

LES MÉTA-ÉTATS ET L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI

Denis Bridoux

Pendant les années 30, durant son cycle universitaire, Abraham Maslow fit une étude complète (pour l'époque) des maladies mentales. C'est cette étude qui est d'ailleurs à l'origine du manuel DSM. Une fois faite, il tourna alors son attention vers les personnes qui étaient bien dans leur peau, dans leur tête, dans leur corps, tels que le développeur de la psychologie Gestalt Max Wertheimer, l'anthropologue Ruth Benedict, ainsi que les indiens Pieds-Noirs du Nord-Ouest Canadien, parmi d'autres, car il était de son opinion que ce n'est pas en étudiant toujours plus profondément le mal-être de quelqu'un qu'on peut les amener au bien être. Afin de pouvoir les y mener, il est nécessaire de connaître ce qu'est le bien-être et la structure de celui-ci.

C'est d'ailleurs cette approche, révolutionnaire pour l'époque, qui est à l'origine de la démarche PNL, car Maslow eut Fritz Perls et Virginia Satir parmi ses élèves et Margaret Mead et Grégory Bateson furent parmi ses amis intimes, Il travailla à l'institut d'Esalen avec Carl Rogers, qui y fut un de ses collègues.

Au début du XXème siècle, les personnes en état de bien-être étaient perçues comme 'hors du commun', voire même comme des surhommes. C'est Maslow qui, le premier, dit : *“Non, ce ne sont pas des surhommes. Je pense à quelqu'un qui s'accomplit soi-même non pas comme ayant quelque chose en plus que les autres, mais **plutôt comme avec rien en moins qu'on lui aurait enlevé.** Chaque bébé a en lui les possibilités de s'accomplir lui-même, mais la plupart d'entre nous se les font ôter en bas âge. L'être humain moyen est une créature amoindrie aux pouvoirs inhibés par la vie.”*

La Neuro-Sémantique se situe dans le droit sillage de Maslow : elle se spécialise à redonner ces pouvoirs aux êtres humains, afin qu'ils s'élèvent dans la pyramide de Maslow et deviennent à même d'atteindre son point culminant, l'**Accomplissement de Soi**. La formation en Méta-États **(Re)connectez-vous à Votre Génie Personnel** est la pierre angulaire de la Neuro-Sémantique et a d'ailleurs donné naissance à la discipline. Elle y explique la manière dont on raisonne et, malheureusement également, dont on déraisonne, et nous fournit des outils pratiques pour nous réapproprier des pouvoirs que l'acculturation nous a enlevé afin d'y parvenir.

“La personne qui vit une expérience de culmination se sent au sommet de ses pouvoirs personnels, en pleine possession de ses moyens, et elle sait les appliquer au mieux.”

Maslow, 1968, pp. 105-106

Cela s'effectue de trois manières complémentaires :

- **En donnant du sens** à des choses qui n'en ont pas encore pour vous.
- **En accroissant la significativité positive** de choses déjà codées en vous, afin de les rendre plus motivantes
- **En vous défaisant de significations toxiques** que vous avez données à certaines choses et qui empoisonnent votre vie, **et en les recodant de meilleures manières** afin de ne plus y être assujetti, voire même en les remplaçant par des significations ressourçantes qui vous embelliront la vie.

Le contenu théorique est présenté dans un manuel très compréhensif et la formation se focalise sur l'aspect pratique de l'utilisation du modèle. Afin de vous donner un vécu personnel sensoriel, et donc applicable, du modèle, plutôt que purement conceptuel, la théorie émerge naturellement au cours des divers processus présentés.

Au cours de cet atelier, vous acquerez donc des outils pratiques et aisément applicables pour vous ressourcer et ressourcer vos clients et pour résoudre des blocages dus à l'interprétation que l'on donne aux choses. Vous en repartirez avec une compréhension du modèle des Méta-États, qui forme la base de la Neuro-Sémantique, et en sachant comment gérer vos émotions pour vous motiver et vous réapproprier les pouvoirs essentiels qui sont à la source de vos pensées, de vos ressentis, de vos paroles et de vos actions.

Voici les processus présentés au cours des 3 jours du stage :

- La réappropriation de vos pouvoirs personnels
- L'auto-transfusion d'acceptation, d'appréciation et d'estime de soi
- Le nettoyage de convictions limitantes
- La structure du plaisir (essentiel dans tout travail sur des addictions)
- Le déblocage de concepts et d'émotions limitantes
- Le travail sur des blocages majeurs (ou états dits '*Dragons*')
- La question 'merveilleuse' qui change tout et comment la poser au mieux
- Le transfert de connaissances de la tête dans le corps, pour les rendre pratiques (essentiel dans le coaching)
- L'installation d'un gouvernail intérieur d'Intentionnalité
- L'ancrage d'un état de 'Flow', comme que l'expérimentent les sportifs de haut niveau
- Le dégonflage d'excuses
- La résolution de conflits intérieurs avec les Icônes Virevoltantes
- L'intégration finale et la propulsion dans l'avenir pour y pérenniser vos ressources

En bref, en apprenant à gérer vos états de corps-esprit, cette formation vous permettra de **développer et de nourrir au mieux votre Intelligence Émotionnelle** en devenant non seulement *plus émotionnellement intelligent*, mais aussi, et surtout, *plus intelligemment émotionnel*.