capacités ?

Marc : Non.

Gilbert : *Est-ce que ça vaut la peine d'atteindre cet objectif ? Est-ce que tu le mérites ?*

Marc : Oui.

Gilbert : Qu'est-il arrivé avec ton stress de tout à l'heure ?

Marc : Je n'ai plus de stress.

Gilbert : Excellent, bientôt on va s'occuper de la fonction des doutes, mais pour l'instant, on reprend le cheminement. Quand tu seras prêt, passe au deuxième pas vers objectif tout en regardant le bout chemin que tu as parcouru.

(Marc franchi le deuxième pas).

Gilbert : Alors comment te sens-tu après avoir atteint les deux tiers de ton objectif ?

Marc : Cela fait bizarre. Je me sens bien, je suis heureux, je n'ai pas de stress mais, il y a probablement encore un doute puisque je me demande... J'ai fait beaucoup d'efforts et je ne sais si ça va aboutir.

Gilbert : Dis-moi si tu mérites d'atteindre cet objectif ?

Marc : Il est là le doute.

Gilbert : Mets le doute de côté au même endroit que les autres et fait comme si tu n'avais aucun doute par rapport au mérite. Est-ce que tu as les capacités d'atteindre ton objectif, est-ce que tu le mérites, est-ce que ça vaut la peine d'atteindre cet objectif ?

Marc : Oui.

Gilbert : Quand tu seras prêt, tu iras atteindre ton objectif. (Marc franchit la dernière étape et ne parle pas, il semble surpris).

Commentaire : L'étape 7, qui consiste à franchir le deuxième et le troisième pas en mettant les doutes de côté, est atteinte. Il est intéressant de noter que les doutes surviennent tout au long de ce cheminement.

Gilbert : Je veux que tu demeures dans cette position et que tu laisses à ton corps la possibilité d'apprendre ce qu'on ressent quand on a atteint son objectif, de façon à ce que chaque cellule de ton corps soit maintenant remplie d'informations nouvelles. Maintenant peux-tu me dire comment on se sent quand on a atteint son objectif ?

Marc : On se sent soulagé et on se sent bien dans sa peau. Et je dirais même que c'est comme une montée d'adrénaline, qui donne de l'énergie. J'ai peur que ça me mette en manie.

Gilbert : Comment est-ce que tu peux composer avec cela?

Marc: Je pense qu'il y a moyen de composer avec cela en l'extériorisant et en le disant à tout le monde qui m'entoure que je suis content de l'objectif atteint et que je suis fier de moi. Ainsi, cela diminue la tension et c'est moins pire.

Gilbert: Admettons que tu l'as déjà extériorisé, comment te sens-tu maintenant?

Marc : Là, je me sens parfait.

Gilbert: Maintenant, j'aimerais que tu te tournes et que tu considères tout ce que tu as fait comme bout de chemin... J'aimerais que tu saisisse bien, à la fois avec ton corps et avec ta tête, qu'il n'y a aucune raison pour que tu ne conserves pas cette information même lorsque l'on reviendra au moment présent.

Marc : L'information du bien être quand on a atteint son objectif?

Commentaire : En posant des questions de cette manière, je m'assure que Marc enregistre l'information à laquelle il a été exposé.

Gilbert: Exactement, nous allons garder l'information, mais nous allons revenir sur nos pas jusqu'à l'instant présent.

Commentaire : Marc revient à son point de départ et commence à rire, il est visiblement satisfait. Ceretourconstituel'étape8.

Gilbert: Tu t'es rendu jusqu'à ce point et c'était déjà très bien ; j'aimerais que tu regardes ton passé et que tu laisses ressurgir deux souvenirs où tu avais des ressources intéressantes qui pourraient t'aider à atteindre tes objectifs.

Marc : Je me rappelle un moment, il y a à peu près six ou sept ans, j'avais beaucoup d'imagination et j'avais commencé à me fabriquer un modèle de casque d'écoute révolutionnaire, je n'avais pas poussé le projet.

Gilbert: La ressource à ce moment c'était quoi?

Marc : La débrouillardise.

Gilbert: J'aimerais que tu te rendes là où se situe ton souvenir en reculant sur la ligne et que tu ailles chercher la ressource. Garde cette information au même titre que celle de tout à l'heure. Quand tu auras fini, tu iras chercher une autre ressource dans ton passé.

Marc : Je me rappelle, à l'université, mon professeur d'ingénierie me donnait un cours sur la recherche opérationnelle. Il avait écrit une équation au tableau, je ne sais pas dans quel état d'esprit j'étais cette journée là, mais, j'avais découvert qu'il était possible de rendre l'expression plus concise encore. Je me suis battu contre le professeur, dans le sens de défendre mon point de vue, je lui ai démontré que mon idée était bonne. Il en a été tellement convaincu, qu'après cela, il enseignait cette méthode dans ses cours.

Gilbert: Quelle était la ressource à ce moment?

Marc : La perspicacité.

Gilbert : Je veux que tu ailles dans ton passé et que tu ramasses cette information. Conserve-la. Tout en revenant au moment présent, on va conserver toute cette

information, de sorte que tu aies de l'information sur le futur et de l'information du passé toujours présente pour toi.

Commentaire : En plus d'obtenir de l'information en provenance du futur, l'étape 9 permet d'obtenir de l'information en provenance du passé. Marc est maintenant bien outillé pour envisager la conquête de son objectif.

Gilbert : Partant de là, imagine trois futurs différents où tu as toutes ces ressources avec toi et dis-moi qu'est-ce qui se passe dans ces futurs ?

Marc : Il y a un futur où je voudrais retourner à l'école, pour faire quelque chose de différent de ce que j'ai étudié jusqu'à présent. Je vais réussir mes études comme il le faut et je vais sortir avec un diplôme. Cela m'aidera pour le futur.

Une autre avenue que je vois, c'est que je me bâtis une entreprise avec des amis, mais je ne sais pas exactement quelle entreprise.

Troisième futur, j'irais demeurer dans un endroit qui m'a été offert et j'élèverais ma famille. Gilbert : Ok, tous ces futurs sont positifs ?

Marc : Oui (Avec beaucoup d'emphase)!

Commentaire : La création de possibilités futures compose l'étape 10 de la technique de création d'un sentier.

Gilbert : Garde cette information, c'est précieux ! Tu peux revenir t'asseoir. J'ai une toute petite dernière question. Je me demande ce qui est arrivé avec les doutes de tout à l'heure?

Marc: Ils sont disparus presque complètement.

Gilbert: C'est souvent ce qui se passe. J'aimerais que tu te rappelles que les doutes avaient principalement pour but de te protéger. Tu dois donc prendre l'habitude d'être très prudent si tu ne veux pas que tes doutes recommencent à freiner ton développement. Est-ce que c'est possible?

Marc: Tout à fait

Commentaire : L'étape 11 permet de vérifier que la fonction de protection des doutes est préservée, mais que leur effet paralysant est neutralisé.

## DISCUSSION

La technique présentée ici est la seule que je n'aie pas développée ou adaptée moi-même. J'ai appris cette technique lors d'une formation dispensée par Robert Dilts. De toutes les techniques de P.N.L que j'ai essayées depuis le début de ma formation, c'est celle qui a eu le plus d'impact pour moi (le nom américain de cette technique est "pathways"). Pour vous donner une idée de l'impact qu'a eu cette technique, je vous dirai que dans les quelques jours qui ont suivi, j'ai pensé le présent ouvrage, proposé un projet de cours à une université et j'ai développé les bases de certaines techniques d'intervention. Bien entendu, tous ces projets ne se sont pas réalisés immédiatement. Certains le sont, d'autres sont en voie de l'être et d'autres ont été tout simplement abandonnés. J'ai pu, avec l'aide de cette technique, développer une direction que je maintiens depuis quelques années, bien sûr en ajustant mes objectifs et mes moyens pour composer avec la réalité qui est la mienne.

Cette technique permet d'outrepasser les mécanismes de défense qui nous freinent habituellement. Elle nous permet d'anticiper qui l'on peut devenir comme individu si l'on met nos doutes de côté. Il faut se rappeler que toutes les innovations, inventions ou développements importants ont été amenées par des gens qui ont réussi à rêver et à mettre leurs doutes de côté. La découverte de l'aviation en est un bon exemple.



Il faut avoir quelque chose qui nous porte vers l'avant et la création d'un sentier, c'est un peu la création d'un possible.

L'idée, à la base de cette technique, c'est que l'on peut, par approximations successives, avoir une idée de ce que l'on ressent quand on a atteint un objectif. En se fixant un objectif très large et en imaginant différentes étapes menant à l'atteinte de cet objectif, il est possible de développer une très forte impression de ce que l'on doit faire. Il devient relativement facile d'anticiper l'atteinte d'un objectif lorsqu'il y a des étapes intermédiaires. C'est un peu comme si le fait d'imaginer des étapes permettait de tracer le chemin au fur et à mesure.

Une autre des particularités de cette technique découle du fait que les doutes sont utilisés de façon constructive. Traditionnellement, les doutes sont considérés comme des freins et, à ce titre, ils sont rarement inclus dans le processus de changement. Pourtant, les doutes font partie de tous les changements et ont une fonction spécifique à remplir, c'est-à-dire celle de prévenir des dangers qui peuvent survenir. Ils jouent un peu le rôle d'un conseiller qui anticipe tous les problèmes qui peuvent survenir et qui recommande de ne pas entreprendre des changements trop risqués. Les doutes peuvent avoir une fonction conseil importante dans la mesure où ils n'entraînent pas une paralysie. La technique de création d'un sentier nous montre que les doutes peuvent devenir de précieux alliés lorsqu'on considère l'information qu'ils véhiculent.

Les gens qui n'ont pas de direction vers l'avenir sont dans l'expectative. Ils attendent quelque chose avant d'agir, sans connaître exactement ce qu'ils attendent. Ils ne savent pas comment atteindre leurs buts. D'ailleurs leurs buts sont obscurs et nébuleux. Habituellement, ces gens ne ressentent pas cruellement leur absence d'évolution, du moins pas avec la même intensité que ceux qui sont aux prises avec des blocages ou des incongruences. Ils ressentent plutôt un inconfort ou une insatisfaction du fait de ne pas cheminer comme d'autres le font. C'est le fait de passer une longue période dans cet état qui rend ce type de problème très inconfortable. Dans plusieurs types d'intervention thérapeutique, il y a une espèce de pudeur à suggérer des façons de faire et des recommandations. Avec les personnes qui ont une absence de direction, il vous faut dépasser cette crainte et intervenir directement au niveau de ce que les gens veulent faire de leur avenir.

Je tiens également à vous faire remarquer que l'absence de direction n'est pas le lot des personnes qui ont des problèmes importants. Par définition, nous avons tous des absences de direction. Dès que nous atteignons un objectif, il nous manque l'information ou la technologie pour atteindre un objectif plus élevé. L'évolution consiste à ajuster constamment ses objectifs et à trouver de nouveaux moyens pour les atteindre. En ce sens, l'intervention à ce niveau est susceptible d'être générative et de provoquer des réactions en chaîne. Se fixer des objectifs et trouver des moyens permettent de viser des objectifs supérieurs.

Les objectifs sont le moteur du changement, car ils permettent de mobiliser les énergies dans une direction déterminée. Plus les objectifs sont importants, plus les énergies déployées sont importantes. En ce sens, il importe de se laisser rêver et de se fixer des objectifs très ambitieux. L'impact des objectifs est comparable à un phare; malgré les nécessaires détours, toutes nos actions finissent tôt ou tard par converger vers la lumière. Faites-le tour de votre entourage et je suis certain que vous pourrez facilement identifier

des personnes qui ont arrêté de se fixer des objectifs ou qui ont des objectifs tellement restreints qu'elles n'ont pas de direction.

J'ai utilisé cette technique avec des gens aux prises avec des regrets de ne pas avoir fait certaines

choses, de ne pas avoir pris certaines directions. Lorsque ces personnes ont accédé à 103 l'information que l'on peut obtenir en l'utilisant, la plupart ont dit que leurs regrets avaient perdu de leur importance.

## CHAPITRE 8 : TECHNIQUE DE PLANIFICATION ACCÉLÉRÉE

1<sup>ère</sup> étape : Faites comme si vous vous trouviez dans le futur à un moment où vos objectifs sont atteints ; imaginez que vous expliquez à une autre personne le chemin que vous avez parcouru. (Au besoin, demandez à un tiers d'être votre interlocuteur). Maintenez l'état de satisfaction que procure le fait d'avoir réussi.

2<sup>e</sup> étape : Répondez aux questions suivantes le plus spontanément possible ; n'oubliez pas que vous devez faire comme s'il s'agissait de matériel connu. Développez vos réponses le plus possible. Vous pouvez, si vous le désirez, écrire ces réponses.

Quels ont été les objectifs que vous-avez poursuivis jusqu'à présent?

Quels moyens avez-vous utilisés pour atteindre vos objectifs?

Quand vos moyens n'ont pas fonctionné, quels autres moyens avez- vous pris?

Comment avez-vous su que vos moyens ont été efficaces et que vos objectifs ont été atteints?

3<sup>e</sup> étape : Revenez au moment présent et faites un retour sur les informations à auxquelles vous avez eu accès. Imaginez comment les moyens identifiés peuvent être utilisés dans le futur.

4<sup>e</sup> étape: Assurez-vous que les plans sont suffisamment souples pour permettre un ajustement rapide. Au besoin, modifiez-les plans pour y inclure d'autres moyens, d'autres stratégies.

5<sup>e</sup> étape : Identifiez la première démarche que vous pouvez entreprendre et commencez dès maintenant votre cheminement, bien sûr si vous considérez que votre objectif en vaut toujours la peine.

### DÉMONSTRATION

Gilbert : Marc, on va continuer notre cheminement vers l'atteinte de ton objectif. On va faire comme si tu revenais me voir à un moment indéterminé dans le temps, au moment où tes objectifs sont atteints. On va faire l'entrevue comme si tu étais dans ce futur et que je te posais des questions sur ce que tu as fait pendant toute cette période de temps. Je veux que tu me répondes spontanément.

C'est une forme d'entrevue dirigée. Je te pose des questions précises et toi tu me réponds du mieux que tu peux.

Gilbert: Marc, je te félicite d'avoir atteint tous tes objectifs. Marc : Merci (avec insistance).

Commentaire : À la façon dont Marc m'a répondu lorsque je l'ai félicité, je sais que l'étape 1 est bien établie. Marc se situe dans le futur après avoir atteint ses objectifs.

Gilbert : J'aimerais que tu m'énumères les objectifs que tu avais.

Marc : Le premier objectif que j'avais, c'était de faire publier mon livre. Je suis allé voir un professeur d'université que je connaissais et lui ai présenté mon manuscrit. J'ai été

surpris parce qu'il le trouvait tellement intéressant qu'il m'a dit : *Veux-tu me le laisser un petit bout de temps*. Au début je ne voulais pas trop, mais j'ai finalement signé un accord avec lui afin qu'il ne publie pas le livre (à ma place). Le but de mon professeur 'était de le présenter à un éditeur. Il a réussi à faire éditer mon livre et a même écrit une préface. Ç'est bien parti. Plusieurs exemplaires sont déjà vendus.

Gilbert : Est-ce qu'il y avait d'autres objectifs ?

Marc : Oui, je voulais me trouver une compagne. J'avais en tête que j'allais rencontrer une femme aux cheveux clairs, aux yeux clairs et à la peau claire. Finalement j'ai rencontré une fille aux cheveux bruns avec une peau assez foncée. C'est une Québécoise. Elle est très intéressante.

Gilbert : Qu'as-tu fait pour atteindre ton objectif ?

Marc : Ce n'est pas compliqué. J'ai fréquenté des bars où il y avait beaucoup de femmes de 40 ans et plus. J'en ai connu quelques-unes et c'est à ce moment que j'ai connu mes premières relations sexuelles. J'étais satisfait mais je me suis aperçu que je ne recherchais pas nécessairement la copulation. Je recherchais plus une compagne, une amie. Si des relations sexuelles survenaient c'était tant mieux. Je la cherchais à peu près dans mon âge. J'étais au *party* de l'Université quand je l'ai rencontré.

Gilbert : Cette fois là, tout a bien fonctionné mais, quand ça ne marchait pas, que faisais-tu ?

Marc : Ce n'était pas dramatique. Pas de quoi fouetter un chat. J'ai pris trois mois pour la connaître ; c'est peu de temps.

Gilbert : À part ça, avais-tu d'autres objectifs ?

Marc : Oui, j'avais pour objectif de monter un cercle d'amis. C'était déjà bien parti, puisque je connaissais des gens d'un regroupement. Au début, j'avais des frictions après, tout s'est bien arrangé. C'est un club d'astronomie. C'est bien organisé. J'avais des petites frictions avec un

certain Glen qui voulait à tout prix garder le monopole des connaissances et garder le pouvoir sur 107

les autres personnes. Je lui ai laissé son pouvoir et je lui ai montré que je n'étais pas menaçant. le problème s'est estompé.

Gilbert : Et quand tu rencontrais des problèmes, qu'est-ce que tu faisais ?

Marc : J'avais tendance à me fâcher, je me disais que cela n'avait pas de bon sens d'être borné et de vouloir à tout prix garder le pouvoir. Je travaillais et je me parlais intérieurement. J'ai finalement appris de cette relation, plutôt que de rester en conflit, je parle avec la personne concernée.

Gilbert : Comment as-tu fait pour savoir que tes objectifs étaient atteints ?

Marc : Je me sens beaucoup mieux dans ma peau et j'ai l'idée de retourner à l'université. Pour retourner à l'université, il fallait que je me sente bien dans ma peau. Avant ce n'était pas convenable.

Gilbert : Si je comprends bien, pour toi, à partir du moment où tu te sens bien dans ta peau, tu sais ou plutôt tu sens que tes objectifs sont atteints ?

Marc : Oui.

Gilbert : Il ne me reste qu'à te féliciter et à t'encourager pour la suite, ton avenir me semble être très prometteur.

Commentaire : Marc a si bien répondu aux questions de l'étape 2 qu'il m'est apparu que les objectifs poursuivis aux étapes 3, 4 et 5 étaient déjà atteints. Ces étapes ont en effet

pour but de vérifier la justesse et la souplesse de la stratégie employée. Le moins que l'on puisse dire, c'est que la stratégie de Marc répond à ces préoccupations.

## DISCUSSION

Les absences de direction vers le futur peuvent être compensées par la détermination d'objectifs et par une recherche judicieuse des moyens. Dans la section précédente, je vous ai présenté une technique qui permet d'imprimer une direction et d'anticiper la réalisation de nos objectifs les plus ambitieux. La technique de planification accélérée permet la mise en oeuvre des étapes qui permettent d'atteindre ces objectifs.

Si vous avez essayé sur vous-même la technique de la création d'un sentier, vous avez fort probablement une bonne idée de la direction que vous devez prendre pour atteindre vos buts. Par contre, vous n'avez probablement pas une idée précise des moyens que vous devez utiliser pour les réaliser. La technique de création d'un sentier ne permet pas vraiment d'établir des plans concrets menant à la réalisation des objectifs. La technique de planification accélérée permet de combler cette lacune. Je suis particulièrement fier de cette technique, car elle est très simple et donne d'excellents résultats. Vous constaterez que cette technique permet de changer notre façon de planifier et d'organiser notre travail.

La planification accélérée est basée sur la présupposition que chaque personne est capable de se projeter dans l'avenir. Jusqu'à présent, je n'ai rencontré personne qui soit incapable de faire comme s'il se trouvait dans le futur. Il y a des différences individuelles puisque certaines personnes ont plus de facilité que d'autres. Par exemple, les personnes qui n'ont pas de projets d'avenir ont un peu plus de difficultés à se représenter l'avenir. Par contre, lorsqu'elles sont guidées, elles y arrivent. De la même façon, les personnes qui sont bloquées dans le passé éprouvent un peu de difficulté à se représenter le futur, car elles sont trop préoccupées par leur histoire. Quoi qu'il en soit, il n'est jamais inutile d'aider quelqu'un à établir des plans concernant la réalisation d'objectifs. Si ces plans ne sont pas utilisés tout de suite, ils serviront plus tard.

Selon la deuxième présupposition de la planification accélérée, il convient d'établir une boucle de rétroaction entre les moyens et les résultats obtenus afin de planifier adéquatement. En d'autres mots, il faut que les moyens soient constamment modifiés en fonction des résultats qu'ils produisent. Un moyen qui s'est avéré efficace à un moment peut s'avérer totalement inefficace dans un contexte similaire, en un autre temps. Une planification doit être suffisamment souple pour permettre l'ajustement des moyens en cours de réalisation. L'exemple le plus simple qui me vient à l'esprit concerne l'éducation des enfants. La majorité des parents savent qu'une tactique qui fonctionne une journée avec un enfant peut être complètement inutile une autre journée, cela même si l'enfant n'est pas pleinement conscient des tactiques utilisées. Pour obtenir un même résultat (c'est-à-dire avoir l'écoute de ses enfants), il faut constamment adapter nos façons d'intervenir.

Il y a en programmation neurolinguistique, un schéma qui est utilisé pour déterminer si une stratégie d'intervention est complète ou non (le schéma du T.O.T.E.) J'ai incorporé ce schéma dans la technique de planification accélérée pour être certain que les étapes envisagées tiennent compte de toutes les composantes d'une stratégie efficace.

Lorsque j'utilise la planification accélérée, je fais exactement comme si la rencontre avait lieu après que les objectifs aient été atteints ; je prodigue les félicitations d'usage et

j'utilise les verbes au passé pour bien indiquer que nous parlons d'événements passés. La congruence semble être une des conditions nécessaires à l'efficacité de cette technique.

Quatre aspects font l'objet d'un questionnaire pendant l'entrevue dirigée:

1er aspect : 1-

2- 3- 4 5- 6-

2e aspect :

Les questions relatives aux objectifs.

Quels étaient les buts poursuivis?

Y avait-il plus d'un objectif?

Les objectifs ont-ils été tous maintenus?

Qu'avez-vous perdu en recherchant cet objectif?

Les objectifs étaient-ils tous désirés avec la même intensité? Trouvez-vous que les résultats valaient les efforts investis?

Les questions relatives aux moyens.

1- 2- 3-

3e aspect : 1-

3- problème?

4e aspect : 1- 2-

Quels ont été les moyens utilisés jusqu'à présent?

Y en a-t-il un qui a été plus couramment utilisé que les autres?

Certains moyens ont-ils été abandonnés en route vers l'atteinte de l'objectif?

Les questions relatives aux moyens alternatifs.

Quand vous avez rencontré des difficultés, quels autres moyens avez-vous

Lorsque vos moyens habituels se sont avérés inadéquats, quel est le moyen qui malgré tout vous a donné un certain résultat.

utilisés? 2-

Aviez-vous prévu une façon de réagir si vous aviez été confronté à un énorme

Les questions relatives aux critères de satisfaction. Comment saviez-vous que vos moyens étaient efficaces? Comment avez-vous su que vos objectifs étaient atteints?

Le fait d'utiliser plusieurs de ces questions permet de détailler davantage la stratégie à adopter. Rappelez-vous que la raison d'être de cette démarche est de créer une nouvelle réalité, plus vous avez de détails plus vous vous en approchez.

#### CINQUIÈME PARTIE : CHANGEMENT DE PERSPECTIVE

Jusqu'à présent, nous avons vu une série de techniques permettant de travailler d'une façon dynamique au niveau de la personnalité. Vous avez pu constater que ces techniques peuvent s'utiliser seules ou en association avec d'autres. Je me suis efforcé de vous présenter ces différentes techniques comme faisant partie d'un processus en constante évolution, processus en dehors duquel elles perdent leur raison d'être. Si vous considérez l'utilisation d'une technique comme une fin en soi, vous allez au devant de multiples déceptions. L'utilisation d'une des techniques présentées ici est en fait une ponctuation dans un processus de changement qu'il faut constamment encourager, faciliter et enrichir. Nous allons maintenant explorer une stratégie de changement de perspective qui permet de faciliter et de maintenir le processus de changement. Pour être plus exact, le changement de perspective est une méta-stratégie en ce sens qu'elle englobe toutes les stratégies de changement. Toutes les techniques d'intervention, autant celles que je propose que les autres, résultent en un changement de perspective. Lorsque nous opérons

un changement, notre façon de percevoir nos difficultés est modifiée de même que le rapport que nous entretenons avec les problèmes. Avant, pendant et après l'utilisation de techniques d'intervention, je me fais un devoir de proposer à mes clients des changements de perspective pour activer le processus naturel de changement et d'évolution. Les techniques sont en quelque sorte le véhicule du changement alors que le changement de perspective est comparable aux fluides qui rendent possible l'utilisation du véhicule. Sans essence pour propulser le moteur et sans huile pour lubrifier les différentes composantes, le véhicule est condamné à demeurer en place, à cesser d'évoluer.

Dans les quelques pages qui vont suivre, je vous propose différentes façons de changer de perspectives. Je vous invite à les essayer, à tester des approches qui sont inhabituelles pour vous. J'ai lu quelque part que la sagesse consiste à considérer les événements avec des perspectives multiples ; amusez-vous donc à devenir plus sage et à propager la sagesse.

Pour ressentir la modification qui s'opère lorsqu'on change de perspective, je vous suggère d'identifier un problème et de modifier votre façon de le concevoir tout au long de mes explications.

INSCRIVEZ VOTRE PROBLEME ICI

1 PRENDRE LA PERSPECTIVE D'UN AUTRE

La perspective de la personne qui présente son problème est la à la fois la plus intéressante et la moins utile pour l'intervention. Souvent, le contenu est riche en rebondissements et en détails ; il est donc la plupart du temps passionnant de connaître les tenants et les aboutissants d'un problème. Par contre, le fait de raconter encore et encore les problèmes de la même façon permet rarement de changer d'état. Une fois la nature du problème identifiée, il importe de considérer autrement ses difficultés.

La première façon d'accéder à de l'information qui fera une différence, c'est d'adopter la perspective d'une autre personne. En modifiant l'angle avec lequel nous considérons nos difficultés, nous accédons à de l'information totalement nouvelle. Pour vous en convaincre, faites le petit exercice suivant:

Exercice pratique:

Racontez votre difficulté (celle que vous avez identifiée ci-haut) en vous mettant à la place d'une autre personne concernée par le problème. Ne faites pas d'effort pour essayer de deviner ce qu'elle pense, contentez-vous de faire comme si vous étiez dans sa peau et que vous décriviez le problème.

Si je passe de ma propre perspective à la vôtre (la perspective d'un lecteur), mes préoccupations deviennent très différentes. Voici un aperçu des réflexions qui me

viennent lorsque je me mets à la place d'un lecteur: *Je me demande bien où il veut en venir, est ce qu'il veut dire que se sont les autres qui ont raison et qui connaissent la solution à mes difficultés? Je ne sais pas, moi, ce que les autres ressentent. Est-ce que je dois faire semblant comme dans un jeu de rôle? Je pense qu'il veut me faire accéder à l'expérience des autres pour que je comprenne comment ils se sentent.*

Bien sûr, je ne sais pas du tout si c'est comme cela que vous sentez ou si c'est ce que vous dites. Je sais toutefois que le simple fait de me mettre dans la peau d'un lecteur pour une courte période me rend sensible aux difficultés qu'un lecteur peut rencontrer en essayant d'adopter la position d'une autre personne. Je deviens également conscient que le réflexe de se mettre à la place d'un autre n'est pas couramment encouragé dans notre société et qu'à ce titre, il faut probablement l'exercer pour qu'il devienne automatique.

Aussi curieux que cela puisse paraître, le fait de se mettre à la place de l'autre donne accès à de l'information kinesthésique (ressenti) qu'il est impossible d'avoir autrement. C'est une chose que de connaître la position d'une autre personne, c'en est une autre de ressentir sa position.

Habituellement, les gens hésitent à se placer dans la peau d'une personne quand leurs relations sont conflictuelles. Ils ont l'impression que cela équivaut à lui donner raison ou à prendre une place qu'elle n'apprécie pas. Pourtant, il n'y a aucun risque à recevoir de l'information d'un point de vue opposé au nôtre. En fait, cela constitue un avantage indéniable puisque cela permet souvent de dépasser la position antagoniste.

## 2 PRENDRE LA PERSPECTIVE D'UN OBSERVATEUR

La deuxième façon de modifier la perspective est sensiblement similaire à la première, à ceci de différent qu'elle implique de prendre la position d'une personne qui n'est pas concernée par le problème.

Lorsque nous sommes aux prises avec un problème ou que nous sommes concernés par lui, nous ne pouvons parler que de l'intérieur de l'espace problème. C'est un peu comme si nous devions nous plier à des règles de jeu implicites. Lorsque deux joueurs jouent au poker, ils se doivent de respecter les règles. Chaque joueur a une perspective différente, un jeu différent et une stratégie différente. Par contre, tous deux se plient à un ensemble de règles qu'ils ne remettent pas en question (le nombre de cartes, la façon de faire les mises. etc).

La position de l'observateur est celle qui se situe en dehors du jeu, qui permet de questionner les règles et de les modifier. Lorsqu'en tant qu'observateur, vous observez des joueurs de poker, vous pouvez porter votre attention sur la relation qui existent entre eux, sur la façon dont les règles sont appliquées.

Exercice pratique:

Décrivez votre problème en adoptant la perspective d'un observateur (une personne qui n'est aucunement concernée par ce problème). Ne prenez pas une personne que vous connaissez ; vous risqueriez de la choisir en fonction de certaines attentes plus ou moins conscientes. Prenez la position d'une personne anonyme, une personne qui décrit tout

simplement ce qu'elle perçoit. Faites porter votre attention sur les liens qui existent entre la personne et son problème.

Si un observateur est présent lors d'un de mes séminaires, il a accès à de l'information de type relationnel. En voici un exemple: *Les participants écoutent le formateur et réagissent de manière verbale et non-verbale à ce qui est amené. Certaines personnes semblent être plus intéressées que d'autres par le contenu. Le formateur de son côté, bouge en parlant et reste presque constamment debout. Il promène son regard dans toute l'assistance et s'adresse à différentes personnes...*

Le fait de questionner les règles du jeu constitue souvent la différence qui fait une différence. Les personnes peuvent sortir du jeu et modifier non seulement la course du jeu mais également le jeu lui-même. Tant que l'on se situe à l'intérieur de l'espace problème, on peut en modifier le cours, atténuer les impacts et changer certaines composantes. Lorsqu'on sort de cet espace, il devient possible de changer complètement le problème.

### 3 CHANGER LA PERSPECTIVE TEMPORELLE

Changer la perspective temporelle est un autre mode d'accès à de l'information différente et pertinente. Schématiquement, cela consiste à changer le sens que l'on attribue normalement au temps.

La perception du temps est un phénomène éminemment relatif. Si vous êtes suspendu à un précipice, trente petites secondes peuvent paraître une éternité. En contrepartie, si vous éprouvez beaucoup de plaisir, les heures peuvent sembler des minutes. Pour ma part, le simple fait d'avoir à attendre dans une file semble multiplier par dix ma sensibilité à la durée. Lorsque je me présente au cinéma et que je dois attendre, les quelques minutes d'attente me paraissent interminables.

Lorsqu'il est question de problèmes, le temps joue un rôle non négligeable. En fait, la perception du temps affectera considérablement le caractère de déplaisir associé aux problèmes. Lorsqu'une personne est aux prises avec des difficultés importantes, elle est en quelque sorte *figée dans le temps*. Les moments de solitude semblent particulièrement longs et éprouvants. De même, les nuits qui habituellement sont bénéfiques, deviennent le lieu d'interminables débats et questionnements. Lorsque les difficultés sont dépassées, la période problématique apparaît tout à coup comme une simple étape, une transition vers autre chose, le temps a repris sa marche.

Exercice pratique:

Répondez aux questions suivantes:

- Si vous n'aviez que quelques jours à vivre, quelle importance aurait votre problème?
- Si vous aviez la chance de reculer dans le temps, jusqu'à quelle époque iriez-vous pour modifier votre problème?
- Comment estimez-vous qu'il vous faudra de minutes, d'heures ou de jours pour régler votre problème?
- Que faut-il qu'il advienne pendant la nuit pour que votre problème soit réglé demain matin? -Estimez-vous que vous avez trop de deux mois pour régler votre problème?
- Si vous aviez la possibilité de suspendre la marche du temps, quel changement opéreriez-vous avant de repartir le temps?

Après avoir répondu à l'une ou autre de ces questions, vous êtes à même de constater comment le temps agit sur la perception des problèmes. Vous pouvez également sans



doute ressentir comment le fait de modifier la perspective temporelle permet de changer l'impact des difficultés et de les relativiser.

#### 4 TROUVER L'INTENTION POSITIVE

Une des présuppositions les plus importantes de la programmation neurolinguistique consiste à soutenir que tous les comportements ont une intention positive. Je ne sais si cette présupposition est vraie ou non, d'ailleurs je ne m'en soucie d'ailleurs pas trop. Je me contente de la mettre en application et je suis bien satisfait des résultats, car cela rend mon intervention plus efficace et plus confortable.

Quand on adopte cette croyance, il y a un changement très important qui s'opère à un niveau fondamental : plutôt que de se centrer sur ce qu'il y a d'insipide, de triste et de gris, nous nous centrons sur ce qu'il y a de bien, de savoureux, de joyeux et coloré. J'ai déjà mentionné dans un chapitre précédent que l'on trouve souvent ce que l'on cherche à l'endroit où on le cherche. Si vous cherchez des mauvaises intentions, vous trouverez de mauvaises intentions. Si vous cherchez du désespoir, vous trouverez du désespoir. De la même façon, si vous cherchez des intentions positives, vous en trouverez, même dans les comportements les plus aberrants.

Je ne pense pas que tous nos comportements soient consciemment guidés par des intentions ou des directions établies. La plupart du temps, c'est après coup que nous sommes en mesure de donner un sens aux actions que nous posons. Par contre, il semble y avoir une tendance naturelle à se diriger vers une évolution toujours plus grande, comme si la somme de toutes nos actions avait une certaine cohérence. C'est en m'appuyant sur cette tendance à la congruence que je recherche l'intention positive derrière chaque situation qui m'est présentée.

Il est possible de trouver une bonne intention dans tous les cas, même dans le cas de comportements agressifs. Accepter qu'il puisse y avoir une intention positive n'équivaut aucunement à accepter ou à valider le comportement. C'est, au contraire, en cherchant des moyens pour préserver l'intention positive qu'il est possible de modifier certaines habitudes.

Exercice pratique:

Recherchez l'intention positive qui se trouve à la base de votre problème. Faites comme si vous n'aviez absolument aucun doute qu'il y a une intention positive. Allez-y de manière intuitive, posez la question et soyez à l'affût des réponses qui surviennent, que ces réponses arrivent sous forme d'images, de sons ou de sensations.

Le fait d'identifier l'intention positive est important, car cela permet de sortir du jeu de la disqualification. En approche systémique, il y a un postulat qui suggère que la seule véritable manière d'aider est de miser sur les compétences des personnes ou des systèmes qui ont des difficultés. Le fait de présupposer l'existence d'une intention positive permet d'établir les bases d'une intervention axée sur les compétences et non pas sur les déficits.

Ce type de changement de perspective permet de changer les émotions qui sont liées à un problème en plus de favoriser une compréhension différente. Voici un exemple d'information à laquelle on peut accéder: *Je n'avais jamais pensé qu'il puisse y avoir quelque chose de bon là dedans. Ça fait drôle de penser que c'est ça qui va me permettre d'évoluer. Ça me soulage, car je commençais à me demander si ma vie a un sens.*

Dans leur récent livre *Core transformation*, Tamara et Connirae Andreas utilisent l'intention positive d'une manière très intéressante. Plutôt que de s'arrêter à la première intention qu'elles rencontrent, elles amènent leurs clients à rechercher l'intention *centrale*

et à utiliser l'émotion attachée à cette intention pour modifier la perception des problèmes.

#### 5 DIRIGER L'ATTENTION SUR CE QUE PERMET LE PROBLÈME

En plus, de diriger notre attention au niveau de l'intention positive, il est souvent utile de la diriger sur ce que permet le problème. Dans le premier cas, le focus est mis sur la cause alors que dans le second, cas, c'est sur l'effet ou l'impact que l'on s'attarde. Ce changement permet de modifier sensiblement notre attitude en ce sens que nous pouvons considérer plus sereinement ce qui nous perturbe.

En se préoccupant ainsi de l'effet, nous opérons un subtil changement lié au temps. Plutôt que de nous préoccuper des émotions passées ou présentes qui sont pénibles, nous anticipons ce que le futur nous réserve de meilleur.

Exercice pratique:

Présentez brièvement les effets positifs que peuvent avoir vos difficultés. Ne portez pas de jugement sur les effets positifs ou sur la probabilité qu'ils surviennent. Nommez-en au minimum trois, en précisant si ce sont des bénéfiques que vous constatez seul ou si d'autres personnes peuvent aussi les remarquer.

Comme ce changement de perspective implique une forme de réorientation vers l'avenir, ce type de changement est particulièrement efficace lorsqu'il n'y a pas de blocages dans le passé. Même en cas de blocages, il n'est pas inutile de proposer cette nouvelle perspective, car cela peut amener à faire preuve de plus de souplesse dans nos démarches de résolution de problème.

#### 6 UTILISER L'HUMOUR

Une des façons la plus simple et la plus agréable de modifier la perspective est d'utiliser l'humour. Pour ce faire, vous devez toutefois passer outre à un des tabous les plus tenaces de notre société, à savoir qu'il n'est pas correct de rire du malheur des autres. Même si je suis partiellement en accord avec cette affirmation d'un point de vue philosophique, il faut bien admettre que certaines personnes prennent tellement au sérieux ce qui leur arrive que ça en devient drôle. Le fait de rire et de raconter des blagues permet de changer d'état et de relativiser l'importance accordée aux difficultés.

Exercice pratique:

Présentez votre problème sous la forme d'une charade, une blague ou une devinette.

En passant, saviez-vous que les étudiants en psychologie et les rats de laboratoire sont les deux groupes les plus étudiés dans les universités? Heureusement les résultats ne sont pas tous publiés...

#### 7 MODIFIER LA FAÇON DONT LE PROBLÈME EST CODIFIÉ

Si l'on demande à plusieurs personnes ayant un problème de fermer les yeux et de décrire comment ils se représentent ce problème, les réponses seront extrêmement variées. Certaines personnes vont décrire leur problème comme un film aux couleurs très vives qu'ils repassent constamment dans leur tête. D'autres vont parler de photos ou de diapositives embrouillées, de petites images qui flash etc. Lorsque j'ai rencontré Georges, il a dit être littéralement obsédé par l'abus dont il a été victime dix ans plus tôt. Il se représente l'abus de la façon suivante : le visage de son abuseur flotte en très gros plan à environ trente centimètres au-dessus de sa tête, l'image est floue et grise.

Ces réponses peuvent sembler étonnantes puisqu'il est à peu près certain qu'il n'y a aucun mécanisme physiologique qui permet de fixer des images ou maintenir des films dans le cerveau. En fait, le cerveau ne réagit pas en fonction de données indépendantes, il réagit

en fonction de la manière dont les informations sont traitées. Lorsque les personnes parlent d'images claires ou de visions panoramiques, elles ne nous décrivent pas quelque chose qui existe comme tel dans leur cerveau, elles nous donnent des indications sur la manière dont leur cerveau compose avec l'information disponible.

À ce stade-ci, je ne saurais dire s'il y a des profils stables qui entraînent des perturbations chez les gens, je sais toutefois qu'en agissant directement sur la façon dont l'information est traitée, l'intensité de la réaction est grandement modifiée. Ceci est vrai pour toutes les données traitées par le cerveau.

Exercice pratique:

Faites-vous une représentation de votre problème ; décrivez-la, le plus précisément possible. Ensuite jouez avec votre représentation en modifiant les caractéristiques qui y sont associées. Si c'est une image sombre, éclairez-la. Si c'est un film, faites-en une photo. Changez la localisation, la grandeur, la forme. Rajoutez du son, de la musique, différentes sortes de musique, etc. Commencez avec les changements qui sont les plus faciles pour vous. Remarquez comment le fait de modifier ces composantes affecte ce que vous ressentez en pensant à vos difficultés.

Cette intervention est ce que l'on peut appeler un changement de perspective interne, car il change de façon significative le rapport qu'une personne entretient avec son problème. Remarquez dans les prochains jours comment les personnes parlent de leurs problèmes antérieurs. Elles font souvent des commentaires du type : *ça me semble moins gros qu'avant, je ne vois plus cela aussi noir, j'ai plus de recul maintenant.*

8

ÉLARGIR

OU RÉTRÉCIR LE CADRE

Il arrive souvent qu'une situation apparaisse problématique parce qu'elle est envisagée dans une perspective trop petite ou trop grande. Lorsqu'une personne affirme qu'elle est submergée par le travail, elle vous indique qu'elle tend à considérer simultanément l'ensemble des tâches qu'elle a à effectuer. Elle vous indique également qu'elle se sent mal à l'aise face à l'ampleur de ce qui est à faire. Une bonne façon de modifier son état, dans de telles circonstances, consiste à découper ou à morceler son problème en plus petite unité. Il devient alors beaucoup plus facile de composer avec les difficultés. Plutôt que de considérer l'ensemble des tâches, faites une liste des choses à faire et procédez par étape.

Lorsqu'une personne parle d'une situation ou d'un événement et qu'elle y accorde une très grande importance, il se peut que sa perspective soit trop restreinte. Il est très rare qu'un événement demeure aussi important lorsqu'on élargit la perspective. Élargir son cadre équivaut à prendre du recul. Plutôt que de voir uniquement le problème, nous commençons à considérer l'ensemble des aspects impliqués dans ce que nous trouvons désagréable. Le fait d'élargir le cadre permet souvent de trouver la solution.

Exercice pratique:

Morcelez ou découpez votre problème en plus petites unités.

Identifiez la première chose que vous pouvez faire pour régler vos difficultés, ensuite la deuxième puis la troisième, ainsi de suite.

Votre problème fait partie de quelle catégorie? S'agit-il d'un problème physique? Relationnel? Émotif? Cognitif?

D'habitude, quel genre de solution applique-t-on à ce genre de problème?.

## CONCLUSION

Dans cette section, nous allons explorer le potentiel du matériel déjà présenté. Nous allons, dans un premier temps, discuter des caractéristiques des changements qui sont survenus grâce aux différentes techniques, ensuite essayer de déterminer la portée de ces techniques dans d'autres domaines que la thérapie. Finalement, nous allons porter notre attention vers le futur, de façon à suggérer certaines pistes de réflexion.

Les changements obtenus à l'aide des techniques présentées, concernent généralement des dimensions importantes de la personnalité ; il est donc difficile d'en déterminer l'étendue exacte. J'ai l'habitude de laisser s'écouler un certain temps entre les sessions pour que les clients puissent se familiariser avec leur nouvelle condition. Pour être plus exact, je les encourage à porter leur attention sur ce qu'il y a de différent, de façon à ce qu'ils amplifient le processus de changement amorcé. Ce faisant, la probabilité que les changements soient tangibles augmentent de façon significative.

Il arrive très régulièrement que des dimensions qui n'ont pas fait l'objet d'une intervention spécifique soient touchés par une intervention plus globale. Au contraire de ce qui est souvent véhiculé dans le domaine de l'intervention, les changements de la personnalité ont des impacts avec lesquels il est relativement facile de composer. Tout de passe comme si une réaction en chaîne d'installait et qu'elle se déroulait le plus naturellement du monde. Au début, il y a une hésitation et des doutes, voire des craintes, puis lorsque le changement est bien enclenché, les répercussions sont, la plupart du temps, agréables et continus.

Les changements de la personnalité ont également la particularité d'être imprévisibles et généralisés. C'est pourquoi il faut approcher l'intervention à ce niveau avec une certaine modestie. L'endroit le plus difficile à atteindre sur une cible est précisément là où l'on vise (le centre de la cible). En ce sens, il est tout à fait hasardeux de chercher à atteindre un objectif très précis lorsqu'on travaille au niveau de l'identité. Il est impossible de prévoir quelles seront les répercussions à ce niveau, car trop de facteurs entrent en considération. Les différentes procédures que je propose n'ont pas de cible fixe ; elles permettent d'activer le processus naturel de résolution de problème. En libérant un individu de ses entraves, en secouant ses vieilles habitudes et en l'amenant à considérer diverses options, je cherche à activer le mouvement, pas à le fixer dans une autre position prédéterminée.

Pour revenir à la métaphore de la cible, je dirais que si la zone centrale est visible et accessible, nous ne devons pas hésiter à essayer de l'atteindre (il est alors raisonnable de se fixer des objectifs précis). Par contre, si la cible est multiple, si elle est difficile à cerner, il nous faut renoncer à viser le centre et se concentrer plutôt sur l'acte de lancer. C'est le fait de lancer en direction de la cible qui devient alors l'objectif.

Outre le contexte thérapeutique pour lequel j'espère avoir suffisamment démontré les possibilités de ces techniques, il y a plusieurs domaines qui peuvent bénéficier d'une intervention au plan de l'identité.

Dans le domaine de la santé, le potentiel de ces techniques me paraît très intéressant. Il est de plus en plus reconnu que la distinction entre le corps et l'esprit est purement arbitraire. Prétendre qu'une maladie est d'origine purement psychologique ou purement organique est une affirmation téméraire. L'impact d'un traumatisme non résolu peut se superposer à une vulnérabilité physique pour provoquer l'apparition d'une maladie. De la

même façon, il est clairement démontré que des troubles de nature virale se développent plus aisément chez des sujets présentant une vulnérabilité émotionnelle.

Nous avons vu que les émotions peuvent être utilisées pour retracer des expériences qui ont été marquantes. Il suffit de maintenir un sujet dans un certain état et de le guider pour que, de son passé, surgissent plusieurs expériences émotionnellement chargées. Il semble que l'ensemble des événements qui sont venus ponctuer émotionnellement notre vie soit inscrit dans notre corps. De là à prétendre que ces événements agissent maintenant sur notre état de santé, il n'y a qu'un pas que je n'hésite pas à franchir. Notre santé physique, tout comme notre équilibre mental, est la résultante des conditions passées, présentes et futures. La maladie ainsi abordée, peut devenir l'occasion de procéder à des ajustements majeurs au niveau de l'identité. En ce sens, l'utilisation des différentes techniques est prometteuse avec des personnes aux prises avec des affections physiques.

En éducation, l'impact d'une intervention visant l'identité peut être également appréciable. L'apprentissage est en fait le processus au cours duquel l'individu doit dépasser ses blocages, résoudre les incongruences qui se présentent et apprendre de nouvelles directions pour l'avenir. C'est un peu comme si le fait d'apprendre, de se fixer des objectifs d'apprentissage, sollicitait constamment les habiletés de résolution de problèmes.

Les véritables difficultés académiques surviennent et perdurent quand:

—un enfant éprouve une difficulté et les intervenants effectuent une mauvaise lecture de la nature du problème ; ( si, à titre d'exemple, les blocages sont confondus avec de la mauvaise foi ou un manque d'application, les implications seront nombreuses).

—les difficultés normales de l'apprentissage se hissent au niveau des croyances ou de l'identité. Lorsque les enfants commencent à croire qu'ils ne sont pas bons à l'école ou, pire encore, qu'ils sont des cancrès, il devient difficile de les en dissuader. Leurs croyances et leurs identités sont basées sur des émotions qui ont été fortement inscrites à l'intérieur d'eux-mêmes alors que nos arguments ne s'adressent souvent qu'à leur intellect. Les techniques présentées ici peuvent s'avérer particulièrement intéressantes pour ces étudiants.

Pour ce qui est de la croissance personnelle, les interventions préconisées peuvent avoir une influence déterminante, puisqu'elles portent sur des aspects généralement ignorés en intervention traditionnelle. Il est en effet assez rare que des interventions soient spécifiquement destinées à préparer l'avenir, comme c'est le cas avec les techniques de création d'un sentier et de planification accélérée. Les techniques de synthèse d'identité et de prise de décision ne sont pas très orthodoxes, car elles visent toutes deux à mobiliser le potentiel déjà existant.

Lorsque j'interviens sur un plan individuel, il arrive toujours un temps où je dois faire une mise au point avec mon client. Quand les difficultés ne sont plus aussi préoccupantes, je lui précise qu'il est libre de mettre fin aux rencontres puisque les objectifs de la consultation sont atteints. En contrepartie, je lui explique qu'il est possible de continuer le processus amorcé et de pousser davantage l'exploration, soulignant qu'il ne s'agit plus d'une thérapie au sens strict.

La croissance personnelle ne doit pas équivaloir à une séance d'exhibitionnisme où il faut tout dévoiler pour trouver le repos. Bien au contraire, la croissance est un phénomène éminemment intime qui consiste à continuer sa quête personnelle.

Réaliser cet ouvrage a été pour moi une véritable source de stimulation. Je manque de temps pour mettre en œuvre tous les projets qui me viennent en tête. Il y en a un qui me tient particulièrement à cœur et que je vais probablement réaliser, car il met à contribution les compétences que j'ai découvertes en travaillant avec Marc. Vous avez pu, comme moi, constater que Marc possède une formation en informatique, mais qu'il n'a pas encore pu l'exploiter pleinement. Nous nous proposons, Marc et moi, de réaliser un *système expert en P.N.L.*, c'est-à-dire un logiciel interactif qui permet à l'utilisateur d'être guidé tout au long du processus d'intervention. Il suffira de préciser que l'on désire établir un diagnostic pour qu'apparaissent aussitôt à l'écran les différents critères permettant d'établir ce diagnostic. De la même manière, il suffira de préciser que l'on veut intervenir sur les blocages pour que soient énumérées à l'écran les différentes techniques qui permettent de travailler sur ce plan ainsi que la marche à suivre. La relation de thérapeute à client tend alors à devenir celle de deux collaborateurs.

#### ANNEXE A PROCÉDURES

##### LORS DE L'UTILISATION AVEC UNE AUTRE PERSONNE

Technique de modification d'un fondement de l'identité

1<sup>ère</sup>étape : : Amenez votre client à faire la liste de cinq ou six de ses difficultés. Si votre client énumère très rapidement ses difficultés, faites-lui en trouver une de plus afin d'élargir le cadre.

2<sup>e</sup>étape : Aidez votre client à identifier la caractéristique commune à ses difficultés. Assurez-vous que c'est un élément présent et important dans tous les problèmes présentés.

3<sup>e</sup>étape: Amenez votre client à se remémorer une anecdote où était présente la caractéristique commune et à se sentir comme si elle le vivait maintenant. Si, par exemple, l'impuissance était présente, amenez votre client à ressentir ce sentiment actuellement en se rappelant un événement qui a suscité cet état.

4<sup>e</sup>étape : Demandez à votre client de se laisser porter par l'émotion et de remonter jusqu'à la première fois où cette émotion a été ressentie. Faites preuve d'assurance et amenez votre client à faire comme si c'était facile et normal de se laisser ainsi porter par les émotions.

5<sup>e</sup>étape : Une fois que votre client a identifié l'expérience dans laquelle il a ressenti l'émotion pour la première fois, amenez-le à identifier les personnes significatives.

6<sup>e</sup>étape : Aidez votre client à mettre en scène les personnages significatifs en leur donnant de nouvelles ressources. Ne vous limitez pas aux ressources disponibles à cette époque et n'hésitez pas à rajouter des acteurs s'ils peuvent être importants.

7<sup>e</sup>étape : Une fois les ressources données à tous les personnages significatifs, demandez à votre client de faire partir le film et d'observer ce qui se passe en le décrivant. Assurez-vous que votre client demeure observateur de l'action.

8<sup>e</sup>étape : Une fois que le film est pleinement satisfaisant, demandez à votre client de le remettre au début et de le repartir en le vivant cette fois à la place du personnage central. Guidez votre client de façon à ce qu'il reste associé à l'expérience et qu'il ressente la différence.

9<sup>e</sup>étape : Amenez votre client à répéter l'étape 8, à deux ou trois reprises, de plus en plus rapidement.

10<sup>e</sup>étape: Assurez-vous que votre client comprend bien la structure de l'exercice. Suggérez-lui de refaire cette procédure avec le même film, ou un nouveau, aussi souvent qu'il le désire.

Technique d'installation d'un trait de personnalité

1<sup>ère</sup>étape : Amenez votre client à identifier un trait de personnalité qu'il aimerait posséder. Assurez-vous qu'il ne choisit pas quelque chose qu'il souhaite faire ou avoir, mais bien ce qu'il désire être.

2<sup>e</sup>étape :

3<sup>e</sup>étape :

Amenez votre client à faire une représentation de lui lorsqu'il était jeune. Faites lui ajouter la représentation d'un de ses parents.

Déterminez ensemble les ressources qui auraient permis à ce parent de faciliter

4<sup>e</sup>étape :

chez son enfant le développement du trait de personnalité désiré. N'hésitez pas à faire des suggestions et à guider votre client à cette étape de l'identification.

5<sup>e</sup>étape : Demandez à votre client de donner au parent les ressources que vous venez d'identifier. Donnez-en plus que moins.

6<sup>e</sup>étape : Amenez votre client à faire partir le film et à se concentrer sur ce qui se passe chez l'enfant lorsque son parent possède de nouvelles ressources. En cas de difficultés, faites interrompre le film et suggérez de nouvelles ressources. Il est parfois utile de proposer des ressources comme le laissez-aller, l'acceptation ou l'abandon. Ce type de ressources est souvent très utile pour faire face aux situations, pourtant il est rarement amené spontanément par les clients.

7<sup>e</sup>étape : Quand l'expérience est satisfaisante, amenez votre client à remettre le film au début et à entrer dans la peau du petit personnage. À mesure qu'il vit le film de l'intérieur, guidez-le de façon à ce qu'il se concentre sur ce qu'il ressent lorsque qu'il développe une nouvelle manière d'être. Faites-lui faire cette étape au moins deux autres fois en augmentant la vitesse pour que cela devienne de plus en plus facile.

8<sup>e</sup>étape : Faites refaire toutes les étapes du processus avec l'autre parent. Prenez le temps de bien cerner les ressources qui sont nécessaires pour ce parent.

9<sup>e</sup>étape : Faites refaire toutes les étapes du processus avec cette fois un mentor ou une personne très importante. Ne vous limitez pas aux personnes présentes ou disponibles dans l'enfance de votre client ; vous pouvez lui faire choisir n'importe quelle personne.

10<sup>e</sup>étape : Jetez des ponts vers l'avenir en créant au moins trois futurs possibles avec ce nouveau trait. Assurez-vous que le changement est écologique. Expliquez à votre client qu'il y a une période prévisible d'intégration et d'adaptation au nouveau trait.

Technique de prise de décision.

1<sup>ère</sup>étape : Lorsque vous avez de bonnes raisons de croire que votre client est aux prises avec un dilemme, aidez-le à exprimer clairement ce qu'il ressent. Décrivez les deux pôles en présence (changer ou ne pas changer, continuer ou arrêter, rester ou partir, etc.).

2<sup>e</sup>étape : Amener votre client à décrire ce qui peut arriver de mieux s'il ne change pas. Il est souvent utile d'utiliser la métaphore d'une route. Votre client s' imagine alors qu'il se trouve sur une route et il imagine ce qui peut se passer de mieux s'il demeure sur cette route.

3<sup>e</sup>étape : Quand votre client a une bonne idée de ce qui peut se passer sur cette route, amenez-le à faire comme s'il ressentait maintenant cette sensation. Ensuite amenez-le à

faire un geste quelconque lorsqu'il se trouve dans cet état (serrer un poing, se toucher la jambe, etc.). Le choix du geste n'est pas très important ; il suffit que votre client associe un geste précis à son expérience. Ainsi, lorsqu'il répète ce geste précis, il peut ressentir et se souvenir de ce qui peut lui arriver de mieux s'il ne change pas.

4<sup>e</sup>étape : Amenez votre client à décrire ce qui peut arriver de pire s'il change. Aidez-le à s'imaginer qu'il change de route et qu'il décrit ce qui peut se produire de pire sur cette route.

5<sup>e</sup>étape : Quand il se fait une bonne idée de ce qui peut arriver de pire, amenez-le à faire comme s'il ressentait maintenant la sensation liée à cette possibilité. Guidez-le de manière à ce qu'il associe un nouveau geste à cette nouvelle sensation (si, lors du premier scénario, il a choisi de serrer le poing droit, amenez-le à serrer le poing gauche).

6<sup>e</sup>étape : Amenez votre client à poser simultanément les deux gestes. Comme les gestes sont reliés à des émotions, votre client fera l'expérience de deux émotions fusionnées pour en créer une nouvelle. Vous aurez peut-être besoin de rassurer votre client parce que cette expérience est déroutante.

7<sup>e</sup>étape : Posez des questions à votre client concernant le dilemme qu'il vous a exposé au début, faites-lui remarquer les différences qui sont présentes dans sa façon de présenter le problème. Prescrivez à votre client de ne pas entreprendre d'actions trop importantes pendant quelques jours pour qu'il ait le temps d'assimiler le flux d'informations auxquelles il a été exposé.

Technique de synthèse d'identité.

1<sup>ère</sup>étape : Utilisez sept feuilles pour délimiter des emplacements correspondants aux secteurs importants de la vie. Une feuille pour l'intimité, une pour l'argent, une pour la santé, une pour l'école et le travail, une pour l'amitié, une pour la famille et une pour la spiritualité. Alignez ces feuilles sur le sol dans n'importe quel ordre.

2<sup>e</sup>étape : Amenez votre client sur le premier emplacement. Guidez-le de manière à ce qu'il fasse comme s'il ressentait un équilibre sur le plan du secteur considéré. Vous aurez peut-être besoin de l'aider à cerner en quoi consiste un équilibre sur ce plan. N'hésitez pas à suggérer des distinctions, des nuances.

Lorsque votre client se trouve dans un état d'équilibre, amenez-le à identifier un symbole représentant l'état dans lequel il se trouve. Assurez-vous que votre client ne se force pas à trouver un symbole, il doit le laisser venir.

3<sup>e</sup>étape : Amenez votre client dans un espace neutre, c'est à dire un espace en dehors des espaces délimités par les sept feuilles.

4<sup>e</sup>étape : Guidez votre client de façon à ce qu'il répète les étapes deux et trois pour chacun des six autres secteurs. À la fin de cette étape, votre client a fait l'expérience de sept états d'équilibre différents et a identifié sept symboles correspondants.

5<sup>e</sup>étape : Amenez votre client dans le dernier espace et amenez-le à ressentir le sentiment lié cet espace.

6<sup>e</sup>étape : En partant de cet état, amenez votre client à se diriger dans l'espace précédent et à laisser s'associer les sensations d'équilibre de même que les symboles. Posez-lui des questions pour l'aider à bien définir ce qui se passe, demandez-lui de quelle manière son expérience est enrichie ou transformée.

7<sup>e</sup>étape : Guidez votre client de façon à ce qu'il visite chaque secteur. À mesure qu'il intègre les symboles et les états d'équilibre, il se rapproche d'un sentiment d'équilibre global, d'un sentiment d'identité.



8e étape : Amenez votre client à créer au moins trois futurs différents avec ce sentiment d'identité. Assurez-vous que les changements envisagés sont écologiques, c'est à dire qu'ils n'entraînent que des répercussions positives pour votre client et son entourage.

Technique de création d'un sentier

1<sup>ère</sup> étape : Amenez votre client à énoncer un objectif ambitieux, un objectif qui peut faire un changement important dans sa vie. Au besoin, faites-lui des recommandations pour qu'il ne demeure pas trop terre à terre.

2<sup>e</sup> étape : Faites-lui imaginer qu'il y a une ligne sur le sol et que l'extrémité représente l'atteinte de son objectif. Expliquez-lui ensuite qu'il y a trois étapes avant l'atteinte de cet objectif et que chaque étape est représentée par un pas sur cette ligne.

-----1ier pas-----2epas-----3epas-----object if

3<sup>e</sup> étape : Demandez à votre client de prononcer les trois phrases suivantes et soyez à l'affût des doutes qui peuvent survenir.

1. Je mérite d'atteindre cet objectif.
2. J'ai la capacité d'atteindre cet objectif.
3. Cela vaut la peine d'atteindre cet objectif.

La plupart des personnes auront tendance à nier qu'elles puissent y avoir des doutes; n'hésitez pas à refléter des indices subtils suggérant la présence de doutes( ton de la voix, rougeur, hésitation, etc.).

4<sup>e</sup> étape : Si des doutes sont présents, ce qui est d'ailleurs très probable, demandez à votre client de les mettre de côté comme s'il pouvait les concentrer dans un endroit précis.

5<sup>e</sup> étape : Amenez votre client à faire le premier pas vers l'atteinte de son objectif. Demandez-lui comment il se sent quand il a atteint le tiers de son objectif. Posez des questions sur ce qu'il voit, ce qu'il entend, sur ce que les autres personnes remarquent. En le questionnant, vous l'aidez à créer une nouvelle expérience.

6<sup>e</sup> étape : Vérifiez si de nouveaux doutes surviennent chez votre client par rapport à son désir d'atteindre l'objectif, au fait qu'il mérite de l'atteindre ou à ses capacités d'y arriver. Si c'est le cas, amenez votre client à mettre ces nouveaux doutes au même endroit que les précédents.

7<sup>e</sup> étape : Répétez les étapes 5 et 6 pour le deuxième et le troisième pas.

8<sup>e</sup> étape : Suggérez à votre client de conserver toute l'information à laquelle il a eu accès et amenez-le à repartir au début, pas à pas, jusqu'au moment présent.

9<sup>e</sup> étape : Amenez votre client à se tourner vers son passé et à laisser survenir deux souvenirs où il a possédé des ressources susceptibles de l'aider maintenant à atteindre son objectif (la majorité des gens considèrent que leur passé est derrière eux, ils vont donc tout naturellement se tourner vers l'arrière). Amenez votre client à faire comme si ces ressources du passé étaient avec lui maintenant.

10<sup>e</sup> étape : Amenez votre client à réer trois futurs possibles avec toutes les ressources et toute l'information auxquelles il a eu accès.

11<sup>e</sup> étape : Amenez votre client à considérer ce qui s'est passé avec ses doutes. Il se peut qu'ils soient disparus ou devenus moins importants. Assurez-vous que votre client demeure prudent en conservant l'information véhiculée par les doutes. De cette manière, il y a de bonnes chances que les doutes ne recommencent pas à le paralyser.

Technique de planification accélérée

1<sup>ère</sup> étape Amenez votre client à s'imaginer que ses objectifs sont atteints et qu'il vous rencontre pour faire le bilan de ses démarches.

2<sup>e</sup> étape Assurez-vous que pendant toute la rencontre, votre client demeure dans l'état que procure la satisfaction d'avoir atteint ses objectifs. Utilisez des verbes conjugués au passé et imaginez que vous faites le bilan.

3<sup>e</sup> étape Posez les questions suivantes en présumant que votre client connaît les réponses. Vous pouvez changer, si vous le désirez, la forme des questions en autant que vous couvriez les quatre aspects importants( objectifs, moyens, moyens alternatifs et critères). Quels étaient les objectifs que vous avez poursuivis jusqu'à présent?

Quels moyens avez-vous utilisés pour atteindre vos objectifs?

Quand vos moyens ne fonctionnent pas, quels autres moyens avez-vous pris?

Comment avez-vous su que vos moyens étaient efficaces et que vos objectifs étaient atteints?

4<sup>e</sup> étape Revenez au moment présent et indiquez à votre client les risques ou déficits que vous avez dans ses plans (si c'est le cas). Assurez-vous que les plans sont suffisamment souples pour permettre un ajustement rapide des moyens.

5<sup>e</sup> étape Discutez avec votre client des possibilités que permet l'information à laquelle il a accédé. Identifiez la première démarche qu'il peut effectuer pour entreprendre son cheminement vers l'objectif.

Terminez en vérifiant si l'objectif est encore désirable et s'il vaut toujours la peine. Rappelez-vous que très souvent il est beaucoup plus important de pouvoir faire quelque chose, que de l'exécuter.

## ANNEXE B

### PROCÉDURES LORS DE L'UTILISATION AVEC UN GROUPE OU UNE FAMILLE

Technique de modification d'un fondement de l'identité

N.B : Il peut être utile de postuler qu'un groupe ou une famille a une identité propre. Il devient ainsi possible de travailler à modifier les fondements sur lesquels reposent les interactions à l'intérieur du groupe ou de la famille.

1<sup>ère</sup> étape : Amenez les participants à identifier cinq ou six difficultés auxquelles le groupe est confronté. À cette étape, vous n'avez pas besoin d'obtenir un consensus très large. Ne retenez cependant que les difficultés qui appartiennent au groupe et qui ne sont pas liées à un seul individu.

2<sup>e</sup> étape : Amenez les membres du groupe à identifier la caractéristique commune à tous ces problèmes. Assurez-vous que tous les membres du groupe soient d'accord. Si des désaccords surviennent, élargissez le cadre pour dépasser les objections. Par exemple, si vous n'arrivez pas à décider si c'est l'absence de communication ou le non-respect qui est la caractéristique commune, trouvez une dimension qui comprend à la fois la communication et le respect.

3<sup>e</sup> étape : Une fois la caractéristique identifiée, amenez les membres du groupe à identifier un moment où cette caractéristique a surgi. Demandez-leur de faire comme s'ils vivaient maintenant cette anecdote.

4<sup>e</sup> étape : En partant de cette émotion, amenez les membres à identifier la plus ancienne manifestation de cette caractéristique, c'est à dire la première fois où l'un des membres a ressenti la présence de cette émotion particulière.(Nous appellerons ce moment la période X)

5<sup>e</sup>étape : Amenez les membres du groupe à identifier les ressources qui auraient été intéressantes lors de la période X et à discuter de ce qu'un observateur aurait vu si toutes ces nouvelles ressources avaient été présentes au sein du groupe. Discutez de l'évolution du groupe avec ce nouveau point de départ.

6<sup>e</sup> étape : Demandez au membre du groupe ou de la famille de faire comme s'ils étaient à la période X, en possession de toutes ces ressources. Guidez le processus de façon à ce que les participants n'aient pas recours à d'anciens réflexes, rajoutez de nouvelles ressources au besoin. Amenez le groupe à évoluer jusqu'à aujourd'hui avec ses nouvelles compétences.

7<sup>e</sup>étape: Amenez un sujet susceptible d'induire la présence de la caractéristique commune et vérifiez si le mode d'interaction est modifié. Si ce n'est pas le cas, répétez les étapes 5 et 6 avec de nouvelles ressources. Si la caractéristique commune est l'insécurité, introduisez un sujet qui insécurise le groupe pour vérifier leurs réactions.

Technique d'installation d'un trait de personnalité.

1<sup>e</sup>étape : Amenez les membres du groupe ou de la famille à identifier la caractéristique qu'ils aimeraient posséder. Assurez-vous que la caractéristique identifiée est suffisamment large pour appartenir au groupe (cohésion, complicité, respect, etc.) et non pas à quelques individus à l'intérieur du groupe.

2<sup>e</sup>étape : Demandez aux membres de se faire une représentation du groupe lors de sa création. (Nous l'appellerons le moment A.) Invitez même les membres actuels qui n'étaient pas présents lors de la création du groupe à s'en faire une représentation. Les jeunes enfants peuvent se trouver dans cette catégorie parce qu'ils n'étaient pas nécessairement présents lorsque le noyau familial s'est élaboré.

3<sup>e</sup>étape : Amenez les membres à identifier les ressources qui auraient été utiles lors du moment A pour développer la caractéristique souhaitée. Si la caractéristique souhaitée est la cohésion, les membres du groupe pourront identifier la franchise, le respect des différences et l'humour comme étant des ressources importantes.

4<sup>e</sup> étape : Demandez aux membres du groupe de faire comme s'ils étaient au moment A , mais en possession de toutes les ressources qui ont été identifiées. Demandez-leur d'avancer dans le temps et de décrire de quelle façon les nouvelles ressources permettent au groupe de développer la caractéristique souhaitée.

5<sup>e</sup>étape : Suscitez une discussion sur un sujet quelconque et portez votre attention sur les éléments qui suggèrent la présence de la caractéristique recherchée. Si la caractéristique n'est pas suffisamment présente, remonter jusqu'au moment A et redonner de nouvelles ressources.

6<sup>e</sup>étape : Jetez des ponts vers l'avenir, en discutant ce que va permettre le fait de posséder ce nouveau trait de personnalité.

Technique de prise de décision.

1<sup>e</sup>étape : Exposez clairement aux membres du groupe le dilemme auquel ils sont confrontés. Décrivez les deux pôles en présence (changer ou ne pas changer, maintenir le groupe ou le dissoudre, abandonner ou combattre, etc.)

2<sup>e</sup>étape : Amenez les membres du groupe à anticiper ce qui peut arriver de mieux si la trajectoire actuelle est maintenue, c'est-à-dire si aucun changement n'est apporté.

3<sup>e</sup>étape : Quand tous les membres ont une bonne idée de ce qui peut se produire de mieux, demandez-leur de faire comme s'ils avaient atteint maintenant cet idéal. Demandez- leur ensuite de donner une appréciation de 1 à 10 sur leur degré de

satisfaction (10 étant le plus élevé) Faites une moyenne de la côte d'appréciation de tous les membres.

4<sup>e</sup>étape : Amenez les membres à anticiper ce qui peut arriver de pire devant un changement de trajectoire, c'est à dire un changement important dans l'orientation actuelle du groupe.

5<sup>e</sup>étape : Quand le scénario est assez clair, amenez les membres du groupe à faire comme s'ils étaient rendus à ce point. Demandez-leur de se prononcer sur leur degré de satisfaction (1 à 10). Faites une moyenne de la côte d'appréciation de tous les membres

6<sup>e</sup>étape : Comparez les deux options et les degrés de satisfaction. Amenez les membres à rechercher une option ayant un degré de satisfaction plus élevé que ces deux options.

7<sup>e</sup>étape : Posez des questions au groupe concernant le dilemme. Faites remarquer les différences qui sont présentes dans le groupe dans la façon de considérer le problème. Recommandez aux membres de ne pas prendre de décisions pouvant affecter la composition ou l'organisation du groupe pendant quelque temps.

Technique de la synthèse d'identité.

1<sup>e</sup>étape : Présentez aux membres du groupe les sept différents secteurs qui sont importants dans la création et l'évolution d'un système (argent, amitié, santé, intimité, travail (école), spiritualité, famille).

2<sup>e</sup> tape : Amenez les membres du groupe à faire comme si il y avait un équilibre dans le premier secteur (argent dans ce cas) et à discuter de ce qui se passe au sein du groupe lorsqu'il y a un équilibre dans ce domaine

Amenez les membres du groupe à identifier un symbole représentant cet état d'équilibre. Assurez-vous que chaque membre s'associe au symbole. Si plus d'une proposition est faite, identifiez un symbole plus large qui permet de représenter toutes les propositions qui sont faites.

3<sup>e</sup>étape : Amenez les membres du groupe à faire comme si un état d'équilibre était atteint dans chacun des autres secteurs. À la fin de cette étape, les membres du groupe auront fait l'expérience de sept états d'équilibre différents et identifié sept symboles.

4<sup>e</sup>étape: Amenez les membres du groupe à faire comme s'ils ressentiaient simultanément les sept états d'équilibre, à faire comme si l'identité du groupe était bien ancrée.

Amenez-les à identifier un symbole qui est suffisamment large pour inclure tous les autres symboles identifiés.

5<sup>e</sup>étape : Invitez les membres du groupe à demeurer dans cet état et amenez un sujet de conversation qui, antérieurement, aurait pu être problématique. Vérifiez comment le sentiment d'identité permet de modifier les interactions entre les membres du groupe.

6<sup>e</sup>étape : Répétez la dernière étape avec au moins trois sujets pour augmenter la généralisation des acquis.

Technique de création d'un sentier

1<sup>ère</sup>étape : Amenez les membres du groupe à se fixer un objectif suffisamment large pour que chacun s'y rallie.

2<sup>e</sup>étape: Expliquez aux membres du groupe que l'atteinte finale de l'objectif implique trois différentes étapes et que chacune de ses phrases prend un certain

temps à réaliser.

3<sup>e</sup>étape : Demandez à chacun des membres s'il a des doutes par rapport aux trois dimensions suivantes :

1. L'objectif vaut la peine d'être atteint.
2. Le groupe mérite d'atteindre cet objectif.
3. Le groupe a les capacités d'atteindre cet objectif.

4<sup>e</sup>étape : Si des doutes sont présents, demandez aux individus qu'ils expriment ces doutes, qu'ils les mettent de côté, qu'ils les concentrent au même endroit.

5<sup>e</sup>étape : Demandez aux membres de faire comme si une nouvelle rencontre du groupe avait lieu et que le tiers de l'objectif était atteint. Demandez aux gens de dire ce qui est différent au sein du groupe quand le tiers de l'objectif est atteint.

6<sup>e</sup>étape : Vérifiez si de nouveaux doutes surviennent à ce stade en ce qui concerne le désir d'atteindre l'objectif, le mérite qu'a le groupe de l'atteindre ou sur ses capacités à y arriver. Si c'est le cas, faites amener les nouveaux doutes au même endroit que les autres.

7<sup>e</sup>étape : Demandez aux gens de faire comme si une nouvelle rencontre avait lieu, cette fois avec l'objectif atteint au deux tiers. Amenez-les à discuter de ce qui est différent.

8<sup>e</sup>étape : Vérifiez si de nouveaux doutes sont présents; mettez-les de côté. Faites comme si une troisième rencontre avait lieu après que l'objectif soit entièrement atteint

9<sup>e</sup>étape : Suscitez un débat ou une discussion dans le groupe. Le sujet importe peu, car il s'agit d'une procédure permettant d'évaluer l'impact de l'atteinte de l'objectif sur les interactions au sein du groupe. Demandez aux membres de noter ce qu'il y a de différent.

Technique de planification accélérée

1<sup>ère</sup>étape : Amenez les membres du groupe à s'imaginer que leurs objectifs sont atteints et qu'ils se rencontrent pour faire le bilan des démarches effectuées.

2<sup>e</sup>

étape : Assurez-vous que, pendant toute la rencontre, les membres du groupe demeurent dans l'état que procure la satisfaction d'avoir atteint leurs objectifs. Utilisez des verbes conjugués au passé et imaginez que vous faites le bilan. Réservez les questions pour la fin de la rencontre.

3<sup>e</sup>étape : Posez les questions suivantes en présupposant que les membres du groupe possèdent les réponses. Vous pouvez changer, si vous le désirez, la forme des questions en autant que vous couvriez les quatre aspects importants : objectifs, moyens, moyens alternatifs et critères. Faites en sorte que chacun ait l'occasion de participer activement au processus.

- Quels sont les objectifs que vous avez poursuivis jusqu'à présent ?
- Quels moyens avez-vous utilisés pour atteindre vos objectifs ?
- Quand vos moyens ne fonctionnaient pas, quels autres moyens avez-vous pris ?
- Comment avez-vous su que vos moyens étaient efficaces et que vos objectifs étaient atteints ?

4<sup>e</sup>étape : Revenez au moment présent et indiquez aux membres du groupe les risques ou déficits que vous avez observés dans leurs plans, si c'est le cas. Assurez-vous que les plans soient suffisamment souples pour permettre un ajustement rapide des moyens.

5<sup>e</sup>étape : Discutez avec le groupe des possibilités que permet l'information à laquelle ils ont accédé. Identifiez la première démarche qu'ils peuvent effectuer pour entreprendre leur cheminement vers l'objectif.

Terminez en vérifiant si l'objectif du groupe est encore désiré et en vaut toujours la

peine. Si les membres du groupe désirent se fixer un nouvel objectif plus élevé ou différent, suivez-les dans ce sens.

#### BIBLIOGRAPHIE

ANDREAS, Connirae et ANDREAS, Tamara, Core transformation Reaching the wellspring within, Moab, Real people press, 1994.

ANDREAS, Steeve et ANDREAS, Connirae, Change your mind and keep the change, Moab, Real people press, 1987.

DILTS, Robert et BONISSONE, Gino, Skills for the future Managing creativity and innovation, Cupertino, Meta publication, 1993.

DILTS, Robert B. et EPSTEIN, Todd et DILTS, Robert W., Tools for the dreamers Strategies for creativity and the structure of innovation. Cupertino, Meta publication, 1991.

DILTS, Robert et HALLBOM, Tim et SMITH, Suzi, Beliefs Pathways to health & well-being, Portland ,Metamorphous, 1990.

GUITTON, Jean et BOGDANOV, Grichka et BOGDANOV, Igor, Dieu et la science Vers le matérialisme, Paris, France loisirs, 1991.

PFALZGRAF, René, NLP: What to do when. 1992. (Audiocassettes).

TALBOT, Michael, the holographic universe, New York, Harper Perennial, 1992.

**GILBERT GAGNON M.PS**