

## NEURO-SÉMANTIQUE ET MÉTA-COGNITION

©2019 Denis Bridoux

La Méta-Cognition est une notion à la mode depuis plusieurs années, même si elle est encore assez mal comprise. Au sens littéral, le terme signifie « *Au sujet de la Cognition, À propos de la Cognition* ».

Bateson fut l'un des premiers à étudier le sujet, entre autres, dans son étude des niveaux d'apprentissage (voir ci-dessous).



On l'emploie communément pour faire référence aux facultés les plus nobles de notre fonctionnement, telles que la Conscience de Soi, l'Auto-Analyse, l'Introspection, l'Intentionnalité, la Spiritualité, le Leadership, la Performance de Pointe, entre beaucoup d'autres. Celles-ci impliquent une capacité à considérer et à penser à notre manière de penser pour parvenir à des niveaux supérieurs d'attitude, de capacité, d'efficacité, de performance. Elles peuvent aussi nous induire à s'auto-juger, s'auto-saboter, se déconsidérer ou se déprimer, et constituent la structure des addictions, des obsessions, du fanatisme ou, plus généralement, de tout blocage intérieur. En effet, les mécanismes qui nous élèvent sont les mêmes que ceux qui nous plombent. Notre plus grande qualité peut ainsi dans le même temps être notre pire défaut.

Plus encore que la PNL, qui fait déjà appel à des mécanismes de méta-cognition tels que les *Ancrages*, les *Dissociations*, les *Positions Perceptuelles* et les *Stratégies*, la Neuro-Sémantique, qui intègre comme sous-composantes la PNL et l'Hypnose, se spécialise dans la Méta-Cognition. Développée par L. Michael Hall dans les années '90, c'est la discipline qui a poussé le plus loin l'exploration du domaine de la Méta-Cognition.

Le modèle des Méta-États, qui constitue le modèle de base de la Neuro-Sémantique, explore précisément tout ce qui peut se passer quand on pense à ce qu'on pense, quand on pense à ce qu'on ressent, quand on a des ressentis par rapport à nos

**pensées, ou des ressentis par rapport à nos ressentis. En effet, Michael Hall n'a pas répertorié moins de 16 effets immédiats différents de cette manière de fonctionner !**

**Le modèle des Méta-États nous permet ainsi de suivre à la trace les méandres de notre esprit pour déconstruire des mécanismes limitants de méta-cognition et d'en construire des équivalents ressourçants pour les remplacer, voire d'en installer de toute pièce. Il nous permet d'ancrer des états ressourçants inaccessibles à la PNL traditionnelle et de comprendre comment se le faire à soi-même ou avec quelqu'un d'autre.**

**Notre formation de Neuro-Sémantique qui débute bientôt constitue une initiation à ces mécanismes primordiaux qui nous permettent de maîtriser notre méta-cognition en comprenant sa structure et comment elle fonctionne. Une fois expérimentée, vous ne penserez plus jamais de la même manière.**