

# LA TECHNIQUE PAR RÉTROSPECTION

## (Drop Down Through Pattern)

Courriel de Bob Bodenhamer à John Harrison

Traduit par Richard Parent

*La question de John à Bob était la suivante : «Pourriez-vous m'expliquer plus en détails le modèle par Rétrospection et son efficacité dans le traitement du bégaiement ? ». Voici la réponse de Bob à John Harrison datée du 13 avril 2012. R.P.*

Avec les années, la Rétrospection<sup>1</sup> s'est avérée le meilleur "modèle" que j'aie utilisé. Bien sûr, un autre thérapeute pourrait fort bien en préférer un autre.

Et bien que j'utilise beaucoup la Rétrospection, je fais aussi appel à bien plus que cela en thérapie.

Il y a quelque temps, John Harrison me demanda plus de détails sur cette technique. Comme ma réponse était assez détaillée, je ne l'avais pas publiée. Je la publie aujourd'hui en espérant qu'elle saura répondre à une question d'un membre de notre forum de discussions.

## **MODE D'EMPLOI DE LA RÉTROSPECTION.**

John,

Bien sûr. Aucun problème puisque nous pourrions fort bien l'utiliser pour le même client.

Oui, la Rétrospection s'avère ma technique favorite, et pas seulement pour ses propriétés curatives, mais aussi pour sa propension à aider le client à découvrir :

- 1) Ses structures mentales négatives entourant ses blocages, et
- 2) La/les ressource(s) qui lui est/sont disponible(s). Car lorsque vous progresserez de plus en plus loin au-delà de la structure du "néant," vous l'accompagnerez à son état d'esprit le plus élevé (la 5<sup>ie</sup> Position).<sup>2</sup> Si, par exemple, il croit en Dieu, alors la Rétrospection le mènera éventuellement à Lui.

Mais il arrive que le client ne prononce pas spécifiquement le mot "Néant." Il passera directement de structures négatives à des structures positives pour finir par arriver à sa 5<sup>ie</sup> Position.

---

<sup>1</sup> Modèle de la PNL (Programmation neurolinguistique).

<sup>2</sup> Il s'agit d'une position perceptuelle dite "universelle." Elle résulte de l'utilisation de généralisations du genre tous, toujours, tout le monde, etc. à notre perspective. Cela « nous catapulte vers l'idée fort valable d'une position perceptuelle universelle... » Ça nous ouvre la voie vers la perspective la plus large qui soit.

- 1) Je suggère que vous commenciez par l'associer à un état de blocage.  
Cela est d'ordinaire assez simple puisqu'ils sont habitués à cet état d'esprit. Si cela leur cause de la difficulté, amenez-les simplement à se remémorer un récent blocage pendant une situation similaire et, une fois que vous les aurez bien installés "dans" leurs peurs et leurs anxiétés, dirigez-les simplement de la façon suivante :
- 2) « Imagine-toi maintenant dans un ascenseur alors que tu descends les étages, de plus en plus bas. C'est ce que je t'incite à faire mentalement. Imagine-toi traverser la peur » (ou toute autre émotion négative qu'ils ressentent lors d'un blocage.)  
« Et alors que tu te diriges vers la peur, quelles sont les pensées-sensations que tu ressens ? » (Assurez-vous, John, de bien noter chacun des niveaux qu'ils traverseront.)
- 3) Et alors qu'ils sont en Rétrospection/régression,<sup>3</sup> dites-leur quelque chose du genre « Bien ; maintenant que tu ressens cette sensation (utilisez le même vocabulaire qu'ils utilisent pour décrire ce qu'ils vivent), traverse celle-ci pour aller un peu plus bas. Puis épiluche cette (nommez l'émotion dont il est question) émotion négative ; qu'y a-t-il juste en dessous ? Que penses-tu, que ressens-tu à ce sujet ? »
- 4) Poursuivez ce processus encore plus en profondeur jusqu'à ce qu'ils atteignent le "vide absolu" (alors qu'ils ne pensent plus à rien) (à moins qu'ils aient déjà permuté vers des croyances plus positives. S'ils sont en mode croyances positives, amenez-les à régresser jusqu'à ce qu'ils atteignent leur 5<sup>ie</sup> Position.).
- 5) Dans le "vide absolu," dites quelque chose comme : « Maintenant, imaginez-vous en train de traverser vers le bas toutes ces croyances négatives (nommez-les toutes, du début jusqu'au vide absolu.) Et tout en traversant ces émotions, imaginez-vous vous éloignant de ces émotions négatives. Et, une fois très loin là-bas, au-delà de ces émotions négatives, ***quoi ou qui ressentez/voyez-vous à cet endroit ?*** »  
Ils iront parfois directement vers Dieu. Mais ce n'est pas toujours le cas. Ils peuvent arriver avec une croyance/situation positive qui ne sera pas leur 5<sup>ie</sup> Position. Poursuivez alors le processus de Rétrospection.
- 6) « Maintenant que vous avez atteint cette croyance positive (nommez-la), quoi ou qui se trouve derrière cette croyance positive pour la supporter ? Qu'est-ce qui est plus grand que cette croyance positive et qui lui a donné naissance ? »  
Cela amène normalement la personne à sa conception de Dieu ou à quoi que soit qui correspond à sa 5<sup>ie</sup> Position.
- 7) Si vous avez des doutes que cette position soit leur 5<sup>ie</sup>, demandez-leur simplement si ce niveau est, à leurs yeux, le plus important. « Y a-t-il quoi que ce soit de plus important pour vous que nommer la croyance positive – la dernière ? Si oui, quelle est-elle ? »
- 8) S'ils désignent ainsi une croyance supérieure, vous les dirigerez alors vers leur 5<sup>ie</sup> Position ; puis vous instaurez un point d'ancrage pour cette expérience.

---

<sup>3</sup> J'emploie ces deux termes de façon interchangeable.

- 9) Une fois cette étape franchie, vous pouvez maintenant appliquer le Méta-État à chaque croyance négative en utilisant leur État de 5<sup>ie</sup> Position. Par exemple, ce matin-même, avec une PQB demeurant en Inde, je lui dis, alors qu'elle pénètre dans sa 5<sup>ie</sup> Position : « Et maintenant, son nom, qu'est-il arrivé à désignez sa croyance la plus négative alors que tu as *appliqué, amené, amené à, en présence de....de Dieu ?* Puis fusionner ces deux états ensemble. Comment Dieu transforme-t-il, enrichit-il la "peur" ? »

Rappelez-vous : vous utilisez leur état de 5<sup>ie</sup> Position puis les amenez à l'appliquer à chacune des croyances négatives. »

Fin de la traduction.

Bob, qui est ministre du culte/pasteur, parle souvent de Dieu, ce qui est normal. Ce à quoi il réfère, en fait, c'est à toute force supérieure à laquelle l'individu croit, que ce soit un Dieu ou toute autre force qui puisse lui servir de ressource personnelle.

Traduction de Richard Parent, mai 2012.