

— Trop d'écrans : l'alerte de 50 psys —

PSYCHOLOGIES.COM

# PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

N°326 | 4€ | FÉVRIER 2013

## Couple

Pourquoi est-on jaloux de l'ex ?

## Thérapie

Oser parler du prix de ses séances

## Enfants

Ces amitiés qui les font grandir

## L'autopsy

« Je ne sais pas engager la conversation »

SOPHIE  
MARCEAU

Mon coaching  
de vie avec  
*Psychologies*

IMAGE DE SOI  
FAUT-IL SE PLAIRE  
POUR S'AIMER ?

# ÉMOTIONS

## Comment en faire une force

TEST : Peur, tristesse, colère... Laquelle vous domine ?

Matthieu Ricard : « Pleurer sur soi ? Quel intérêt ? »

M 01751 - 326S - F: 4,00 €







## LA MÉTHODE

**La ligne du temps.** Cette technique, issue de la PNL, propose de voyager dans la constellation de nos souvenirs. Elle a permis à Dany, 33 ans, de mieux comprendre ses prises de poids incontrôlées. **PAR ERIK PIGANI**

**P**oussée par le besoin de réussir dans son travail et de monter en grade, Dany passe régulièrement des concours, qu'elle réussit souvent avec brio. En revanche, ce qu'elle supporte plus difficilement, c'est qu'à chaque fois elle prend du poids. Les épreuves passées, elle parvient toujours à éliminer les kilos superflus. Mais cette succession de régimes est contraignante. « Lorsqu'elle est venue me voir, Dany avait déjà réfléchi à son comportement

alimentaire et en avait conclu que le stress et le travail supplémentaire la poussaient à être moins attentive à elle-même et à manger davantage. Intuitivement pourtant, elle se demandait si son problème n'était pas ailleurs », confie Jane Turner, psychologue, psychothérapeute, cofondatrice du centre de formation Le Dôjô, à Paris, et auteure de nombreux livres de développement personnel. « Après l'avoir écoutée, je lui ai demandé de s'installer confortablement pour

effectuer un voyage de reconnaissance au-dessus de sa ligne du temps. »

Issue de la programmation neurolinguistique (PNL), cette méthode consiste à imaginer une très longue ligne qui relierait tous nos souvenirs. Comment faire ? **Simplement en fermant les yeux et en visualisant une corde partant du moment présent pour aller vers le passé et vers le futur.** « Nous faisons tous cela, au moins inconsciemment, pour nous représenter l'enchaînement

des événements de notre vie, poursuit la thérapeute. Mais chaque ligne du temps est individuelle. Tout le monde peut en faire l'expérience par lui-même. Par exemple, je vous demande : "Où voyez-vous votre passé ?" Fermez les yeux, prenez quelques secondes pour "regarder" : le situez-vous sur une ligne qui part de votre gauche et va vers la droite, votre futur ? Ou imaginez-vous plutôt un axe qui part derrière vous et se dirige devant ? Il est toujours intéressant de >>>



>>> connaître la façon dont nous construisons notre temporalité dans l'espace. »

Cette technique permet de revoir des situations et des moments difficiles, et d'autres riches en ressources, dans le passé, dans le présent et même dans le futur. Une expérience transformatrice, car cette méthode a une particularité : le simple fait de fermer les yeux et d'imaginer sa ligne du temps provoque très rapidement un état de conscience modifié, proche de l'hypnose.

« Comme nous guidons la séance avec des questions et des suggestions, vous pouvez "vivre" ce voyage comme si vous y étiez, explique Jane Turner. Un peu comme les enfants qui "voient et vivent" les histoires qu'on leur raconte. J'ai donc demandé à Dany de visualiser l'instant présent en le marquant avec une fleur ou une pierre, puis de commencer à se voir en train de flotter au-dessus de sa ligne du temps pour prendre du recul. Puis je lui ai demandé ce qu'elle voyait dans le passé. » La jeune femme commence à lui décrire des situations, des personnes qu'elle a rencontrées, des événements, toujours en rapport avec son métier... Car, selon le modèle de la ligne, tous les souvenirs d'un thème déterminé sont reliés. « Cependant,

d'après ce que Dany m'avait dit, son problème semblait relever plutôt d'une décision "limitante", imposée inconsciemment par une personne extérieure. Je lui ai donc proposé de regarder si sa ligne ne croisait pas celle d'une personne qui aurait influencé sa vie. »

**À sa grande surprise, Dany se retrouve alors au-dessus de la ligne de sa grand-mère, une femme de caractère, petite, robuste et un peu ronde,** issue d'un milieu modeste. Elle l'avait toujours encouragée à montrer de quoi elle était capable et à gravir l'échelle sociale pour sortir du dénuement économique qu'elle avait connu. Donc à être une « femme forte ». « Notion que Dany avait bien intégrée en passant brillamment des concours et... en prenant du poids ! Le travail avec cette technique permet d'explorer les expériences délicates pour les modifier de façon à ce qu'elles deviennent positives. Bien sûr, les événements difficiles restent inscrits, mais la manière dont nous les abordons ensuite est transformée : en changeant l'impact de l'élément perturbateur, nous changeons le présent. Ce que Dany a fait en transformant cette décision "limitante" pour préparer des concours tout en gardant la ligne... »

#### POUR ALLER PLUS LOIN

À lire **La Ligne du temps** de Jane Turner. Un guide pratique destiné tant aux psychopraticiens qu'au grand public, pour définir ses engagements dans les différents domaines de notre vie et identifier les moyens de se réaliser (InterÉditions, 2007).

#### L'HISTORIQUE

Depuis l'Antiquité grecque, notamment chez Platon et Aristote, la notion de temps a toujours passionné les philosophes, mais c'est à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle qu'elle apparaît dans la psychologie, à travers les recherches sur la mémoire. Notamment avec William James (1842-1910), le pionnier de la psychologie américaine, sur la façon dont nous stockons, entre autres, nos souvenirs de façon linéaire. Dans les années 1950, quelques auteurs américains, comme le psychologue Peter McKeller et l'anthropologue Edward T. Hall, se sont intéressés à la façon dont nous percevons le « flux du temps » et dont certaines personnes sont plus enclines à vivre « dans » le passé, le présent ou le futur. À la fin des années 1970, lorsque Richard Bandler et John Grinder créent la programmation neurolinguistique, qui s'appuie sur « une certaine façon de regarder le monde et la vie », un de leurs exercices consiste à marcher le long d'une ligne du temps pour explorer son vécu subjectif. Dans les années 1980, Tad James, un thérapeute et maître en PNL spécialisé en hypnose, découvre que le simple fait d'imaginer une ligne temporelle a un effet thérapeutique : les émotions négatives liées à un événement s'effacent immédiatement lorsque nous adoptons une certaine position par rapport à notre axe temporel. Avec le coach en PNL Wyatt Woodsmall, il développe alors sa *Time Line Therapy*.

#### LES PRATICIENS

**Le Dôjô.** Fondé par Bernard Hévin et Jane Turner, ce centre de formation parisien aux métiers de la relation d'aide propose des cursus complets et certifiants en PNL, coaching, hypnose éricksonienne, psychothérapie, ligne du temps. Les stages d'initiation, de deux à quatre jours selon de la méthode, sont ouverts à tous.  
Rens. : 01 43 36 51 32 et ledojo.fr.

**Brief'R Formations.** Fondé par Jean-Pierre Briefer à Genève, cet organisme propose des formations certifiantes en PNL, coaching, hypnose éricksonienne et neurosémantique, ainsi que de nombreux stages à thème (le prochain sur la ligne du temps aura lieu les 20 et 21 juin).  
Rens. : +41 22 794 54 54 et pnlcoach.com.