



JOSEPH SHEEHAN

ANALOGIE DU
BÉGALEMENT
AVEC UN
ICEBERG

BÉGAIEMENT : L'ANALOGIE AVEC UN ICEBERG DE JOSEPH SHEEHAN

Par Russ Hicks

Traduit par Richard Parent

Joseph Sheehan, psychologue clinicien et PQB décédé en 1983 avait, sur son lit de mort, écrit une dernière réflexion qui se lit comme suit : « Définir le bégaiement comme un problème de parole...c'est faire fi de l'individu : c'est ignorer ce qu'il ressent au sujet de lui-même, ignorer la trop grande place que tient le bégaiement dans sa vie ; ignorer...la nature "double bouilloire" de la persistance du handicap dans bien des cas ; c'est ignorer le principe selon lequel juste parce qu'un individu bégaie, c'est nécessairement le problème majeur dont doit se préoccuper le clinicien. » Perkins (90, p. 379).

Russ Hicks est un membre de la NSA (National Stuttering Association) et s'est distingué auprès des Toastmasters International. Tout comme l'Hexagone du Bégaiement de John Harrison, l'analogie de l'iceberg avec le bégaiement, formulée par Joseph Sheehan en 1970, a substantiellement contribué à préciser la vraie nature de ce trouble de la communication. R.P.

J'adore les analogies. Bien formulées, elles nous permettent de mieux comprendre ce qui est compliqué. « Le cerveau est comme un ordinateur. » « Un milliard de dollars équivalent à une pile de billets de cent dollars sur 93 km de hauteur. » La parabole de Jésus sur le Bon Samaritain ne ressemble-t-elle pas à une analogie ? Lorsque vous en comprenez le concept de base, vous en saisissez les vrais enjeux. En résumé, comprendre quelque chose de vraiment compliqué commence souvent par une bonne analogie.

Le bégaiement est-il compliqué ? Et comment ! S'il ne l'était pas, on n'en parlerait même pas en ce moment. Vous avez une grippe ? Buvez beaucoup de liquide et gardez le lit. Vous n'avez presque plus d'essence ? Arrêtez-vous à une station et faites le plein. Vous bégayez ? Prenez cette petite pilule rose. Des problèmes simples demandent des solutions simples.

Le bégaiement est parmi nous depuis la nuit des temps. Il y a même un hiéroglyphe égyptien pour le désigner. Et chaque civilisation ayant vécu depuis ce temps avait sa propre analogie pour le bégaiement. « Les Dieux lui ont jeté un sort ! Tuons-le ! » (Wow !) « Sa langue est trop longue. Coupons-la ! » (Autre wow !) « Il pense plus vite qu'il ne peut parler. Ralentissez-le ! » (Nous progressons, mais ce n'est pas encore suffisant.) Pour qu'une analogie soit efficace, elle doit au moins représenter la vérité d'une situation complexe. Ce n'est que récemment (et je l'affirme avec confiance) que nous commençons à comprendre quelques-unes des « vraies vérités » du bégaiement.

En 1970, Joseph Sheehan écrivit cette phrase dans un livre qu'il rédigea : « Le bégaiement se compare à un iceberg : la plus petite partie est au-dessus de la ligne d'eau alors que la partie la plus massive se trouve sous l'eau. » Jusqu'à cette époque, les orthophonistes conventionnels

trahaient uniquement la partie visible de l'iceberg¹, le bégaiement que vous entendez, ignorant presque totalement cette imposante masse de bagage émotionnel se cachant sous l'eau. La théorie à la mode se résumait à dire que si vous pouviez « contrôler » le bégaiement, le bagage émotionnel disparaîtrait de lui-même. Pour être équitable, ce ne sont pas tous les orthophonistes qui pensaient ainsi. Hélas, parce que trop peu d'entre eux savaient comment travailler sous la ligne d'eau, la plupart se contentèrent de travailler sur le bégaiement qu'ils pouvaient entendre.

Et je peux en témoigner car ce fut précisément le genre de thérapie que j'ai suivie dans les années 1950 alors que j'étais adolescent. « Contrôle » ton bégaiement et tu seras fluent. Ha bon ! Probable que cela ait fonctionné pour un très petit nombre de PQB, mais certainement PAS pour moi. J'étais fluent pendant environ un mois suite à chacune de mes 8 semaines de séances intensives en thérapie tenues pendant quatre étés de suite. Mais chaque fois, ce bégaiement revenait avec toute sa vigueur. Tout le monde se disait que je ne travaillais pas assez fort, que je ne prenais pas cela suffisamment au sérieux... Peut-être n'étais-je pas assez intelligent... Même moi, c'est ce que je croyais. Alors vous voyez ? Si on peut le contrôler pendant un mois, alors pourquoi ne pouvons-nous pas le contrôler en permanence ? Il vous faut simplement travailler plus fort - et y mettre plus d'attention – ou devenir plus intelligent. Personne ne comprenait ce qui se passait VRAIMENT. En pénétrant dans l'Iceberg du Bégaiement de Joseph Sheehan, lentement mais sûrement, certaines thérapies commencèrent à évoluer. Pas TOUTES, bien entendu, mais au moins CERTAINES d'entre elles. Oui, cette analogie avec un iceberg représentait bel et bien la réalité – et avec le passage du temps, les gens commencèrent à utiliser l'analogie sur un plus grand nombre d'aspects du bégaiement. On commençait, enfin, à voir plus clair ! Voyons le modèle de base...

L'ICEBERG DU BÉGAIEMENT



Wow ! ... Plutôt impressionnant, n'est-ce pas ?

¹ Les symptômes. RP

Si on identifie les parties de l'iceberg, on constate que la partie la plus apparente, celle qu'on voit au-dessus de l'eau, représente le bégaiement qu'on entend. Cette partie visible/audible ne représente que 10% de l'iceberg. Ce n'est que 10% du vrai problème que constitue le bégaiement. Le reste de l'iceberg, le 90 % sous l'eau, est invisible. Et c'est là que se trouve tout le bagage émotionnel. **Toutes ces émotions de peur, de honte, de culpabilité, d'anxiété, ces sentiments d'impuissance et d'isolement, le déni... et bien d'autres.**

Wow... c'est donc ça, le bégaiement ?

Eh oui ! C'est tout ça².

Donc, si on ne travaille que sur la partie visible de l'iceberg, nous ne nous attaquons pas au problème dans son entier, c'est bien cela ?

Exactement ! Vous avez tout compris.

COMPRÉHENSION

Aucune analogie n'étant parfaite, on doit « ajuster » la plupart d'entre elles afin de bien comprendre le concept plus large. Plongeons donc dans cet iceberg afin de l'examiner de « plus près et de manière plus personnelle. »

Oublions le bégaiement pour un instant. Ne pensons qu'à l'iceberg. Qu'arriverait-il si nous avions un chalumeau géant et que nous fassions rapidement fondre la partie visible de l'iceberg ? Il se retrouverait alors avec un sommet plat, n'est-ce pas ? Et alors ? La glace étant moins dense que l'eau, l'iceberg remonterait lentement vers la surface afin de rétablir le ratio 10/90, partie visible/partie immergée. (Merci Archimède pour ton coup de main !)

Bon, revenons au bégaiement. Quelle est l'analogie ? Nous éliminons le bégaiement audible (ce qui ne représente pas de difficulté particulière) mais ne faisons rien pour le bagage émotionnel sous l'eau et, en peu de temps, nous connaissons... UNE RECHUTE !! Bingo ! C'est précisément ce qui nous est arrivé, à moi ainsi qu'à bien d'autres PQB qui avons, il y a plusieurs décennies, été traités par des orthophonistes qui ignoraient tout de l'analogie avec l'iceberg³. Coupez sa pointe et l'iceberg remontera vers la surface et vous vous retrouverez ENCORE avec le 10 % au-dessus de la ligne d'eau. Simple loi de nos cours de physique du secondaire/high school/Collège et lycée.

Tel que mentionné plus haut, aucune analogie n'est parfaite. Vous pensez qu'en faisant cela (avec un chalumeau géant) une bonne centaine de fois, vous finirez par faire fondre l'iceberg au complet ? Hélas pour le bégaiement, c'est ici que l'analogie ne tient plus la route. Pour le bégaiement, quand vous faites fondre la pointe de l'iceberg, la partie immergée prend

² Mark Irwin désigne [Syndrome de la Parole Bégayée](#) (SPB) l'ensemble de l'iceberg.

³ Ou de [l'Hexagone du Bégaiement](#). RP

généralement plus d'ampleur. Enlevez 10 % en haut et vous ajoutez au moins 15 % en bas. Vous vous retrouvez en présence d'une PQB ayant échoué. Il (ou elle) n'a pas travaillé suffisamment fort. Il n'a pas pris cela suffisamment au sérieux. Ou il n'est simplement pas assez intelligent. Paresseux, manque de sérieux, stupide... culpabilité, colère, honte... la partie immergée n'a fait que prendre de l'ampleur. Non seulement bégaie-t-il – DE NOUVEAU – mais il se retrouve avec ENCORE PLUS de bagages émotionnels. Je le sais pour l'avoir vécu. Et ce n'est pas drôle du tout. Faites cela à plusieurs reprises et vous finissez par créer un monstrueux problème qui durera toute une vie⁴.

Si vous voyez s'échapper de la fumée bleue de votre système d'échappement, vous ne changerez PAS un pneu pour régler le problème, n'est-ce pas ? Changer un pneu est bien plus facile que d'effectuer un travail sur les pistons du moteur ; mais tout bon mécanicien s'efforcera de régler LE problème en appliquant LA solution qui s'impose. Travailler sur une solution qui ne serait pas appropriée ne ferait qu'empirer le problème. Relevez vos manches et travaillez sur ce moteur. Ne pensez plus aux pneus. Le problème n'est pas là. (Vous voyez : je vous avais bien dit que j'aimais les analogies !)

Voilà pourquoi il est si important pour une orthophoniste de savoir ce qui se passe RÉELLEMENT. Si le bégaiement se compare à un iceberg, alors l'orthophoniste doit devenir une habile ingénieure en icebergs. En comprenant qu'en adoucissant la pointe de l'iceberg, cela aura pour conséquence de faire monter celui-ci ; *vous commencez alors à comprendre que vous DEVEZ, simultanément, vous attaquer à la partie immergée de l'iceberg.*

Que contient la partie inférieure de l'iceberg ? Des [ÉMOTIONS](#) ! « Bagage émotionnel » est le terme populaire. On ne s'attaque pas au bagage émotionnel avec une meilleure manière de respirer, des contacts légers ou un débit ralenti. On doit faire appel à la psychologie. Car la psychologie est la « job de pistons » du bégaiement. Il ne s'agit certes pas d'un travail facile. Non, le bégaiement n'est pas CAUSÉ par des facteurs psychologiques, mais la psychologie fait certainement partie de la solution. Comme le montre l'iceberg, 90 % du bégaiement est de nature émotive. Ces émotions n'y étaient probablement pas lorsque vous avez commencé à bégayer ; mais il n'y a pas de doute qu'on les retrouve chez les adultes affichant un bégaiement chronicisé.

VARIATIONS

Bon, très bien. Tournons-nous maintenant vers d'autres variables... Tout comme les flocons de neige, il n'y a pas deux icebergs au monde qui soient exactement identiques – tout comme il n'y a pas deux individus exactement pareils. Encore moins deux Personnes qui bégaient !

⁴ Vous pourrez lire, un autre tantôt, [Pourquoi le bégaiement est si insidieux](#) de votre humble serviteur. RP

FORMAT

C'est la variable la plus évidente. Un iceberg MASSIF représenterait un GROS problème de bégaiement. Peu importe la masse au-dessus de la surface, le problème n'en est pas moins extrêmement sérieux. Parlez-en au capitaine du Titanic ! Inversement, un iceberg minime ne mériterait probablement pas d'être appelé iceberg – on parlerait plutôt d'un CUBE de glace. Un gros iceberg est un gros problème. Un petit cube de glace n'est qu'un petit problème. Un iceberg dont la masse serait moyenne serait un problème moyen. Il s'agit de considérer l'iceberg dans son ENSEMBLE, pas juste la pointe de cet iceberg.

DENSITÉ

En variant la densité de l'iceberg, on apercevrait quelques étonnantes caractéristiques de la glace – et du bégaiement ! On peut parler, en effet, d'une glace légère, moyenne ou épaisse...

Légère : on parle alors d'une densité comparable à celle du polystyrène expansé (styrofoam) ; 95 % au-dessus, 5 % sous l'eau. Selon la MASSE de l'iceberg, cela peut encore représenter un sérieux problème – mais on peut facilement y travailler à l'aide des techniques de fluency shaping. **Il s'agit de la condition généralement rencontrée chez les jeunes enfants.** Par un travail sur la fluence, accompagné d'une participation parentale, d'une modélisation de la parole et du développement du langage, il est possible de GUÉRIR cette condition ! Hourra !

Moyenne : 10 % au-dessus, 90 % sous la surface. Il s'agit du bégaiement chronique adulte, celui qu'on rencontre le plus souvent. La Fluency Shaping ne suffira probablement pas à elle seule. Il vous faudra également vous attaquer au bagage émotionnel. (Gardez à l'esprit que, chaque PQB étant différente, diverses techniques seront pertinentes pour une PQB mais pas nécessairement pour les autres.)

Épaisse : 1 % (ou moins !) au-dessus, 99 % (ou plus !) sous la surface. C'est le bégaiement MASQUÉ ou « intériorisé »⁵. Les PQB masquées – c.-à-d. celles qui ne bégaient pas ! – passent parfois pour des personnes parfaitement fluides ! Mais le bagage émotionnel qu'elles cachent sous l'eau est simplement phénoménal ! Pour ce genre de personnes, un programme de Fluency Shaping sera rarement efficace. Vous DEVEZ faire appel à beaucoup d'outils psychologiques pour travailler sous la ligne d'eau. Un tel sujet se prête probablement à d'autres ouvrages dans le cadre de l'ISAD⁶, quelques-uns ayant d'ailleurs déjà été rédigés. Je vous recommande, à ce sujet, l'article de Leiven Grommen que vous trouverez à <http://www.mnsu.edu/comdis/isad2/papers/grommen.html> (version anglaise). Les ateliers très courus de Cathy Olish, « Covert Stuttering Exposed, » donnés lors de plusieurs conférences de la NSA, constituent d'autres exemples de l'émergence du concept de bégaiement masqué.

⁵ Voir aussi, sur Goodbye Bégaiement, [Bégaiement masqué : le grand secret](#).

⁶ Journée internationale du bégaiement.

DURETÉ :

La glace peut être douce ou dure, ou entre les deux.

Douce : Cela représente un client très coopératif, disposé à écouter et à explorer de nouvelles avenues. Ce sont des clients avec qui il est « plaisant » de travailler puisqu'il est aisé de travailler avec une glace douce.

Entre les deux : Voilà le client adulte « typique » ; quelque peu méfiant, mais disposé à écouter et à apprendre. Bien que ce genre de personne exige pas mal d'efforts, les récompenses peuvent être au rendez-vous lorsque les choses fonctionnent bien pour eux.

Dure : Ce sont les clients très réticents, qui ne veulent pas changer, puisque seulement EUX savent quoi faire – ou pensent le savoir. Il est TRÈS difficile de travailler sur leur iceberg à cause de cette dureté de la glace. J'ai déjà connu un gars comme cela qui finit par se suicider, et cela malgré tous les efforts de plusieurs excellents orthophonistes. Un cas très malheureux...

EN RÉSUMÉ

Le capitaine du Titanic regarda au-devant et aperçut un petit iceberg. Puis il se rappela que son bateau avait été conçu pour être insubmersible. C'est alors qu'il donna l'ordre : « Toute vapeur devant ! » Mais il n'avait PAS vu le 90 % de l'iceberg sous l'eau. Et son bateau coula... parce qu'il n'avait vraiment pas compris l'imposante puissance d'un iceberg. Il aurait fait un orthophoniste pourri. S'il avait été un bon orthophoniste, il aurait reconnu qu'il ne voyait pas tout l'iceberg et que son bateau – malgré sa solidité tant vantée – NE résisterait PAS face à un gigantesque iceberg. Il aurait DÛ composer avec l'iceberg DANS SON ENSEMBLE, pas seulement avec la partie visible de celui-ci.

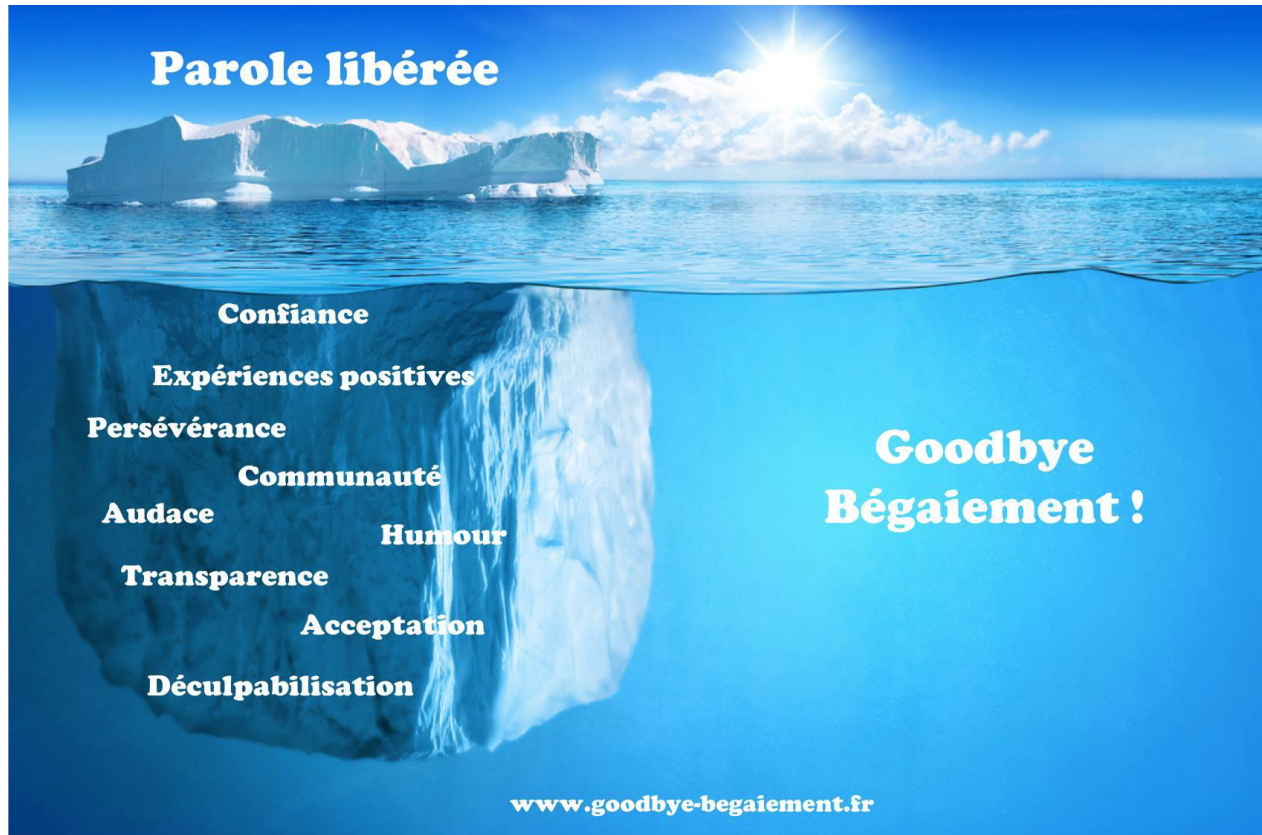
Traduction de [The Iceberg Analogy of Stuttering](#), par Russ Hicks. Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Novembre 2014. Rév. : 04/03/2015. Reformaté 03/2018.

Pour visionner une interview accordée par Joseph Sheehan (probablement dans les années 1960 à voir la qualité visuelle), interview lors de laquelle il aborde l'« Iceberg du bégaiement » (1968) ainsi ses idées classiques : approche-évitement, cercle vicieux, problème de dissonance du soi, trouble de la fausse représentation de soi et le complexe du « géant enchaîné. » Cliquez [ICI](#).

Joseph Sheehan, professeur de psychologie à l'UCLA, fut, pendant la seconde moitié du XX^e siècle, une des sommités dans le monde du bégaiement. Vous constaterez d'ailleurs dans cette vidéo qu'il avait réussi à se sortir du bégaiement.

Dans une entrevue qu'elle accorda en 2009, l'actrice Britannique Emily Blunt (*Mary Poppins Returns*) explique l'influence d'un de ses professeurs qui devait l'amener à devenir actrice et, par la même occasion, à la fluence :

« Enfant, j'avais un sévère bégaiement ... Puis un de mes professeurs eut une brillante idée : "Pourquoi ne jouerais-tu pas ton rôle dans notre pièce de théâtre en parlant avec un accent ?" Ce personnage me permit de me distancier de moi-même, ce qui fut à ce point libérateur que mon bégaiement cessa aussitôt que je me trouvais sur l'estrade. Ce fut un véritable miracle. »



L'ICEBERG RENOUVELLÉ

Pour voir l'ensemble de mes traductions, cliquez [ICI](#).