

# "DISCUTONS DE NOS PRATIQUES".

**Ecrit par Dr Micheline JOHN-GENEST**

**Paru dans Métaphore N° 26 en Juin 1998**

Par cette rubrique, j'aimerais ouvrir un forum de discussion au sujet des outils que nous autres, thérapeutes, utilisons en PNL. Qu'en pensez-vous?

Aujourd'hui, je propose une discussion au sujet de la technique appelée "Transformation essentielle".

Bref rappel de la méthode :

D'après "Core Transformation" de Connirae et Tamara Andreas - Edition 1995 - NLP Comprehensive.

Cette technique peut être utilisée pour modifier une émotion, un comportement ou un symptôme inapproprié et désagréable pour la personne. Elle est basée sur deux notions principales qui sont:

- la notion de "partie responsable du problème";
- la notion d'"intention positive" de cette partie, et le développement de cette intention positive afin d'atteindre le noyau (core) ou essence de la personne. Quelles en sont les différentes étapes?

- Phase 1 : Nommer le problème avec ses composantes sensorielles, ce qui permet d'entrer en contact avec la partie responsable, puis interroger celle-ci sur son intention positive puis l'intention positive de l'intention positive et ainsi de suite jusqu'à l'atteinte de l'état essentiel que la personne exprime par des expressions telles que : "Exister, Paix intérieure, Amour universel, Etre unifié, Plénitude, Etre OK, Etre en connexion avec Dieu ou avec l'univers."

- Phase 2 : La partie responsable de l'état problème vit l'état essentiel puis, accompagnée de cette ressource, réexpérimente les diverses réponses qu'elle a données dans la phase 1 et apprécie en quoi cela les enrichit.

- Phase 3 : Cette même partie est invitée à situer l'âge auquel le problème aurait commencé puis, toujours accompagnée de l'état essentiel, est encouragée à grandir depuis cet âge qu'elle se donne jusqu'à l'âge actuel de la personne.

Si plusieurs parties sont impliquées, le travail ci-dessus est fait avec chacune d'elles.

- Phase 4 : La personne est, ensuite, invitée à revivre les expériences qui se présentent à elle (issues du conscient ou de l'inconscient), en imaginant le moment de sa conception et en s'engageant sur sa ligne de vie jusqu'au moment présent, accompagnée du ou des états essentiels. Puis elle est invitée à faire un pont dans le futur.

- Phase 5 : Les états essentiels sont ensuite, de manière virtuelle, attribués aux grands-parents et aux parents, afin que la personne puisse imaginer qu'ils les lui transmettent au moment de sa conception. Ainsi, une nouvelle fois accompagnée des états essentiels, elle reprend sa ligne de vie.

Cette dernière étape peut être répétée plusieurs fois..

J'ai rencontré quelques difficultés dans l'application de cette méthode, en fonction des diverses étapes du processus. Je vais énumérer les principales ci-dessous:

- La personne n'accepte pas l'idée d'avoir plusieurs parties en elle, le rejet étant parfois brutal, en paroles, et définitif.

- La notion d'intention positive est fortement mise en doute.
  - La personne se révèle incapable d'entrer en relation avec la partie responsable du problème.
  - La personne dit être en contact avec cette partie mais n'en recevoir aucun message.
  - Un autre problème peut survenir au cours du développement des intentions positives jusqu'à l'état essentiel (phase 1) : dans la plupart des cas, l'état interne de la personne se modifie progressivement du mal être de départ à un certain bien être. Il peut se faire alors qu'à l'arrivée, l'état problème soit ressenti toujours aussi intensément qu'au départ, rendant l'atteinte de l'état essentiel très difficile.
  - Au cours de la phase 3, certaines personnes s'associent très facilement aux expériences traumatisantes, quittant de ce fait l'état ressource (ou essentiel), qu'il n'est pas toujours facile de remettre en place.
- A partir de deux cas cliniques, je propose maintenant des solutions personnelles qui m'ont permis de régler quelques uns de ces problèmes.

Cas 1 : Eliane, 48 ans, employée administrative, ayant de grands enfants d'une première union et un enfant de 4 ans; elle s'est séparée du père six mois après sa naissance. Elle garde de son enfance un mauvais souvenir : un père constamment malade, une mère se déchargeant sur elle de beaucoup de responsabilités. Elle exprime son problème actuel comme "la peur d'être abandonnée".

Elle entre facilement en contact avec la partie responsable qui lui donne la chaîne d'intentions positives suivante : "prends soin de ton fils" à "sois responsable" à "sois en accord avec tes propres valeurs" à "sérénité et équilibre" à pour aboutir à l'état essentiel qu'elle nomme "Amour universel" et qu'elle peut contacter en entrant dans l'expérience revécue d'une promenade en bordure de mer. C'est au cours de la phase 3 que les choses se gâtent, la facilité avec laquelle Eliane retourne dans les émotions négatives lui fait quitter à chaque instant l'état essentiel, comme je peux le calibrer sans problème. Je décide alors de reprendre cette phase, mais cette fois en dissocié, en invitant Eliane à projeter les divers épisodes de sa vie sur un écran imaginaire placé en face d'elle et si, malgré tout, il lui arrive de se réassocier à une expérience traumatisante, je pratique avec elle un "Reimprinting" à la manière de R. Dilts; et ceci autant de fois qu'il est nécessaire lors de l'évolution en âge de la partie responsable. Dans un deuxième temps nous reprenons la ligne de vie en associé. Ici la fin du processus s'est écoulée sans difficultés particulières.

Cas 2: Marie, 30 ans, célibataire, au chômage.

La plainte est la suivante : depuis l'enfance, sa mère, elle-même et ses sœurs ont constamment été la cible d'un père machiste; elle a un sentiment très intense de dévalorisation. La difficulté, chez elle, se situe dès la phase 1 : l'émotion pénible du départ persiste à l'arrivée ainsi que le montre la calibration. En revoyant l'anamnèse, je découvre que, dès l'adolescence, elle avait mis en place un processus d'affirmation de soi pour échapper aux sarcasmes de son père. Je décide alors de partir de cette ressource, de rechercher la chaîne d'intentions positives de "savoir s'affirmer", jusqu'à l'état essentiel que Marie nomme "Exister". Ainsi la ressource "savoir s'affirmer" est renforcée par l'état "exister" et la thérapie peut se poursuivre selon le processus habituel.

Il est deux autres points que j'aimerais préciser:

- Avant de commencer le processus, je demande souvent à la personne concernée d'imaginer sa ligne de vie dans l'espace et même de la tracer sur une grande feuille en y plaçant les événements importants.
- D'après mon expérience, la dernière étape (phase 5) gagne à être reprise plusieurs fois, non seulement au cours de la même séance mais encore quelques jours ou semaines plus tard.

Ces cas ne sont que deux exemples parmi de nombreux autres et peut être certains d'entre vous, amis thérapeutes, avez d'autres exemples et d'autres solutions que nous pourrions partager par l'intermédiaire de la revue Métaphore.