

AUGMENTER SA PALETTE DE CHOIX!

Avec le méta-modèle

par Jérôme de Dinechin, ICA

■ CGARM SECTION CARRIÈRES, COACH

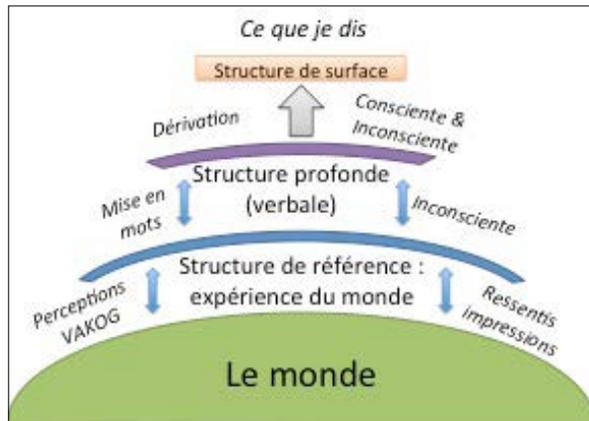
La décision suppose qu'on ait le choix. Cependant, nos choix correspondent à une représentation mentale, et sont souvent limités par des croyances ou par notre histoire. Le méta-modèle linguistique présenté ici permet à partir de la structure du langage, de remonter vers nos représentations internes, de les redresser et de les enrichir, pour en définitive, disposer d'une pleine palette... de choix.

Notre existence nous amène à poser des choix permanents. S'il fallait penser « consciemment » à tout ce que nous effectuons, comme mettre un pied devant l'autre, prendre du sucre dans son café, attraper des objets, on n'en finirait pas. Ces routines sont programmées dans notre esprit, de manière inconsciente, et heureusement. Elles résultent de nos expériences passées.

Le neurologue Wilder Penfield a démontré que même les expériences les plus anciennes de notre vie se trouvent dans notre cerveau. Parmi elles, des situations de tension, dans lesquelles un comportement nous a probablement « sauvé la vie », que ce soit dans la réalité ou simplement dans notre perception. Se sauver la vie, c'est aussi se faire aimer, et pour cela se faire « fort », « gentil », « obéissant ».

Dès lors, ce comportement « salvateur », enfoui dans l'inconscient, nous influence dans nos prises de décisions. Cependant, ce qui a été bon à tel instant n'est pas nécessairement bon pour toutes les étapes de la vie. Si l'on a intériorisé qu'il ne faut jamais toucher une casserole à cause d'une brûlure étant enfant, cela posera un problème, à moins d'être millionnaire.

Comment s'intègrent nos expériences ? Nous percevons le monde par nos cinq sens. Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif ou VAKOG chez les praticiens. Ces perceptions se doublent d'impressions internes, d'émotions. Peur, Colère, Joie, Tristesse, Dégoût mises en scène dans le film « Vice-Versa » s'observent chez tous les enfants de la terre. Ainsi, nos perceptions et notre ressenti forment progressivement une image de nos expériences du



Détecter dans ce qui est dit les suppressions, distorsions, généralisation pour enrichir l'image du monde.

monde. Mais il y a au moins trois limitations. Premièrement, nos sens sont limités. Nous ne voyons pas l'ultraviolet ni l'infrarouge, et la peau de notre bras est trente fois moins sensible que celle de notre doigt...

Deuxièmement, un filtre social s'applique à ce que nous percevons. Dans certaines tribus, on ne sait désigner que trois couleurs : le rouge sang, le bleu ciel, le vert herbe... Comment évoquer la variété des couleurs d'une rose ? Ou en sciences, quel génie a-t-il fallu déployer pour inventer des concepts et outils pour décrire des phénomènes jusqu'ici incompréhensibles, coordonnées sphériques ou nombres complexes par exemple ! Et je ne parle pas de la novlangue qui rend la pensée inexprimable ! Troisièmement, nos filtres personnels nous

amènent à sélectionner dans nos perceptions ce qui correspond à notre modèle et à négliger le reste. De manière caricaturale, telle personne, incapable d'entendre des compliments car elle ne s'en juge pas digne. Ou de manière plus utile, faire abstraction du brouhaha.

Ce modèle du monde baptisé structure de référence, somme de nos expériences, n'est pas nécessairement complet, ni cohérent. Et lorsque nous sommes face à un choix, il peut nous faire décider trop vite, ou mal à propos, ou au contraire nous faire nous sentir « mal à l'aise », « confus », « perdu ».

A partir de là, deux étages permettent d'arriver à la parole.

D'abord, nous construisons une structure ver-

bale profonde, à partir de notre structure de référence. Elle fournit la base de notre dialogue intérieur et représente en mots à la fois nos perceptions et nos ressentis. C'est à cet étage que nous décidons, dans notre colloque intérieur. Mais cette structure souffre d'anomalies par rapport à la structure de référence : des suppressions, des distorsions et des généralisations.

Ensuite, nous sélectionnons dans notre structure profonde les mots et phrases pour parler. Mais on ne dit pas tout ce qu'on pense, que les choix soient conscients ou inconscients, et certaines anomalies de formulation témoignent d'un appauvrissement du message.

On appelle META MODELE, le mécanisme propre à chacun qui permet d'intégrer ses perceptions du monde et d'en parler.

Plusieurs écoles de thérapie, notamment la Programmation Neuro Linguistique (PNL) s'en servent pour identifier des modèles par trop appauvris ou limitants.

La parole sera l'outil privilégié pour restaurer les structures profondes et élargir les choix disponibles, à partir de la structure de surface. Parler vraiment - et non à parler dans sa tête - de ce que nous vivons, de nos choix en cours est indispensable, car c'est au moment où une phrase est prononcée qu'elle devient parole effective, avec parfois des surprises. C'est dans cet instant que se font les choix des mots, qui donnent à celui qui parle comme à celui qui écoute des clefs pour descendre plus bas.

La phrase étant dite, un interlocuteur peut aider à entendre si elle est bien formée, et si sa signification est cohérente.

Il y a parfois des suppressions à rétablir lorsqu'on trouve :

- 1 - des omissions simples, lorsqu'il manque un sujet ou un COD ou un COI. Par exemple « j'ai envie », de quoi, à propos de quoi ?
- 2 - des mots sans référence : « on devrait le faire », « on » désigne qui, « le » désigne quoi spécifiquement ?

- 3 - des comparatifs et superlatifs sans référence, « c'est le meilleur fournisseur » ... par rapport à qui ?
- 4 - des verbes non spécifiés « je me sens blessé » ... par un couteau, un mot, une situation ?
- 5 - des nominalisations, distorsions qui transforment un verbe en état figé. Ainsi, « j'ai pris ma décision » bloque la situation alors que « décider » représente un processus.

Ce premier travail clarifie et complète la structure de surface (ce qui est dit) pour la mettre en cohérence avec la structure profonde.

Mais la structure profonde contient également des limitations qui appauvrissent notre approche des situations. Les questionner permet de changer de point de vue.

D'abord, on trouve très fréquemment des généralisations :

- 6 - utilisant des quantificateurs universels comme « toujours, jamais, à chaque fois, les gens, tout le monde. » Ils représentent un ou quelques cas particuliers, et gagnent à être questionnés : est-ce TOUJOURS le cas ? Quelle différence avec l'ici et maintenant ?
- 7 - des obligations de type « je ne dois pas », « on ne peut pas », « c'est impossible ». Que se passerait-il sinon ? Qu'est-ce qui te bloque ? Et si tu pouvais ?
- 8 - des affirmations non contextualisées, dont on peut rechercher l'origine : « ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort. » Qui l'a dit ? Est-ce ce ton avis ? Comment le sais-tu ?

Une autre classe d'anomalies concerne les distorsions, qui limitent la pensée :

- 9 - des présuppositions, comme dans « ce client va encore être pénible ... », donc il avait déjà été pénible. Comment, spécifiquement ?
- 10 - des relations de cause à effet, comme dans « mon patron m'énervé » signifie

plutôt « je m'énervé à cause de l'attitude de mon patron », car autrui ne peut pas être responsable de mes émotions.

- 11 - des équivalences complexes, plus indirectes : « je le ferais bien, mais ce n'est pas mon job » signifie en réalité, « je voudrais le faire, mais je ne peux pas le faire, car ce n'est pas mon job » et on peut en questionner la réalité : « et si c'était ton job tu le ferais ? »

12 - fréquemment enfin, des lectures de pensée, par laquelle une personne déclare connaître l'état interne d'une autre comme dans « elle ne signera jamais », ou « il ne m'apprécie pas ». Cette lecture de pensée fausse l'analyse des problèmes, car elle donne un poids majeur à des suppositions. Elle déresponsabilise également les personnes puisque nous pensons à leur place.

Il y a au total douze anomalies recensées dans le méta-modèle. En examinant sincèrement notre dialogue intérieur, seul ou avec de l'aide, nous pouvons ainsi corriger nos modèles du monde pour nous donner davantage d'options. En particulier, lorsqu'on est confus, bloqué, indécis, travailler sa structure de référence peut apporter une solution ou faire disparaître un problème « comme par enchantement ». Réciproquement, lorsqu'une représentation intérieure ne contient pas à la fois des expériences précises reliées à nos sens (VAKOG) et du ressenti, elle semble trop sommaire et mérite quelques questions.

Un questionnement utilisant le méta-modèle peut alors aider un décideur à clarifier sa pensée en construisant une vision de la situation actuelle et à venir (visuel), une balance des arguments (auditif), un sentiment sur ce qu'il faut faire (kinesthésique), appuyé sur une réalité vécue et sur un émotionnel vivant. Il disposera alors de toute la palette des choix pour prendre les décisions les plus avisées. 📌