

REPROCess : Modélisation de l'Attention

James Lawley and Penny Tompkins

Traduction: Frédéric Quié – hypno-consult.com

Introduction

Cet article présente une nouvelle façon de modéliser l'attention.⁽¹⁾ Le matériau est introduit dans un contexte coaching/thérapie, mais il peut être facilement généralisé pour un usage dans de nombreux autres domaines et applications.

Le développement de REPROCess (Ressources, Explication, Problème, Remède, Objectif, Changement) a commencé en 2002 lorsque nous avons remarqué que, même si les facilitateurs commençaient par demander à une personne un objectif désiré, après un court laps de temps beaucoup des personnes accompagnées s'ancrent profondément dans un problème. Comme cela se produisait rarement avec les personnes que nous accompagnions, nous avons décidé de modéliser ces interactions. Le résultat fut notre modèle PRO, Problème-Remède-Objectif (Tompkins et Lawley, 2006a). Au fil des ans, nous avons ajouté trois autres catégories jusqu'à ce qu'en 2008 REPROCess émerge dans sa forme actuelle.⁽²⁾

Ce projet a suscité un vif intérêt pour ce qui se passe avec l'attention des personnes qui se voient posées une question, et sur ce que le schéma de leurs réponses révèle au sujet de la structure de leur expérience subjective. Revers de la médaille, nous nous demandions comment les facilitateurs savaient ce à quoi les personnes étaient attentives, et comment ils les invitaient à se prendre en charge avec des moyens qui encouragent l'apprentissage et le développement. Nous avons conclu que les facilitateurs experts avaient utilisé trois principes directeurs. Instant après instant, ils :

1. Savent ce qu'ils sont en train de modéliser, i.e. quel genre d'expérience vit la personne.
2. Connaissent leur but et vers où ils se dirigent en lien avec le cadre / contexte global et le objectif, désiré par la personne.
3. Calibrent s'ils encouragent - ou pas - les conditions d'un changement bénéfique.

Cet article se concentrera sur une façon d'utiliser le premier principe. La méthode fournira également une partie du second principe, ainsi qu'une base pour le troisième. Nous commencerons par décrire les composantes du REPROCess et comment en reconnaître les indices dans le langage de la personne. Cela sera suivi par une comparaison du REPROCess avec le modèle SCORE de Robert Dilts et Todd Epstein. La deuxième partie de l'article est consacrée à des exemples concrets sur la façon d'utiliser les composantes du REPROCess pour modéliser les paroles d'une personne, et à la navigation entre les différentes composantes du REPROCess au cours d'une session de thérapie / coaching.

Parce que nous nous sommes spécialisés dans l'utilisation de la Modélisation Symbolique et le Clean Language de David Grove, dans un contexte de changement personnel, les exemples que nous utilisons sont tirés de cette source - mais beaucoup d'autres processus ou méthodologies peuvent être améliorées en utilisant le REPROCess.

REPROCess

REPROCess est un modèle basé sur la linguistique qui distingue 6 composantes d'expériences :

Ressource		Tout ce qu'une personne, ou un organisme, considère comme précieux ou utile.
Explication		Description des liens entre des idées, des actions et des événements – surtout si ceux-ci fournissent une cause, une raison ou une justification.
Problème	Modèle PRO	Difficulté actuelle que la personne n'aime pas.
Remède		Désir qu'un problème n'existe pas ; soit réduit ou évité.
Objectif		Désir qu'existe quelque chose de nouveau.
Changement		Différence qui fait la différence. Elle apparaîtra au fil du temps - c'est-à-dire entre un événement « après » et un événement « avant » - et ne peut donc être détectée que rétrospectivement.

Problème, Remède et Objectif sont mis en surbrillance orange car ensemble, ils forment le [modèle PRO](#), un modèle autonome (voir Tompkins & Lawley, 2006a).

Le modèle REPROCess (Ressource, Explication, Problème, Remède, Objectif, Changement) distingue six composantes qui apparaissent comme autant de moyens quasi universels pour jalonner l'expérience d'une personne. Nous rencontrons tous des problèmes, et à certains moments nous sommes plein de ressources. Nous avons tous le désir de réduire nos problèmes ou mieux, de nous en débarrasser ; à certains moments nous aimerions tous « plus de quelque chose », ou créer quelque chose de nouveau ; nous vivons tous des changements ; et nous avons tous nos croyances et nos théories qui expliquent pourquoi le monde est tel qu'il est, ou pourquoi il devrait être différent.

Nous utilisons le langage précis d'une personne pour indiquer la composante adéquate du modèle REPROCess qui la concerne. Certes, il y a toujours un degré d'interprétation mais toute lecture de pensée devra être ancrée aux mots exacts de la personne.

REPROCess peut être utilisé comme cadre explicite qui permettra à la personne de prendre conscience des différentes composantes.

Le plus souvent, le modèle REPROCess reste en arrière-plan, aidant le facilitateur à modéliser l'information et l'attention d'une personne, ainsi qu'à suivre et guider le processus. REPROCess a été conçu à l'origine comme une aide à la modélisation, et non comme un substitut.

Définitions

Ressources : aspects de l'expérience d'une personne que celle-ci considère comme précieux. Une ressource peut être une qualité, une compétence, ou une aptitude qu'une personne possède déjà ou à laquelle elle a accès. Elle peut être physique, imaginaire ou symbolique. Qu'importe sa forme tant que la personne lui accorde de la valeur, de l'utilité ou de l'intérêt. Lorsqu'une ressource est présente et remplit sa fonction, elle aura une influence bénéfique sur les autres parties du système.

Explications : descriptions ou exposés des relations entre des idées, des actions et des événements. Elles impliquent souvent une cause, une raison ou une justification. Chaque explication implique des croyances (soit explicites, soit présupposées) à propos de nous-mêmes et de la façon dont nous considérons la marche du monde. Les explications rendent compte de relations intangibles. Elles sont l'une des principales manières dont nous assemblons les parties de notre REPROC en une unité cohérente et congruente. Et là est le hic. Parfois, la seule chose qui fasse plus peur que de changer dans notre paysage métaphorique - une transposition - est de changer la colle qui tient ensemble le paysage - une transformation.

Comme une grande partie de nos explications les plus importantes fait appel au mot « parce que », nous avons nommé le processus d'explication « [parce qu'isation](#) » (Tompkins & Lawley, 2006b).

Problème : difficulté qu'une personne n'aime pas. Un énoncé peut être identifié comme celui d'un problème quand il contient :

- Une difficulté présente, même si la situation est apparue dans le passé ou apparaîtra à l'avenir.
- Un mot ou une expression qui indique (ou présuppose) que la personne n'aime pas ce qu'il se passe.
- Aucun désir exprimé qu'il y ait un quelconque changement.

Remède proposé : désir qu'un Problème n'existe pas ; soit réduit ou évité. On détecte un Remède proposé linguistiquement parce qu'il :

- Ne s'est pas encore produit
- Fait référence à un problème
- Contient un désir, une volonté, un besoin, ou un j'aimerais que le Problème change.
- Comprend un *mélange* de Problème, Remède et désir.
- Utilise souvent une métaphore de « s'éloigner de » (par exemple arrêter, enlever, perdre, se débarrasser de, résoudre).
- Est habituellement un désir de *moins* de quelque chose ;
- Est habituellement une variante de « je veux ne pas avoir [Problème] »

Les remèdes sont très bien pour résoudre des problèmes *qui ne se présentent qu'une fois*. Mais ils peuvent finir par aggraver la situation quand ils sont appliqués à des problèmes *récurrents*, ou *systémiques*. Si vous avez un mal de tête occasionnel, prenez un comprimé contre le mal de tête. Mais si vous continuez à avoir mal à la tête, prendre davantage d'antalgiques ne vous fera probablement aucun bien.

Les personnes commencent souvent les sessions en proposant des Remèdes de bon sens, mais ceux-ci se trouvent rarement être des solutions durables à leurs problèmes. S'ils étaient des solutions viables les personnes auraient agi sur eux, elles n'auraient plus le problème et elles ne viendraient pas vous voir. Dans le contexte du coaching ou de la thérapie les Remèdes les plus proposés, soit ne peuvent pas être mis en œuvre, soit ne fonctionnent pas ou finissent par aggraver le problème. Il manque souvent un ingrédient clé : le genre de vie que la personne souhaite avoir *après* avoir remédié au problème - un Objectif désiré.

Objectif désiré : un désir pour quelque chose de nouveau (qui actuellement ne peut pas être adopté), c'est-à-dire un désir de créer quelque chose, en soi-même ou dans le monde, qui n'existe pas encore, ou un désir qu'une chose appréciée soit plus abondante. On le reconnaît quand :

- Il n'est pas encore arrivé,
- Il contient un désir, une volonté, un besoin ou un j'aimerais une nouvelle situation, état ou comportement,
- Il n'y a *pas* de référence directe à un problème.

Très souvent, l'expression d'un Objectif désiré contiendra une métaphore «vers» tandis qu'un Remède proposé utilisera une métaphore «sortir de». Cependant, pas toujours. Par exemple, "Je veux trouver mon âme perdue" utilise une métaphore vers "trouver", mais selon notre définition, la personne propose un Remède au problème d'une "âme perdue". De même, "Je veux remettre mon mariage sur les rails» ou «Je voudrais remettre de l'ordre dans ma vie" peuvent être considérées comme des 'objectifs vers', mais dans chaque cas, le modèle PRO les considère comme des Remèdes.

La distinction entre Problèmes, Remèdes et Objectifs désirés forment la base de notre modèle PRO. La preuve que *la personne* perçoit une partie de son expérience comme un Problème, un Remède proposé ou un Objectif désiré doit venir de ses mots exacts et ce qui peut être présumé de ces mots. Il importe peu que le facilitateur considère quelque chose comme étant problématique, ou comme une solution, ou si cela est conforme aux objectifs SMART (Doran, 1981) ou à des conditions «d'Objectif bien formé» (Dilts et DeLozier, 2000, pp. 1548-1550).

PRO a été conçu pour aider à faciliter l'identification de façon *Propre* d'un Objectif désiré par une personne. Le modèle PRO comporte deux étapes. D'abord, nous utilisons les mots exacts de la personne pour déterminer s'ils participent à un Problème, un Remède *proposé*, ou un Objectif *désiré*. Communément les expressions des personnes prennent la forme suivante :

PROBLÈME	REMÈDE	OBJECTIF Désiré
<p>Je déteste X. X va me contrarier. Je n'aime pas X. (ou, dans le contexte, on peut présupposer que X est un problème, p.ex. « Je suis déprimé/je souffre ».</p>	<p>J'ai besoin d'arrêter X. Je veux que X disparaisse. Je veux moins de X. J'aimerais pouvoir éviter X. Je ne veux pas X. S'il te plaît débarrasse moi de X.</p>	<p>Je veux Y. Je veux Y[verbe]. J'aimerais que Y. J'ai besoin plus de Y. J'e voudrais Y. J'aimerais pouvoir Y.</p>

Rouge = Problème Violet = « guide pratique » d'un Remède Vert = désir Bleu = Objectif

Dans la deuxième étape, nous répondons avec une question en Langage Propre en fonction de la catégorie sur laquelle se concentre la personne. Quand une personne se concentre sur un problème ou un remède l'aspect problématique est reconnu en premier et noté pour une utilisation ultérieure. Ensuite, la personne est invitée à déplacer son attention sur un objectif désiré. Lorsque la personne décrit un objectif désiré nous posons une question qui maintient son attention sur l'objectif :

PROBLÈME	REMÈDE	OBJECTIF désiré
<p>Et [PROBLÈME]. Et quand [PROBLÈME], qu'est-ce que tu aimerais qu'il se passe?</p>	<p>Et [REMÈDE]. Et quand [REMÈDE*], qu'est-ce qui se passe alors/ensuite?</p>	<p>Et [OBJECTIF désiré]. Et quand [OBJECTIF*], [question de développement]?</p>

* REMARQUE : ne **pas** inclure de mot(s) de désir ici.

Les six premiers échanges dans la transcription ci-dessous illustrent PRO en action.

Changement : c'est une classe intéressante de l'expérience humaine. C'est, comme Gregory Bateson l'a montré clairement, une «différence qui se produit à travers le temps» (1972, p. 452). Il aurait pu ajouter que la différence doit être détectable. Autrement dit, un ou plusieurs attributs doivent être vus, entendus, sentis ou d'une autre manière détectés par la personne comme différent par rapport à la façon dont ils l'étaient avant. En d'autres termes, la *forme* du système de la personne doit changer. Même des changements au niveau supérieur des schémas seront incorporés dans les modifications à des niveaux inférieurs de la forme, mais pas nécessairement vice versa. Quand une personne se déplace, toutes ses cellules se déplacent avec elle, mais quand une cellule se modifie, cela change rarement la personne.

Pour être considéré comme un changement, il doit y avoir des preuves linguistiques ou comportementales que la personne fait l'expérience de certains aspects de son monde intérieur qui changent *sur le champ*, ou que quelque chose a changé depuis la dernière session. Le changement n'est pas une étape dans une technique. Ce n'est pas quelque chose que fait le facilitateur ou la personne, c'est ce qui se passe à la suite de conditions appropriées étant présentes. En «mûrissant» chaque changement la personne à l'occasion de savoir si la différence fait réellement une différence.

Nous visons à modéliser le modèle d'une personne à partir de *son point de vue*. Ses paroles, dans le contexte de son non-verbal, et de ce qu'elle a dit avant, nous permet habituellement de distinguer laquelle des six types d'expérience la personne «a». Si il y a une ambiguïté, une simple question propre comme «Et quel genre de ...?» ou «Et est-

ce qu'il y a autre chose à propos de ...?» fournira généralement suffisamment d'informations pour régler la question. Cela dit, nous prendrons toujours notre modèle de paysage intérieur de la personne "de façon légère", car (a) nous aurions pu mal-modéliser, et (b) le monde intérieur de la personne peut changer en un instant - une ressource poussée à l'extrême peut devenir un problème ; et le symbole le plus négatif peut se transformer droit devant les yeux de l'esprit de la personne.

SCORE

Robert Dilts et Todd Epstein nous ont introduits au SCORE (Symptôme, Cause, Objectifs, Ressources, Effets) à Santa Cruz, en Californie, en 1992. Nous avons utilisé leur modèle plusieurs fois et il a jeté les bases de notre réflexion sur le REPROCess. L'Encyclopédie de la PNL (Dilts & DeLozier 2000, pp.1155-1178) définit les composantes suivantes du SCORE :

Symptômes Les aspects les plus notables et conscients d'un problème actuel.

Causes Les éléments sous-jacents responsables de la création et du maintien des symptômes.

Objectifs L'état ou les comportements particuliers qui prendront la place des symptômes.

Ressources Les éléments sous-jacents [y compris techniques] responsable de l'élimination des causes des symptômes et permettant d'atteindre et de maintenir l'objectif souhaité.

Effets Les résultats à plus long terme [positifs ou négatifs] liés à l'obtention d'un résultat particulier.

SCORE est souvent représenté sur une ligne du temps :

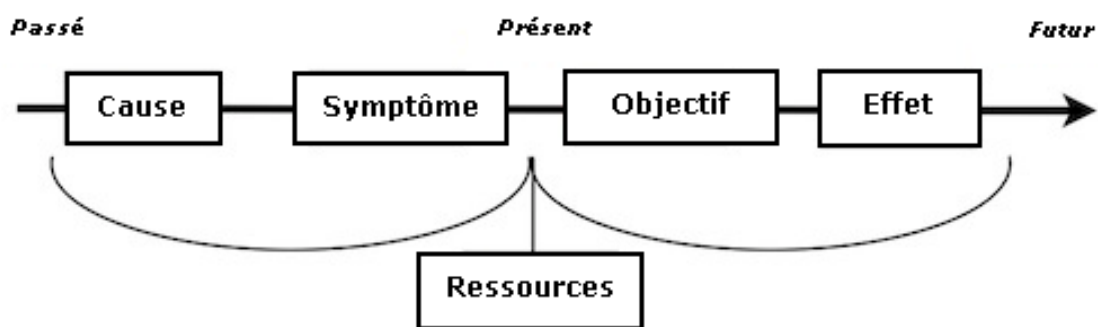


Figure 1: SCORE représenté sur une ligne du temps

Comparaison SCORE et REPROCess

Lorsque l'on compare et expose le SCORE avec REPROC nous trouvons de nombreuses similitudes et quelques différences clés.

Les Symptômes dans le SCORE correspondent plus ou moins aux **Problèmes** dans REPROCess.

Les Causes sont incluses dans la composante **E**xplication de REPROC. Cependant, dans notre modèle, les causes ne doivent pas nécessairement être des causes de symptômes. Les gens peuvent, et ils le font souvent, voir les relations causales dans toutes sortes d'éléments de leur expérience. Les Ressources peuvent avoir des causes, tout comme les Remèdes, les Objectifs et les Changements. Même les Explications peuvent avoir des causes. De même, il y a beaucoup d'explications qui ne sont de toute évidence pas causales. Dans la transcription ci-dessous, par exemple, la personne explique: «Quand je dis que je veux voir plus de la journée, je ne suis pas sûre que ce soit vrai. Je pense que j'essaie de raccourcir la journée "(ligne 3). Elle explique qu'elle n'est «pas sûre». Ce n'est pas une déclaration de cause à effet. C'est plutôt une étape importante pour la personne dans l'éclaircissement du problème qu'elle ne veut pas et de l'objectif désiré qu'elle veut.

Les objectifs sont similaires dans les deux modèles, sauf que, comme décrit ci-dessus, le modèle PRO a une définition plus large et plus simple que les critères de "Objectifs Bien formés" habituellement utilisés en PNL. Nous pensons qu'il y a une distinction importante à faire entre les objectifs *désirés* et *réels*. Avant que quoi que ce soit change, il y a uniquement des objectifs *désirés* dans l'ici et maintenant. Les objectif *réels* se produisent le plus souvent après la session, souvent longtemps après. Enfin, nous ne pensons pas les Objectifs doivent "prendre la place des symptômes", ils peuvent plutôt créer quelque chose de nouveau sans référence à un symptôme ou un problème.

Les **R**essources réfèrent au même genre d'expérience dans les deux modèles. La seule différence est que, dans REPROCess ce qui fait qu'une expérience est ou n'est pas porteuse de ressources doit être déterminé à partir de la perspective de la personne. Dans SCORE, les ressources peuvent inclure des techniques qui sont décidées et gérées par le facilitateur, c'est pourquoi elles ne sont pas incluses dans le premier 'R' de REPROCess.

Les **E**ffets ne figurent pas dans REPROCess comme une composante distincte. Nous avons pensé utiliser le deuxième «e» de «effets» et nous avons choisi de ne pas le faire. D'abord parce que il y a des effets liés à toutes les composantes, et pas seulement liés aux objectifs. En particulier, ne pas changer l'état problématique actuel aura également des conséquences qui sont susceptibles d'être l'un des principaux facteurs de motivation pour la personne qui cherche à changer. Deuxièmement, à certains égards, tout est un effet. Même dans le SCORE, les symptômes sont les effets des causes et les objectifs se produisent en raison de l'utilisation des ressources. Plutôt que de faire des effets une composante de l'expérience, nous avons décidé que l'exploration des effets était mieux placée en tant que phase dans le processus de Modélisation Symbolique (voir la figure 2)

Les **R**emèdes sont l'une des deux composantes de REPROCess qui ne figurent pas dans le SCORE. Dans notre définition les Remèdes sont des solutions *proposées* à un problème. La stricte adhérence au critère du modèle d' "Objectif Bien formé" bannit effectivement les Remèdes proposés. Voilà qui est étrange car ils sont le point de départ le plus fréquent du travail dans la plupart des thérapies du changement. Au lieu de les bannir, en Modélisation Symbolique nous les reconnaissons et remarquons les métaphores impliquées (ils contiennent presque toujours des métaphores) et ce que celles-ci nous disent à propos de la façon dont le monde intérieur de la personne est organisé. En outre, les Remèdes donne des indices sur ce qui est susceptible de ne pas marcher et ce sur quoi il faut être à l'affût quand, pour paraphraser Paul Watzlawick, «La solution est le problème" (Watzlawick, et. Al., 1974).

L'autre composante absente de SCORE est le **C**hangement. À moins que le facilitateur soit à l'affût des changements spontanés, il est possible pour les petits changements potentiellement importants que, tout comme la personne qui est venue consulter, il passe à côté. Nous avons ajouté cette composante pour encourager les facilitateurs à écouter les indices souvent subtils que quelque chose est en train de changer pour la personne dans le moment présent.

Dans PROCess, toutes les composantes, sauf le **C**hangement, forment l'ensemble de la «réalité actuelle» d'une personne (Fritz, 1989) - la somme totale de ce qui est vrai pour la personne dans l'ici et maintenant. Le Changement est le seuil entre différentes réalités. Si quelque chose change pour la personne son REPRO change et le résultat est une nouvelle réalité actuelle.

Comme le montre la figure 1, les composantes du SCORE sont souvent organisées de manière explicite par rapport au temps. Cela a un sens intuitif, mais cela prescrit un modèle particulier, quoique commun, du monde pour la personne. Nous avons constaté que si une «ligne» du temps n'est pas présupposée, certaines personnes ont des façons très créatives d'organisation du temps dans leurs mondes intérieurs. Par exemple, deux des Quatre Causes d'Aristote peuvent être considérées comme opérant dans le présent et une, la Cause finale, dans le futur (Tompkins et Lawley, 2006b). Plutôt que de présupposer des structures temporelles classiques, nous avons constaté que nous sommes mieux en mesure de modéliser les idiosyncrasies de la façon dont les personnes pensent au sujet du temps avec notre modèle simple Avant-Pendant-Après (Lawley & Tompkins, 2000).

REPROCess peut être appliqué dans les techniques de type SCORE dont les composantes sont spécialisées et en faisant se déplacer physiquement la personne entre les états. Ceci est particulièrement efficace lorsque REPROCess est combinée avec une autre des innovations de David Grove, le Clean Space (Tompkins et Lawley, 2003, 2009). REPROCess a été initialement conçu pour encourager *le facilitateur à faire attention à ce à quoi la personne fait attention.*

Modélisation d'une transcription en utilisant REPROCess

Le reste de cet article va donner des exemples sur la façon dont REPROCess peut être utilisé pour aider les facilitateurs dans la modélisation des cartes du monde des personnes, et servira de guide pour faciliter la navigation d'une personne dans son paysage intérieur de façon bénéfique.

La transcription suivante est un extrait édité à partir d'une démonstration du début d'une session de Modélisation Symbolique.

Avant de commencer, vous pourriez aimer:

- Lire toute la transcription.
- Essayer d'affecter chaque phrase, ou une partie d'une phrase, à la composante pertinente de REPROC.
- Passer en revue les mots de la personne affectés à chaque composante et notez ce que vous comprenez maintenant à propos de son modèle du monde (par rapport à votre lecture initiale).

- Comparez vos affectations avec les nôtres.
- Pensez à ce que vous avez appris sur la modélisation avec REPROCess.

[Les Mots introduits par le facilitateur sont mis en gras afin de mettre en évidence la syntaxe des questions en Clean Language.]

[FACILITATEUR] **Et qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?**

1. [PERSONNE] Je sens que j'ai peur de sortir et de ce fait j'évite de sortir.

Et quand vous sentez que vous avez peur de sortir, **qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?**

2. Je voudrais me sentir à l'aise de sortir.

Et quand vous vous sentez à l'aise de sortir, **y-a-t-il autre chose à propos de** à l'aise de sortir ?

3. Je veux voir plus du jour. Me lever plus tôt dans la matinée. Quand je dis que je veux voir plus du jour, je ne suis pas sûr que cela soit vrai. Je pense que j'essaye de raccourcir la journée. En fait, je ne veux pas voir le matin tôt. Je veux avoir toute la journée. Je crains de ne pas avoir assez de ressources pour réellement faire face à une journée entière.

Et quand crains de ne pas avoir assez de ressources pour réellement faire face à une journée entière, **qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?**

4. Évidemment, je tiens à développer une ressource. Je voudrais apporter quelque chose de nouveau pour affronter toute la journée, autre chose que la crainte. Je voudrais mettre l'accent sur le positif, sur ce qui est formidable à propos de toute la journée.

Et vous souhaitez développer une ressource. **Et quand** vous avez assez de ressources pour affronter toute une journée, **où est** ce jour-là ?

5. C'est ici. C'est comme une bande autour de mon milieu. Chaude - vraiment chaude - et lourde. Et un peu nauséabonde. Et en fait, je me sens un peu malade.

Et quand une bande chaude et lourde autour de votre milieu, **qu'aimeriez-vous qu'il se passe ?**

6. Je veux être prêt à accepter que chaque moment de la journée peut apporter une certaine sorte de tristesse soudaine et si je suis sûr que je ressens peut-être tout ce que je ressens. Mon esprit me dit que c'est trop et je ne suis tout simplement pas assez grand ou assez fort pour continuer à le faire.

Et votre esprit vous dit que vous n'êtes pas assez grand ou assez fort. **Et quand** prêt à accepter chaque moment de la journée, **y-a-t-il autre chose à propos** d'être prêt à accepter ?

7. Je pense que je sous-estime ma volonté, car [pause] Je suis plus fort que je pense que je le suis.

Et quand vous êtes plus forts que vous pensez que vous êtes, **y-a-t-il autre chose à propos** de cette volonté ?

8. Une volonté qui [pause] me permette de ressentir.

Et une volonté qui vous permette de ressentir. **Et où est** cette volonté de permettre ?

9. Elle est à nouveau dans mon milieu. Elle est le long de mes jambes et dans mes pieds et sur mes épaules.

Et est-ce que la volonté dans votre milieu **a une taille ou une forme ?**

10. Quelque chose de fruité. La forme d'un avocat. C'est comme si partout c'était doux et vous là pressait comme ça [geste]. Vous pouvez la serrer et elle reprend sa forme. Beaucoup de petites projections.

Et qui est doux **et qui** reprend sa forme avec beaucoup de petites projections **c'est comme quoi ?**

11. [Pause] Une anémone de mer avec beaucoup de surface. Elle est assez souple et elle est aussi solide. Elle n'est pas spongieuse.

Et quand l'anémone de mer avec beaucoup de surface qui est assez souple et solide, **qu'est-ce qu'il se passe** à la bande autour de votre milieu ?

12. Cette bande est toujours là et je ressens là même chose, mais plus du tout écœurante.

Et quand la bande plus du tout écœurante, **alors qu'est-ce qu'il se passe ?**

13. Je viens de réaliser quelque chose. Cette crainte pourrait également être de l'excitation. Il se pourrait que juste parce que je ne sais pas ce qui va arriver, cela ne signifie pas que ce qui va arriver sera terrible. Ça pourrait être magnifique.

Notre affectation des paroles de la personne aux composantes de REPROC se présente comme suit :

RESSOURCE	EXPLICATION	PROBLEME	REMEDE	OBJECTIF	CHANGEMENT
7b. Je suis plus fort que je pense que je le suis.	<p>1b. et de ce fait j'évite de sortir.</p> <p>3b. Quand je dis que je veux voir plus du jour, je ne suis pas sûr que cela soit vrai. Je pense que j'essaye de raccourcir la journée.</p> <p>7a. Je pense que je sous-estime ma volonté</p>	<p>1a. Je sens que j'ai peur de sortir</p> <p>3e. Je crains de ne pas avoir assez de ressources pour réellement faire face à une journée entière.</p> <p>4b. autre chose que la crainte.</p> <p>5. C'est comme une bande autour de mon milieu.</p> <p>6b. Mon esprit me dit que c'est trop et je ne suis tout simplement pas assez grand ou assez fort pour continuer à le faire.</p>	<p>3c. je ne veux pas voir le matin tôt.</p>	<p>2. Je voudrais me sentir à l'aise de sortir.</p> <p>3a. Je veux voir plus du jour. Me lever plus tôt dans la matinée.</p> <p>3d. Je veux avoir toute la journée.</p> <p>4a. je tiens à développer une ressource. Je voudrais apporter quelque chose de nouveau pour affronter toute la journée,</p> <p>4c. Je voudrais mettre l'accent sur le positif, sur ce qui est formidable à propos de toute la journée.</p> <p>6a. Je veux être prêt à accepter que chaque moment de la journée peut apporter une certaine sorte de tristesse soudaine et si je suis sûr que je ressens peut-être tout ce que je ressens.</p> <p>8. Une volonté qui [pause] me permette de ressentir.</p> <p>9. Elle est à nouveau dans mon milieu. Elle est le long de mes jambes et dans mes pieds et sur mes épaules.</p> <p>10. Quelque chose de fruité. La forme d'un avocat. C'est comme si partout c'était doux et vous là pressait comme ça [geste]. Vous pouvez la serrer et elle reprend sa forme. Beaucoup de petites projections.</p> <p>11. Une anémone de mer avec beaucoup de surface. Elle est assez souple et elle est aussi solide. Elle n'est pas spongieuse.</p>	<p>12. Cette bande est toujours là et je ressens là même chose, mais plus du tout écœurante.</p> <p>13. Je viens de réaliser quelque chose. Cette crainte pourrait également être de l'excitation. Il se pourrait que juste parce que je ne sais pas ce qui va arriver, cela ne signifie pas que ce qui va arriver sera terrible. Ça pourrait être magnifique.</p>

Modélisation Symbolique *Lite*

Notre chapitre dans l'anthologie récente, *Innovations en PNL* a présenté la dernière simplification de Modélisation Symbolique - la version '*lite*' (Lawley & Tompkins, 2011). Elle se compose de six phases:

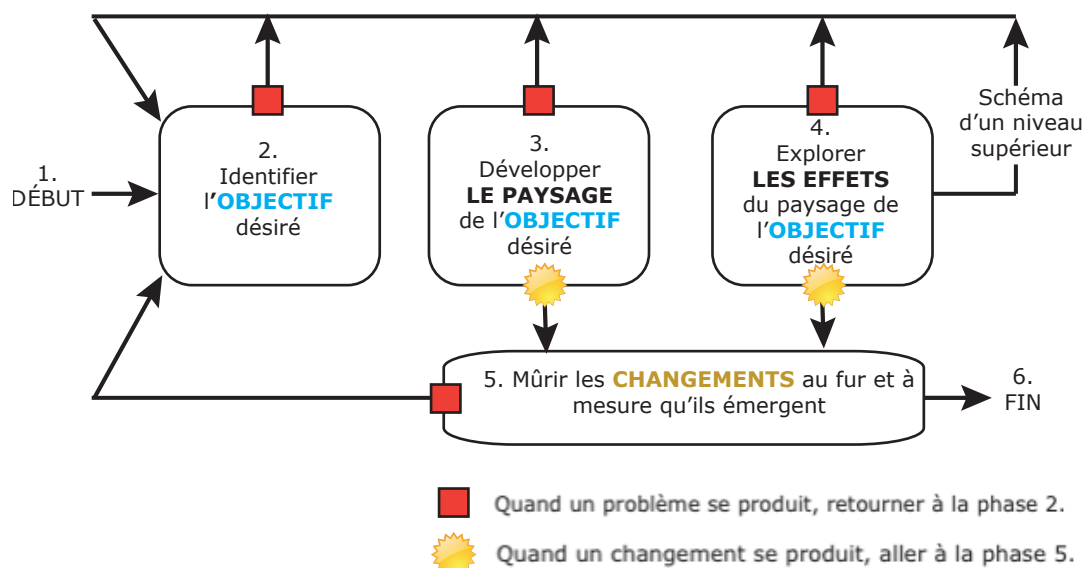


Figure 2: Modélisation Symbolique *Lite*

Au départ, il peut sembler étrange qu'un processus basé sur la modélisation, sans intention du facilitateur pour que la personne change - ce que nous appelons la *modélisation thérapeutique* - puisse produire un développement significatif et durable. Voilà le mystère des systèmes auto-organisés. Lorsque les métaphores d'une personne sont identifiées, développées et étudiées, leur système apprend de lui-même; et comme leur paysage intérieur évolue, de nouvelles façons de se percevoir elles-mêmes et l'ensemble du système dont elles font partie émergent. Comme cela arrive tous les jours leurs pensées, leurs sentiments et leurs comportements changent en conséquence.

Nous allons maintenant passer de l'utilisation de REPROCess pour modéliser les mots de la personne, au suivi de l'attention de la personne, pendant qu'il se déplace entre les composantes. Cela va montrer comment REPROCESS peut être utilisé à la fois pour modéliser la personne d'une autre manière, et pour guider le processus.

Dans la figure 3, la 'forme' globale du début de la session de la Modélisation Symbolique transcrite ci-dessus est illustré par la combinaison de lignes en pointillés qui indiquent quand l'attention de la personne se *déplace naturellement*, et des lignes solides qui indiquent un *changement en réponse à une question*. Les numéros du schéma se réfèrent à la précédente affectation des déclarations de la personne aux composantes du REPROCess. La transition approximative entre les phases du processus de modélisation symbolique Lite sont présentées dans la colonne de droite.

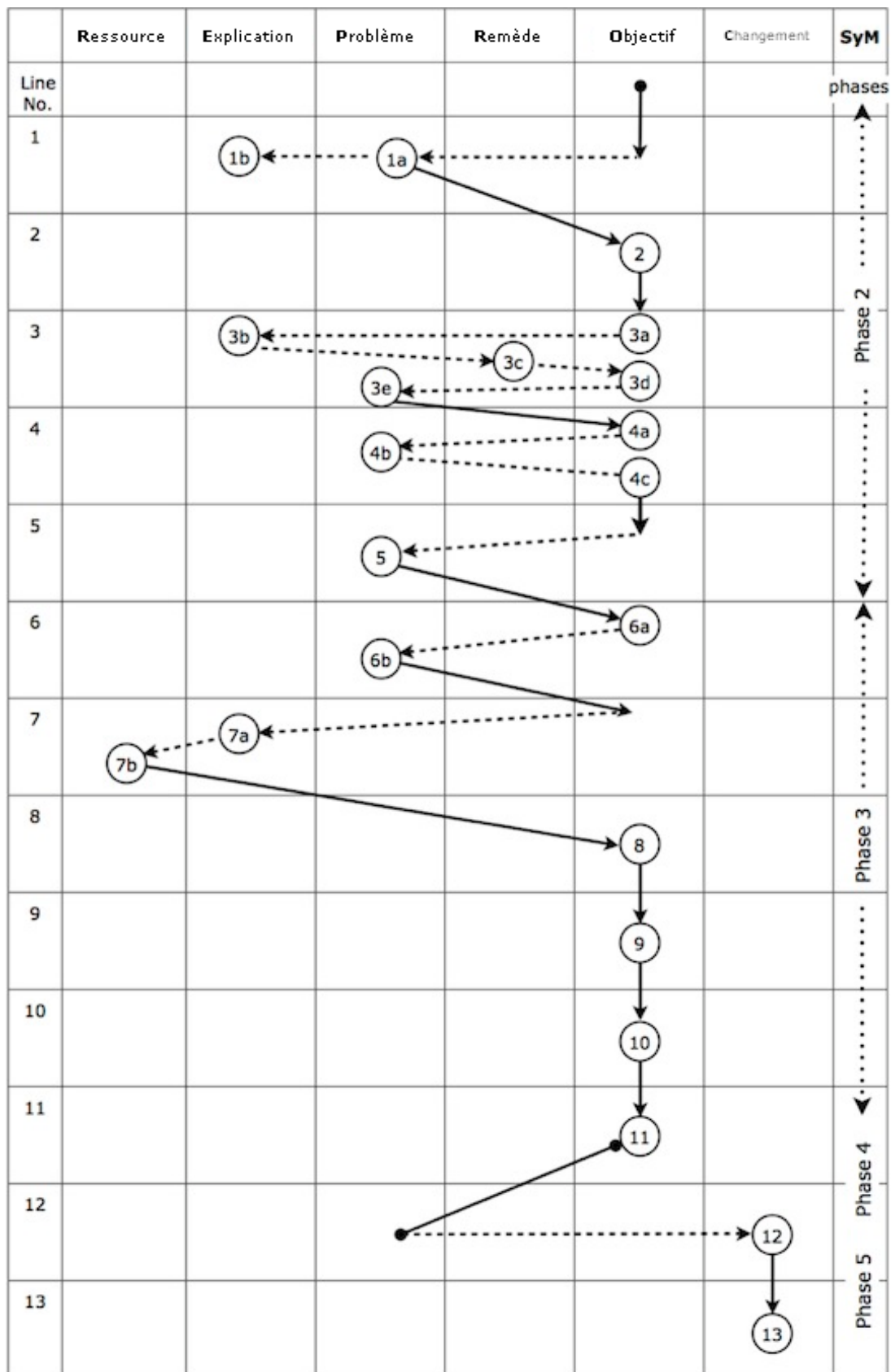


Figure 3: Modélisation de l'Attention avec le REPROcess

Les premières errances de l'attention de la personne sont clairement indiquées par les pointillés. Les lignes pleines montrent comment le facilitateur invite sans cesse la personne à être présente à son objectif désiré. A partir de la réponse 8 l'attention de la personne reste dans la composante Objectif - permettant à leur paysage d'Objectif désiré de développer une forme (Phase 3).

La personne identifie une métaphore incarnée - une "anémone de mer" - pour son objectif désiré "prêt à accepter / disposés à permettre". Puis, à la question 12 le facilitateur entre dans la phase 4 en invitant la personne à rechercher quel effet pourrait avoir sur la métaphore le problème "chaude, lourde bande". De façon inattendue (à la fois pour la personne et pour le facilitateur), il y a un léger changement dans le paysage. Alors que "la bande est toujours là et je ressens toujours la même chose", elle n'est "plus du tout écœurante". Ces quatre derniers mots sont l'indice que le changement se produit en temps réel. Le facilitateur change instantanément de bord en passant du développement de l'Objectif désiré au mûrissement du changement (Phase 5).

Notez que, même si la personne est questionnée sur son Objectif désiré à la question 5, elle répond avec un(e) (métaphore pour un) problème. C'est un bon exemple de la raison pour laquelle les facilitateurs doivent modéliser ce que la personne vit réellement, plutôt que de modéliser ce à quoi il lui a été demandé de participer.

Après la ligne 13 le processus de 'mûrissement du changement' se poursuit. Il est intéressant de voir que la personne découvre que

«La crainte c'est la bande. La prise de conscience que la vie est dehors. Pensant que la vie est trop imprévisible et exige trop d'efforts et passe trop vite. Et trop écrasante. La bande me retient à l'intérieur, elle me maintient ».

Ce qui était un symbole de Problème est désormais considéré comme une Ressource.

Conclusion

REPROCess est un moyen pour modéliser l'expérience subjective. Les six composantes correspondent à des orientations quasi-universelles, qui bien que facile à comprendre, peuvent nécessiter quelques petits éclaircissements. REPROCess donne aux facilitateurs un moyen de ne pas entrer dans le détail du contenu d'une personne, une méthode pour suivre ce sur quoi la personne porte son attention, et il sert de guide pour inviter les personnes à s'impliquer d'une manière qui soit bénéfique.

En plus de la modélisation du langage d'une personne en fonction des composantes REPROC et de guider le facilitateur à travers le processus de changement d'une personne, REPROCess peut être utilisé pour examiner comment les modèles de comportement interne et externe d'une personne contribuent à ce qui se passe dans leur vie (objectif réels), et la probabilité pour cette personne d'atteindre les objectifs désirés. Comme le note Fritjof Capra, les schémas "ne peuvent pas être mesurés ou évalués; ils doivent être cartographiés» (1996, p. 98). Pour remarquer un schéma - en particulier un schéma d'attention - les facilitateurs doivent être capables de travailler avec la structure, le processus et l'organisation du contenu d'une personne, plutôt que le contenu lui-même. REPROCess est un moyen simple d'éviter au facilitateur de se perdre dans la richesse de l'information de la personne.

Alors que nous nous sommes concentrés sur les contextes de développement personnel, cela demande peu d'effort pour étendre le REPROCess à d'autres domaines tels que les couples et les équipes, l'éducation et l'apprentissage, le conseil et le développement organisationnel.

REMERCIEMENTS

1. "L'attention est le processus comportemental et cognitif de se concentrer sélectivement sur un aspect discret de l'information, qu'elle soit considérée comme subjective ou objective, tout en ignorant d'autres informations perceptibles." Anderson, John R. (2004). *Cognitive Psychology and its Implications* (6th ed.). Worth Publishers. p. 519.
"Tout le monde sait ce qu'est l'attention. C'est quand l'esprit prend possession sous forme claire et vive, d'un objet ou d'une pensée parmi d'autres qui se manifestent en même temps. Focalisation et concentration de la conscience en constituent l'essence. Cela implique d'ignorer certaines choses afin de traiter efficacement les autres, c'est une condition à opposer à un état confus, lent, évanescent du cerveau." James, William (1890). *Principles of Psychology*. New York: Holt & Co. p. 403.
2. Nous sommes reconnaissants envers Wendy Sullivan et Phil Swallow pour nous avoir aidés à clarifier notre modèle et d'avoir trouvé l'acronyme REPROCess.

Références

- Bateson, G. (1972) *Steps to An Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution and Epistemology*, Ballantine.
- Capra, F. (1996). *The Web of Life: A new synthesis of mind and matter*, Harper Collins.
- Dilts, R.B. and DeLozier, J.A. (2000). *Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding*. Scotts Valley, CA: NLP University Press. Available at www.nlpuniversitypress.com
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, Volume 70, Issue 11.
- Fritz, R. (1989). *The Path of Least Resistance*. Ballantine.
- Lawley, J (2000). Modelling the Structure of Binds and Double Binds, *Rapport 47*, Spring 2000. Available at cleanlanguage.co.uk/articles/articles/10/
- Lawley, J. and Tompkins, P. (2000). *Metaphors in Mind: Transformation through Symbolic Modelling*. Developing Company Press.
- Lawley, J. and Tompkins, P. (2004). Clean Language revisited: the evolution of a model. *Rapport 64*. Available at cleanlanguage.co.uk/articles/articles/28/
- Lawley, J. and Tompkins, P. (2006). What is therapeutic modelling? *ReSource Magazine 8*, April 2006. Available at cleanlanguage.co.uk/articles/articles/121/
- Lawley & Tompkins (2011) Symbolic Modelling: Emergent Change through Metaphor and Clean Language. Chapter 4 in Hall, L.M. and Charvet, S.R. (Editors). *Innovations in NLP: Innovations for Challenging Times*, Crown House. Chapter available at: cleanlanguage.co.uk/articles/articles/346/
- Tompkins, P. and Lawley, J. (2003). Clean Space: modelling human perception through emergence. *Anchor Point 17*(8). Available at cleanlanguage.co.uk/articles/articles/24/
- Tompkins, P. and Lawley, J. (2006a). Coaching for P.R.O.s., *Coach the Coach* (Feb.). Available at cleanlanguage.co.uk/articles/articles/31/
- Tompkins, P. and Lawley, J. (2006b). Be causation. Available at cleanlanguage.co.uk/articles/articles/246/.
- Tompkins, P. and Lawley, J. (2009). Clean Space Revisited. Available at cleanlanguage.co.uk/articles/articles/255/.
- Watzlawick, P., Weakland, J. and Fisch, R. (1974). *Change: Principles of Problem Formation and Problem Resolution*. Norton.