

RICHARD BANDLER

cocréateur de la PNL et coauteur du best-seller *Les secrets de la communication*



Obtenez **la vie** que vous voulez

Une méthode infallible
pour une transformation
rapide et durable

Obtenez la vie
que vous voulez

© Photo de l'auteur sur la couverture:

Richard Bandler
Infographie: Chantal Landry

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et
Archives Canada**

Bandler, Richard

Obtenez la vie que vous voulez

Traduction de: Get the life you want.
Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-7619-2679-9

1. Programmation neurolinguistique. 2. Changement
d'attitude. 3. Changement (Psychologie). I. Titre.

BF637.N46B3614 2010 158'.9 C2010-940087-9

01-10

© 2008, Richard Bandler

Traduction française:
© 2010, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

L'ouvrage original a été publié
par HarperCollinsPublishers
sous le titre *Get the Life You Want*

Dépôt légal: 2010
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-2679-9

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

- Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Tél.: 450 640-1237
Télécopieur: 450 674-6237
Internet: www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.
- Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Tél.: 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Tél.: 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export - DOM-TOM
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr
- Pour la Suisse:
INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 - CH 1701 Fribourg - Suisse
Tél.: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
ZI. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 - CH 1701 Fribourg - Suisse
Commandes: Tél.: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch
- Pour la Belgique et le Luxembourg:
INTERFORUM editis BENELUX S.A.
Boulevard de l'Europe 117
B-1301 Wavre - Belgique
Tél.: 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec - Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC -
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



Le Conseil des Arts du Canada
The Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-
ment du Canada par l'entremise du Programme
d'aide au développement de l'industrie de l'édition
(PADIÉ) pour nos activités d'édition.

RICHARD BANDLER

cocréateur de la PNL et coauteur du best-seller *Les secrets de la communication*

Texte édité par Owen Fitzpatrick

Obtenez la vie que vous voulez

Une méthode infallible
pour une transformation
rapide et durable

Traduit de l'anglais par Jacques Vaillancourt



Une compagnie de Quebecor Media

PRÉFACE

par Paul McKenna

Il y a quelques années à peine, le téléphone portable était un objet coûteux, compliqué à utiliser et encombrant. Aujourd'hui, il tient dans la paume de la main, et sert aussi à lire les courriels, à naviguer sur Internet et même à regarder la télé.

De la même manière, les travaux auxquels Richard Bandler a consacré sa vie ont transformé notre compréhension des possibilités réelles de l'esprit humain. Je n'hésite pas un seul instant à déclarer que Richard est à l'heure actuelle le plus grand génie créateur dans le domaine de la transformation personnelle.

Pour affirmer cela, il suffit de songer à la Programmation neurolinguistique, discipline qu'il a élaborée il y a près de quarante ans. Hier en marge de la psychologie traditionnelle, la PNL est à présent étudiée, enseignée et pratiquée dans le monde entier.

Les psychologues professionnels devaient autrefois lutter pendant plus de six mois pour guérir un patient de sa phobie. Aujourd'hui, la simple application des techniques de Richard permet de vaincre la plupart des phobies en moins d'une heure,

et les petites appréhensions de tous les jours en quelques minutes, voire en quelques secondes.

Mieux encore, la « technologie psychologique » de Richard peut résoudre rapidement et facilement une foule de problèmes, et aider chacun de nous dans sa recherche du bonheur et du bien-être.

Le présent ouvrage explique admirablement bien un grand nombre des meilleures techniques de Richard. Vous pouvez les appliquer pour régler vos problèmes, si intimidants qu'ils puissent vous sembler, et pour réaliser votre plein potentiel.

Au fil des ans, j'ai eu l'occasion de voir Richard aider des milliers de personnes à transformer leur vie. Aujourd'hui, c'est à vous qu'est donnée cette chance grâce au présent ouvrage.

Comme vous le découvrirez bientôt, quel que soit l'objectif à atteindre ou l'obstacle à surmonter, *Obtenez la vie que vous voulez* vous sera des plus précieux.

PAUL MCKENNA

AVANT - P R O P O S

Je crée des technologies comportementales depuis quatre décennies. Au début de ma carrière, dans les années 1970, des querelles opposaient les thérapeutes et praticiens de la psychologie à propos de la meilleure approche à adopter. Ce débat me semblait bien futile. La cinquantaine d'écoles qui préconisaient des théories et applications différentes ne sont jamais parvenues à obtenir de résultats constants. Je suis né durant la première ère de la science informatique ; je suis mathématicien et scientifique de métier. J'ai donc emprunté un chemin différent de celui de la psychologie.

Je n'ai pas cherché à savoir ce qui avait mal fonctionné dans la vie de tel ou tel patient, ni pourquoi. Je n'ai pas cherché de remèdes aux maux. Je me suis plutôt intéressé à ce qui était efficace, sans tenter de découvrir la raison de cette efficacité. Si des thérapeutes arrivaient à « réparer » leur patient, j'analysais ce qu'ils avaient fait pour lui. Si une personne réglait elle-même son problème, j'étudiais ce qui s'était passé. De cette démarche est née ce qui s'appelle maintenant la Programmation neurolinguistique, qui consiste en une série de leçons destinées à la transmission de techniques que d'autres ont trouvées efficaces.

Je dois commencer par remercier les psychologues qui m'ont aidé au départ. Ils m'ont donné accès à leurs clients, afin que je puisse mettre mon travail à l'épreuve. Ils m'ont fourni

de l'information sur les rares cliniciens – comme Virginia Satir et Milton H. Erickson – qui obtenaient des résultats.

Je remercie aussi les clients courageux qui m'ont laissé leur enseigner ce que j'avais appris. Par exemple, j'ai observé comment une centaine de personnes sont venues à bout de leurs peurs; j'ai recherché et étudié ce qu'elles avaient en commun. J'ai ensuite enseigné le processus que j'avais perçu. Au fil des décennies, j'ai sans cesse peaufiné mes techniques et, aujourd'hui, j'estime qu'elles peuvent aider n'importe qui à transformer sa vie.

Si vous êtes hanté par le passé, paralysé par une peur ou simplement incapable de faire tourner correctement votre moteur mental, vous trouverez dans le présent guide une série de moyens de remettre de l'ordre dans votre vie. Si vous avez consacré trop de temps à des thérapies et trop d'argent à essayer de vous en sortir seul, cet ouvrage est pour vous. Si vous souhaitez devenir maître de votre propre vie, il vous aidera à le faire efficacement. Cependant, soyez consciencieux: faites tous les exercices et tenez compte de toute l'information que vous lisez. Cela fera toute la différence.

J'ai découpé mon livre en trois grandes parties.

La première porte sur le passé, la deuxième sur le présent, et la troisième sur l'avenir.

INTRODUCTION

J'ai conçu mon ouvrage pour qu'il guide votre comportement. Il est censé vous aider à apporter des changements dans votre vie et à éviter la thérapie. Il vous apprendra à vous transformer plus rapidement, ce qui vous libérera des longs processus de transformation habituels. Mon travail m'a appris que les problèmes apparaissent rapidement chez les gens. Il suffit d'un seul incident durant un vol pour que la phobie de l'avion gagne quelqu'un. Un seul accident de la route peut vous inspirer la crainte permanente de la conduite. Un seul essaim d'abeilles trop agressives, et vous voilà apiphobe ! Si l'on peut « apprendre » une peur en si peu de temps, rien ne justifie qu'il en faille davantage pour que l'on apprenne autre chose. J'ai donc toujours privilégié une autre manière d'aborder les problèmes, afin que leur solution soit plus rapide.

Quelle est donc cette approche différente que j'ai choisie ? Lorsque les psychologues souhaitaient étudier une difficulté particulière, par exemple les phobies, ils rassemblaient des personnes qui en étaient atteintes et tentaient d'expliquer pourquoi elles étaient phobiques ; ils examinaient donc comment ces personnes fonctionnaient. Les psychologues tentaient des expériences - par exemple en obligeant les phobiques à affronter leurs peurs, dans l'espoir de les désensibiliser au fil du temps. On recourait à une approche psychanalytique qui

consistait à remonter dans le temps et à revivre un traumatisme, à la recherche d'une cause profonde et cachée. Cette démarche se fondait sur l'idée selon laquelle la compréhension engendre le changement.

L'idée semblait merveilleuse ! Si vous arriviez à comprendre vos problèmes, ils disparaîtraient ! Sigmund Freud a lancé ce concept, innovateur à l'époque, qui a été appliqué sous une forme ou une autre au cours des cent dernières années. Il sous-entendait que la compréhension de la psyché engendrait le changement. L'idée qu'on puisse aider verbalement plutôt que physiquement quelqu'un à changer était en soi prometteuse. Cependant, la compréhension d'un problème ne le fait pas disparaître.

Au fil des ans, les thérapeutes ont recouru à des approches psychologiques et à des approches physiques. Ils ont essayé le « conditionnement opérant », qui consistait à agir sur un mauvais ou un bon comportement en le faisant suivre de façon systématique par un renforcement négatif ou positif, selon le cas. On donnait au fumeur une cigarette... et on lui faisait subir une décharge électrique. La réalité, c'est que la majorité des fumeurs de longue date savent bien que le tabac est mauvais pour leur santé. Parfois, ils savent même pourquoi ils ont commencé à fumer – pour avoir l'air cool devant leurs amis, pour se donner une contenance ou pour se couper l'appétit. Ce n'est pourtant pas cette lucidité qui les fera cesser de fumer.

De même, beaucoup connaissent l'origine de leurs peurs. J'ai eu une cliente qui comprenait très bien ses peurs. Jeune fille, elle avait été agressée non pas par une personne, mais par un groupe. Elle avait été battue et violée, ce qui lui avait donné la peur des autres. Elle redoutait de sortir de chez elle. En fait, elle avait peur d'à peu près tout. Elle avait consulté un psychiatre qui lui avait prodigué une thérapie et prescrit des médicaments. Je dois reconnaître que les Valium la rendaient plus détendue, mais je reconnais aussi que la prise de narcotiques

rend les héroïnomanes plus détendus, sans pour autant agir sur leur vrai problème.

Le vrai problème, c'est que ces personnes ont pris l'habitude d'avoir peur, alors que cette peur n'est pas nécessaire. Elles ont appris un certain comportement qui est en soi destructeur. Il détruit leur qualité de vie. Il détruit leur liberté. Il les empêche de profiter des avantages que leur procure la vie dans une société libre.

Ma cliente en question ne vivait pas dans un endroit terrifiant où les bombes pleuvent chaque jour et où les soldats vous violent. Elle n'avait pas été agressée depuis plus de vingt-cinq ans. Tous les jours, pourtant, elle se levait et se couchait la peur au ventre. Elle avait peur de rencontrer des gens, peur de sortir avec des hommes, peur d'aimer, peur de travailler, peur de tout.

Après de nombreuses années de thérapie, c'est un peu par accident qu'elle est venue me voir. Elle s'est inscrite à un cours, comme 500 autres personnes. Je demande toujours aux participants de consigner leurs questions sur une feuille, qu'ils déposent dans une boîte placée sur la scène. Cette femme a relaté sur sa feuille ce qui lui était arrivé. Elle y disait comprendre pourquoi elle souffrait de telles peurs, mais semblait incapable de s'en délivrer.

Après avoir discuté avec elle en privé, je l'ai fait monter sur scène et je lui ai expliqué la vérité: je n'avais pas besoin de comprendre comment elle était devenue ce qu'elle était, mais plutôt comment elle le restait. Il était évident qu'elle était devenue comme cela à cause d'un traumatisme passé qu'elle revivait sans cesse parce que n'importe quoi en déclenchait le souvenir en elle.

Cette situation n'était pas causée par ce qui lui était arrivé, mais par la manière dont elle traitait ce qui lui était arrivé. Chaque matin, elle se demandait ce qui risquait de lui arriver de terrible; chaque fois, la même réponse surgissait. Elle imaginait que la même agression se reproduisait.

Il ne m'a fallu qu'une vingtaine de minutes pour faire en sorte qu'elle sorte de cette ornière, puisque je n'avais pas besoin de savoir pourquoi elle le faisait ; il suffisait que je lui fasse mettre un terme à ce comportement. Mieux encore, je devais l'inciter à prendre une habitude plus utile : celle de se sentir heureuse.

Ceux qui ont eu peur toute leur vie risquent d'ignorer ce que c'est que d'être heureux. Dans ce cas, ils l'apprendront progressivement. C'est ce que j'essaie de communiquer à mes clients. Il faut les aider à éprouver un vif sentiment de détente et de bien-être qui guidera leur comportement. Je le fais afin que, à l'avenir, le matin en s'éveillant, ils se demandent quelles joies ils connaîtront durant la journée, quelle liberté ils trouveront et combien de nouvelles expériences enrichissantes ils vivront.

Si vous commencez à vous poser des questions positives, vous aurez en tête des images positives. Et ces images positives vous rempliront de sentiments positifs. Vous éprouverez alors un regain d'enthousiasme dans votre vie. L'exemple de ma cliente prouve que l'on peut passer d'une vie quasiment vide à une vie riche dans laquelle tout s'améliore.

Pour être en mesure de transformer votre propre vie, il est bon que vous sachiez d'où viennent toutes les idées dont je parle et que vous puissiez ainsi découvrir pourquoi elles sont si efficaces. Au début de ma carrière, lorsque je demandais à des psychiatres quel était l'un des problèmes les plus difficiles qu'ils aient à affronter, ils me répondaient : les phobies. J'ai donc amorcé ma démarche thérapeutique en cherchant à aider les gens à vaincre leurs phobies. Cette même démarche s'est révélée efficace pour résoudre d'autres problèmes.

Quand j'ai étudié les phobies, je n'ai pas étudié les cas de ceux qui en étaient atteints, mais de ceux qui les avaient surmontées. J'ai découvert beaucoup d'ex-phobiques qui, sans l'aide de personne, avaient réussi à vaincre leurs peurs. Je les ai interrogés méthodiquement en recourant aux outils que

j'avais mis au point durant la rédaction de mon premier livre, *The Structure of Magic: Volume One*. Dans cet ouvrage, mes collègues et moi avons mis au jour certains secrets des thérapeutes qui réussissaient le mieux à l'époque, et avons créé pour leurs techniques un modèle que nous avons appelé le Métamodèle.

Le Métamodèle est un moyen de poser des questions destinées à révéler la manière dont les gens traitent l'information au moment où elles sont posées. Il ne s'agit pas de savoir comment ils la traitaient dans le passé, ni comment ils la traiteront dans l'avenir. Comment manifestent-ils leurs peurs ? Comment tout cela se déroule-t-il en tant que processus actif ? Comment cela se répète-t-il sans cesse en tant que processus actif ? Mieux encore : comment ont-ils surmonté leurs peurs ? Quelles mesures ont-ils prises pour vaincre une phobie qui les a paralysés pendant de si longues années ?

J'ai interrogé quelques personnes incapables de prendre l'ascenseur, certaines qui craignaient les abeilles, et d'autres les chiens. Plusieurs redoutaient de conduire un véhicule. J'en ai rencontré qui avaient peur des hauteurs ou des grands espaces ouverts. J'ai même interrogé quelques personnes qui avaient peur de sortir de la maison et chez qui cette phobie avait soudainement disparu.

Toutes, lorsqu'elles m'ont relaté leur histoire, présentaient des points communs. L'une de ces similitudes, c'est qu'elles en étaient arrivées à ne plus supporter leur phobie. Elles avaient cessé de penser à ce qui les effrayait et commencé à se voir comme des personnes mortes de peur et à se dire : tout cela est vraiment stupide. Ce sont ces éléments communs qui m'ont permis de mettre au point mon premier « remède contre la phobie », qui n'était pas tant un « remède » qu'une « leçon ».

C'est à cette époque-là que le psychiatre avec qui je travaillais m'a envoyé des douzaines de personnes atteintes de diverses phobies, afin que je puisse tester les méthodes que j'avais conçues. À partir du processus mental dans lequel s'étaient engagées celles qui avaient vaincu leurs phobies, j'ai

mis au point l'« installation ». Simplement dit, l'installation est le processus par lequel on apprend aux gens à penser différemment. La pensée n'est pas un processus passif, à moins de penser de manière passive. La pensée doit rester un processus actif au cours duquel vous cogitez d'une manière qui vous conduit aux résultats voulus.

Cette approche s'est révélée applicable à presque toutes les difficultés que les humains sont susceptibles de vivre. Si vous arrivez à aider un individu à penser différemment et de manière active, il peut transformer sa propre vie. Si vous essayez de vous motiver vous-même et pensez à quel point cette tâche est difficile, elle sera difficile. Je dis aux gens : « Si vous cherchez des difficultés, vous en trouverez toujours. » Si vous vous demandez ce qui va aller de travers, il est probable que quelque chose ira de travers. Par contre, si vous vous demandez ce qui est efficace, vous le trouverez et, en l'occurrence, cela a été mon cas.

À partir d'environ 1974 jusqu'à présent, je n'ai jamais reçu un client véritablement phobique qui soit ressorti de mon cabinet encore atteint de sa phobie. On me demande souvent de parler de la résistance que l'on m'a opposée au cours des 35 dernières années, mais je dois dire qu'il n'y en a pas eu tellement, et ce, pour une seule et bonne raison : ce que je faisais était efficace !

Lorsque vous prenez connaissance de la manière dont les gens pensent, vous pouvez leur enseigner comment en changer. Le processus que j'apprenais d'eux pouvait me servir à moi, mais aussi aux autres. Je pouvais le transmettre en une vingtaine de minutes seulement, et je l'ai fait mille fois.

Au début des années 1980, j'ai tourné des films dans lesquels figuraient trois personnes : l'une souffrait de crises de panique, l'autre avait terriblement peur de quitter Huntington, en Virginie-Occidentale, et la troisième avait la phobie des personnes représentant l'autorité. Leurs phobies ont disparu. Chacune a été traitée un peu différemment des autres, mais toutes trois ont appris à voir leur phobie d'un œil nouveau.

Lorsque vous pensez d'une manière nouvelle, l'occasion vous est donnée de réaliser de nouvelles choses et d'éprouver de nouveaux sentiments. Le présent ouvrage est entièrement consacré aux moyens de penser autrement. Considérez-le comme un plan d'apprentissage pour votre vie à venir. Ce n'est là qu'un exemple de ce qui compte quand on veut apporter des changements à sa vie. Vous pouvez observer un processus commun à plusieurs personnes qui ont réussi quelque chose et le raffiner afin d'en extraire une leçon qui puisse s'enseigner à un individu.

Nous avons appliqué ce principe à des activités aussi simples que l'épellation et l'orthographe des mots. Les personnes bonnes en orthographe prennent des clichés mentaux des mots. Quand vient le temps d'épeler un mot, elles se rappellent cette image et savent s'il est bien épelé ou non. C'est pourquoi nous avons mis au point un programme éducatif destiné à enseigner aux enfants à observer les mots, dont les lettres étaient imprimées d'une couleur différente.

Une fois qu'ils avaient regardé les mots, nous leur demandions de fermer les yeux et de se faire une image mentale de ces mots. Nous leur posions ensuite des questions du genre: «De quelle couleur était la troisième lettre?» Le seul moyen pour eux de répondre à de telles questions était d'avoir vraiment enregistré dans leur mémoire une image du mot. Nous leur demandions de considérer cette image. Nous leur montrions un mot mal orthographié, et quelque chose en eux leur disait qu'il était mal écrit. Nous leur montrions ensuite un mot correctement orthographié, et ils «sentaient» qu'il était bien écrit. Mentalement, ils commençaient à concevoir un processus efficace.

Lorsque vous voyez un mot, vous pouvez encoder son image. Pour vous rappeler une chose, vous devez d'abord en encoder le souvenir dans votre mémoire. Si nous enseignons aux enfants à encoder correctement l'orthographe des mots, ils pourront les décoder correctement. Il en va de même pour toutes les tâches de mémorisation.

C'est ainsi que le système éducatif a profité de mes travaux, dont les effets se sont fait sentir un peu partout. Si vous visitez le site Web de Kate Benson, Meta4Education (www.meta4education.co.uk), vous y trouverez toutes sortes de renseignements utiles à l'intention des enseignants.

De nombreux ouvrages ont été publiés sur l'application de la PNL au domaine de l'éducation. Il en existe aussi sur son application au monde des athlètes. Nous avons même trouvé des guides de golf expliquant comment les grands golfeurs peuvent se mettre dans un état de conscience modifié, afin d'observer leur corps et d'en régler la position. Des boxeurs et des footballeurs recourent aussi à la PNL pour améliorer leur performance. Comme quoi nous pouvons tous apprendre à mieux faire les choses.

Toute tâche comporte une dimension mentale. Ce que nous considérons comme le « talent » se manifeste souvent chez des personnes qui adoptent facilement ces stratégies d'amélioration. Bien sûr, les bons gènes ne peuvent pas nuire. Si vous mesurez deux mètres, il vous sera plus facile qu'aux autres de devenir un bon basketteur. Si vous aimez le basket, vous vous y entraînerez plus volontiers. Si vous aimez jouer de la guitare, vous exécuterez vos accords plus facilement, mais si vous ne disposez pas de la capacité mentale d'un grand musicien, vous pourrez commencer à l'ajuster et à « apprendre » le talent. Le talent n'est pas exclusivement un don de Dieu. Une partie seulement provient de Dieu ; les êtres humains peuvent aspirer à l'autre partie dans la mesure où ils apprennent les uns des autres.

L'enseignement ne doit pas seulement porter sur les choses à apprendre, mais aussi sur la manière de les apprendre. Il n'est pas suffisant de montrer des mots à des enfants et de leur demander de les retenir. Il faut leur dire comment les retenir. De même, il ne suffit pas de dire à une personne phobique de cesser d'avoir peur, il faut lui enseigner la manière de dissiper sa peur.

Pendant presque quatre décennies, j'ai rencontré et observé toutes sortes de personnes, assaillies par toutes sortes de difficultés. J'ai travaillé avec des schizophrènes qui ont beaucoup appris de personnes qui ne l'étaient pas, mais qui étaient capables de faire précisément ce dont un schizophrène est incapable.

L'un de mes cas les plus célèbres est celui d'une patiente qu'un psychiatre a envoyée me consulter il y a de nombreuses années. C'était une femme qui n'arrivait pas à distinguer le fantasme du souvenir. Chaque fois qu'elle se rendait chez son psychiatre, elle sanglotait en affirmant avoir assassiné ses parents. Le psychiatre faisait venir ses parents, et la patiente bavardait longuement avec eux. Mais, dès qu'ils étaient partis, elle affirmait de nouveau les avoir tués.

Les raisons pour lesquelles cette patiente fantasmait sur le meurtre de ses parents n'ont pas d'importance. Le fait est qu'elle était incapable de déterminer lesquels de ses souvenirs étaient réels. J'ai alors demandé au psychiatre comment lui-même arrivait à savoir lesquels de ses propres souvenirs étaient vrais et lesquels ne l'étaient pas. Je leur ai demandé à tous deux de graver dans leur mémoire un souvenir : ils devaient inventer un fantasme en détail sur la manière dont ils étaient venus à mon bureau. Je leur ai ensuite demandé à tous deux de me dire comment ils étaient venus me voir.

Le psychiatre m'a répondu calmement. La patiente s'est mise à hurler que c'était de telle manière (la vraie), ensuite que c'était de la manière fantasmée, puis vice-versa et vice-versa de nouveau : elle était incapable de distinguer ces manières – le souvenir et le fantasme – l'une de l'autre. J'ai demandé au psychiatre comment il savait faire la différence. Il m'a répondu que ses fantasmes à lui semblaient entourés d'un cadre noir, mais pas ses souvenirs. C'était une manière très précise de distinguer les images qu'on invente de celles dont on se souvient. Je suis convaincu qu'il n'éprouvait aucune difficulté à distinguer le fantasme du réel.

J'ai hypnotisé la femme en question. Je lui ai dit de lever le bras, de passer en revue les fantasmes qu'elle avait créés et de tracer autour une bordure noire. Elle l'a fait avec tous ses fantasmes, dont celui du meurtre de ses parents et celui qu'elle avait inventé pour moi dans mon bureau. Je lui ai dit qu'elle pourrait baisser le bras dès que son cerveau aurait revu et encodé de nouveau toute cette information. Lorsqu'elle a rouvert les yeux, je lui ai demandé si elle avait tué ses parents, et elle m'a calmement répondu que non.

Cette approche consiste à « enseigner » aux gens, plutôt qu'à les « traiter ». La vérité, c'est que, après des années passées à informer les gens sur la nature de leur problème sans qu'aucune transformation s'opère, la leçon à tirer était que la compréhension du problème est une idée bonne, mais inefficace. Le communisme aussi était une bonne idée, mais inefficace en pratique.

Lorsque des idées ne marchent pas, il faut les mettre au rancart au même titre que les roues carrées, car elles ne marcheront jamais. Par conséquent, j'ai cherché au fil des ans les principes qui sont efficaces pour les êtres humains, simples et faciles à enseigner. Certains se transmettent mieux à une personne en état de veille, d'autres à une personne hypnotisée. La manière m'importe peu. Ce qui compte pour moi, c'est d'atteindre le but recherché, c'est qu'une personne ait la liberté de vivre, d'être heureuse et de ne pas perdre son temps à cause de mauvaises habitudes. Je crois que la plupart des problèmes tenaces signifient qu'une mauvaise habitude se répète sans cesse chez un individu.

Le sujet qui présente un trouble obsessionnel-compulsif a pris la mauvaise habitude de créer de petits rituels pour conjurer son anxiété. Ces rituels peuvent chacun lui apporter un peu de réconfort, mais, en fin de compte, ils ne font que rendre sa peur plus intense.

Plus vous devez créer de réconfort, plus vous devez éprouver de peur. C'est un cercle vicieux, et tout ce qui est stupide

fonctionne de cette manière. Si vous vous découvrez un comportement stupide, en riez, y mettez fin et adoptez un comportement plus efficace, votre vie s'améliorera. Je crois dur comme fer que vous pouvez apprendre à surmonter vos problèmes.

Pendant 35 ans, des gens accablés ont frappé à ma porte et sont ressortis de mon bureau plus libres qu'avant. Ils sont repartis plus heureux qu'avant, et c'est encore le cas aujourd'hui. Ils m'ont toujours dit : « Ce remède contre la phobie est bon, mais que se passe-t-il si elle revient dans six mois ? » Très simple : vous prenez de nouveau 20 minutes de votre temps pour la bannir encore une fois.

En réalité, la phobie ne reviendra que si vous commencez à faire les mêmes choses et à penser de la même manière qu'avant. Sinon, elle sera chassée à tout jamais. Un petit miracle se produira : vous disposerez de plus de temps pour savourer votre vie.

Tout le temps que vous passez à vous sentir malheureux, vous pourriez le passer à vous sentir bien. Cela ne signifie pas que des tuiles ne vous tomberont pas sur la tête. Tout le monde meurt. Des catastrophes se produisent. La route fait des victimes. Nous risquons tous de nous endetter. Il y a des horreurs qui nous font tout naturellement souffrir, mais c'est précisément sur celles-là qu'il faut agir, afin que la vie reprenne rapidement son cours normal et que nous réalisons le maximum de notre potentiel humain. Si vous songez à hier et que vous êtes en mesure de dire que vous êtes une meilleure personne aujourd'hui – fût-ce un peu –, vous êtes sur la bonne voie.

C'est de cela que traite le présent ouvrage. Son organisation est simple : j'ai commencé par un inventaire, qui vous expliquera les éléments de base et qui vous aidera à faire le point sur les outils mis à votre disposition.

Ensuite, j'aborde les nombreux problèmes auxquels vous risquez de faire face dans votre vie. Vous apprendrez à surmonter les peurs injustifiées, les mauvais souvenirs et les

relations toxiques. Vous verrez comment vaincre les mauvaises habitudes, vous rétablir et résister lorsque vous avez envie de jeter l'éponge. Vous découvrirez comment obtenir ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue – comme le plaisir, l'amour, la sexualité – et comment prendre les plus grandes décisions de votre vie.

Tout au long du livre, je vous relaterai certains cas, et vous ferai part de ce que mon travail m'a appris sur nombre de problèmes et de difficultés. Vous y trouverez techniques et conseils, expliqués pas à pas, de manière que vous puissiez vous transformer instantanément en les lisant. J'insiste de nouveau sur l'importance de franchir les étapes recommandées et de suivre les instructions à la lettre.

J'ai un jour reçu une carte postale du Grand Canyon. Lorsque j'ai écrit *The Structure of Magic*, je n'en recevais pas beaucoup. Cependant, quand j'ai publié *Frogs into Princes*, où j'expliquais comment se débarrasser de ses peurs et angoisses, j'ai reçu une carte postale du Grand Canyon.

Un lecteur y avait écrit: «Je suis accroché à la paroi du Grand Canyon. J'ai eu la phobie des hauteurs durant de nombreuses années. J'ai dépensé des fortunes en thérapie. Mais, pour la modique somme de 8,95\$, je me suis débarrassé de ce problème. Merci.» Quand j'ai décidé d'écrire le présent guide en vue d'aider les gens à surmonter eux-mêmes leurs problèmes, j'avais en tête un projet qui les conduirait tous à m'envoyer une carte postale.

INVENTAIRE

Le moment est venu de procéder à un inventaire mental. Afin de vous aider à apporter des changements à votre vie, je veux vous faire prendre conscience de quelques outils mentaux dont vous disposez déjà. À la lecture du présent ouvrage, vous verrez de plus en plus clairement comment exploiter ces outils pour vous libérer de vos difficultés. Lorsque vous aurez compris comment fonctionne votre cerveau, vous saurez pourquoi vous serez en mesure d'apporter à votre vie des changements profonds et permanents. Pour commencer, examinons le rôle et la puissance de l'inconscient.

Le pouvoir de l'inconscient L'AUTOROUTE DU CHANGEMENT

Considérez votre esprit comme composé de deux parties: le conscient et l'inconscient. Le conscient est la partie de votre esprit qui analyse, critique et pense logiquement toute la journée. L'inconscient, c'est celle qui commande les fonctions de votre corps, comme le rythme cardiaque ou la respiration. C'est là également que sont stockés tous vos souvenirs et où résident votre sagesse, votre créativité et votre capacité à résoudre des problèmes.

Lorsque vous dormez, votre conscient se repose ; mais votre inconscient rêve et continue de vous aider à traiter les événements de la journée.

Nous connaissons tous le dicton voulant que « la nuit porte conseil » lorsqu'il s'agit de prendre une décision importante. Le dicton est fondé, parce que l'inconscient a le pouvoir de vous aider à voir les choses sous un jour différent. C'est aussi dans l'inconscient qu'agissent la plupart des habitudes mentales. Chaque fois que nous apprenons à faire quelque chose avec notre esprit, le processus s'automatise et nous devenons inconsciemment des experts en la matière.

Ce peut être une habileté à déprimer, à hésiter, à angoisser, ou encore à se sentir effrayé ou désespéré. Mais ce peut aussi être une habileté à se sentir vraiment bien, à se motiver, à se relaxer, ou encore à gagner en assurance et à se remplir d'espoir.

Pendant plus de 35 ans, j'ai consacré le plus gros de mon temps à chercher des moyens d'aider les gens à modifier leurs habitudes ou habiletés inconscientes de manière à pouvoir vivre la vie qu'ils veulent. Souvent, j'y suis parvenu par l'hypnose. Quand je mets un sujet en transe profonde, je peux l'aider à plonger au fond de lui-même et à apporter le changement dont il a besoin.

L'état de transe permet d'entrer directement en contact avec la partie inconsciente de l'esprit du sujet ; on peut ainsi l'aider à acquérir de nouvelles habitudes, inconsciemment. C'est de cette manière que Milton H. Erickson et tous les grands hypnotiseurs que j'ai étudiés ont pu obtenir d'excellents résultats. Cependant, l'une des plus belles découvertes que j'ai faites, c'est qu'il est possible d'aider les gens à opérer ces transformations sans les hypnotiser.

Nous nous trouvons toujours dans une transe ou dans une autre. Une transe, c'est simplement un état dans lequel nous sommes absorbés par nos pensées. On me demande souvent si j'ai parfois de la difficulté à mettre quelqu'un en transe ; la réponse est : jamais. J'éprouve parfois de la difficulté à faire

sortir les gens des trances dans lesquelles ils sont plongés, ces états de conscience modifiée dans lesquels ils prennent des décisions stupides et nourrissent des pensées stupides, mais la transe est un phénomène quotidien.

Avec les technologies que j'ai mises au point au fil des ans, comme l'Ingénierie conceptuelle du génie humain et le Rematrissage neurohypnotique, j'ai trouvé des moyens d'opérer en soi des changements inconscients sans avoir à se trouver dans une transe. Rien qu'en vous livrant aux expérimentations mentales basiques expliquées dans le présent ouvrage, vous découvrirez des outils simples, mais éminemment puissants, qui vous aideront à opérer des changements dans vos propres habitudes inconscientes et, dès lors, à transformer votre vie. Nous appelons l'un de ces outils « modèle des sous-modalités ».

Les caractéristiques de vos pensées SOUS-MODALITÉS

Dans les années 1970, John Grinder et moi avons postulé que les êtres humains se construisaient des représentations mentales. L'idée n'était pas vraiment nouvelle – des hommes comme Gregory Bateson et Marshall McLuhan en parlaient depuis des années –, mais nous l'avons formalisée.

Nous avons défini diverses formes de pensée : la pensée en images, la pensée en mots, et la pensée en sensations, goûts et odeurs. Depuis, j'ai poussé le principe un peu plus loin : j'ai divisé tous ces systèmes en leurs divers composants. Les caractéristiques des images, des sons et des sensations sont appelées « sous-modalités ».

Nous possédons cinq sens qui nous servent à absorber l'information venant du monde extérieur. Ensuite, nous nous représentons le monde en recourant à cinq sens intériorisés. Lorsque nous pensons, nous pouvons le faire en images ou en films.

Chaque fois que vous demandez votre chemin à quelqu'un ou que quelqu'un vous demande quelle direction prendre, vous faites appel à votre capacité à vous représenter mentalement l'itinéraire menant à l'endroit voulu. De même, l'artiste doit créer son œuvre dans sa tête et imaginer à quoi elle ressemblera avant de la réaliser concrètement.

Ces images présentent des caractéristiques. Par exemple, pensez à ce que vous avez fait hier. Au moment où vous y pensez, il se peut que vous vous voyiez en train de faire cette chose ou que vous revoyiez ce que vos yeux ont vu hier. Vos activités vous apparaîtront peut-être sous la forme d'instantanés ou de films. Quoi qu'il en soit, c'est là un moyen de traiter la manière dont nous faisons l'expérience du monde.

Nous entendons des sons intérieurs aussi. Lorsque vous vous rappelez ce qu'on vous a dit ou la voix de quelqu'un, que vous vous souvenez d'une chanson ou que vous vous parlez à vous-même, vous entendez des sons intérieurs. Ces sons aussi ont des caractéristiques, de volume ou de résonance par exemple, lorsque vous y prêtez attention.

Il en va de même pour les sensations intérieures. Lorsque nous éprouvons un sentiment, une sensation l'accompagne dans notre corps, à un endroit particulier. Si nous y accordons notre attention, nous pouvons constater que cette sensation commence quelque part et se déplace. On décrit même ces sensations mouvantes quand on parle de la peur : « J'avais le trac. Un poids a commencé à m'écraser les épaules ; j'ai ensuite eu la gorge sèche, puis mes jambes ont flageolé. » Nous révélons constamment ce qui se passe dans notre réalité intérieure.

Quand nous pensons à quelque chose, l'image de cette chose se trouve à un endroit particulier. Elle est d'un format particulier, et elle se trouve à une distance particulière de nous. Quand nous regardons des images mentales, celles-ci ne sont pas identiques à celles du monde extérieur. Cependant, nous les voyons quelque part devant nous, et elles ont un format défini. Soit que vous vous voyiez dans l'image, ce qui est signe

de dissociation, soit que vous ne vous y voyiez pas parce que vous regardez avec vos yeux, ce qui est signe d'association.

Lorsque vous écoutez une voix mentale, c'est soit la vôtre, soit celle de quelqu'un d'autre. Elle provient de votre droite ou de votre gauche. Elle sort de vous ou elle entre en vous. Certaines voix sont très fortes, d'autres très faibles. Parfois, c'est le silence total. Peu importe d'où vient la voix ou à qui elle appartient, ce qui compte, c'est que vous remarquiez les différences que présentent les voix dans vos divers états.

Dans le domaine de la psychologie, on parle depuis longtemps de ces effets ou sensations. J'ai observé toutes sortes de conseillers, de thérapeutes et de psychiatres travailler avec des patients. Ce qui m'a toujours étonné, c'est le nombre de fois qu'un patient se faisait demander ce qu'il éprouvait à propos de telle ou telle situation. Il répondait, par exemple : « Je me sens frustré. » Ils lui posaient de nouveau la question au lieu de chercher à comprendre ce que signifiait sa réponse. Ils ne se rendaient pas compte que la réponse révélait en fait une action du patient et non pas une situation qu'il subissait.

Lorsqu'une personne dit qu'elle est frustrée, il s'agit en réalité d'une action. Lorsqu'elle dit « j'ai des doutes » plutôt que « je doute », elle transforme un verbe en nom, l'action de douter en une situation. En réalité, elle ne tient pas dans sa main un petit sac de doutes ; il s'agit bel et bien d'une action. C'est lorsqu'on retransforme une situation en action qu'on peut en apprendre le plus sur ce qui est.

Ainsi, lorsqu'un thérapeute ou un psychiatre demande au patient : « Quel effet cela vous fait-il de vous sentir frustré ou désappointé ? », il ne pose pas la bonne question et se prive ainsi de l'information la plus importante. Nous savons qu'il existe une autre manière d'appréhender le monde. Notre compréhension du cerveau « endémique » nous apprend que les connexions entre organes sont tout aussi complexes que les synapses du cerveau et qu'elles nous permettent en fait de penser avec des sensations.

Cela signifie que le corps n'est pas distinct du cerveau, mais qu'il en est le prolongement. La question qu'il faut poser au patient qui dit se sentir frustré, c'est : « Où ? Où commence cette sensation dans votre corps et vers où se dirige-t-elle ? » Les sensations ne sont jamais immobiles. Elles se déplacent toujours dans une certaine direction.

Je sais que les gens ont parfois la sensation d'avoir un nœud dans le ventre lorsqu'ils ont peur, mais en réalité ce nœud tourne soit vers l'avant, soit vers l'arrière. Chaque fois que quelqu'un m'a dit se sentir coincé et que j'ai demandé où, cette personne m'a dit que la sensation se trouvait dans son estomac ou dans sa poitrine. Cependant, peu importe où se situe cette sensation. Ce qui compte, c'est ce qu'on en fait.

Je demande parfois dans quelle direction la sensation se déplace, et le patient me répond : « Elle ne bouge pas. » Ce n'est qu'en lui demandant de faire tourner sa main d'avant en arrière ou vice-versa, ou bien latéralement, qu'on peut déterminer dans quel sens la sensation se déplace dans le corps. C'est la seule dimension accessible.

Le patient, en songeant à la sensation en question, sentira le moment où il fait tourner sa main dans la bonne direction ; il aura l'impression que la sensation se déplace, fût-ce à peine. Du fait qu'elle est en mouvement, vous pouvez l'accélérer ou la ralentir, vers l'avant ou vers l'arrière. Nos sensations n'échappent pas à notre volonté. En fait, c'est précisément de nos sensations que nous devrions nous rendre maîtres puisque nous pouvons ainsi les transformer.

TABLE DES MATIÈRES

Préface par Paul McKenna.....	7
Avant-propos.....	9
Introduction.....	11
Inventaire	23
Le pouvoir de l'inconscient:	
L'autoroute du changement	23
Les caractéristiques de vos pensées:	
Sous-modalités	25
Diriger son propre cerveau:	
Modifier la neurochimie	29
Se créer de nouvelles croyances:	
La structure de la certitude	33
Ligne de temps:	
Comment vous codez mentalement le temps	40
Chapitre 1	
Se remettre du passé.....	45
Se remettre des mauvaises suggestions	46
Se remettre des peurs et des phobies.....	53
Se remettre des mauvais souvenirs	64
Se remettre du chagrin	71
Se remettre des mauvaises relations	74
Se remettre de mauvaises décisions	80

Chapitre 2

Surmonter le présent	91
Surmonter les habitudes et les compulsions	92
Surmonter la maladie et les blessures	104
Surmonter la résignation	109
Surmonter les grandes occasions	113
Surmonter les tests (examens et entrevues)	115
Surmonter les obligations	119

Chapitre 3

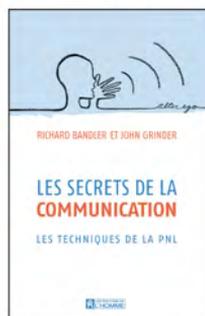
Arriver au but	127
Arriver à avoir du plaisir	128
Arriver à trouver l'amour	131
Arriver à rencontrer des gens	136
Arriver à assumer des tâches ingrates	141
Arriver à faire de l'exercice	148
Arriver à être mieux organisé	153
Arriver à gagner davantage d'argent	156
Arriver à prendre les grandes décisions	160
Conclusion	165
Postface	169
Glossaire	173
Ressources	179

RICHARD BANDLER,

célèbre cocréateur de la PNL et ancien maître de Paul McKenna, croit que vous pouvez devenir qui vous voulez. Ses techniques d'avant-garde, qui s'appliquent aisément, ont déjà enrichi la vie de millions de personnes comme vous. L'ouvrage contient les exercices les plus simples et les plus efficaces que Bandler ait mis au point au cours des 35 dernières années. Après l'avoir lu, vous pourrez vous rendre maître de toutes les dimensions de votre vie: vous vaincrez vos peurs, vos phobies et vos mauvaises habitudes, vous serez plus heureux, et vous connaîtrez la réussite dans votre travail et dans vos relations.



Du même auteur



Groupe
Livre
Quebecor Media

ISBN 978-2-7619-2679-9

