



Olga Bednarski

BA (Hons), MSc Psych.

“If you’ve tried traditional therapy but nothing worked, this book will provide all the knowledge and tools to help map your way out of stuttering. For good!”

The **Anatomy** of
Stuttering

THE UNTRADITIONAL APPROACH TO SETTING YOUR VOICE FREE

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

« Si vous avez essayé la thérapie traditionnelle
mais que rien n'a fonctionné, ce livre
fournira toutes les connaissances et les
outils pour vous aider à tracer votre chemin
pour sortir du bégaiement. Et pour toujours ! »

OLGA BEDNARSKI

Bach (avec honneur), Maitrise en psychologie.

Traduit par Richard Parent
Avec DeepL

(For a link to the English edition, go to the last page, at the bottom)

TABLE DES MATIÈRES

Ma gratitude	9
Avant-propos du traducteur	11
Introduction à l'édition française d'Anatomie du bégaiement	12
Avant-propos de Olga Bednarski (version originale)	16
A propos de ce livre	20
Première partie - Votre voyage commence maintenant	23
Chapitre 1 - Videz votre verre	23
Chapitre 2 - Mon histoire : de PQB à un oratrice publique	28
Chapitre 3 - Comment savoir que le bégaiement ne reviendra pas ?	49
Deuxième partie - La carte de votre monde.	52
Chapitre 4 - Établir un consensus : Qu'est-ce que le bégaiement ?	52
Chapitre 5 - La socialisation et son rôle dans le déclenchement du bégaiement	66
Troisième partie - L'anatomie du bégaiement	82
Chapitre 6 - Les origines du bégaiement	82
Chapitre 7 - Système de croyances favorisant l'anxiété	115
Chapitre 8 – Rôle du cerveau et apprentissage de la peur	130
Chapitre 9 - Pourquoi sommes-nous si vulnérables pendant l'enfance et l'adolescence ?	144
Chapitre 10 - Embarras et trouble anxieux	149
Chapitre 11 - Le bégaiement et les conditions comorbides	154
Quatrième Partie - L'Algorithme du Bégaiement	160
Chapitre 12 - Comment vous créez l'expérience du bégaiement	160
Illustration : L'escalier du bégaiement	165
Illustration : Qu'est-ce qui crée/nourrit le bégaiement ?	169
Illustration : L'algorithme du bégaiement	171
Illustration : Modèle détaillé des expériences internes de la PQB	182

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Chapitre 13 - Microgestion obsessionnelle et paradigme du multitâche	185
Illustration : Le paradigme du multitâche	186
Illustration : Le paysage intérieur d'une personne qui bégaie	192
Chapitre 14 - Séquelles : l'anxiété de parole qui subsiste	196
Illustration : Qu'est-ce qui maintient le bégaiement ?	197
Cinquième partie - L'état d'esprit de handicap	207
Chapitre 15 - Se considérer malade ou en bonne santé	207
Chapitre 16 - Étiquette autocollante : le bégaiement comme identité	210
Chapitre 17 - Personne ne veut que vous vous rétablissiez !	214
Chapitre 18 - Le bégaiement en tant qu'insigne d'honneur	218
Sixième partie - Paradigme de la fluidité et rétablissement de l'harmonie	227
Chapitre 19 - Qu'est-ce que la fluence ?	227
Chapitre 20 – Lâcher prise sur l'obsession et la perte de contrôle	235
Septième partie - Se sentir à l'aise, parler avec aisance	240
Chapitre 21 - Le pouvoir de l'esprit	240
Chapitre 22 - Psychologie et biochimie du bégaiement	245
Chapitre 23 - Paradigme et déblocage de la fluidité	253
Énumération : Étapes entreprises par Olga pour éliminer son bégaiement	255
Énumération : Conseils supplémentaires	256
Énumération : Comment briser les cycles vicieux entretenant le problème	295
Chapitre 24 - Regarder le monde avec de nouveaux yeux	297
Énumération : Exercices et concepts pour améliorer la fluidité	302
Chapitre 25 - Comprendre et composer avec les rechutes	319
Chapitre 26 - La vie après le bégaiement	323
Huitième partie - Thérapies de parole, d'exposition et contrôle	327
Chapitre 27 - L'illusion de contrôle	327
Chapitre 28 - Raisons d'abandonner les thérapies de parole	330
Chapitre 29 - Combattre le feu par le feu crée encore plus de feu	333

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Chapitre 30 - Désensibilisation : pourquoi les PQB bégaiement avec des personnes qui leur sont familières ?	337
Chapitre 31 - La dose d'euphorie : qu'est-ce que l'effet de nouveauté ?	339
Chapitre 32 - Danser avec les ombres : abandonner les illusions et gagner la liberté intérieure	341
Neuvième partie - Phobie de parole, apprentissage de la peur et restructuration cognitive	343
Chapitre 33 - Pourquoi les traitements à méthode unique ne fonctionnent pas	343
Chapitre 34 - La peur de parler en tant que phobie	345
Chapitre 35 – Thérapie d'exposition graduelle et niveaux de peur	346
Chapitre 36 - Techniques de relaxation et restructuration cognitive	348
Dixième partie - Ne pas plâtrer la parole brisée	350
Chapitre 37 - L'effet réverbère	350
Chapitre 38 - Une parole brisée ne peut être plâtrée	361
Chapitre 39 - L'esprit sur la matière ou la matière sur l'esprit ?	367
Chapitre 40 - Botox et les pilules magiques	372
Épilogue - Initier votre transformation	383
Témoignages	386
Lectures complémentaires	387

Ma gratitude

Ma plus grande gratitude va à toutes les personnes qui bégaièrent (PQB) et qui ont partagé avec moi leurs témoignages et leur vécu. Il aurait été impossible de réaliser ce projet sans vos précieuses contributions. Ensemble, nous avons réussi ! J'aimerais également exprimer mon immense gratitude et mon amour, à mon âme sœur et partenaire de vie, Tom, qui m'a soutenue et encouragée à des moments où ma motivation vacillait.

AVANT-PROPOS DU TRADUCTEUR

Richard Parent

Voici un nouvel ouvrage qui se veut le récit du parcours personnel de Olga Bednarski, une jeune femme née en Estonie, maintenant citoyenne britannique, et forte d'une maîtrise en psychologie.

Il est évident que son parcours se reflète dans l'organisation de ce livre. Par exemple, elle nous parle de l'influence de la « socialisation » dans le bégaiement. Seule une personne née dans un ancien satellite de l'ex-URSS pouvait nous entretenir de ce sujet, bien qu'il n'ait que très peu à voir avec la politique comme tel.

Pour Olga, le bégaiement est de nature psychologique. Et ça, c'est un changement par rapport à ce qu'on nous dit depuis plusieurs décennies¹. Et vous découvrirez, après les premiers chapitres, comment elle en est venue à cette conclusion. Elle nous fera découvrir, entre autres, *l'algorithme du bégaiement*, le *Modèle détaillé des expériences internes de la PQB* et *Le paysage intérieur d'une personne qui bégaie*. Une fois qu'elle eut fait le tour de ce qui déclenche et renforce le bégaiement, elle nous décrira comment elle s'y est prise pour résoudre son problème.

Ce livre se veut un ajout très valable aux autres que j'ai déjà traduits.

Je ne vous en dis pas plus, préférant vous laisser découvrir par vous mêmes ce récit de chapitre en chapitre.

Comme j'en ai l'habitude, vous trouverez des liens hypertextes vous menant à des dossiers/articles relatifs à divers sujets abordés. À moins que votre curiosité vous amène à aller voir la source du lien, ne vous laissez pas distraire par ces liens et poursuivez votre lecture. Il y a cependant un petit nombre de bas de page par lesquels je vous invite à lire des articles bien précis.

Enfin, j'ai relu la version française deux fois. N'ayant pas de relecteur, il se peut que quelques coquilles m'aient échappé. Vous voudrez bien m'en excuser.

Bien à vous,

Richard
Aout 2022

¹ Je ne parle pas, bien sûr, des gens dont j'ai traduit les ouvrages. RP

INTRODUCTION À L'ÉDITION FRANÇAISE D'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT.

Par Olga Bednarski

Je n'aurais jamais cru que mon voyage vers la libération du bégaiement me mènerait si loin. Lorsque je me suis lancée dans ce voyage, mon seul objectif était de me libérer, de trouver ma voix, d'éliminer l'anxiété et la peur qui me suivaient partout. Je ne croyais pas au bégaiement. Je croyais plutôt que ma parole était bloquée parce que j'étais timide et inhibée en présence des gens. Je n'avais aucune idée du fonctionnement de tout cela; mais, bien décidée à le découvrir, je me suis retrouvée dans l'endroit le plus inattendu – un Speakers Club².

C'est alors que mon ascension vers la montagne de la liberté prit son envol. Je me suis inscrit à une thérapie de bégaiement qui a repoussé les limites de ce que je pensais pouvoir faire en matière de parole. J'ai utilisé la technique qu'ils m'ont enseignée, mais je me suis vite rendu compte que mon aisance retrouvée n'était pas due à une technique. Il y avait autre chose. Il y avait le flow³. Je flottais en douceur, mon état émotionnel était fluide et sans retenue lorsque je parlais. Je me laissais simplement aller et ne contrôlais rien. Après avoir été réprimée pendant plus de dix ans, ma personnalité se mit à éclore. Je flottais sur l'air. Ce sentiment peut être comparé à l'apprentissage du vélo. Vous devez d'abord apprendre la technique de conduite, bien sûr. Mais arrive un moment où vous commencez à tenir l'équilibre et à rouler, vous ne pensez plus à la technique; vous vous laissez aller. Vous faites confiance à votre corps et au flow. Vous savez que vous pouvez demeurer en équilibre. Vous avez acquis la compétence. La même chose se produit pour ma parole. *Quelque chose a changé dans ma psyché*. Le blocage mental qui bloquait mon flow s'est déplacé, révélant une personne joyeuse et curieuse qui « s'écoulait » à merveille. Aucune hésitation, aucune planification, aucun réflexe de retenue, aucune conscience de soi/hypervigilance, aucun doute de soi. J'étais là, "faisant fonctionner" ma parole parfaitement, en me voyant, comme si j'étais au loin, au ralenti. Ainsi se révéla mon vrai moi, ma vraie nature. Mes émotions s'écoulèrent. Je me sentais en sécurité. Puissante. De même pour ma parole.

² Les Speakers Clubs sont le pendant britannique des Toastmasters. RP

³ Le *flow* est l'état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. Elle est détendue et productive. On dit aussi "Génie personnel." L'état « génie » c'est vous avec vos meilleures ressources disponibles. Le *flow* est un état d'esprit – un état dynamique de fluidité mentale et de plénitude – qui fait place à la créativité. C'est l'état dans lequel vos meilleures ressources mentales, émotionnelles et physiques « s'écoulent » facilement et naturellement. *Glossaire*

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

12 ans plus tard. La seule chose dont je n'ai jamais été aussi certaine : le bégaiement n'est pas un problème de parole. Il commence dans votre esprit, et il termine là également. Le problème vient du fait que les gens craignent d'être eux-mêmes, de s'ouvrir au monde et d'affronter leurs véritables émotions et sentiments. Dès que vous cessez de vous "stériliser" afin de correspondre aux attentes ou aux normes imaginaires des autres, vous êtes sur la bonne voie pour restaurer votre parole et, en fin de compte, votre vie aussi. Les gens n'ont aucune attente à votre égard. C'est vous qui créez des attentes imaginaires et qui faites pression sur vous pour vous conformer. Et le monde s'en moque, il vous acceptera volontiers tel que vous êtes. Tout ce que vous devez faire, c'est de vous demander comment vous voulez être ? Timide et renfermé ? Ouvert et joyeux, audacieux ? Le choix vous appartient entièrement. Cela ne veut pas dire que le voyage sera facile. Il ne l'est pas. Le conditionnement auquel vous avez été soumis peut constituer un obstacle énorme.

Voici le résumé des étapes que j'ai suivies et qui m'ont mené là où je suis aujourd'hui.

1. Sortez de chez vous. L'isolement ne guérira pas le bégaiement, il ne fera que l'aggraver.
2. Faites des expériences. Expérimentez. Faites quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant. Pour moi, le tournant s'est produit lorsque j'ai rejoint un Speakers Club alors même que j'étais une « bègue » incontrôlable.
3. Préparez-vous à vous ridiculiser la première fois que vous vous aventurerez en territoire inconnu. Oui, vous allez bloquer. Vos genoux trembleront alors que vous remettrez en question vos perceptions. Et une fois que vous aurez survécu au drame, vous en tirerez des leçons. Ne désespérez pas. Continuez. Les bons jours vous attendent.
4. Jetez ces théories archaïques que vous entretenez encore sur le bégaiement. Croyez-en mon expérience de 12 ans : le bégaiement est enraciné dans les émotions et n'est pas une maladie. Vous pouvez et allez vous rétablir; mais vous devez d'abord vous débarrasser de tous les paradigmes limitatifs. Pouvez-vous le faire ? Cela vous fera gagner énormément de temps et accélérera vos progrès.
5. Assurez-vous que votre objectif final ne se limite pas au bégaiement. Demandez-vous pourquoi vous avez besoin de fluidité et de liberté d'expression ? Dans mon cas, je voulais devenir une oratrice publique, un rêve secret d'envergure. Et faire le bien dans le monde. Parce qu'un objectif plus grand que votre personne vous permettra de rester sur la bonne voie, même lorsque les choses ne vont pas tout à fait comme

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

vous le souhaitez. *Le bégaiement doit être un tremplin vers quelque chose de plus grand.* Quels que soient les rêves que vous avez maintenant, pensez plus grand, plus audacieux. Ne vous retenez surtout pas.

6. Être le monde, mais pas de lui. Observez. Devenez un observateur silencieux. Arrêtez de vous précipiter frénétiquement. Mettez votre esprit en pause et observez. Observez. Observez. L'observation est une compétence essentielle si vous voulez instaurer un changement personnel significatif. L'observation vous aidera à apprendre ce qu'il vous faudra changer. Étudiez-vous, vous-même et vos sentiments. N'établissez pas de corrélation; opposez simplement vos intuitions. *Celles-ci formeront votre carte de sortie de la clandestinité.* Si vous ne savez pas ce qu'il vous faut changer, vous perdrez la bataille, vous gaspillerez votre temps et vous vous retrouverez à la case départ.
7. Soyez curieux. Abordez les situations avec une curiosité d'enfant, plutôt qu'avec une peur dévorante. Accordez-vous le droit d'échouer. Les échecs sont des leçons qui vous aideront à neutraliser votre désir de perfection⁴. Détendez-vous pour vous préparer, pour atteindre la liberté. Les enfants tombent lorsqu'ils apprennent à marcher, mais ils ne se découragent pas pour autant; ils se relèvent et essaient de nouveau. Adoptez la même approche.
8. *Ne pensez jamais, et je dis bien jamais, que vous valez moins que les autres.* Commencez dès maintenant à restaurer votre valeur personnelle. Votre valeur innée en tant qu'individu ne se mesure pas par quelque chose que vous avez ou n'avez pas fait. Tout comme moi, vous avez probablement fait l'expérience d'essayer d'être acceptée, aimée, appréciée, et vous avez travaillé dur pour cela. Vous vous considérez comme un individu altruiste, serviable, gentil et travailleur. Vous vous donnez du mal, mais on ne vous aime toujours pas et vous finissez par penser que vous n'en avez pas fait assez et que vous ne valez rien. Laissez-moi vous dire ceci : vous avez frappé aux mauvaises portes. Il n'y a rien qui cloche chez vous. C'est la porte. Le public cible, les mauvaises personnes que vous vouliez appeler « amis ». Les PQB forment un groupe spécial : étant très sensibles, nous avons naturellement une perspective plus profonde du monde, nous captions des significations subtiles. Les autres ne comprennent pas cela, et c'est ce qui nous distingue. Votre sensibilité est un atout important si vous savez comment vivre avec elle. Vous êtes brillant et unique; mais s'il vous plaît, trouvez-vous d'autres relations, celles qui vous feront vous sentir "chez vous". Si vous êtes malheureux, faites-vous une faveur - laissez partir les personnes qui ne vous apprécient pas ou qui vous font sentir inférieur.

⁴ Une tendance observée chez une grande proportion de PQB. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

L'acceptation et l'appréciation des autres vous viendront tout naturellement une fois que vous aurez compris cela et que vous commencerez à vous valoriser. Soyez votre meilleur ami. Le reste suivra.

Vous êtes maintenant sur la voie de la liberté de parole. Le chemin est clair, le secret brille. La fluidité n'est pas le résultat d'une technique quelconque. C'est le résultat d'une harmonie avec vous-même, les gens et le monde qui vous entourent. La solution est juste sous votre nez. Je viens de vous donner un aperçu des mesures que vous devez prendre pour vous libérer. Le reste se trouve dans les pages de ce livre.

Olga Bednarski

Ancienne PQB, coach, chercheuse, conférencière et étudiante de la vie.

PS Tenez-moi au courant de vos progrès, envoyez-moi un courriel à mystutter@gmail.com
Et si vous ne pouvez m'écrire en anglais, demandez à Richard⁵ de le traduire.

⁵ Le courriel de Richard : richardparent99@gmail.com

AVANT-PROPOS

Olga Bednarski

Le processus du passage de la disfluence à la fluidité n'est pas long et peut facilement être accompli dans un délai relativement court. Tout ce qu'il faut, c'est [la carte](#), un bon dosage de vérité, une responsabilisation personnelle, une bonne compréhension du problème et savoir comment dissoudre ce problème.

J'ai trouvé plus que ce que j'avais prévu lorsque, il y a douze ans, je me suis engagée sur le chemin de la liberté. J'étais loin d'imaginer que cela deviendrait un projet d'une telle envergure, sans parler de ce livre. J'étais égoïste et tout ce que je voulais c'était résoudre mon bégaiement pour de bon. Je rêvais de parler avec facilité, d'être expressive, d'être charismatique, d'être libre. Mon rêve secret a toujours été de devenir une oratrice publique, une motivatrice. Mais au fur et à mesure que mon voyage avançait, j'ai découvert quelque chose de plus grand. J'ai compris l'algorithme du bégaiement après avoir étudié et observé *comment les gens créaient eux-mêmes leur combat pour la parole* - le combat de tous les jours.

Il est difficile de s'en rendre compte, car tout se passe de manière inconsciente, comme si nous étions manipulés par des puissances indépendantes de notre volonté. Et nous continuons à souffrir en suivant de multiples cours⁶, en entreprenant des séances d'orthophonie et en rendant visite à des psychologues, gaspillant de l'argent et des années de notre vie, en vain.

Lorsque j'ai surmonté mon trouble de parole, j'ai commencé à profiter pleinement de la vie. Ma vie s'est complètement métamorphosée, et je ne ressentais rien d'autre que moi et ma parole parfaitement belle et fluide, sans effort aucun. Ma "frénésie de liberté" dura environ six mois. Mais ensuite, pour une raison inconnue, des personnes qui bégayaient et qui savaient à quel point j'avais précédemment perdu le contrôle de ma parole ont commencé à m'approcher de toutes parts. Ils me demandaient comment j'avais fait. Comment avais-je vaincu mon bégaiement ? Comment avais-je trouvé le courage d'être aussi bavarde, expressive et confiante ? Comment étais-je devenue si ouverte et si heureuse dans ma vie, maintenant que je ne bégayais plus ? Ces questions me parvenaient de partout dans le monde. Les gens voulaient connaître mon secret. J'ai alors décidé que le temps était venu de transformer cela en un projet et de partager tout ce que j'ai appris avec la bégosphère.

⁶ Tout au long du livre, Olga réfère souvent aux thérapies du bégaiement en utilisant le mot « cours. » RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Tout d'abord, je dois vous préciser que ma guérison n'est pas un accident. Dès le début, *mon intention* était d'atteindre une liberté inconditionnelle - une aisance totale - en toute situation. Étrangement, j'avais le sentiment que c'était possible, que c'était réalisable, même si différentes sources scientifiques avaient essayé de me convaincre du contraire. À cette époque, j'avais entendu les nombreuses théories liées à l'anxiété de parole qui affirmaient clairement que le bégaiement était un dysfonctionnement du cerveau, une maladie congénitale, une affection neurologique et donc totalement irréversible et incurable. Les personnes avec lesquelles j'ai suivi des thérapies de parole ne cessaient de répéter que l'on ne pouvait que contrôler le bégaiement, jamais le guérir, que le bégaiement était une chose avec laquelle je devais composer et vivre pour le reste de ma vie.

Cependant, alors que mon parcours commençait et se transformait progressivement en une recherche empirique indépendante à grande échelle sur le bégaiement, impliquant 283 individus du monde entier, il est devenu évident que le bégaiement n'était pas ce que la communauté scientifique et les orthophonistes prétendaient. Le bégaiement, contrairement à ce que j'avais appris, n'a pas de causes organiques tangibles, sauf dans les cas où il y a eu un traumatisme crânien ou une lésion crânienne. *J'ai appris et compris que le bégaiement est enraciné dans la psychologie individuelle, dans les ressentis, les émotions, les croyances, les attitudes et les perceptions de chacun, ainsi que dans la vision délétère que l'on a de soi, des autres et du monde dans son ensemble.*

J'ai découvert qu'une bonne parole n'est pas le résultat d'une discipline ou d'une technique de respiration particulière, *mais plutôt le résultat d'une harmonie intérieure et d'une paix avec soi-même, les autres et le monde.* Ce fut une révélation, car dès que j'ai réalisé cette connaissance, dès que je l'ai saisie non seulement intellectuellement mais aussi émotionnellement et que j'ai intégré cette connaissance, en la faisant véritablement mienne, ma parole ainsi que ma vie commencèrent, comme par magie, à se transformer. Tout ce que je n'avais pas osé faire auparavant était désormais possible. Toutes les portes se sont ouvertes. Je suis devenue membre d'un [Club Toastmaster](#) et d'autres clubs d'orateurs, j'ai fait des présentations à chaque occasion qui se présentait à moi et j'ai finalement abandonné mon méprisable emploi sans avenir. Je parlais devant des groupes, de dix-neuf à des douzaines de personnes. Je n'en avais jamais assez. C'était comme si j'avais été libérée d'une prison. Ma vie était devenue si colorée, mouvementée et fascinante. Elle s'est transformée, littéralement, en deux ou trois mois.

Au cours de cette période, j'allais de mieux en mieux, jusqu'au jour où je me suis tellement laissé emporter que j'ai oublié de penser à la parole. *Puis un jour, j'ai découvert que je ne pensais plus à ma parole.* Je ne répétais plus dans ma tête, ne planifiais plus, ne

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

sélectionnais plus les mots. J'étais simplement totalement et inconditionnellement fluide. **JE PRENAIS PLAISIR À PARLER**, savourant chaque instant, chaque son. Parler était devenu une activité naturelle et agréable pour moi et j'en voulais encore plus. Je voulais aller encore plus loin dans mon aisance retrouvée. C'est alors que j'ai envisagé, mis en place et mené ma propre recherche indépendante sur le terrain, consacrée à personne d'autre qu'aux personnes qui bégaiement (PQB).

Je voulais que mes découvertes révolutionnaires soient crédibles et véridiques. Je voulais m'assurer que mon approche ne fonctionnerait pas seulement pour moi, mais qu'elle serait applicable et aiderait des millions d'autres PQB cherchant désespérément la solution pour libérer leur parole et jouir d'une ultime liberté.

J'avais besoin de trouver des preuves et j'en ai trouvé beaucoup ! J'ai découvert que les personnes qui ont amélioré leur fluidité de façon significative ou qui ont éliminé complètement le bégaiement avaient, tout comme moi, abandonné toute thérapie conventionnelle et commencé à regarder au-delà de l'évidence. Ils ont cessé d'essayer de trouver une solution rapide à leur trouble de parole avec des méthodes superficielles de contrôle du bégaiement qui ne faisaient que dissimuler temporairement la lutte et les blocages observables. Tout comme moi, ils avaient également rejeté les postulats socialement acceptés selon lesquels le bégaiement est une maladie incurable. Et, tout comme moi, ils n'aspiraient à rien de moins qu'une libération inconditionnelle et à [l'accomplissement de soi](#), et ils l'ont trouvé. La liberté a transformé leur vie au-delà de tout ce qu'ils avaient rêvé d'atteindre dans leur vie personnelle et professionnelle. Bien au-delà de tout ce que les techniques de contrôle ossifiées et robotiques et les pensées de la maladie incurable pouvaient offrir. J'étais ravie d'apprendre que je n'étais pas seule et que mes découvertes n'étaient pas le fruit de mon imagination mais qu'elles étaient répandues, ce qui signifie que la solution plausible avait enfin été trouvée !

Dans toutes les méthodologies précédentes, les scientifiques avaient essayé de plier le patient pour qu'il s'adapte au moule au lieu de concevoir le moule qui s'adapte au patient. J'ai conçu le moule sans essayer de tordre la PQB et de l'intégrer dans diverses théories de départ. L'approche est totalement flexible et peut être utilisée par des personnes présentant différents niveaux de sévérité du bégaiement. Malgré toute la complexité mentale alambiquée créée précédemment par la science autour du bégaiement, moi, comme une épée, je coupe à travers tout cela.

Je n'ai aucun doute sur le fait que toute personne qui trouvera ce livre et assimilera les informations qui s'y trouvent finira par comprendre ce qu'est le bégaiement et son fonctionnement, ce qui, à son tour, accélérera considérablement son parcours vers la

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

fluidité. Ce projet est ma réponse à tous ceux qui disent "Je ne peux pas". J'ai pu, j'ai réussi, et vous aussi, mes lecteurs, le pouvez !

Toutes les informations partagées dans ce livre sont basées sur une expérience empirique et ont été testées par mon expérience personnelle ainsi que par d'autres personnes dans diverses situations d'expression orale. *Il ne s'agit pas d'une théorie de plus, car toutes les connaissances partagées sont basées sur sept longues années d'expériences et d'observations empiriques, qui ont été confirmées par mon expérience personnelle de quinze ans dans le domaine du bégaiement, ainsi que par les expériences d'autres personnes.* Je ne suis pas une théoricienne, je suis une praticienne et j'ai démontré les résultats positifs de la dissolution, par opposition à la guérison, de mon trouble de parole. Ce livre vous épargnera de nombreuses années de votre vie à essayer de trouver les mêmes réponses par vous-même. Vous pouvez simplement prendre ces connaissances, les saisir et, après les avoir intégrées dans votre vie quotidienne, commencer à apprécier la fluidité de parole beaucoup plus rapidement.

Toutefois, soyez prêt. Pour que ces connaissances soient efficaces, *vous devez être prêt à envisager le problème sous un angle totalement différent.* C'est une chose que certains lecteurs, qui ont suivi des années de thérapies orthophoniques conventionnelles, peuvent trouver difficile au début. Pour apaiser vos doutes personnels, je vous invite à tester tout ce que vous apprenez par le biais de vos expériences personnelles et à voir par vous-même. Savoir signifie faire et expérimenter.

À ceux qui résistent fermement à la possibilité de la guérison et préfèrent se complaire dans une vie misérable, en quête de sympathie, sachez que je n'essaie pas de vous convaincre de quoi que ce soit, ni de vous convertir à une "religion". Ce livre et mon approche ne sont pas pour vous. Croyez ce que vous voulez et assumez-en les conséquences. Le changement est un choix, pas une réaction. Bienvenue !

À PROPOS DE CE LIVRE

J'ai mené une grande enquête avant de rédiger ce livre et mettre à votre disposition les connaissances qu'il contient. Après l'avoir lu, vous ne regarderez plus jamais le trouble de parole, vous-même, les autres et le monde comme vous les regardiez auparavant. Votre transformation sera permanente.

Ce livre est une carte, un itinéraire de l'entrée et de la sortie du bégaiement *et doit être lu avec l'intention claire et inébranlable de vous libérer* ou d'offrir le cadeau ultime de la liberté à ceux qui, selon votre jugement, ont besoin de connaître les informations qu'il contient. Il s'agit également d'un guide pratique qui vous mènera à votre objectif, à condition que vous soyez prêt à mettre en pratique les informations qui y sont partagées.

Dès les premières pages, il emmène le lecteur dans un voyage révélateur, à travers les débris de la complexité créée par l'esprit et les croyances incapacitantes qui ont été créées autour de ce trouble de parole mystique au cours des quarante dernières années et qui, à ce jour, au lieu d'apporter un soulagement, ne font que prolonger la souffrance de ce 1 %⁷ de la population mondiale qui cherche encore, avec ferveur, à savoir que la liberté est possible. Ils errent dans l'obscurité, frappant à des portes au hasard, mais sont soit chassés dès qu'ils osent parler de guérison, soit n'entendent qu'un silence en réponse à leurs appels. Il est temps de mettre fin à votre recherche, car toutes les informations dont vous n'aurez jamais besoin sur le bégaiement se trouvent dans ce livre.

Le livre est divisé en deux parties principales. Les Parties Un à Cinq vous conduisent dans les profondeurs théoriques de l'anxiété de parole, répondant à des questions clés importantes telles que ce qu'est le bégaiement et ce qu'il n'est pas, ses causes, comment il se développe et se maintient. La Quatrième Partie, l'algorithme du bégaiement, fournit une description détaillée de la manière dont les gens s'auto-crésent inconsciemment un blocage de parole et une lutte pour faire sortir les mots. Une fois que vous aurez dissout l'algorithme du bégaiement et commencé à vous en [dissocier](#), l'ensemble des clés plausibles pour reprogrammer les attitudes et les comportements erronés ira de soi.

Cela commence dès la Sixième Partie, le point central du livre, qui explore ce qu'implique la fluence, aidant les lecteurs à faire leurs timides premiers pas vers la liberté. Elle fait la lumière sur des questions brûlantes telles que ce qui empêche la fluidité, comment

⁷ Olga, dans sa version originale, mentionne le pourcentage de 2 %. Je m'en tiens au 1% généralement accepté. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

renoncer au contrôle, la reprogrammation de votre cerveau, la gestion des rechutes, l'effet de nouveauté, etc.

La Septième Partie présente une liste importante de "clés" pratiques, de suggestions et d'outils psychologiques simples pour répondre à différentes peurs, nourrir votre estime de soi, le manque de confiance en soi, renforcer votre confiance en vous-même ainsi que vous réconcilier avec les traumatismes du passé et vous en guérir, pour n'en citer que quelques-uns. En fin de compte, il dissout la psychologie du bégaiement.

Chaque partie de ce livre est enrichie par des témoignages et des expériences illustrés de la vie réelle de PQB du monde entier, vous permettant ainsi de mettre la théorie en pratique. Il comprend également des illustrations qui font partie d'un projet de recherche visuelle. L'objectif de ce projet est d'explorer et de présenter visuellement le [large éventail d'émotions](#) et d'attitudes vécues par les personnes qui bégaient, ainsi que les approches sociétale et institutionnelle globales de l'anxiété de parole. Chaque image a été conçue et créée par l'artiste Ekaterina Puszko de l'Université fédérale de Crimée V.I. Vernadsky, de Yalta, en Russie. Je lui suis à jamais reconnaissante pour son engagement dans ce projet et son immense talent. Pour découvrir d'autres œuvres d'Ekaterina, rendez-vous sur son Instagram : @katartstrofa

Je vous conseille vivement de ne pas sauter de chapitres mais de lire l'intégralité du livre. Sauter signifie passer à côté d'informations clés importantes présentées dans un ordre logique, donc ne pas pouvoir saisir la vue d'ensemble et, par conséquent, atteindre la liberté. Mais ne vous précipitez pas pour lire le livre. Lisez attentivement une partie à la fois, en prenant le temps de contempler, d'analyser, de développer des idées et de mettre les choses en perspective.

En plus de vous indiquer la voie à suivre, ce livre est un guide pratique qui requiert votre engagement empirique dès le début. Pour un bénéfice maximal, je vous recommande de commencer à tenir un journal et de traduire les informations selon votre expérience personnelle du développement et du renforcement du bégaiement. Cela vous aidera à voir votre version du trouble dit de parole du point de vue du spectateur et à commencer à tracer la voie de votre libération au fur et à mesure que vous vous rapprochez des parties conclusives du livre.

À première vue, certains éléments du livre vous sembleront répétitifs. Cependant, cela est volontaire pour que vous gardiez en mémoire ce que vous avez appris dans les chapitres précédents et, chaque fois, les informations sont présentées dans un contexte légèrement différent. Si vous vous engagez dans ce voyage et croyez intuitivement que le bégaiement peut être vaincu, félicitations, vous êtes déjà à mi-chemin.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Que votre voyage commence maintenant !

PREMIÈRE PARTIE - VOTRE VOYAGE COMMENCE MAINTENANT

Chapitre 1 - Videz votre verre

« J'ai toujours soutenu que la solution pour vaincre le bégaiement viendrait de la base (par exemple, des personnes qui bégaiant) plutôt que du sommet (des orthophonistes). »

Geoff Johnson

Ce livre est entré en votre possession pour une bonne raison. Vous avez essayé de nombreuses méthodes dans le passé pour gérer votre bégaiement, mais aucune d'entre elles n'a donné les résultats que vous espériez. Avant d'aller plus loin dans le livre, je vous demande, pour votre bien, de laisser derrière vous tout ce que vous savez sur le bégaiement - techniques de respiration, contrôle, théories et idées de maladie incurable. Soyons honnêtes maintenant et admettons que, malgré tous les efforts multiples, vous n'avez jamais su et ne savez toujours pas ce qu'est le bégaiement. Alors, jetez dès maintenant par-dessus bord toutes ces sornettes que vous avez entendues.

Nous pouvons maintenant commencer. Bienvenue.

La clé pour résoudre efficacement tout problème réside dans la bonne compréhension du problème lui-même. Le mode de compréhension que vous choisissez détermine votre relation avec le phénomène, le plan d'action choisi et le résultat final. Celui-ci peut aller de l'agonie ou de la panique à l'indifférence, voire à un calme et un contentement béat. La situation actuelle avec le coronavirus est illustrative⁸. Réfléchissez à vos ressentis et à la manière dont vous avez géré la pandémie que le monde est en train de vivre au moment où j'écris ce livre. Vous êtes peut-être passé par [toute une gamme d'émotions](#) alors que vous commencez à mieux comprendre le virus.

Trente ans se sont écoulés depuis les premières recherches médicales sur le bégaiement, mais la solution n'a toujours pas été trouvée. Mais ce n'est pas tout ; il n'y a même pas de consensus sur ce qu'est le bégaiement, pas de définition unique. Les études les plus récentes sont fermement enfermées dans la paralysie du paradigme, régurgitant sans réfléchir des résultats basés sur des notions obsolètes selon lesquelles le bégaiement est un dysfonctionnement organique du mécanisme de la parole, et donc considéré comme une maladie.

⁸ Au moment de cette rédaction, nous étions à la première moitié de 2022. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

En faisant confiance aux figures d'autorité qui présentent de telles idées comme des faits, nous nous égarons et sommes désorientés par cette multitude d'idées contradictoires. Nous sommes amenés à croire irrémédiablement que le bégaiement est trop complexe et donc insoluble. *On nous encourage non seulement à vivre et à accepter le bégaiement, mais aussi à le glorifier, à en être fiers, à courir avec, à étiqueter notre espace de vie avec des autocollants qui en font la promotion, laissant ainsi le problème prendre de l'ampleur, notre esprit en étant préoccupé 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, ne nous permettant jamais de l'oublier, encore moins à envisager, un jour, la vie sans la lutte pour nous exprimer.* De plus, nous sommes encouragés à faire semblant que le problème n'existe pas, à hocher la tête et à nous réconcilier avec cette "connerie" que nous sommes handicapés. Une fois l'idée acceptée, les PQB sont tout simplement prises par la main et conduites plus loin dans le labyrinthe de la complexité et du désespoir dont il n'y a, à coup sûr, aucune issue.

Ce qui se passe ensuite, c'est que notre attention est fixée sur rien d'autre que la manifestation immédiatement observable du problème - un débit de parole perturbé. Cette limitation de notre pensée ne nous donne pas l'occasion d'observer au-delà de ce qui est apparent, au-delà de la disflunce, selon une perspective plus large, selon un prisme entièrement non conventionnel.

Et la réponse ? Le génie est dans la simplicité ! La solution se trouve en dehors des limites de la pensée et des approches stéréotypées de l'orthophonie traditionnelle.

Ce livre ne propose pas une énième nouvelle théorie. Les informations partagées ici ne sont pas basées sur des points de vue traditionnels. L'objectif est de révolutionner la façon dont les orthophonistes et les PQB considèrent le bégaiement, en mettant en évidence les erreurs de perception et en présentant des façons fondamentalement nouvelles et non standardisées d'aborder le bégaiement et de vous en libérer pour atteindre le résultat souhaité - une élocution sans effort et sans difficulté, dans toutes les situations.

La guérison du bégaiement est un voyage épique, et avant de vous lancer dans ce voyage et de l'approfondir, il est d'une importance capitale que vous abandonniez toutes les vieilles informations que vous connaissez sur le bégaiement. Ne comparez pas les informations présentées ici avec les recherches "accréditées" ou autres que vous avez lues ailleurs. Il est indispensable que vous ayez l'esprit ouvert.

Dans ce livre, vous ne trouverez pas un ensemble standard d'exercices, d'astuces d'évitement ou de techniques de respiration pour contrôler votre bégaiement. L'objectif est d'ouvrir vos yeux afin que vous puissiez voir l'essence du bégaiement et comprendre ses rouages, dépouillés jusqu'à la moelle des débris de la complexité construite par l'esprit des recherches antérieures.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Ce livre est basé sur sept années de recherches empiriques sur le terrain, qui ont donné lieu à des entretiens approfondis avec 283 participants du monde entier. Ces participants ont partagé leurs récits personnels, leurs souvenirs et leurs expériences qui ont été enregistrés et analysés. Le moment de changement de paradigme est survenu lorsqu'ils ont partagé des anecdotes profondément personnelles sur la façon dont ils ont commencé à bégayer, les circonstances entourant son apparition, leurs expériences de vie avec le bégaiement et de construction d'une carrière et de relations interpersonnelles. Certains récits étaient troublants, mais ils ont apporté les éléments novateurs nécessaires pour faire progresser la compréhension et confirmer que, en tant que chercheuse et ancienne personne qui bégayait, j'allais effectivement dans la bonne direction.

Après avoir analysé toutes les données primaires recueillies, j'ai pu distiller le modèle unique évident dans 99 % des cas de bégaiement. J'ai réalisé que le bégaiement est propulsé et maintenu par le mécanisme⁹, qui est identique pour toutes les PQB, même si les circonstances entourant le développement du bégaiement diffèrent. Après tout, nous sommes tous différents, mais le problème est le même. En plus d'utiliser des données primaires, j'ai utilisé les résultats de recherches académiques accréditées, mais je les ai interprétés différemment, à la lumière de mon approche novatrice et de la vision développée. J'ai trouvé de nombreuses preuves ayant confirmé mes opinions et celles de mes informateurs, ce qui a contribué à renforcer les résultats de ma recherche.

Vous avez peut-être atteint un stade de votre vie où vous pensez avoir tout essayé - cours, orthophonistes, médicaments et méthodes traditionnelles - mais vous avez perdu tout espoir de trouver un jour une solution. Pourtant, de façon subliminale, vous avez peut-être le sentiment qu'il y a quelque chose d'autre - cette pièce manquante du puzzle à trouver. Ce livre constitue cette pièce manquante du puzzle qui répond à toutes les questions que vous vous êtes toujours posées sur le bégaiement.

Ce livre n'est pas uniquement destiné aux PQB. Il s'adresse à un public plus large : Les orthophonistes, les chercheurs, les étudiants, les enseignants, les collègues, les amis, les parents d'enfants qui bégaiement, etc. En fait, ce livre s'adresse à tous ceux qui ont été confrontés directement ou indirectement au bégaiement et qui souhaitent en comprendre le fonctionnement.

Le changement fondamental que l'information déclenche dans les perceptions et les attitudes envers le bégaiement garantit à ceux qui recherchent la liberté de pouvoir la trouver plus rapidement, vous conduisant à travers et hors du labyrinthe vers la liberté inconditionnelle, cette liberté que vous avez toujours eue, sans le savoir, en vous.

⁹ Ce mécanisme nous sera expliqué en détail plus loin dans le livre. RP

Je n'ai pas écrit ce livre seule. Nous l'avons écrit ensemble. Mon immense gratitude et mes remerciements vont à toutes les personnes qui, directement ou indirectement, ont rendu ce projet possible et ont permis que la solution soit mise à la disposition de tous. Ce sont les personnes que j'ai rencontrées et avec lesquelles j'ai échangé au cours de mon propre voyage vers la liberté. Je vous remercie pour vos idées profondes, vos expériences et vos anecdotes.

Ce livre offre une vision unifiée du trouble de la parole et aide à éliminer le bégaiement de la vie des gens, en le remplaçant complètement par une confiance inébranlable, solide comme le roc, et une vie bien plus satisfaisante qui dépasse les pouvoirs de toute thérapie de parole basée sur le contrôle.

Pour certains lecteurs, en particulier s'ils sont conditionnés à considérer le bégaiement comme un dysfonctionnement physique, faisant confiance aux systèmes intellectuels sophistiqués propagés par l'orthophonie dominante, les notions présentées dans cet ouvrage peuvent ne pas être immédiatement claires et compréhensibles. ***Il faut au moins six fois pour que les informations que vous lisez soient assimilées par votre esprit conscient et pour qu'elles fassent partie de votre expérience quotidienne.*** Ces informations doivent être mises à l'épreuve et appliquées dans des situations sociales quotidiennes afin qu'elles deviennent des connaissances intériorisées. Par conséquent, je recommande de relire le livre au moins deux fois pour que vous puissiez assimiler pleinement les informations et les transformer en connaissances.

Les groupes de soutien au bégaiement

Je recommande fortement à mes lecteurs d'abandonner tout groupe de discussion (de soutien ou d'échanges), quelle que soit sa forme, en ligne ou hors ligne, pour une raison bien simple : *l'aveugle ne peut pas guider un autre aveugle.* En outre, le niveau de pessimisme de la plupart de ces groupes est assez élevé, ce qui n'est certainement pas propice au progrès. À moins qu'ils ne soutiennent clairement le fait que le bégaiement n'est pas une maladie et que la libération est réalisable, en suivant ou, Dieu nous en préserve, en soulevant le sujet de la guérison, vous courez le risque élevé de miner votre confiance en vous, d'être ostracisé pour avoir voulu vous libérer des chaînes du bégaiement ou d'être traité de « capacitiste ¹⁰» pour avoir refusé de soutenir l'idéologie selon laquelle "Oh combien il est merveilleux de vivre avec le bégaiement".

Ce qui maintient les PQB attachées en permanence à leur bégaiement, ce sont exactement ces attitudes mentales fatalistes et ces croyances conventionnelles sur le bégaiement vers lesquelles elles se dirigent sans cesse. Si vous agissez ainsi, il n'y a aucune chance que vous

¹⁰ Traduction bien imparfaite de « ableist. » RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

en soyez un jour libéré. Alors, quittez tous les groupes de discussion sur le bégaiement et abandonnez les techniques qui ne vous aident pas à progresser.

Alors, si vous êtes déterminé à vous libérez des chaînes du bégaiement, joignez-vous aux gagnants ! Les personnes qui y sont parvenues, qui réussissent dans ce qu'elles entreprennent et qui sont maintenant fières. Évitez les râleurs et les personnes qui rejettent la faute sur les autres.

Comme je l'ai déjà souligné, gardez l'esprit ouvert pendant votre lecture et préparez-vous à être époustouflé.

CHAPITRE 2 - MON HISTOIRE : DE PQB À UNE ORATRICE PUBLIQUE

« En regardant le ciel étoilé, j'ai commencé à chercher des réponses ... »

Olga Bednarski

Si quelqu'un m'avait dit que je réaliserais ce que j'ai réalisé, je me serais sentie raillée et profondément offensée. Je gagne ma vie en parlant, en travaillant comme professeure de langues et comme coach. Je commence à parler dès que je me réveille le matin et ne m'arrête que lorsque toutes les lumières s'éteignent. Non seulement dois-je parler sans interruption, mais je dois aussi être convaincante, éloquente, divertissante et confiante. Une parole marmonnée ou interrompue ne suffirait pas ! Je ne peux pas me permettre d'être moins fluide ou d'avoir, comme on dit dans la bégosphère, des "mauvais jours".

Ma parole est spontanée et s'écoule "comme un fleuve"¹¹. Non pas parce que j'utilise des techniques de contrôle ou des astuces, mais parce que je n'applique aucune technique du tout. Je dis ce que je veux, quand je veux, quelle que soit la situation.

Mais il y a dix ans, la situation était radicalement différente. « Bègue » incontrôlable, je pouvais à peine prononcer un mot sans bloquer. Prononcer mon nom était le défi le plus difficile à relever. Pétrifiée, je l'évitais, tout simplement. Ayant perdu tout espoir de guérison, je me sentais impuissante, cliniquement déprimée et suicidaire.

Comment ai-je pu soudainement devenir aussi fluide ? J'ai toujours été certaine que je bégaierais toute ma vie.

Dans ce livre, nous bouclerons la boucle alors que je vous guiderai dans votre cheminement vers le bégaiement (comment vous lui avez donné vie – eh oui !) et pour en sortir. J'expliquerai les rouages complexes du bégaiement, son algorithme et fournirai à toute personne qui bégaie une solution viable et malléable pour le démanteler, le dissoudre - la solution qui non seulement vous aidera à atteindre la fluidité, mais vous assurera de la conserver, restaurant ainsi un contrôle total et inconditionnel sur votre vie.

Le bégaiement n'est pas ce que vous pensez. Ce livre apporte des preuves qui déboulonnent les mythes tenaces sur le bégaiement et fournit des preuves de recherches tangibles et empiriques ainsi que des arguments solides pour démontrer que le bégaiement n'est pas une maladie ni un dysfonctionnement du cerveau comme on le

¹¹ Référence est faite ici au livre de la très regrettée Ruth Mead, [La parole est un fleuve](#). RP

pensait auparavant. Il montrera également comment il est possible de l'éliminer définitivement sans avoir à recourir au contrôle, aux médicaments, aux techniques de respiration ou à d'autres méthodes ou dispositifs superficiels.

Tout a commencé par une énorme volonté d'en faire plus...

Né de sept années de recherches empiriques, d'expériences, d'observations et de réflexions, ce livre rassemble des témoignages de PQB du monde entier. Il s'agit notamment d'heures d'entretiens, de conférences et de conversations avec ceux qui bégaièrent encore, ceux qui se sont nettement améliorés, ainsi que ceux (que je peux compter sur les doigts d'une main) qui ont complètement récupéré. Comme un puzzle, les données se sont naturellement assemblées pour révéler l'essence même du bégaiement, son anatomie, les algorithmes qui le propulsent, pour finalement montrer la voie vers cette liberté de parole tant convoitée.

À la lumière des points de vue conventionnels sur le bégaiement, cela peut sembler totalement impossible, mais la preuve est faite - j'en suis sortie. Le résultat du travail entrepris est impossible à nier. Mais avant d'entendre vos protestations, je vous suggère de lire le livre.

Ma petite enfance

Je suis née en 1983 à Tallinn, capitale de l'Estonie, dans une famille soviétique ordinaire. Mon enfance a été sans histoire, comme elle a dû l'être pour la majorité des enfants nés et élevés derrière le Rideau de Fer. Je n'ai jamais voyagé à l'étranger, et mon seul divertissement consistait à courir dans la rue et à jouer à cache-cache avec mes amis du quartier.

Née en parfaite santé, mon langage s'est développé sans aucune anomalie. À l'âge de quatre ans, j'étais très bavarde. Il n'y avait aucun antécédent de bégaiement dans ma famille, il était donc inconcevable d'imaginer qu'une enfant aussi bavarde puisse, à un moment ou à un autre de sa vie, développer un trouble aussi déroutant que le bégaiement.

Il y a trois choses particulières de mon enfance qui se démarquent dans ma mémoire : Je parlais couramment sans effort et ne me retenais jamais dans mes interactions ; j'étais extrêmement sensible et impressionnable ; et j'avais une imagination débordante. Chaque fois que quelque chose de désagréable se produisait, je revivais cette expérience pendant des jours et j'en souffrais. Grâce à mon imagination débordante, j'exagérais souvent les choses - en exagérant, en fantasmant, en rêvassant. En fait, quand je rêvassais, je pouvais imaginer n'importe quoi.

Puis, alors que je n'avais que quatre ans, j'ai contracté une pneumonie et on m'a emmenée à l'hôpital. Je ressens encore la tristesse que j'ai ressentie en voyant ma mère sortir de l'hôpital. Je me sentais abandonnée, comme si j'allais rester là pour toujours.

La révolution des années 1990

En décembre 1991, un peu plus d'un an après mon entrée à l'école, toutes les républiques socialistes ont été dissoutes, marquant l'effondrement de l'Union Soviétique (URSS). L'Estonie a subi une véritable thérapie de choc, car elle a dû passer brusquement d'une économie centralisée à une économie de marché, du communisme au capitalisme, du socialisme à la démocratie. L'avenir soviétique radieux qu'on nous avait promis et pour lequel tout le monde avait travaillé toute leur vie s'est écroulé du jour au lendemain. Le cordon ombilical était rompu, y compris toutes les provisions que la Mère Russie fournissait auparavant. Avec cette liberté et cette indépendance économiques soudaines sont venues l'incertitude et la peur du lendemain.

Cela déclencha une succession d'événements pénibles. L'Estonie a souffert de pénuries alimentaires, de nombreuses poussées d'inflation qui ont décimé les économies, les salaires et les pensions des gens et ont forcé la fermeture de nombreuses grandes usines. Des milliers de personnes ont été mises au chômage et laissées à la rue. Elles ont été licenciées sans préavis, sans explication et sans indemnité de licenciement légale. À l'époque, perdre son emploi équivalait à une condamnation à mort, car il n'y avait ni prestations sociales, ni prestations en cas de difficultés ou autres. C'était la survie du plus fort. Le destin de chaque personne était placé entre leurs mains.

La Perestroïka a sévèrement corrodé tous les domaines de la vie quotidienne, y compris les relations. Désorientés, fatigués, anxieux et craignant le lendemain, les gens ont perdu confiance en leurs semblables. Ils sont devenus de plus en plus méfiants et craintifs les uns envers les autres. Manifestement préoccupés par la satisfaction de leurs besoins fondamentaux, ils étaient prêts à tout. Le principal objectif de la plupart des familles était de satisfaire le niveau inférieur de la hiérarchie des besoins de Maslow - les besoins physiologiques de base tels que la nourriture, le boire, les vêtements et le logement. Et quand tout le reste échouait, certains se tournaient vers des activités criminelles pour tenter de "prosperer" - le racket.

Mes parents se sont battus pour garder la tête hors de l'eau. Pendant ce temps, à sept ans, je vivais dans mon monde parallèle de rêves d'enfant. J'aimais l'école. J'étais toujours confiante et très curieuse. La curiosité était quelque chose qui me motivait et me poussait à agir, même dans des situations où, bien souvent, je ne savais pas vraiment ce qu'il fallait

faire. J'aimais énormément l'interaction et je ne me retenais jamais. Au contraire, je me réjouissais d'être mise sur la sellette et d'être le centre d'attention.

L'école secondaire

J'étais bien trop jeune pour comprendre l'ampleur des événements qui se déroulaient autour de moi. Le cours établi de la vie était à jamais perdu. La Perestroïka et ses conséquences se sont répercutées sur les relations, les attitudes et la façon dont les gens interagissaient. Cela se ressentait également dans les interactions entre les enseignants et les élèves de notre école.

En 1995, à l'âge de onze ans, je suis entrée au secondaire, où j'ai trouvé le cadre chaotique et brutal, un contraste saisissant avec l'atmosphère enrichissante à laquelle j'étais habituée à l'école primaire. L'atmosphère était désormais rapide et exigeante, et le niveau d'exigence atteignait des sommets. J'étais sortie de ma zone de confort et j'ai été réveillée par une dure réalité.

Il est compréhensible que, dans les circonstances en Estonie, mes éducateurs et toutes les familles subissaient une immense pression. Les enseignants apportaient souvent leurs problèmes domestiques au travail et passaient leur colère sur les élèves. Ils les réprimandaient durement et les engueulaient en public. Inutile de dire qu'il n'existait aucun soutien psychologique pour ceux qui souffraient des effets du stress et de traumatismes. Nos enseignants portaient les mêmes signes de tension et de stress que tout le monde, ce qui était clairement visible dans leur comportement.

Pendant mon enfance post-soviétique, et en particulier à l'école secondaire, les cris et le langage cru n'étaient pas rares. La conduite des enseignants mérite une mention spéciale ici, car elle n'était pas surveillée et il se passait souvent des choses bizarres en classe. Par exemple, à une occasion, une professeure principale éclata en sanglots juste devant nous, en nous parlant explicitement de la perte d'un bébé à la suite d'une fausse couche. À une autre occasion, je me suis rendue à un cours de soutien en mathématiques et j'ai été mise à la porte sans ménagement, la porte m'a été fermée en plein visage. Je me suis enfuie en larmes.

L'approche pédagogique était celle d'une « taille unique pour tous », l'individualité étant supprimée. Rien n'encourageait notre individualité et les élèves étaient censés faire ce qu'on leur disait de faire. Je peux imaginer certains d'entre vous lisant ceci et pensant que c'est ainsi que cela devrait être et que cela s'appelle discipline.

Pendant ce temps, parallèlement à ma difficile transition vers l'école secondaire, d'autres changements émotionnels et physiques se produisaient dans mon corps qui entraient dans

la puberté. Tout cela commença à avoir un effet profond sur la façon dont je me sentais, sur l'image que j'avais de moi-même, sur mon niveau de confiance et sur mon identité. À cette époque, ma prédisposition sensible a commencé à montrer des signes évidents de nervosité et d'anxiété, y compris des [crises de panique](#). D'un enfant extraverti et confiant, je suis progressivement devenue une adolescente renfermée et socialement maladroite. Parallèlement, mes résultats scolaires ont rapidement décliné, passant de la distinction à l'école primaire à la réussite marginale au secondaire.

L'apparition de mon bégaiement

À l'âge de treize ans, je montrais les premiers signes révélateurs d'un trouble de la parole naissant. Tout a commencé par des moments d'hésitation occasionnels, qui sont devenus de plus en plus fréquents, rendant même les interactions les plus triviales difficiles.

L'apparition du problème fut progressive, avec de notables épisodes isolés dont je me souviens encore très bien. L'un des plus anciens est survenu lorsqu'une amie d'école m'a demandé de passer un appel en son nom. Entrant dans une cabine téléphonique (il n'y avait pas de téléphones portables à cette époque), j'ai composé le numéro. À chaque son émis alors que roulait le cadran, mon pouls s'accélérait et ma poitrine se serrait. Dès que j'ai entendu "Allo" à l'autre bout de la ligne, et pour une raison inconnue, même pour moi, je me suis figée, incapable de prononcer un mot ou même de respirer. Des amies se tenaient autour, observant la scène. Elles riaient, ce qui rendait les choses encore plus difficiles pour moi. Embarrassée, j'ai prononcé quelques mots et mis fin à l'appel.

À partir de ce moment-là, l'anxiété anticipatoire accompagna chaque situation de parole. Je suis devenue extrêmement gênée et timide, et le [comportement d'évitement](#) fit son apparition. Je devais faire un effort supplémentaire pour trouver un "endroit sûr" psychologiquement sécuritaire pour parler sans être entendue. Parler en présence de quelqu'un d'autre était devenu particulièrement difficile.

La peur de parler en classe était trop intense pour moi et j'ai donc cessé de participer à de nombreuses activités que j'aimais. J'évitais de parler autant que possible, allant jusqu'à sécher les cours si j'étais certaine qu'on me demanderait de parler. Mais il y avait des occasions où je ne pouvais pas m'échapper. Dans ces situations, je me sentais exposée et, dans 99 % des cas, je finissais par me ridiculiser devant la classe avec ma soudaine paralysie de parole, un blocage silencieux.

Ma tête se mettait à tourner, et le bourdonnement devenait plus fort. Mon cœur battait la chamade, mes mains étaient moites. Tout s'est mis à se brouiller devant moi alors que je luttais en vain pour faire sortir un mot. Ce n'est que plus tard que j'ai compris que ce que je vivais était une crise de panique, l'une des nombreuses crises qui allaient suivre.

L'une de ces crises fut si traumatisante que je m'en souviens encore aujourd'hui. J'avais appris un poème, que j'avais répété avec assiduité plusieurs fois, le récitant parfaitement à ma mère. Mais lorsque je me suis retrouvée devant la classe, j'ai figé, paralysée, incapable de prononcer une seule syllabe. Mes tentatives pour me défendre et m'expliquer tombèrent dans l'oreille d'une sourde. L'enseignante a ri lorsque j'ai admis que je bégayais et elle a refusé de me croire, car elle m'avait vue parler parfaitement avec mes amies. Ma proposition d'écrire le texte fut également refusée.

Défaite amère, je me sentais humiliée, frustrée et livide. J'ai ressenti une gêne cuisante, comme si le monde s'était écroulé. Je n'étais ni capable d'expliquer ni de contrôler ces stupeurs. En fait, plus j'essayais de les combattre, plus elles empiraient. Ainsi, mon amour-propre d'enfant déjà fragile n'a pas pu supporter ce coup et s'est effondré dans le néant.

Mon "affliction" commença à sérieusement affecter l'image que j'avais de moi-même. Je croyais que tous les commentaires étaient désormais dirigés contre moi et je me sentais davantage dépourvue de talent, sans langue, incapable et ne méritant rien de valable. En conséquence, et pour éviter de devenir à nouveau la risée de tous, j'ai baissé la tête et suis devenue invisible pour éviter toute situation qui permettrait aux gens de me manipuler, de me victimiser et de profiter de moi.

Le départ de l'école

J'ai laissé derrière moi ma confiance en moi au moment de quitter l'école secondaire. Elle avait été réduite à néant, à un simple zéro, alors que je continuais à subir un changement radical de personnalité. D'une enfant pétillante et pleine de vie, j'étais devenue une adolescente et une jeune adulte renfermée et anxieuse.

J'ai continué à éviter toutes les situations sociales s'il y avait la moindre chance qu'on me demande de parler, même si j'avais vraiment envie d'y participer. La vie ressemblait à un jeu de cache-cache, la majeure partie de mes ressources cognitives et attentionnelles étant consacrée à la recherche de situations "menaçantes" et à la recherche d'échappatoires. La vie d'aucun jeune ne devrait ressembler à cela.

Les expériences que j'ai vécues au cours de mes années d'école secondaire ont laissé de profondes cicatrices émotionnelles que je n'ai surmontées qu'à la fin de ma vingtaine. Ce qui me troublait, c'est qu'à certains moments, je pouvais parler aisément. De plus, à de nombreuses occasions, je parlais clairement et couramment. Mes professeurs me voyaient parler couramment et pensaient que je faisais semblant lorsque je bégayais. Mes amies m'entendaient aussi parler sans aucune difficulté.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Je savais que je pouvais le faire. C'est juste qu'en certaines circonstances, je perdais le don de la parole. On parlait rarement de ce trouble à la maison. À l'époque, je ne pouvais pas comprendre s'il s'agissait d'un bégaiement ou simplement d'une timidité extrême. Ce que je ressentais ressemblait à une étrange maladie. Comme une malédiction - peut-être s'agissait-il d'une malchance !

Un essai d'orthophonie

Une fois, j'ai consulté un orthophoniste et la même chose se produisit. Ma parole s'écoulait parfaitement, magnifiquement, et l'orthophoniste ne m'a pas crue, laissant entendre que l'enfant en moi cherchait probablement à attirer l'attention. Cela n'avait aucun sens pour personne. J'avais l'impression qu'il s'agissait d'une cruelle blague.

Mon état émotionnel fluctuait gravement, ce que les gens associaient à tort à de l'agressivité. Alors que je subissais l'agonie et l'agitation d'essayer de comprendre, je n'étais jamais agressive. Au fond de moi, je savais que j'étais un individu intelligent, brillant, avec des tonnes de capacités et de potentiel inexploités. *Mais une puissance maléfique avait détourné cette authenticité et dépouillé mon potentiel.* J'ai commencé à me sentir comme une prisonnière dans ma propre tête. J'avais besoin de m'évader. J'étais tourmentée par des questions sans fin qui remplissaient mon esprit, mais les réponses ne venaient jamais.

Développement de systèmes de sécurité et de comportements inutiles

En regardant les photos prises au cours de mes premières années, les changements de personnalité se lisent sur mon visage. Même quelqu'un qui ne me connaît pas serait capable de le déceler.

À l'âge de quatre ans, j'étais une fille exubérante, vive, capricieuse, volontaire, indépendante, avec une attitude appropriée. Je me souviens d'une photo prise lors de la fête de Noël de la crèche. Les enfants étaient invités à jouer, mais apparemment, je n'étais pas du tout intéressée et j'ai décidé de m'enfuir. On me dit que ma mère avait essayé en vain de me rattraper et de me rappeler à l'ordre.

Il y a une autre photo de moi prise à l'âge de onze ou douze ans. Mes parents et moi fêtions le Nouvel An à la maison, et une fois de plus, je souris largement à l'appareil photo, aimant la vie, étant heureuse, joyeuse et ouverte d'esprit. Profitant manifestement du moment présent, j'ai l'air détendue.

Ces deux photos contrastent fortement avec celle prise à l'âge de quinze ans lors d'une excursion scolaire. Il n'est pas nécessaire d'être devin pour repérer immédiatement le

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

langage corporel fermé - épaules visiblement tendues et serrées, crispation, yeux qui louchent timidement vers l'appareil photo, expression faciale tendue et posture fermée.

J'avais devant moi une adolescente nerveuse, peu sûre d'elle, dont la seule préoccupation était de ne pas être remarquée ou, Dieu m'en garde, de ne pas être invitée à parler. Je voulais être invisible, et j'en avais l'air. Je n'avais aucun plaisir à vivre et je vivais en pilote automatique, conformément à un ensemble de "règles de sécurité, d'habitudes et de comportements" qui s'étaient accumulés au cours des années précédentes. C'était désormais mon mode de fonctionnement par défaut. Ces règles de sécurité rigides m'aidaient à faire face aux situations qui, je le savais, allaient me valoir un embarras et une humiliation cuisants.

J'employais ce système sophistiqué de règles de sécurité tous les jours en ouvrant les yeux le matin. J'associais désormais le fait de parler à une transpiration excessive, au stress et au danger, et il valait mieux l'éviter. Il est difficile d'imaginer comment une jeune personne vivant selon des règles aussi contraignantes puisse jouir de la vie. C'était comme si je portais une camisole de force.

À cet âge, les jeunes disent qu'ils sont pleins de rêves et ont l'impression que les possibilités sont infinies. Les psychologues parlent de la "courbe du bonheur en U" et affirment que c'est à dix-huit ans que l'on est le plus heureux. C'est ainsi que cela aurait dû être pour moi, mais ce ne fut pas le cas. J'étais prisonnière de mes insécurités et de mes peurs, esquivant toutes les interactions et les activités amusantes, car elles étaient "trop dangereuses". Le risque d'être découverte et considérée comme « une bègue¹² », une personne avec un défaut, était trop grand.

Mon existence ennuyeuse, fastidieuse et sans histoire était devenue une habitude, même si elle ne convenait pas à la jeune fille active que j'avais été auparavant. J'avais toujours envie d'en faire plus, mais j'étais trop pétrifiée à l'idée d'échouer à faire quelque chose de différent, de décevoir quelqu'un et de voir les gens (mes parents ou mes amis) mécontents et faire, par la suite, des commentaires punitifs sur mon échec. Je manquais cruellement de confiance en moi et je pensais qu'il n'y avait aucun moyen de la renforcer.

L'échec (ou le fait d'être différent) était perçu comme honteux dans ma communauté, alors je souffrais en silence. J'avais des idées standardisées sur ce que signifiait la réussite. J'étais convaincue que pour réussir, être aimée et acceptée, il fallait avoir une certaine apparence, s'habiller d'une certaine façon et parler d'une certaine "manière parfaite". Je

¹² Mes guillemets. RP

n'étais tout simplement pas à la hauteur. Par peur de l'échec, je me suis mise à l'écart et j'ai laissé passer beaucoup de bonnes occasions.

Le lycée¹³

Ma dernière étape avant d'entrer dans le monde adulte fut le lycée, que j'ai commencé en 1999, à l'âge de seize ans. Cette nouvelle école ressemblait à une retraite où j'ai repris confiance en moi et où mes blessures commencèrent à guérir. Ici, les élèves étaient respectés et traités sur un pied d'égalité, et la plupart des enseignants étaient accessibles et d'un grand soutien.

Je décrirais l'école comme accueillante, chaleureuse et paisible, presque sereine. Lorsque je m'y suis rendue pour la première fois, j'ai été accueillie par ce qui me semblait un immense sentiment de paix. En comparaison à ce que j'avais vécu au cours des cinq années précédentes, j'ai eu l'impression de me retrouver dans une oasis de tranquillité. Construits à la fin des années 1960, ses couloirs étaient larges et aérés, et seuls quelques étudiants y circulaient. La lumière du soleil entrait par les longues fenêtres, remplissant les couloirs d'une lueur chaleureuse. On se sentait comme à la maison.

L'atmosphère en classe était "saine". Les étudiants étaient soutenus par les professeurs, sans favoritisme apparent. Tous les étudiants étaient traités en fonction de leurs capacités, et non selon leur apparence et le prix des vêtements qu'ils portaient.

Évidemment, j'étais nouvelle dans cette école et je ne connaissais personne, l'occasion idéale de laisser derrière moi les "étiquettes" qui m'avaient été injustement collées au secondaire. Je pouvais repartir de zéro et montrer ce dont j'étais capable. J'ai retrouvé en partie ma volonté et mon désir d'apprendre et j'attendais avec impatience chaque jour d'école, même les prises de parole en classe qui me semblaient, d'une certaine manière, moins terrifiantes. La saine atmosphère me procurant un effet curatif bien nécessaire, ma nervosité et mon anxiété diminuèrent. Une fois de plus, je suis devenue plus ouverte aux interactions et j'avais nettement moins peur de parler en classe. Par conséquent, mes résultats scolaires se sont progressivement améliorés.

Hélas, les peurs, une fois ancrées, ne disparaissent pas du jour au lendemain. Il faudra du temps pour réparer les dommages psychologiques subis au cours des années précédentes. Hantée par mes "démons", j'étais toujours terrifiée par les choses banales que la plupart des gens considèrent comme allant de soi, comme parler au téléphone, demander des

¹³ Au Québec, l'équivalent du lycée sont les 4^e et 5^e secondaire. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

articles dans les magasins et les kiosques, et m'adresser à des inconnus comme les médecins généralistes et les réceptionnistes.

Le fait que je continuais à employer toute une série d'astuces et d'évitements ne faisait qu'aggraver la situation. J'étais toujours victime de mon bégaiement. Il régnait sur ma vie. Je comparerais cela à un mariage forcé, mais moi, j'étais mariée à mon bégaiement, un partenaire de vie abusif, contrôlant et inconstant. J'ai succombé à sa volonté sans condition.

Mais je devais rapidement me rendre compte que le bégaiement n'était pas mon seul problème. Pour ajouter l'insulte à l'injure, la situation était exacerbée par ce que j'ai appris plus tard être un [trouble d'anxiété sociale](#) (TAS), avec des épisodes occasionnels de parurésie¹⁴. Le simple fait d'avoir besoin d'aller aux toilettes entraînait un cycle débilitant de détresse, de douleur, d'évitement et d'anxiété accrue. C'était comme le bégaiement, le blocage, mais seulement... vous comprenez... quand il s'agissait d'appels de la nature.

La parurésie est un type de phobie sociale où vous vous sentez particulièrement anxieux, craintif ou pressé par le temps lorsque vous essayez d'aller aux toilettes, et que vous avez l'impression que les autres vous entendent pendant que vous les utilisez. Cela peut avoir un impact dévastateur sur la capacité d'une personne à socialiser, étudier et travailler.

Voilà à quel point le bagage des problèmes psycho-émotionnels avec lesquels j'ai commencé ma vie d'adulte était lourd, et j'avais l'état d'esprit qui allait avec.

Collège professionnel

L'école était maintenant derrière moi et j'étais sur le point d'entamer une nouvelle étape de mon évolution personnelle - le début de l'âge adulte. Je craignais toujours l'avenir, qui me semblait incertain et sombre, mais j'étais enthousiaste à l'idée de ce qui m'attendait.

Les jeunes adultes disent souvent qu'ils ont hâte de quitter le nid parental et qu'ils sont pleins de rêves. Ils sont impatients de saisir les opportunités infinies que le vaste monde a à offrir. Mais pour moi, l'avenir était un angle mort, et avec un bégaiement contrôlant pour partenaire, la seule chose dont je rêvais était de trouver un emploi où les interactions seraient minimales.

¹⁴ Autrement dit, le syndrome de la vessie timide (se manifeste par la difficulté ou l'incapacité totale d'uriner dans des toilettes publiques, ou quand d'autres personnes se situent à proximité). Wikipédia.

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

Malgré ces pensées, je me suis retrouvée dans une école professionnelle, apprenant à devenir coiffeuse. Ce choix était totalement aléatoire, mais me semblait assez sûr car j'avais l'impression de pouvoir contrôler la quantité d'interactions avec chaque cliente.

Pendant mes études, j'étais considérée comme timide et peu sûre de moi. Je me confiais rarement à quelqu'un d'autre, n'interagissant qu'avec quelques étudiants seulement. À part les moqueries occasionnelles que je subissais pour avoir refusé de lire à haute voix en classe, ma vie là-bas était supportable. Jusqu'à ce que je fasse quelque chose de choquant que personne n'aurait jamais imaginé de cette fille calme et peu sûre d'elle.

La propriétaire de l'école était une dame à l'allure redoutable - le genre de femme que l'on préfère éviter. Elle était bruyante, inconsidérée et connue pour donner des ordres aux gens. Une fois, elle m'a grondé parce que j'étais trop lente. À cet instant, quelque chose s'empara de moi et, sans la moindre hésitation ni bégaiement, je lâchai : "C'est vous qui devriez être à notre disposition puisque nous vous payons pour vos cours".

Un silence inquiétant s'installa. Les étudiants semblaient sans voix, comme si une bombe venait d'exploser. Ils attendaient de voir ce qui allait se passer ensuite. J'avais l'impression d'avoir subi une transformation instantanée de ma personnalité. C'était tellement surréaliste.

Et ce qui s'est passé ensuite était également surréaliste. Cette femme formidable, que nous craignons tous, s'est transformée en balle molle. Elle aussi est restée muette, ce qui était inhabituel pour elle. Elle nous regardait fixement et prononça quelque chose d'inintelligible. Cela ne lui ressemblait pas du tout. Quant à moi, je me sentais triomphante. Pour la première fois en quinze ans, je me sentais fière de m'être défendue.

Cet incident me laissa perplexe et remit en question tout ce que je savais sur moi. Ce que je venais de vivre, était un aperçu de mon moi authentique, de mon noyau identitaire. Et il a brillé. Ma véritable personnalité qui avait été, pendant toutes ces années, cachée dans mon subconscient, s'était soudainement manifestée. Je me suis sentie élevée et triomphante pendant quelques jours après avoir savouré cette victoire.

J'avais subi un réveil qui donnait à réfléchir. *Cela ressemblait à un dédoublement de la personnalité, la deuxième personne enfouie en moi s'étant soudainement réveillée.* Tout le reste était faux, un jeu de faux semblants. C'était moi, le vrai moi avec lequel j'avais tant envie d'être réunie.

Cet événement déclencha une série d'événements en moi alors que je commençais à remettre en question mon choix de profession. Puis une occasion unique se présenta, me donnant la possibilité de me rendre au Royaume-Uni. Cette opportunité a surgi de nulle

part et, en l'espace de trois semaines seulement, ma vie bascula. En novembre 2004, j'ai fait mes valises et quitté l'Estonie.

Un moment charnière dans ma vie : immigrer au Royaume-Uni

Déménager au Royaume-Uni changea le cours de ma vie à jamais, car je me suis lancée dans un voyage de découverte de soi. C'était une occasion que je ne pouvais refuser, même si je ne parlais pas anglais et que je n'avais pas d'amis pour m'aider au début. C'était un véritable acte de foi. Comme Alice au pays des merveilles, je me suis lancée dans une aventure, sans savoir où cela allait me mener.

J'étais à la fois euphorique et terrifiée par l'inconnu. C'était la première fois que je partais à l'étranger; je n'avais jamais pris l'avion et je n'avais jamais voyagé seule. Dans l'inquiétude, mon cœur battait la chamade lorsque je suis montée à bord de l'avion. J'avais l'impression d'être une astronaute voyageant dans l'espace pour la première fois. Puis, lorsque l'avion a atterri et que je suis sortie de l'aéroport, je n'avais jamais vu autant de monde de toute ma vie. Je me sentais tellement petite.

Je suis arrivée à Chester le 18 novembre 2004. Dès mon arrivée, j'ai eu une surprise. La maison du personnel où j'étais logée était un endroit plutôt miteux, bien que bien entretenu, rempli d'employés d'âges et de nationalités différents. C'était un véritable melting-pot. Cela allait être ma nouvelle vie. J'ai appris comme un bébé qui apprend à marcher. Tout était nouveau pour moi. C'était le monde occidental, avec ses règles culturelles, ses modes de comportement, ses traditions et ses valeurs. Sans expérience du monde, je commettais des erreurs et je tombais, mais je me relevais simplement et je recommençais.

Malgré le choc culturel initial, j'étais heureuse d'être au Royaume-Uni et j'ai commencé à faire des projets. Je me suis inscrite dans un collège local afin d'améliorer mon niveau d'anglais et je me suis fait quelques amis. Au cours de ma première année au Royaume-Uni, j'étais préoccupée à m'ajuster et à m'adapter à la vie dans un nouveau pays.

Je me sentais heureuse et chez moi dans ce nouvel endroit. Les enseignants et les étudiants remarquèrent mes progrès et m'ont félicité. Un sentiment de fierté et d'accomplissement m'envahissait. Au collège, je me sentais à nouveau comme avant. Je parlais en classe et j'ai passé avec succès tous mes examens, y compris mes examens oraux. Je parlais à nouveau sans difficulté, avec fluence.

Cependant, le sentiment de soulagement que j'éprouvai pendant mes études est quelque chose que je ne pourrais pas dire de mon lieu de travail. C'était un nid de vipères. Je m'y sentais réprimée et ma garde intérieure était élevée. Je fis de mon mieux pour ne pas

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

attirer l'attention, gardant la tête basse. Curieusement, l'attention non désirée est exactement ce que j'ai obtenue. Trop jeune, je manquais d'expérience de la vie, ce qui me rendait vulnérable à la victimisation et à la manipulation.

Lorsque j'ai déménagé au Royaume-Uni, je ne maîtrisais pas bien l'anglais et je me sentais donc instable. Bien sûr, j'avais une bonne excuse, puisque je pouvais simplement mettre cela sur le compte de la barrière de la langue. Ayant du mal à m'intégrer, j'ai appris à cacher mes sentiments et mes émotions, mais j'ai acquis la réputation d'être peu sociable, coincée, peu loquace et étrange. L'image de soi que j'avais "gagnée" à l'école secondaire a survécu, ou plutôt j'ai vécu en accord avec elle et avec la perception et la projection limitées qu'elle contenait.

Mais elle prenait maintenant la forme hideuse d'une mentalité de victime, caractérisée par des sentiments d'infériorité. Mon esprit était infiltré par des pensées d'infériorité et de petitesse par rapport aux personnes "normales" qui m'entouraient. J'avais une faible estime de moi et des croyances d'inutilité. Il n'y avait qu'une poignée de personnes (des étrangers comme moi) à qui je pouvais parler sans me retenir ou sans craindre d'être jugée. On a fait de moi un bouc émissaire et je n'avais apparemment d'autre choix que d'endurer la violence psychologique dont j'étais victime.

Ce à quoi vous résistez, persiste ! Lorsque vous vous efforcez de fuir quelque chose, c'est ce que vous finirez par rencontrer.

J'étais une victime parfaite et j'ai fini par faire une dépression émotionnelle qui ne pouvait être gérée que par le médicament psychiatrique le plus puissant utilisé pour traiter l'anxiété et les troubles de panique - le Xanax - qui est illégal au Royaume-Uni. Je n'étais pas consciente des risques, et je ne m'en souciais pas - cela m'aidait à faire face, à me déconnecter et à survivre. En conséquence, je dormais de treize à seize heures d'affilée. En fait, j'ai dormi pour évacuer mon stress, m'évadant dans le monde des rêves provoqués par la drogue.

La dépression nerveuse dont j'ai souffert était inévitable. *Refouler nos émotions et nos ressentis est la pire stratégie d'adaptation.* Donc, après un certain temps, les fissures commencèrent à apparaître. Mon anxiété légère et ma prédisposition à l'anxiété se sont transformées en TAS¹⁵ (auto-diagnostiquée seulement des années plus tard et une fois complètement rétablie), ce qui se refléta sur ma parole. J'ai connu de sérieux blocages silencieux, ce qui me rendait littéralement muette, bâillonnée, dans des contextes non familiers.

¹⁵ TAS pour trouble d'anxiété sociale. RP

Je changeai d'emploi, mais l'anxiété n'a pas disparu. En fait, cela a exacerbé le problème, qui était devenu un fardeau insupportable. Je souffrais d'une dépression imminente accompagnée d'épisodes peu fréquents d'attaques de panique. Les appels téléphoniques me terrifiaient, me faisant sursauter nerveusement, alors je les transmettais à mes amis. À ce stade, j'ai commencé à dépendre fortement d'autres personnes pour passer tous mes appels et gérer la plupart de mes situations de parole.

À Liverpool

À vingt-six ans, j'avais atteint le point le plus bas de ma vie. Gravement déprimée, je me détestais et j'avais des pensées suicidaires. Je me sentais comme un zombie - à moitié morte, à moitié vivante, engourdie, incapable de ressentir quoi que ce soit.

Certains disent que les gens ne commencent à changer que lorsque les choses deviennent insupportables. Ou bien ils changent et trouvent un moyen de se sortir de la situation, soit ils succombent sous la pression et meurent. Ma mentalité de victime était comme un aimant, attirant les prédateurs et régissant ma vie. Il était difficile de me voir autrement que comme une victime. Mais j'ai décidé d'essayer, de prendre un nouveau départ.

J'ai démissionné de mon emploi à Chester et j'ai déménagé à Liverpool, où j'ai, de nouveau, été victime de prédateurs et de psychopathes. J'ai trouvé un nouvel emploi, mais l'endroit grouillait d'agresseurs. Il est vrai qu'à l'époque, j'étais trop jeune et trop naïve pour reconnaître leurs manipulations et leurs jeux d'esprit, ce qui conduisit à davantage de victimisation et d'abus. Mon comportement enfantin de mouton et mon désir de plaire semblaient les provoquer, déclenchant leurs instincts prédateurs et maniaques. Ils m'ont attaqué, se nourrissant de ma naïveté et de mon impuissance. Pendant ce temps, les antidépresseurs soulagèrent ma misère. Je me suis détendue de façon spectaculaire. Le [réflexe de retenue](#) fit place à des émotions expressives, telles que je les avais vécues dans mon enfance.

La lueur d'amour de soi et de compassion émergea pour la première fois. C'était libérateur et délicieux. Je l'ai savourée en commençant à apprécier ma propre compagnie.

La façon dont j'étais en relation avec moi-même se reflétait également dans la façon dont les gens étaient en relation avec moi. Ce qui m'a surpris, c'est que je n'avais rien fait pour le justifier. ***J'étais simplement moi, je ne me souciais plus de l'opinion des gens et je ne cherchais plus à leur plaire.*** Bien sûr, les antidépresseurs n'ont pas guéri mon bégaiement, mais je n'étais plus aussi préoccupée et craintive. Les médicaments m'aidèrent à reprendre le contrôle de mes sentiments et de ma vie, ce qui constitua une excellente base sur laquelle j'ai pu reconstruire mon noyau identitaire et [ma confiance en moi](#).

Comme les choses commençaient à être plus prometteuses, j'ai réfléchi à ce qu'il fallait changer pour renforcer ma confiance et améliorer ma parole. Malgré l'amélioration notable de mon état émotionnel, j'étais toujours coincée dans une ornière. Quelque chose m'alerta sur les conséquences potentiellement sérieuses que j'allais subir si je m'accrochais à mes vieux schémas de pensée dysfonctionnels - mes attitudes, ma résistance au changement, mes sentiments refoulés - et ne faisais rien. J'avais peur; mais ma volonté de vivre et ma force de caractère étaient plus grandes et m'ont poussé à l'action.

Les premiers pas vers la liberté

La situation commençait à devenir catastrophique, et je craignais l'avenir si les choses ne changeaient pas. J'ai trouvé du réconfort dans la lecture de livres sur le développement personnel et la catharsis¹⁶ est venue sous la forme d'un livre sur la timidité. Il contenait une liste des Speakers Clubs¹⁷ de ma région, et j'ai donc décidé d'assister à une réunion de Speakers Club. Je n'avais jamais assisté à une telle réunion, ni d'ailleurs à aucun club où je rencontrerais des inconnus, et encore moins où je parlerais en public. Cette "aventure" était tout un défi - tout simplement impensable pour quelqu'un d'aussi inhibé que moi.

Lors des premières réunions, je suis restée assise tranquillement, trop effrayée pour me lever et me présenter. Certains membres du club allaient plus tard m'avouer qu'ils avaient eu pitié de moi. Je me suis aussi sentie désolée pour moi, car je ne comprenais pas, à l'époque, pourquoi j'avais du mal à parler. Cette prise de conscience et mon grave manque de compréhension m'infligèrent une douleur émotionnelle supplémentaire. Je me sentais bâillonnée verbalement et bloquée émotionnellement, alors qu'il y avait tant de choses que je voulais exprimer, crier sur tous les toits.

Des participants à une thérapie de bégaiement assistèrent à l'une des réunions. L'"homme qui bégaie" prononça un discours. Son récit était tremblant et hésitant. J'ai immédiatement repéré les signes d'hésitations de sa parole et détourné mon regard. Je me sentais gênée pour lui, mais jalouse qu'il ait eu le courage qui me manquait pour se lever et parler devant tous ces orateurs chevronnés qui étaient présents.

Son histoire m'inspira, m'aidant à rassembler juste assez de courage pour me lever et me présenter. Je pouvais à peine respirer et je me sentais étouffée par des blocages silencieux. Mon combat et mon désir de parler provoquèrent un énorme tourbillon de cortisol en moi, causant une douleur émotionnelle atroce lorsque [les souvenirs d'échecs passés](#) et

¹⁶ En psychanalyse, libération émotionnelle liée à l'extériorisation de souvenirs longtemps refoulés d'événements traumatisants. (Antidote.)

¹⁷ Clubs d'apprentissage de l'art oratoire qui décidèrent de se séparer des Toastmasters Clubs. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

d'embarras douloureux firent surface. Mais je quittai cette réunion avec un sentiment de fierté. Je me suis félicitée d'avoir relevé ce défi et de ne pas avoir cherché à y échapper. L'espoir s'est réveillé dans mon cœur. Plus tard, j'ai ruminé cette expérience pendant des jours, mais j'ai décidé de ne pas abandonner. Il y avait enfin une lumière au bout du tunnel.

J'ai également découvert qu'il existait un cours de gestion du bégaiement et je m'y inscris. Pour la première fois depuis des années, je me suis sentie comme une gagnante pour ne pas avoir laissé mon bégaiement prendre le dessus. J'ai décidé de parler, et je l'ai fait. J'avais été dans le déni de ce qu'était réellement mon état et de ce qui le provoquait. Sachant que je pouvais parler couramment avec mes proches, le bégaiement ne me convenait pas vraiment.

La thérapie de parole à laquelle je me suis inscrite à la suite des fortes recommandations des diplômés du cours se déroulait au Speakers Club. Ce fut le début d'une remontée progressive du gouffre de l'apitoiement sur soi, de la haine de soi et de l'autoflagellation qui durait depuis une décennie et auxquels je succombais depuis l'adolescence. Mais mon rétablissement fut lent, laborieux et non exempt de défis et de revers.

Comme une longue et pénible ascension du mont Everest, pour chaque étape franchie, il y en avait toujours plus à venir. ***Un changement tangible n'est possible qu'avec un travail et des efforts quotidiens constants.*** Au fur et à mesure que je grimpais plus haut, que je relevais de nouveaux défis, que je surmontais plus de peurs et d'incertitudes, ma confiance se revitalisa, se développa et grandissait. Le voyage est devenu plus facile et plus agréable à chaque situation que je rencontrais.

Le processus pour atteindre ne serait-ce qu'un stade de maîtrise de ma fluence n'était pas linéaire. Il y eut des hauts et des bas, des moments de désespoir, des turbulences d'intensité variable, de l'exaltation et des triomphes euphoriques, tous réunis dans un kaléidoscope d'événements émotionnels et hautement transformateurs.

En l'espace de quatre jours seulement après avoir suivi le cours de gestion du bégaiement, je suis passée de quelqu'un qui était incapable de dire son propre nom à haute voix à une personne maintenant assez courageuse pour se lever au centre-ville et prononcer un discours. J'étais hors de ma [zone de confort](#), complètement exposée, mais je ressentais un immense sentiment de [montée en puissance](#) et de force intérieure, une force qui définissait tout ce que je savais ou croyais sur moi-même. Pendant le cours, j'ai parlé à des personnes que j'aurais normalement évitées à tout prix - des hommes séduisants, des motards, des groupes d'adolescents, des policiers, des soldats, des sans-abri - et j'ai fait des divulgations en masse dans des cafés et dans la rue.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Mon petit monde familial en fut bouleversé. Cette expérience m'a renversée. Mes croyances et mes idées endurcies sur qui j'étais avaient disparu, remplacées par quelque chose à laquelle je ne pouvais pas encore m'identifier complètement. Cette expérience a également relancé avec force mon vieux programme de confiance en soi qui fonctionnait mal, invalida mes vieux schémas de pensée et [mes fausses croyances](#), et m'amena à prendre conscience de l'étendue du potentiel et des ressources inexploitées qui avaient été, jusqu'à présent, cachés à l'intérieur. Elle élimina, littéralement du jour au lendemain, les couches de perceptions fausses et limitatives et le bagage négatif accumulé au fil des ans. J'avais l'impression de renaître.

J'ai été émotionnellement bouleversée par cette première expérience et par le niveau de confiance sans précédent acquis grâce au cours et à son approche directe. Cependant, ce qui est moins évident, c'est que de nombreuses personnes attendent de ce cours une guérison totale, en d'autres termes la libération du bégaiement. En réalité, de nombreux programmes déclarent explicitement que ce qu'ils proposent est une technique de gestion (c'est-à-dire de contrôle) du bégaiement, et qu'ils ne sont en aucun cas en mesure de garantir la libération du bégaiement.

Peu après avoir terminé le cours, j'ai participé à un groupe de soutien où j'ai rencontré des personnes pour qui la parole était encore un défi majeur, même si elles avaient passé des décennies à suivre la méthode prescrite. Ce qui était encore plus surprenant, c'est que même dans l'environnement sécuritaire du programme, elles luttaient et bloquaient tout autant que lors des séances de prises de parole dans la rue.

Les instructeurs, les directeurs et le propriétaire du cours justifiaient cette situation en suggérant que les personnes qui rencontrent des difficultés ne font tout simplement pas assez d'efforts pour s'en sortir. Cependant, comme j'allais le découvrir plus tard, les gens ne parvenaient pas à se maîtriser non pas parce qu'ils ne faisaient pas assez d'efforts, mais parce qu'ils travaillaient trop dur sur leur parole. Ils étaient trop concentrés, trop préoccupés, trop obsédés par les moindres aspects de la parole, au point de la bloquer littéralement, empêchant ce qui devrait pourtant être un processus naturel de se produire librement. Le résultat d'un tel contrôle compulsif et excessif se transformait, comme vous pouvez l'imaginer, en un manque total de contrôle, c'est-à-dire un blocage incontrôlable, un retour à la case départ. Aïe !

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, la vérité est la suivante : pour gagner le contrôle, [*il faut renoncer au contrôle !*](#)

Le contrôle perturbe le [flow](#) naturel de la parole. Toute méthode de contrôle utilisée pour atténuer un trouble de la parole constitue une solide barrière, empêchant une personne

d'atteindre l'objectif qu'elle convoite tant. En fait, [le contrôle](#) est un outil d'autodestruction.

Cela explique pourquoi, dès que le changement initial de confiance s'estompe, l'anxiété revient. Les cours basés sur le contrôle poursuivent des objectifs quelque peu vagues et douteux, consistant à donner le contrôle aux gens tout en le leur enlevant. Tout cela se fait si subtilement que l'on s'en aperçoit à peine. Alors que l'objectif parfaitement noble de donner aux gens le contrôle (et l'espoir, la promesse que les choses peuvent s'améliorer) de leur bégaiement et, en fin de compte, de leur vie, les méthodes basées sur le contrôle leur enlèvent ce contrôle.

La liberté est supprimée en présentant aux gens une sorte de méthodologie et d'idéologie de la vie à laquelle ils doivent adhérer strictement s'ils souhaitent gagner en "liberté". Les participants sont endoctrinés par des suggestions répétées - presque hypnotiques de la part des animateurs des cours - selon lesquelles le bégaiement est une affliction que l'on est censé avoir à vie. « Je sais que je serai toujours une PQB », a déclaré l'un des instructeurs influents lors de son interview à la radio. Comme dans une religion dogmatique, si l'on déroge aux règles, aux méthodes enseignées ou si l'on remet en question leur efficacité, on vous évite en vous refusant la possibilité de jouer un rôle actif pendant les cours. On vous empêche d'être "visible" pendant le cours.

On peut comparer cela aux jeux d'argent - au début, on vous laisse gagner, on vous attire et on suscite votre intérêt; mais lorsque vous êtes trop excité, vous commencez à perdre et vous finissez aussi fauché que vous l'étiez au départ.

Le revers de la médaille de ces programmes de gestion du bégaiement est qu'ils sont hautement commerciaux et que, pour garantir leur rentabilité dans les années à venir, ils doivent s'assurer que les gens reviennent régulièrement aux cours. Il a besoin d'étudiants récurrents à vie. Le programme n'existe que grâce aux contributions des membres. *Cela soulève la question de savoir si ces programmes sont réellement intéressés par la résolution du problème du bégaiement.*

J'ai cessé de fréquenter le programme après avoir été active pendant un an et avoir suivi religieusement les techniques. En fait, j'ai complètement cessé d'utiliser les outils et je me mis à expérimenter avec ma parole et à observer de près les situations où ma parole était bonne et celles où je luttai, indépendamment des techniques utilisées. Mes observations confirmèrent que l'utilisation de n'importe quelle technique ne garantit pas une fluidité, même contrôlée. En d'autres termes, on peut s'appuyer sur des techniques et connaître malgré tout, des blocages complets et des interruptions. *Cela se produit parce que les méthodes connues de rééducation de la parole **ne traitent que** les manifestations externes*

(visibles) des symptômes du bégaiement, et ne s'attaquent donc pas aux causes sous-jacentes qui l'alimentent.

Lorsqu'un contrôle et une surveillance ciblés de votre parole sont ajoutés, cela crée une boucle fermée ou un cercle vicieux qui ne cesse de déclencher le problème, encore et encore, vous empêchant ainsi d'atteindre et de maintenir une amélioration tangible, et encore moins, constante. La méthode devient la béquille même qui maintient le bégaiement au lieu de le dissoudre. Même si vous avez la chance d'obtenir de bons résultats au départ, le soulagement n'est que temporaire, et le bégaiement revient à mesure que votre confiance s'estompe.

Atteindre la liberté

La solution au problème du bégaiement a toujours été à notre portée. En fait, les solutions à tous les problèmes créés par l'homme sont toujours faciles. Nos esprits trop logiques compliquent les choses, ils nous égarent, à tel point qu'un phénomène que nous souhaitons comprendre devient impénétrable. Il y a un brouillard de théories artificielles, de dogmes scientifiques, de dogmes religieux, de règles, de règlements, de conditions, de droits et de torts. Nous sommes conditionnés à croire que la résolution d'un problème est un combat, une contrainte, et que nous devons lutter contre cela pour trouver une solution. Et, bien sûr, la solution doit être un système intellectuel lourd et très compliqué.

La méthode à laquelle je suis arrivée coupe à travers cette complexité créée par l'esprit. La solution est toujours simple, mais elle apparaît souvent sous la forme d'une complexité insoluble.

Combien de temps avant de vous améliorer ?

Certains d'entre vous s'amélioreront de manière significative rien qu'en lisant ce livre et en assimilant et intégrant les informations partagées dans leur vie quotidienne et leur routine. Le processus s'accélérera au fur et à mesure que vous comprendrez la psychologie du bégaiement (c'est-à-dire votre psyché), son algorithme et la façon dont la lutte pour parler est créée. Le livre fournit des informations approfondies sur le fait que, contrairement à la croyance populaire, un trouble de la parole (c'est-à-dire l'anxiété de parole) n'a aucun rapport avec la parole. Une fois que vous aurez assimilé cette connaissance, l'anxiété de parole se dissout et la fluidité est naturellement restaurée, sans techniques de respiration, sans besoin de contrôle, sans lutte.

Qu'ai-je découvert ?

Dès que je cessai d'utiliser tout type de contrôle, j'ai commencé à m'améliorer réellement et j'ai fini par me rétablir. J'ai atteint un niveau de confiance que je n'avais jamais connu auparavant, et ce n'était pas une euphorie de courte durée. C'était la connaissance d'une certitude puissante et inexplicable, ce sentiment inexprimé de savoir quand vous réalisez simplement que la parole parfaite est là pour rester. *Vous ne pouvez pas la perdre car elle est aussi naturelle et dépourvue d'effort que la respiration.* C'est comme apprendre à faire du vélo pour la première fois. Vous suivez les instructions, mais vous continuez à commettre des erreurs et vous tombez. Mais une fois que vous abandonnez le contrôle, le [dialogue intérieur](#) cesse, vous vous détendez, vous vous laissez aller et vous glissez simplement. C'est le genre de magie qui se produit aussi pour la parole. Ce qui arrive, c'est un sens de la connaissance pur et sans mots. À ce moment-là, vous vous laissez simplement aller et vous parlez.

Pour moi, aucune situation de parole représentait un défi. Au contraire, plus le défi était grand, plus ma parole devenait forte. Je devenais plus éloquente et super confiante, expressive, convaincante, voire dramatique. Je n'avais éprouvé des sentiments similaires et ce niveau de confiance qu'au cours de mes séances d'orthophonie; mais c'était alimenté par l'euphorie et je savais, en quelque sorte, que cela finirait par s'estomper. Et c'est ce qui s'est produit, car ma confiance a fluctué, et on ne peut pas rester tout le temps très énergique et très confiante. Désormais, je m'impliquais simplement dans les situations, sans le moindre signe de bégaiement, sans hésitation dans ma voix.

Voler en solo

Loin de l'orthophonie, je profitais de la liberté ultime qu'aucun outil de contrôle ne pourrait jamais me donner. À partir de mon expérience personnelle et après avoir interrogé et observé les personnes dont la parole s'était considérablement améliorée, j'ai découvert que le bégaiement n'était pas un problème de parole. En fait, il n'est lié à la parole que dans la mesure où il se manifeste par un blocage de parole. *Cependant, la cause sous-jacente qu'aucune méthode actuelle ne traite réside dans la dysharmonie ou le désalignement intérieur avec lequel vit une personne qui bégaie.* Une fois l'harmonie établie et/ou restaurée, le bégaiement en tant que réaction n'aura pas lieu. Il cesse tout simplement, car il ne s'agit que d'une réaction.

Aujourd'hui, j'ai créé mon propre programme - "l'Anatomie du bégaiement" - qui aide des milliers de personnes à travers le monde à démanteler le bégaiement, à rétablir leur harmonie intérieure et à trouver une libération inconditionnelle du bégaiement qui dure toute la vie. Il s'agit également d'un cours destiné aux parents et aux orthophonistes pour

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

les aider à aider leurs enfants et leurs patients de manière efficace et dans des délais plus courts.

Les informations présentées dans ce livre aideront à démonter et à réassembler (sic) l'algorithme du bégaiement. Il présente une compréhension approfondie des rouages complexes de cette "mystérieuse" condition. J'explore la psychologie du bégaiement, comment il se développe, comment nous l'auto-créons, l'algorithme de la logophobie¹⁸ et je montre les étapes précises "sur mesure" pour le neutraliser.

Les connaissances partagées dans ce livre vont bien au-delà de la "réparation" de la parole bégayée. Lorsque vous rétablirez l'équilibre, votre parole ne sera plus qu'une infime partie de ce qui pourrait changer et s'améliorer.

Êtes-vous prêt à devenir le maître de votre vie et de votre parole ? Si oui, poursuivez votre lecture. Votre voyage vers la liberté commence maintenant.

¹⁸ Peur malade de parler (Antidote). RP

CHAPITRE 3 - COMMENT SAVOIR QUE LE BÉGAIEMENT NE REVIENDRA PAS ?



Réalité déformée

Votre réalité est définie par votre état de conscience. Vos ressentis et vos pensées génèrent inconsciemment un royaume unique et façonnent la réalité immédiate et la vie.

Comme 95 pour cent de tous les comportements humains, *le bégaiement est une réaction comportementale inconsciente*. Avant d'atteindre la liberté, j'ai identifié et ainsi pris conscience de toutes mes réactions habituelles inconscientes. J'ai fait ressortir à la lumière du jour toutes mes pensées et tous mes comportements inutiles. C'est important, car tant que ceux-ci - ce que vous faites, comment et quand - restent inconscients, c'est-à-dire invisibles à votre compréhension consciente, vos réactions de bégaiement resteront cachées. Votre bégaiement se déclenchera automatiquement et de manière incontrôlée.

Le bégaiement se produit tout simplement et vous ne pouvez rien y faire tant que l'algorithme reste invisible pour vous - c'est-à-dire inconscient. Ce n'est que lorsque j'ai identifié cela que j'ai pu neutraliser et décomposer mes réactions, une par une, ce qui conduisit aux résultats dont je parle dans ce livre. En comprenant puis en voyant ce que je faisais pour créer des blocages de parole, je privais le bégaiement de son carburant. Le bégaiement en tant que réflexe réactif a progressivement cessé, sans que je doive recourir

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

à des exercices de respiration, utiliser des outils de contrôle, des astuces, des médicaments ou des dispositifs d'amélioration de la fluidité. J'ai atteint une liberté inconditionnelle sans avoir besoin de me battre pour elle.

La parole était devenue si importante pour moi que l'identité de « bègue » que j'ai eue pendant des années fut réduite à néant. Elle fut dissoute. J'ai cessé de craindre le bégaiement ou d'y prêter attention. Je ne peux plus distinguer ma parole de celle des personnes fluentes, celles qui n'ont jamais bégayé.

Et ce n'est pas seulement moi. Les récits des nombreuses personnes à qui j'ai parlé lors de ma collecte de données pour mes recherches présentent des similitudes frappantes. Leurs circonstances différaient, leurs antécédents étaient différents, tout comme leurs expériences de vie (leurs vécus). Cependant, l'algorithme du bégaiement suit un modèle commun : début-processus-lutte-après-coup. Le même schéma à chaque fois, pour chacun d'entre nous.

Aujourd'hui, je peux dire en toute confiance que mon bégaiement fut complètement dissous ! Il a disparu. Mais, me demanderez-vous, comment puis-je savoir qu'il ne reviendra pas ?

L'approche en trois phases

Première phase - abandonner les idées/croyances pièges

Plus important encore, j'ai totalement rejeté l'idée selon laquelle "une fois que vous avez un bégaiement, vous l'aurez toujours."¹⁹ Cette notion est erronée et extrêmement limitative. Elle vous piège à jamais. La susceptibilité au bégaiement engendre la peur - la peur de perdre la fluidité - vous laissant le sentiment d'être piégé, coincé et sans choix. *La parole fluide et spontanée [est un choix](#).*

Pendant un certain temps, il m'a semblé que le seul choix possible était de m'en remettre à une technique, par exemple en utilisant une parole guindée. Mais j'ai compris que je créais ma propre réalité et la façon dont je gérais mon bégaiement, alors j'ai consciemment choisi d'arrêter cela. Par conséquent, le bégaiement me dérangeait de moins en moins, jusqu'à ce que tous les blocages et toutes les tensions cessent et que mon bégaiement, ainsi que la timidité, le doute, les répétitions mentales, l'anxiété anticipatoire et la peur qui y sont associés s'éteignent.

¹⁹ Je crois que c'est Charles Van Riper qui a dit : « *Once a stutterer, always a stutterer.* » RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Phase deux -psychologie d'une PQB

J'ai développé une compréhension ou une perspective différente du comportement de bégaiement et de la façon dont ma psychologie contribuait à créer ces blocages et ces luttes. Je ne crains plus les circonstances extérieures ni de trébucher dans ma parole. Quelle que soit la situation, qu'elle soit très tendue, comme une présentation, très émotionnelle ou argumentée, comme se plaindre d'un service ou être en désaccord avec une opinion, ou peut-être faire face à une urgence stressante inattendue, ma parole reste tout aussi solide. Je parviens maintenant à m'exprimer *spontanément sans effort*, à avoir les idées claires et l'esprit clair, et tout cela sans déployer le moindre effort pour contrôler et surveiller ma parole chaque fois que j'ouvre la bouche.

Phase trois - l'algorithme

Je sais maintenant comment se produisent les blocages et les difficultés de parole. Je les ai vus et observés chez moi et chez d'autres personnes. Mes recherches indépendantes ont prouvé et consolidé mes idées sur ce sujet et confirmé que ma compréhension est la bonne.

DEUXIÈME PARTIE - LA CARTE DE VOTRE MONDE

« Il y a une chose que le monde ne veut pas que nous découvriions, et c'est la vérité sur nous-mêmes. Pourquoi ? Parce qu'alors nous deviendrions libres. »

David R. Hawkins

CHAPITRE 4 - ÉTABLIR UN CONSENSUS : QU'EST-CE QUE LE BÉGAIEMENT ?

NOTE : dans ce chapitre et les suivants, les termes "bégaiement" et "anxiété de parole" seront utilisés de manière interchangeable.

Traditionnellement considéré comme étant de nature purement organique et physique, le bégaiement trouve son origine dans l'esprit humain et est 100 % psychologique. De même, c'est dans votre esprit/cerveau que se trouvent les réponses que vous cherchez probablement depuis tant d'années ; la solution ultime du trouble se trouve là aussi, dans votre cerveau.

Qu'est-ce que le bégaiement ?

Personne ne naît avec un bégaiement et le bégaiement n'est pas directement hérité. Aucune guérison ne fut trouvée pour le bégaiement, car il ne s'agit ni d'un handicap physique ni d'une maladie. Il s'agit en fait d'un type de trouble anxieux qui résulte d'une combinaison de la nature et de l'éducation/environnement²⁰, la nature étant l'influence de vos gènes, et l'éducation/l'environnement l'impact de ceux ayant pris soin de vous et de l'environnement extérieur.

Le bégaiement est le modèle conditionné débilisant du comportement et des réactions aux événements extérieurs, en d'autres termes, la parole. Lorsque toutes les composantes sont activées simultanément et dans l'ordre, 1 % de la population mondiale connaît une perturbation du flux de leur parole - c'est le bégaiement.

Il s'agit également d'un problème d'attention, car votre attention est concentrée de manière compulsive sur votre parole et vous commencez à surveiller de près chaque aspect de ce que vous dites. C'est ce qu'on appelle l'attention centrée sur soi. L'énergie circule là

²⁰ Traduction de « nature and nurture. » RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

où va l'attention. Ce à quoi vous résistez, persiste et prend de l'ampleur. Il ne s'agit pas de simples métaphores, mais de la réalité de ce qui se passe. Fixée sur la mauvaise "idée", l'attention conduit à de douloureuses ruminations et à des souffrances émotionnelles, telles qu'une douloureuse anticipation, une incapacité à se concentrer, la fatigue, le brouillard cérébral et le blocage physique.

L'ensemble du processus est inconscient, mais il aboutit toujours aux mêmes résultats : des manifestations observables ou tangibles, telles que la tension diaphragmatique, les distorsions/grimaces faciales, l'utilisation d'astuces, les comportements de sécurité et l'évitement. Cela, en retour, conduit à un bégaiement persistant et incontrôlable.

Pour "guérir" efficacement le bégaiement, maintenir les acquis et éviter les rechutes, **VOUS DEVEZ CESSER D'ESSAYER DE « RÉPARER » LES BLOCAGES DE PAROLE PAR L'UTILISATION DE MÉTHODES ET DE TECHNIQUES.** Vous devez plutôt comprendre le mécanisme interne du trouble, la psychologie (l'état d'esprit) d'une PQB et ce que vous faites pour instaurer la lutte pour sortir les mots. Ce n'est que lorsque vous aurez rempli ces conditions que vous pourrez vous libérer du bégaiement - pas seulement pour obtenir un soulagement euphorique temporaire, mais pour que vous restiez fluent à vie.

Le passage du statut de PQB à celui de "locuteur libre" est progressif et varie d'une personne à l'autre, en fonction de la sévérité initiale du trouble, de la volonté d'éliminer le problème et de l'ouverture envers des approches non conventionnelles et non médicales.

Influences externes

Le bégaiement est la somme de toutes les influences et événements externes systématiques sur un individu et des réactions émotionnelles et comportementales apprises à leur égard. Ensemble, ces réactions mettent en branle la séquence d'événements psycho-émotionnels internes qui forment l'algorithme du bégaiement. Cet algorithme complexe du bégaiement active et alimente une réaction de bégaiement chaque fois que vous souhaitez vous exprimer.

Le principal défi est que tout cela se produit inconsciemment et bien trop rapidement pour qu'un esprit humain puisse le traiter consciemment, sans parler de la possibilité de retracer les actions exactes qui produisent un modèle d'élocution perturbé ou une logophobie.

[Toute émotion humaine trouve son chemin dans un corps.](#) Le bégaiement, étant un trouble psychologique (blocage), se traduit par une perturbation de la parole; mais il y a, bien sûr, toujours des exceptions à la règle. L'influence systématique d'événements aversifs ne se manifeste pas toujours par une anxiété de parole, mais peut se manifester par une grande variété de troubles psychologiques inexpliqués, que nous aborderons plus loin.

Votre destination - où voulez-vous aller ?

Pour atteindre la destination souhaitée, il est essentiel de savoir clairement où l'on va. Lorsque l'on vise la fluidité, il est essentiel de comprendre ce qu'est réellement le bégaiement.

Au cours de mes recherches indépendantes, j'ai croisé d'innombrables définitions et points de vue sur le bégaiement. Parmi le public profane, le bégaiement est le plus souvent considéré comme une déficience mentale, le résultat d'un traumatisme crânien dans la petite enfance, un manque de compétences sociales, une réticence à parler et même comme une agression dissimulée, etc. Cependant, mon point de vue sur le sujet n'est pas orthodoxe car il va à l'encontre de toutes les définitions et opinions précédentes sur le bégaiement.

Au sein de la communauté scientifique, le consensus est que le bégaiement est un trouble de la parole et de la [motricité](#) caractérisé par des perturbations involontaires de la parole (par exemple, des répétitions de sons et de syllabes, des prolongations) et on pense qu'il est causé par des déficits dans les réseaux de traitement neuronal et de synchronisation du cerveau, et qu'il est de [nature génétique](#) (c'est-à-dire héréditaire).

La science dominante postule également que la détresse psychologique et l'anxiété, qui accompagnent souvent le bégaiement, sont des *conséquences du bégaiement* chez certains adultes qui bégaiement.

Le fait même qu'il n'y ait pas de consensus laisse place à la distorsion et à la confusion, surtout entre les mains des organisations qui s'en servent secrètement pour leurs intérêts commerciaux (et peut-être égoïstes). Des millions ont été dépensés et beaucoup d'efforts furent déployés, mais les connaissances ne progressent pas. Tous les efforts scientifiques visant à atténuer le problème n'ont eu d'autre but que de "réparer" le symptôme observable du trouble - la perturbation de la parole - mais sans grand succès.

On a donc recours à toute une série de techniques visant à améliorer la fluidité de la parole, comme le contrôle de la respiration, une parole ralentie, les stimulateurs cardiaques et les médicaments. Hélas, ces techniques ne sont là que pour masquer le bégaiement et le rendre plus facile à gérer. Mais la "guérison", la réponse ultime sur ce que les PQB peuvent faire pour arrêter de bégayer, n'existe toujours pas à ce jour. Les mécanismes précis à l'origine du bégaiement restent nébuleux. Aucune cause commune n'a encore été trouvée.

Je ne peux m'empêcher de me demander qui a parrainé des recherches qui ne donnent aucun résultat, n'apportent aucune réponse, ne font pas progresser la compréhension,

mais ne font que répandre des idées « scientifiques » fausses et erronées qui éloignent encore plus les PQB de leur liberté.

Ma vision et mon approche de la résolution du bégaiement dépassent tout ce que vous avez pu entendre auparavant.

Les nombreux visages du bégaiement

Au cours des trente dernières années, de nombreuses théories ont été proposées, parmi lesquelles les plus reconnues scientifiquement - les théories "démontrées". Celles-ci suggèrent que le bégaiement est une forme ou un résultat du/de :

- syndrome de Gilles de la Tourette.
- une forme de paralysie.
- un dysfonctionnement de l'appareil phonatoire.
- syndrome de l'articulation temporomandibulaire.
- un trouble du spectre autistique.
- un désordre entre les hémisphères du cerveau.
- un défaut physique dans le cerveau.
- traumatisme de la naissance.
- La peur d'un chien.
- une forme de schizophrénie.
- l'épilepsie.
- trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité.
- réduction de la circulation sanguine au cerveau.
- l'hypoxie.
- faible poids à la naissance.
- lésions crâniennes.

Faites vos propres recherches et vous verrez que chacune de ces théories a reçu, à un moment ou à un autre, le soutien des organismes scientifiques les plus éminents - le sceau de l'approbation.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Outre le fait qu'elles n'ont aucun rapport avec le bégaiement, toutes ces définitions sont contradictoires et trompeuses, car elles nous entraînent plus loin dans le labyrinthe de la complexité. Si l'on s'aventure trop loin, il n'y a plus de retour possible. En outre, toutes les définitions proposées ne font que décrire les symptômes externes du bégaiement, mais ne font pas avancer la compréhension du problème. Une fois de plus, elles n'expliquent pas son mécanisme.

Bien que le phénomène du bégaiement fasse l'objet de recherches et de discours scientifiques depuis trente ans, il semble que ce ne soit rien de plus qu'un jeu de devinettes à l'échelle mondiale. Ce qui est étrange, c'est que plus un auteur est qualifié et fait autorité, plus il fait preuve de résistance et d'inflexibilité lorsqu'on le met au défi de regarder au-delà du "paradigme établi". Il semble y avoir une réticence à enlever les œillères de l'ignorance et à accepter le fait que le bégaiement peut être résolu, car il ne s'agit pas d'une maladie.

Ainsi, le temps est enfin venu de reconnaître que l'ancienne perspective sur le bégaiement ne fonctionne tout simplement pas, car elle est fautive. Le temps est venu de suivre une nouvelle définition qui ouvre la voie de la liberté ultime pour toutes les PQB. Ce sont les personnes dont les vies sont sévèrement limitées par le bégaiement, elles ne peuvent donc pas attendre. Elles ne veulent pas d'une autre théorie intelligente. Elles ont besoin d'une méthode malléable pour soulager leur bégaiement pour de bon et d'une solide assurance qu'il ne reviendra pas.

Classification du bégaiement

Le bégaiement est souvent classé en fonction de sa gravité et de plusieurs manifestations observables : développemental, neurogénique et psychogène. Et il existe d'autres sous-types : les types de bégaiements tonaux, spasmodiques, clonaux et mixtes.

Nous sommes tous différents, avec une gravité variable du bégaiement et des circonstances différentes entourant son apparition et sa manifestation. Cependant, la cause fondamentale reste la même dans tous les cas, en ce sens que le bégaiement suit un algorithme commun qui prend racine dans une disharmonie et un désarroi personnels/intérieurs.

Il est important de comprendre que la science dominante et les orthophonistes utilisent les classifications ci-dessus uniquement dans le but de simplifier un diagnostic et de prescrire un traitement. Il y a, bien sûr, l'exception des cas psychogènes de bégaiement résultant, par exemple, d'un traumatisme crânien, d'un accident vasculaire cérébral ou

d'un traumatisme mécanique des organes respiratoires ou des articulateurs, qui dépassent le cadre de ce livre et de mon approche.

Mais je dirai, une fois de plus, que la principale raison pour laquelle il n'existe pas de consensus définitif sur le bégaiement réside dans le fait *qu'il a toujours été considéré, à tort, comme un problème de parole*. Les résultats de mes recherches prouvent que ce n'est pas le cas. En fait, le bégaiement n'a presque rien à voir avec la parole. Le seul lien avec la parole réside dans la façon dont il se manifeste - une parole interrompue ou saccadée, avec une tension, des distorsions/grimaces faciales, des prolongations de sons, des blocages silencieux, une hésitation et autres comportements associés.

L'explication la plus proche jamais proposée

Après avoir consulté une myriade de sources, l'explication suivante fut la plus proche de la définition de l'essence même du bégaiement. Mais comme elle ne s'intègre pas dans le cadre de la science traditionnelle, elle fut rejetée par la science officielle comme non scientifique et donc non valide.

Pourquoi ? Parce qu'elle ne s'inscrit pas dans le paradigme traditionnel. Parce que, franchement, elle met en péril l'autorité et la réputation des experts de ces organisations qui ont travaillé si dur pour gagner cette réputation. Ces personnes ont passé la majeure partie de leur carrière à étudier ce phénomène, pour finalement constater qu'elles n'ont pas beaucoup progressé et que leurs efforts n'ont servi à rien. Comment pourraient-elles tout abandonner maintenant ? Elles choisissent de ne croire que ce qu'elles voient.

L'explication la plus proche, à mon avis, est basée sur le travail de pionnier du Dr John Sarno, MD, tel que décrit par Peter Louw dans [*Stuttering As a Mindbody Disorder*](#). Selon cette théorie, de nombreuses affections dites physiques trouvent en fait leur origine dans le subconscient. Bien sûr, il ne s'agit pas d'une théorie totalement nouvelle, mais la médecine scientifique moderne s'est davantage concentrée sur le concept des troubles psychosomatiques qui furent auparavant écartés par les experts médicaux. *Cette explication montre que la seule façon de résoudre le problème du bégaiement est de reconnaître et d'accepter qu'il s'agisse d'un problème subconscient, et non physique*. Les approches traditionnelles de longue date, qui impliquent un traitement à vie sans garantie de succès, peuvent en fait être motivées par des facteurs commerciaux.

Le Dr Sarno fait référence à ce qu'il appelle le "syndrome esprit-corps" ou "syndrome de la tension de la myosite"²¹ (STM), qui n'est pas encore officiellement reconnu comme une affection médicale et n'est pas accepté par le courant scientifique dominant, bien que

²¹ Tension Myositis Syndrome (TMS). RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

plusieurs éminents médecins reconnaissent son existence. *Le STM est le stress accumulé non libéré qui s'est [transformé en tension musculaire dans le corps](#)*. L'énergie de nos émotions refoulées ne permet pas de dissiper cette tension qui ne disparaît donc pas et se transforme en un trouble fonctionnel du corps - un spasme musculaire.

Le STM lui-même n'a pas de manifestations physiques visibles. Comme nous le savons, les émotions telles que le stress ne peuvent être placées dans une éprouvette et mesurées. Par conséquent, aucune méthodologie de recherche médicale ne permet d'enregistrer et d'examiner le STM, car il est enraciné et propulsé par les émotions, qui ne peuvent être quantifiées, mesurées ou sondées par aucune méthode scientifique connue, car elles appartiennent au domaine du non-manifesté. Pourtant, elles sont bien réelles et puissantes.

Derrière le rideau

La difficulté avec le bégaiement réside dans sa simplicité. Il s'agit d'une illusion d'optique pour l'esprit qui ne cherche qu'à réparer ce qu'il constate ne pas fonctionner correctement - dans ce cas, la parole bégayée. Mais cela ne tient pas compte de la cause première.

L'obstacle majeur que constitue la parole bégayée elle-même est pratiquement impossible à ignorer lorsque l'on aborde le problème du bégaiement. Il nous regarde droit dans les yeux. ***MAIS LA CHOSE LA PLUS ÉVIDENTE À CORRIGER EST NOTRE ÉTAT PSYCHO-ÉMOTIONNEL - L'ÉTAT D'ESPRIT – CORRECTION QUI NOUS PERMETTRA D'ÉRADIQUER LE PROBLÈME***. Les solutions rapides et superficielles telles que le contrôle, les stimulateurs cardiaques et les techniques de respiration ne sont que des placebos et sont inutiles pour ceux qui souhaitent se libérer définitivement de l'anxiété de parole (c'est-à-dire du bégaiement).

Contrairement aux approches traditionnelles, pour démystifier et comprendre le bégaiement, je me suis éloignée de toutes les manifestations visibles de celui-ci pour me concentrer sur les mécanismes internes de l'individu. Cela révéla l'essence du problème et les processus complexes qui le propulsent. J'ai acquis une compréhension de la psychologie du bégaiement chez la PQB, j'ai décrypté l'algorithme, j'ai compris comment les blocages se créent puis, finalement, j'ai conçu un moyen efficace et souple de le dissoudre. Mon approche est flexible et s'adapte à chaque cas individuel de bégaiement.

La matière sur l'esprit ou l'esprit sur la matière ?

La médecine traditionnelle commet toujours la même erreur en se focalisant sur le bégaiement, sans tenir compte de la cause profonde qui se trouve à l'intérieur de l'individu. Faute de poser les bonnes questions, les scientifiques continuent à chercher la réponse au

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

même endroit, comme ils l'ont fait au cours des trente à cinquante dernières années. Et le bégaiement n'est pas le seul mal ou problème qui soit abordé de la même manière obsolète et déconnectée, comme le montrent les exemples qui suivent.

Le syndrome du côlon irritable

Quelle est la première chose que les médecins examinent pour trouver ce problème ? Bien sûr, l'intestin, car il peut être testé, scanné et sondé. Les médecins en déduisent que la cause doit être l'intestin, même si leurs tests ne révèlent aucun dysfonctionnement.

C'était le cas jusqu'à tout récemment, lorsqu'on a finalement découvert que l'intestin n'était pas en cause. Les épisodes de diarrhée et de crampes ne sont que des symptômes superficiels. La véritable cause, comme on l'a enfin compris, est ancrée dans l'état psycho-émotionnel sous-jacent de l'individu. Et l'intestin ? Eh bien, étonnamment, il est parfaitement sain dans la plupart des cas.

L'anorexie nerveuse

La même approche superficielle est appliquée ici, car on pense qu'il s'agit d'un trouble de l'alimentation, et le traitement est donc orienté vers des interventions de restauration du poids par le biais d'un régime alimentaire. Le "traitement" consiste, en fait, en un gavage. L'état mental intérieur restant inchangé, la personne cache la nourriture, vomit, utilise des laxatifs, fait de l'exercice de manière excessive et continue à s'affamer et à perdre du poids. Même si elle mange et parvient à prendre quelques kilos, la rechute est inévitable. Malheureusement, des issues fatales peuvent également survenir.

La dystonie végétovasculaire

La dystonie végétovasculaire entraîne un rythme cardiaque anormalement rapide. Les médecins prescrivent donc des médicaments pour réduire ce rythme. Ce traitement est très similaire à celui du bégaiement : vous bégayez, alors on traite votre parole.

Dans les exemples ci-dessus, comme dans le cas du bégaiement, l'approche de la médecine conventionnelle consiste à masquer et/ou à dissimuler les symptômes superficiels observables, sans s'attaquer à la cause de la maladie. De cette façon, les professionnels de la médecine s'assurent que les patients deviennent des patients à vie. L'intérêt commercial est ce qui prime.

Comme pour la plupart des choses dans la vie, lorsque nous ne pouvons pas voir le problème, il est plus facile de prétendre qu'il n'existe plus. C'est aussi simple que cela. C'est le principe qui guide "le système de services de santé traditionnel". Mais ne désespérez pas, il y a de l'espoir. Mon approche remet en question ces approches médicales

traditionnelles et obsolètes. J'ai établi une nouvelle perspective, que je crois être la seule à viser l'élimination du bégaiement plutôt que sa dissimulation ou sa simple gestion. Les solutions en découlent logiquement.

Le bégaiement, un trouble anxieux

Le bégaiement est également connu sous le nom de "logonévrose", un mot qui vient du grec : "logo" (voix) ; "névrose" (nerf). Névrose signifie un problème de nerfs, la réponse est donc contenue dans la définition. Logophobie, logonévrose, anxiété de parole, tout indique qu'il ne s'agit que d'une forme d'anxiété qui affecte la façon de parler.

L'exposition à des situations sociales redoutées provoque presque invariablement de l'anxiété. ***Le bégaiement est une réaction apprise de détresse psychologique avec une fixation attentionnelle aiguë et délibérée sur la parole, déclenchée par de tels facteurs et/ou expériences externes.*** Cette réaction est propulsée et maintenue par une série de comportements de sécurité appris associés, par exemple l'anxiété anticipatoire, la nervosité, le réflexe de retenue, l'évitement, etc. qui se manifestent sous la forme de parole bégayée.

Les craintes liées à la phobie sociale peuvent être assez idiosyncratiques (situationnelles) : parler au téléphone, prolonger une conversation, entrer dans une pièce remplie de personnes ou prendre la parole devant un groupe de personnes. Le fait de devoir faire ces choses est presque toujours difficile pour la personne. Alors que la gravité et les situations précises que craignent les personnes peuvent varier, chez la plupart des PQB, l'anxiété et la peur sont déclenchées par les mêmes situations ou des situations très similaires. L'anticipation initiale ou même la pensée d'une situation de parole potentielle sont exacerbées par l'attention qui leur est portée. Plus l'attention est dirigée vers les aspects raffinés de l'expression orale, en essayant de contrôler le processus, plus vous lutterez (pour forcer les mots à sortir - RP) et éprouverez du stress.

Le bégaiement est-il une maladie ?

Chez des individus par ailleurs en bonne santé, l'apparition du bégaiement indique la présence manifeste d'une détresse psychologique (c'est-à-dire l'anxiété, un trouble psycho-émotionnel) de gravité variable. ***Il s'agit donc d'une condition purement psychologique.*** Les seules exceptions, comme je l'ai déjà dit, sont les cas organiques (traumatisme crânien, accident vasculaire cérébral, etc.), qui dépassent le cadre de cet ouvrage.

La base de l'anxiété de parole est constituée de schémas comportementaux et cognitifs erronés, qui forment un modèle acquis de la réalité basé sur de [pénibles expériences passées](#). Ce modèle unique de la réalité se traduit ensuite par certains comportements, comme une tension intérieure ou une tendance à l'autocritique. En conjonction avec une sensibilité supplémentaire innée, les schémas comportementaux et cognitifs erronés qui ont été déclenchés par cette perception et cette interprétation erronées des événements extérieurs se traduisent par le bégaiement.

Mais le bégaiement n'est qu'une des nombreuses manifestations d'un déséquilibre intérieur ou d'une détresse psychologique chez un individu. Dans certains cas, il peut potentiellement se manifester sous la forme d'une dépression, d'une boulimie, d'un bruxisme²², d'une parurésie, d'une énurésie nocturne²³ et de nombreuses autres formes comorbides²⁴ de troubles psycho-émotionnels. Souvent, il y a deux ou plusieurs conditions comorbides présentes chez un individu à des degrés divers. Dans mon cas, outre le bégaiement, je souffrais de dermatillomanie (trouble du picage de la peau) et de parurésie.

Faits essentiels sur le bégaiement

Voici un résumé de quelques éléments clés que nous connaissons sur le bégaiement :

- Les troubles psychologiques - anxiété, peur, phobies - ont de nombreux visages. Le bégaiement, présumé être un trouble de la parole, est l'un d'entre eux et appartient au domaine de la santé mentale.
- L'anxiété/anxiété sociale/anxiété de parole commence souvent tôt dans la vie, au milieu de l'adolescence ou même à la petite enfance. Le diagnostic de TAS²⁵ peut probablement être rendu de manière fiable jusqu'à l'âge de six ans. Comme l'explique le DSM-IV-TR (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux), l'enfance et l'adolescence peuvent être des périodes de développement au cours desquelles apparaissent de passagères anxiétés (sociales et autres).

²² Mouvement inconscient de friction des dents (Atidote). RP

²³ L'**énurésie nocturne** primaire désigne des mictions (action d'uriner) involontaires pendant la nuit, à un âge où la propreté est généralement acquise. L'**énurésie** est dite primaire lorsque l'enfant n'a jamais réussi à contrôler sa vessie, et secondaire lorsque l'incontinence se déclare de nouveau après au moins six mois de continence.

²⁴ Comorbide signifie « qui existe avec un autre trouble ou une autre maladie. » (Antidote)

²⁵ Trouble d'anxiété sociale. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

- Le bégaiement (logophobie) est fermement ancré dans la psyché humaine. L'explication et la solution à ce problème se trouvent également dans la psychologie humaine.
- Dans sa forme simpliste, le bégaiement est un trouble anxieux avec une préoccupation obsessionnelle-compulsive lorsqu'il est considéré comme une activité basée sur la performance et qu'il suscite l'anxiété. Comme pour tout type d'anxiété, il est probable qu'il y ait un chevauchement avec d'autres constructions.
- Parmi les autres manifestations de troubles basés sur la performance étroitement liées au bégaiement, citons l'anxiété de séparation, la peur d'utiliser les toilettes publiques, la peur de manger en public, la peur d'écrire en public, les dysfonctionnements sexuels et la prise de parole en public.
- ***Le bégaiement s'inscrit aisément dans la catégorie des anxiétés liées à la performance.*** Il varie le long d'un continuum de sévérité et peut se manifester sous diverses formes. La conception de "sous-types" reste viable, avec des preuves solides de l'existence d'instanciations²⁶ du trouble, principalement basées sur la performance. Le sous-type de performance le plus courant concerne la prise de parole en public.
- La base de l'anxiété de parole est une prédisposition/tempérament extra-sensible hérité de nos parents (c'est-à-dire « le donné »²⁷). Cette sensibilité naturelle est un terrain fertile pour le développement de tout trouble, qu'il s'agisse de l'anxiété de parole ou de tout autre type d'anxiété.
- Ce domaine général de problèmes comprend probablement plusieurs constructions qui se chevauchent quelque peu. Le langage scientifique comporte de nombreux termes différents qui s'y appliquent ou s'y rapportent, notamment la timidité, l'anxiété sociale, le retrait social, l'inhibition comportementale reliée au TAS, l'appréhension de la communication et l'introversion. Dans le langage courant comme dans le langage scientifique, ces états ont été décrits d'innombrables façons.

²⁶ Action de créer un objet, sur la base d'un modèle, en allouant un espace mémoire à cet objet et en lui conférant un état. (Antidote).

²⁷ Dans son texte en anglais, Olga y réfère comme « The given », comme nous le verrons plus loi. RP

Le mur de la complexité

Le bégaiement peut être comparé à un mur que les individus construisent autour d'eux-mêmes, pour finalement se retrouver emmurés, enfermés et incapables de s'échapper vers la liberté. Poussés au désespoir, ils tentent de percer ce mur avec leur propre tête, en utilisant différentes méthodes et techniques de contrôle ou en s'enterrant dans de nouvelles théories et spéculations.

Au lieu de gaspiller des efforts dans cette activité inutile, il serait plus facile et plus efficace de retirer simplement quelques briques des fondations de ce mur, ce qui provoquerait l'effondrement presque instantané de l'ensemble du mur. Nous voyons notre obstacle (notre mur) - le bégaiement - mais très peu, voire aucun d'entre nous, n'a jusqu'à présent réussi à identifier et à déconstruire les fondations sur lesquelles repose notre bégaiement. Ce livre vous guidera hors du labyrinthe de cette complexité construite par l'esprit.

Lorsque vous êtes confronté à une situation difficile, essayez d'identifier où vous allez trop loin, où vous dépassez les bornes, ce qui consomme toute votre attention (fixation), ce à quoi vous attachez une signification excessive. Définissez ce à quoi vous attachez de l'importance ou de la signification. Qu'est-ce qui vous préoccupe excessivement ? **Ne lui donnez pas un sens, une signification qu'il n'a pas.** Laissez-le partir. Si vous y parvenez, le mur s'effondrera, les obstacles s'évaporeront et votre situation difficile se résoudra d'elle-même.

N'essayez pas de surmonter les obstacles – réduisez plutôt l'importance d'une situation, changeant ainsi votre attitude à son égard. En d'autres termes, n'essayez pas de dissimuler ou de gérer votre trouble de parole, car cela n'apportera qu'un soulagement temporaire, voire aucun soulagement. Si vous avez l'intention de vous débarrasser définitivement du bégaiement, essayer simplement d'abattre le mur est une énorme perte de temps.

On peut désapprendre ce que nous avons appris

La bonne nouvelle est que le bégaiement, en tant que réaction apprise, peut être désappris. Heller et Steele, dans leur livre [*There is No Such Thing as Hypnosis*](#), réédité en 1991, indiquent que l'anxiété de parole qui entraîne le bégaiement est un modèle de comportement habituel appris. Mais comme beaucoup de choses dans notre vie, il s'agit d'une mauvaise habitude que nous pouvons surmonter - elle peut être désapprise. Et encore une fois, comme pour d'autres mauvaises habitudes, cela peut ne pas se faire du jour au lendemain et [l'inconscient](#), qui n'accepte pas facilement les changements, peut résister en tentant de vous convaincre de garder les choses inchangées. Par exemple,

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

essayez de dormir de l'autre côté du lit ; c'est toujours le même lit, mais vous aurez du mal à vous endormir tant le pouvoir de l'habitude est puissant.

N'essayez pas d'utiliser la logique pour résoudre le problème, car il ne s'agit pas de logique ou de raison. *Il s'agit de votre système de croyances et de votre mode de réaction qui fonctionne en fait comme une suggestion hypnotique.* Si votre système de croyances vous dit que vous ne pourrez jamais surmonter votre bégaiement et que vous combinez cela avec un modèle de comportement qui mène à l'auto-défaite, non seulement vous échouerez, mais votre échec renforcera votre système de croyances. Cela conduit au renforcement des schémas automatiques de croyance et de comportement.

Miller, Galanter et Pribram soulignent que les habitudes et les compétences sont des plans qui commencent comme des processus volontaires, mais qui, à force d'être répétés et sur-appris, deviennent fixes et automatiques. La combinaison de vos systèmes de croyances internes, issus des traumatismes de l'enfance, des suggestions, etc., et la répétition de certains modèles de comportement qui renforcent vos systèmes de croyances, vous conduiront à rester bloqué. Cela signifie que votre choix de réactions sera limité. Pour les personnes qui bégaiement, cela signifie qu'elles sont anxieuses à l'idée de parler, qu'elles se figent, paniquent, tremblent et s'attendent à échouer.

Pour vous sortir du bégaiement, pour briser la chaîne de celui-ci, vous devez examiner non pas ce que le monde vous fait, mais plutôt ce que vous faites dans le monde, en fonction de votre système de croyances et de vos modèles de comportement. *Le vrai problème est donc de savoir comment interrompre le modèle de comportement qui continue à renforcer votre système de croyances.* Comment pouvons-nous aider les PQB à examiner leur propre système de croyances ? Comment les aider à reconnaître tous les autres choix qui s'offrent à eux dans le monde ?

Pour atteindre la liberté - par où commencer ?

Pour obtenir le résultat souhaité, pour commencer à profiter de la vie et pour retrouver la fluidité de parole et d'expression qui vous est propre (ce qui vous fut donné par la nature), il faut adopter un ensemble de réactions et de comportements entièrement nouveaux. **UNE RESTRUCTURATION COGNITIVE MAJEURE DEVRA ÊTRE ENTREPRISE.**

Si seulement nous regardions en nous-mêmes, nous serions capables d'identifier nos manières et nos comportements défectueux, et alors notre vie commencerait, très certainement, à se transformer, produisant des résultats extraordinaires. Cette vérité simple, sans exception, s'applique à tous les domaines de la vie et inclut le bégaiement, car il y a des choses que nous faisons inconsciemment et des pensées que nous ruminons qui

handicapent profondément notre flow de parole. *Une fois que vous aurez identifié ces pensées et comportements handicapants, vous serez en mesure de les modifier ou de les remplacer.* Cela, à son tour, changera votre attitude envers vous-même, la façon dont vous vous voyez et dont vous vous rapportez à vous-même, et les choix de vie que vous faites, améliorant ainsi la qualité de vos expériences de vie à un niveau sans précédent.

Le comportement de bégaiement commence avant même d'entrer dans une situation de parole. Vous serez également devenu inconscient au point de ne pas savoir où et ce que vous faites qui mène au bégaiement. Tout ce que vous remarquez, c'est votre profonde lutte pour vous exprimer. Vous avez donc recours à toute une série de techniques pour corriger votre parole, pour mieux la gérer, tout en négligeant le fait que votre lutte pour parler a peu à voir avec le bégaiement, avec l'acte de parler.

Vous êtes totalement inconscient du fait que le bégaiement n'est qu'une réaction ou un réflexe conditionné et appris qui résulte de processus mentaux et habituels profondément ancrés et inconscients. Pour neutraliser ces processus, vous devez procéder à une reprogrammation majeure de votre état d'esprit.

En conclusion

Dans ce chapitre, j'ai brièvement défini mon point de vue sur ce qu'est le bégaiement. La façon dont le problème survient est explorée en détail dans le chapitre précédent. Cependant, ce n'est que le début de notre exploration, seulement une brève [carte du territoire](#). Pour connaître le terrain de ce territoire, il faut le parcourir et en explorer les moindres détails. Dans le chapitre suivant, vous apprendrez pourquoi vous bégayez, alors que d'autres personnes, tout aussi sensibles que vous, ne le font pas ; ce qui propulse et maintient le bégaiement à l'adolescence et à l'âge adulte ; et pourquoi, malgré tous vos efforts pour le combattre et le contrôler, vous finissez toujours par [perdre le contrôle](#) et bégayer, même dans des situations familières et devant des personnes que vous connaissez.

CHAPITRE 5 - LA SOCIALIZATION ET SON RÔLE DANS LE DÉCLENCHEMENT DU BÉGAIEMENT²⁸

« Une fois que vous avez quitté les frontières des croyances communément acceptées, vous ne pataugerez plus jamais dans les eaux vicieuses de la méconnaissance. »

Eckhart Tolle

Aucun d'entre nous ne naît libre. Personne n'a le libre choix. Le choix de ce que nous allons devenir, de ce que nous adorons, de ce que nous aimons ou n'aimons pas est prédéterminé avant la naissance. Les principes et les valeurs que nous considérons comme nôtres ont été, même si c'était dans notre intérêt, le choix et la décision de quelqu'un d'autre. Nous éprouvons un fort sentiment d'appartenance à ces principes et à ces valeurs, mais nous ne nous rendons pas compte que les principes auxquels nous sommes si attachés ne sont en fait pas les nôtres, mais qu'ils nous ont été imposés par des agents de socialisation - nos parents et le cadre familial dans lequel nous avons grandi et où notre identité personnelle a été établie, et l'environnement plus large dans lequel nous vivons.

Ce que nous croyons et considérons comme normal ou acceptable n'est considéré comme tel que dans notre environnement social. Il devient presque impossible de prendre du recul et d'adopter la perspective totalement inconditionnelle [d'un observateur impartial](#), puis de séparer nos points de vue personnels de ceux qui ont été intériorisés en nous. *Comme personne ne naît isolé, nous sommes tous, sans exception, soumis à cette socialisation.*

Le processus de socialisation consiste à "former et modeler" une personne née dans une société donnée (c'est-à-dire la famille en tant qu'unité d'une société plus large), en veillant à ce qu'elle soit adaptée à la vie dans cette société, qu'elle suive et respecte l'ordre établi des choses, par exemple les pratiques religieuses, et qu'elle puisse collaborer efficacement avec les autres membres et groupes de sa société. Ces agents sociaux sont, par exemple, notre famille, l'école, l'église, le lieu de travail, etc.

La socialisation est un processus d'apprentissage, une idéologie qui s'infiltré dans tous les domaines de notre vie. Notre éducation, notre santé, notre spiritualité, nos attitudes et

²⁸ Lors de votre lecture de ce chapitre, je vous rappelle que Olga est née à une époque où l'Estonie faisait encore partie de l'Union des Républiques Socialistes Soviétiques (URSS). Les événements de 1991 n'ont pas effacé, du jour au lendemain, 51 ans de vie sous un régime communiste. De plus, la socialisation dont il est question ici, n'avait encore jamais été abordée de ce point de vue dans la littérature du bégaiement. RP

comportements personnels établissent des normes sociales standardisées qui constituent le cadre de référence universel auquel nous nous identifions si profondément que cela devient inséparable de ce que nous sommes.

Au fil de notre socialisation, nous devenons aveugles à des réalités totalement opposées qui coexistent juste à côté de nous. Le résultat ? Nous vivons comme si nous portions des œillères.

Le piège de la socialisation

La socialisation nous piège idéologiquement et il est presque impossible d'y échapper. Elle contrôle le processus d'apprentissage qui nous fait devenir quelqu'un qui fonctionne avec succès au profit de ce système social particulier. Elle a ses avantages, bien que peu nombreux, car son objectif principal est de nous rendre dépendants des contrôles sociaux et de nous amener à nous comporter et à réagir de manière prévisible dans n'importe quelle situation donnée. Cela peut nous amener à nous identifier si profondément à un ordre social particulier que nous ne pouvons plus envisager d'enfreindre aucune de ses règles.

La société dispose d'alliés redoutables pour s'assurer que nous travaillons dans le sens de ses objectifs : nos besoins génétiques et notre conditionnement. Nous craignons d'être mis à l'écart de cette société si nous ne suivons pas ses normes, et elle travaille donc sur ces peurs, en contrôlant notre comportement. Mais si nous ne réagissons pas à ces peurs, si nous ne nous sentons pas menacés, ces systèmes sociaux peuvent alors agir de manière inverse en offrant du plaisir pour nous inciter à accepter ses normes. Outre la peur de l'ostracisme, nos besoins génétiques nous donnent aussi le désir d'être aimés, [d'appartenir à un groupe](#), etc.

La socialisation agit sur nous comme dans le cas d'un jeune éléphant enchaîné à un poteau. Lorsqu'il se rend compte qu'il ne peut pas s'échapper, il tire sur la chaîne, mais celle-ci le blesse à la patte. En raison de la douleur qu'il ressent en essayant de s'échapper, il cesse de tirer. Devenu adulte, l'éléphant pourrait facilement arracher le poteau sans se blesser la patte, mais il se souvient de la douleur antérieure et il ne réalise pas que ses nouvelles capacités et sa force rendent de nouvelles choses possibles.

C'est ce qui peut nous arriver, et ce processus de socialisation se poursuit à travers les générations. Les mêmes valeurs qui ont été inculquées à nos parents seront, selon toute probabilité, transmises à nous, leurs enfants. Nous les transmettrons ensuite à nos enfants, et ainsi de suite.

Comment le contrôle est-il établi et maintenu ?

La socialisation peut nous contrôler en établissant des normes strictes qui régissent tous les domaines de nos vies. Tout ce qui ne correspond pas à ces normes, qu'il s'agisse de la couleur de notre peau, de nos opinions politiques, de notre religion, de la façon dont nous choisissons de vivre ou, bien sûr, du bégaiement, nous expose à la pression de notre société, qu'elle soit ouverte ou secrète. Cette pression peut provenir de nos parents, de nos éducateurs, de nos pairs, des médias de masse, etc. et elle tente de nous forcer à nous conformer. *On attend de nous que nous renoncions à notre individualité et que nous suivions les règles de la société à laquelle nous appartenons.*

L'individualité d'une personne, sa liberté et son indépendance, ne sont pas les bienvenues dans ces systèmes sociétaux. Si nous sommes considérés comme non-conformistes, cela met le reste de la société mal à l'aise, car nous sommes considérés comme mettant en danger l'ordre prévisible de leur société (l'ordre établi). Si nous continuons à refuser de nous conformer, nous risquons d'être mis au ban de la société et, dans certains cas extrêmes, cela peut être bien pire.

En revanche, si nous sommes contraints de nous conformer à la société, cela entraîne souvent une forme de trouble ou de conflit psychologique. Le niveau de ce trouble ou conflit dépend généralement de l'individu concerné et du niveau de contrôle coercitif exercé pour forcer la conformité. En règle générale, moins nous opposons de résistance, moins nous subissons de stress; mais le résultat est que nous devenons un membre à part entière de cette société et que nous perdons le contrôle de notre propre vie. Nous sommes désormais contrôlés par la société, qui nous manipulera ensuite pour s'assurer que nous continuons à nous conformer et que, finalement, nos buts et objectifs dans la vie s'alignent sur ceux de la société à laquelle nous avons tant lutté pour résister.

Ce n'est pas nouveau, car la socialisation en tant que système de contrôle existe depuis des milliers d'années. Au fil des ans, il s'est étendu et est devenu plus puissant, mais la plupart des gens ne sont même pas conscients de son existence, et encore moins de son fonctionnement. Il suffit de regarder autour de soi pour le voir dans la vie de tous les jours, des grandes organisations mondiales aux petites unités locales ; par exemple, la religion, la politique, les systèmes bancaires, les services de santé, les familles, les communautés, etc.

La façon dont le système de socialisation fonctionne n'est pas toujours manifeste, mais peut être très subtile, de sorte que nous ne nous rendons même pas compte que nous sommes manipulés. Le système fonctionne efficacement pour conditionner nos esprits, de

sorte que nous finissons par vouloir des choses qui nous sont en fait préjudiciables. Il suffit de voir comment fonctionne la publicité pour les fast-foods et à quel point elle est efficace.

Examinons donc plus en détail le conditionnement de notre cerveau et explorons le lien entre socialisation et bégaiement.

L'esprit/cerveau conditionné

Comme mentionné ci-dessus, l'esprit humain - ses croyances, ses perceptions et ses définitions de tout ce qui l'entoure - est le produit de la socialisation. Mais la socialisation présente des avantages et des inconvénients.

La socialisation positive implique des valeurs, des traditions, une religion et une culture partagées par la famille, qui fournissent une structure rassurante aux premières expériences de l'enfant. Les enfants apprennent à faire confiance en observant leurs parents et leur famille élargie manifester leur amour, leur colère, leur joie et leur tristesse. Ils apprennent à faire la fête, à être en désaccord, à travailler et à jouer. Cette forme de socialisation joue un rôle central dans l'acquisition des compétences linguistiques, de la résilience émotionnelle, du travail et du jeu dans le cadre des normes sociales.

D'autre part, les processus de socialisation négatifs ou toxiques peuvent être psychologiquement dommageables, restrictifs et avoir un impact sévère sur notre vie future, en sapant notre potentiel humain. Ces processus peuvent prendre la forme d'exclusion, d'humiliation publique, de brimades, de négligence, de manipulation, de menaces, de critiques sévères, d'isolement, de punitions physiques/psychologiques en cas d'écart par rapport aux normes attendues, etc.

Par exemple, une mère peut croire que l'expression exaltée d'émotions négatives ou positives est une mauvaise chose et elle punit son enfant chaque fois qu'il montre ses sentiments ou parle de ce qu'il ressent. À la suite de cette expérience précoce et constante, l'enfant peut grandir en croyant que les émotions et les désirs doivent être supprimés, et il s'engage dans un travail émotionnel tant au sein de sa famille immédiate que dans son interaction avec la société en général.

En réprimant ses sentiments, l'enfant se sent émotionnellement limité et craint trop de s'ouvrir et d'être lui-même en société, ce qui est psychologiquement épuisant. Non seulement ces émotions ne se dissipent-elles pas, mais elles resteront bloquées et affecteront le corps de l'enfant. Cela peut prendre la forme d'un état mental ou physique, par exemple une dépression de l'enfant ou une maladie physique.

Les implications négatives de la socialisation

Le danger majeur de la socialisation réside dans le fait qu'elle endoctrine des idées. Qu'elles soient logiques, nuisibles, efficaces ou bénéfiques, nous les suivons indiscutablement et les percevons comme la seule bonne façon d'être, de vivre, d'agir, de réagir, de se comporter, de s'exprimer, etc.

Le principal risque est que la socialisation fixe des normes et des attentes rigides et prescrites que tous les membres d'une société donnée ne sont pas capables d'atteindre ou qu'ils n'acceptent pas de respecter. La socialisation nous prive de notre individualité si nous ne nous conformons pas, d'une manière ou d'une autre, aux règles, normes et attentes établies, ou si notre position ne soutient pas, voire contredit, les idéaux communs.

Nous recevons alors un message selon lequel si nous ne nous conformons pas aux normes et aux attentes sociétales établies, nous ne sommes pas corrects. Ces signaux contradictoires que nous recevons entraînent une tension sur les rôles. Nous ne savons plus qui nous sommes et quelle est notre place dans la société. Cela crée une tension émotionnelle qui peut conduire à toutes sortes de problèmes de santé mentale, par exemple une faible estime de soi, la dépression, les phobies, etc. Ces problèmes sont tous répandus dans la société contemporaine.

Un cas historique de socialisation négative

À l'époque victorienne, l'approche clinique de la psychologie était dominée par le concept de "précocité", selon lequel les enfants et les adolescents étaient considérés comme des versions miniatures des adultes. Ce concept avait de nombreuses implications négatives, comme le travail des enfants. Au fil du temps, cette vision précoce a fini par être abandonnée au profit d'une vision qui tenait compte des processus de développement tout au long de la vie. Aujourd'hui, les praticiens reçoivent une formation clinique imprégnée de la perspective développementale.

Socialisation et bégaiement

Vous vous demandez peut-être quel est le rapport entre tout cela et votre bégaiement. Le bégaiement est un comportement appris qui implique un ensemble de réactions figées face à des situations sociales et à des prises de parole, accompagnées de sentiments, de croyances et d'actions dysfonctionnelles qui produisent des bégaiements. L'anxiété de parole/bégaiement est le produit de l'interaction entre divers facteurs biologiques, développementaux et sociaux.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Pourquoi les gens bégaiement-ils ? Certains facteurs sociaux dans votre environnement immédiat vous prédisposent à développer une réaction de bégaiement, d'anxiété, d'hésitation, de trépidation, d'appréhension et de peur de parler. Des recherches ont montré que les facteurs environnementaux externes sont la seule influence significative sur le comportement.

Mais d'où vient cette peur de parler ? Après tout, nous ne sommes nés qu'avec deux peurs innées : la peur des bruits forts et la peur de tomber. La peur de parler n'est pas innée, elle nous est inculquée par des expériences sociales négatives de socialisation qui finissent par s'établir comme un réflexe de retenue automatique. Nous avons alors l'impression de n'avoir aucun contrôle sur celui-ci - le bégaiement nous arrive tout simplement.

Le comportement de bégaiement n'est PAS acquis indépendamment du processus de socialisation. On ne naît pas avec un bégaiement.

Le processus de socialisation

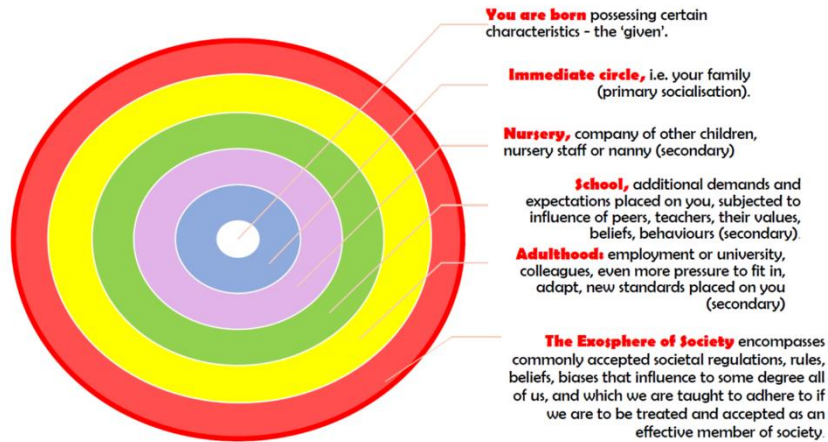
La socialisation est un processus d'apprentissage continu qui consiste en une tapisserie d'expériences et de rencontres sociales qui façonnent et modèlent notre identité personnelle. Le processus de socialisation se déroule par étapes. Tout d'abord, nous faisons l'expérience de la vie au sein de nos familles et de petits groupes externes de la société, tels que la garderie/maternelle, l'école, l'université et notre lieu de travail.

Toutes les étapes de la socialisation sont directement influencées par un niveau supérieur ou noyau de la société (l'exosphère) qui englobe toutes les réglementations, règles, croyances, préjugés et perceptions sociétales universellement acceptées, quelle que soit la culture dans laquelle nous sommes nés. Il s'agit d'un cadre de principes de vie et de valeurs qui nous orientent sur ce qui est approprié ou inapproprié dans une société donnée : justice, liberté, respect, confiance, honnêteté, incertitude, évitement, individualisme, patriotisme, civilité, etc. Ces principes se répercutent en cascade, affectant tous les groupes sociétaux qui leur sont subordonnés.

Les expériences que nous rencontrons à chaque étape de la socialisation peuvent être potentiellement nuisibles, neutres ou bénéfiques pour notre état mental ou notre psyché d'enfant ou d'adolescent en pleine croissance, déclenchant des processus au sein de notre inconscient qui initient une séquence d'événements internes conduisant à des problèmes de santé mentale, des troubles affectifs ou des états d'anxiété, y compris le bégaiement, la dépression et les états phobiques.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Nous allons maintenant examiner de près ce que sont ces étapes de socialisation, ainsi que les expériences qui y sont associées, et examiner les implications qu'elles entraînent en termes de changement de vie.



Les stades de la socialisation

Voici la traduction des items de la précédente illustration :

Vous êtes né en possédant certaines caractéristiques – le « donné ».

Cercle immédiat, c.-à-d. votre famille (socialisation primaire).

Garderie/maternelle, en compagnie d'autres enfants, du personnel de la garderie /maternelle ou gardienne (socialisation secondaire).

L'école, vous êtes sujet à de nouvelles demandes et attentes, sujet à l'influence des pairs, des enseignants, de leurs valeurs, croyances, comportements (socialisation secondaire).

Âge adulte, au travail ou à l'université, vos collègues, encore plus de pressions pour entrer dans le moule, pour vous adapter, on s'attend à ce que vous acceptiez de nouveaux standards (encore la socialisation secondaire).

L'exosphère de la société, elle englobe des règles sociétales, des règlements, des croyances, des biais, généralement acceptés par tous et qui nous influencent tous à un certain degré, et auxquels on nous enseigne d'adhérer si nous voulons être traités et acceptés en tant que membre effectif de la société.

L'exosphère de la société

Le noyau de la société fournit le cadre universel - les principes. Les principes universellement établis descendent en cascade, influençant chaque unité de la société.

Le cadre des principes universels se modifie, se déforme et s'adapte lorsqu'il passe à travers les filtres culturels, les coutumes des différents groupes culturels ; toutefois, l'idée centrale de contrôle demeure.

En passant à travers les filtres des différents groupes culturels et sociétés, les principes universels et les dogmes sont adaptés et forment ce que nous en venons à considérer comme les principes de notre société, la façon dont nous faisons les choses. Le processus de socialisation s'infiltré dans tous les domaines de notre vie, des principes des cellules familiales individuelles aux valeurs et croyances de chaque individu, en passant par les règles et règlements des grandes organisations et des structures sociétales ; par exemple, le système religieux, éducatif, scientifique, etc.

Le centre est ce qui vous est "donné".

Nous ne sommes pas des toiles vierges lorsque nous venons au monde, car nous traitons des caractéristiques héritées. Je les appelle le "donné". À ce stade, nous sommes aussi purs que possible - non endoctrinés, dépourvus de toute valeur, notion ou dogme installés ou imposés artificiellement.

Les caractéristiques héritées ou données ne font que prédéterminer mais ne garantissent pas ce que nous serons à l'avenir, car elles évoluent et se développent tout au long de notre vie. Le donné se reflète dans la différence notable de tempérament des bébés, certains étant plus flegmatiques que d'autres. Ce sont les expériences sociétales que nous rencontrons qui font naître certains [traits de personnalité](#), les rendant dominants, tandis que d'autres restent en sommeil ou moins marqués. C'est ce qui définit finalement notre identité unique - le "moi".

Premier cercle - l'environnement immédiat

Il couvre la période allant de notre naissance à la petite enfance, jusqu'à l'âge de cinq ans environ. En sociologie, la socialisation primaire est la période du début de notre vie durant laquelle nous apprenons et nous nous construisons à travers les expériences et les interactions directes ou indirectes qui nous entourent. Ce processus commence à la maison, par l'intermédiaire de notre famille, où nous apprenons ce qui est accepté ou non dans la société, les normes sociales et les pratiques culturelles que nous sommes

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

susceptibles d'adopter par la suite. Nos parents influencent notre processus de socialisation dès l'enfance et nous en tirons parti pour le reste de notre vie.

Nos premières expériences au sein de notre famille immédiate sont comme la fondation d'un édifice, posant la pierre angulaire de l'importante construction de ce qui sera finalement façonné et défini comme notre caractère et notre personnalité et qui aura un impact sur la façon dont nous vivons nos vies. Toutes les autres expériences extérieures s'articuleront autour de cette première pierre angulaire, définissant ainsi la position de l'ensemble de la structure - ce que nous appelons notre noyau identitaire (self-identity).

En raison de différences de tempérament, certaines personnes sont naturellement plus réceptives aux facteurs et événements extérieurs présents dans leur environnement social immédiat. *Certaines d'entre elles peuvent donner une impulsion au développement du bégaiement en tant que type d'anxiété en provoquant la réaction de peur et en attribuant une attention excessive à la parole.* Par exemple, les parents peuvent craindre que leur enfant ne développe un bégaiement, même si leur enfant n'a que deux ans. Cette peur et le désir de l'éviter les poussent à consulter divers spécialistes médicaux qui les "introduisent et les socialisent" à considérer le bégaiement comme une maladie, comme un problème insoluble. La frustration accumulée par les parents face au "diagnostic", ainsi qu'une inquiétude excessive, pourraient les amener à reporter leur frustration sur leur enfant en le punissant, physiquement ou psychologiquement, pour ses "pauvres" performances orales.

Dans un autre exemple, un enfant peut simuler le bégaiement pour attirer l'attention ou obtenir un traitement spécial. Les parents tentent alors de le "guérir" en lui racontant des histoires terrifiantes sur les conséquences potentielles d'une mauvaise élocution. De telles expériences, qu'elles soient réelles ou imaginaires, produisent une surcharge émotionnelle, en particulier chez les enfants et les adolescents dont le psychisme est naturellement vulnérable. *Les parents ne sont souvent pas conscients de la perspicacité émotionnelle de leur enfant pendant cette période, car il se souvient de chaque expérience ou rencontre négative.*

En fin de compte, en poursuivant les attentes parentales et en causant ainsi de la détresse aux enfants, les parents s'efforcent de rendre leurs enfants "à l'aise" avec ces attentes et en les motivant à accepter les "normes attendues". En outre, en fixant délibérément l'attention sur le processus de parole, les parents favorisent le bégaiement. Et voilà ! Les enfants commencent à hésiter, à créer et à se retirer dans leur monde intérieur. Ils se couvrent la bouche, évitent de parler, se retiennent et finissent par bégayer. À mesure qu'ils grandissent, cela devient un terrain fertile pour une vision irrationnelle d'eux-mêmes et de leurs insécurités.

Voici un extrait d'une lettre d'une mère, qui montre que cela peut se produire :

« Ma fille de 3 ans semble craindre de parler, cela a commencé de façon inattendue et maintenant elle se couvre la bouche et montre du doigt les choses qu'elle veut. Nous sommes extrêmement inquiets. »

Facteurs environnementaux favorisant le développement de l'anxiété de parole

- Les attentes des parents à l'égard de leur enfant.
- Le tempérament/personnalité des parents (inquiet ou décontracté).
- Les réactions des parents aux difficultés de parole de leur enfant.
- L'anxiété des parents concernant les étapes du développement de leur enfant.
- Le style de communication au sein de la famille.
- Style parental (y compris la proximité émotionnelle ou la distance).
- Attentes élevées, semblables à celles des adultes.
- Les parents accordent trop d'attention à la parole de leur enfant ou la surveillent de manière excessive.
- Les plaidoyers/espoirs des parents pour que leur enfant ne développe pas cette condition, même ceux qui ne sont pas verbalisés mais qui sont pensés, ce qui pourrait devenir une prophétie auto-réalisatrice.
- Les parents qui bégaiement - en attirant une attention excessive sur l'acte de parole, peut-être en bégayant devant un enfant, puis en se critiquant ouvertement pour cette affliction, en la maudissant, en montrant de l'embarras, en ayant du ressentiment à cause d'elle, tout cela devant leur enfant.

Il est important de se rappeler que les enfants sont de grands imitateurs du comportement parental. Bandura postule que l'apprentissage se fait par l'observation des autres. Il n'est pas surprenant que la recherche ait établi un lien entre le style parental et l'internalisation (garder les problèmes pour soi) et les problèmes des jeunes.

En tant que grands imitateurs, les enfants commencent à faire preuve d'une concentration et d'une fixation aiguës sur leur propre parole, en particulier s'ils sont enclins à avoir une personnalité extra-sensible. Ils finissent par développer l'infliction²⁹. Toutefois, comme les

²⁹ Fait d'infliger, de faire quelque chose de désagréable (Antidote).

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

enfants apprennent tout juste à parler à ce stade, ils ont de bonnes chances de surmonter leurs hésitations.

Les enfants qui observent les réactions excessives de leurs parents à l'égard de la parole, comme l'hypervigilance, la prudence excessive, la nervosité ou l'hésitation à parler, sont très susceptibles d'imiter ce comportement. À ce stade, le cerveau des enfants est en mode de téléchargement actif, et ils peuvent donc commencer à prêter une attention inutile à leur propre parole, pour finalement développer une peur de parler et une anxiété de parole qui se manifeste par une parole bégayée.

Voici quelques témoignages réels de parents et d'enfants qui bégayaient :

« Ma fille a commencé à bégayer sur certains mots. Elle a deux ans et demi. Elle n'avait jamais bégayé auparavant. Est-ce grave ? Devons-nous aller chez le médecin ? Comment l'arrêter ? »

« Mon langage s'est développé très tôt. J'ai parlé dès l'âge de neuf mois environ, j'étais très active et bavarde en garderie. Ma parole était rapide et claire. Puis j'ai commencé à bégayer à six ans. Lorsque je suis rentré de l'école et que j'ai commencé à hésiter en parlant, cela se serait probablement passé si ma mère n'avait pas attiré autant d'attention indésirable sur moi. Elle me criait dessus, m'ordonnant d'arrêter de faire l'idiot et de parler normalement. Pour éviter les épreuves, je parlais de moins en moins. À la fin, j'ai développé la peur de parler. »

« J'ai bégayé dès mon plus jeune âge. J'ai grandi en bégayant; je ne me souviens pas avoir parlé avec fluence. À la puberté, je cherchais ma place dans la société, mon identité et il s'est avéré que c'était en grande partie grâce à ma mère. Elle m'a inculqué l'idée que je devais garder la tête basse, en me disant : "Ne te fais pas remarquer, garde la tête basse, les bonnes choses de ce monde ne sont pas pour des gens comme nous". J'ai longtemps vécu selon cette philosophie. Il m'a fallu des années pour transformer mon état d'esprit et commencer à vivre. Plus tard, ma mère réalisa qu'on ne pouvait pas se cacher de la vie pour toujours. Il faut parler aux gens, sortir de notre coquille et faire des pas vers une nouvelle vie. Ma mère a enfin commencé à se débarrasser de ses propres inhibitions, ce qui, bien sûr, s'est répercuté positivement sur moi, sa fille, également. »

Les parents comme modèles de comportement (role models)

Les parents ne sont pas seulement de puissants modèles de comportement social pour les enfants, mais ils façonnent également le comportement de leurs enfants, au fil des années, par le biais des interactions parents-enfants. Il a été démontré que des tout-petits non

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

anxieux manifestent un comportement anxieux et d'évitement face à un étranger après avoir observé la réaction craintive de leur mère. Les interactions anxieuses de la mère avec un étranger devant son enfants de dix mois continuaient à prédire la réaction d'évitement de son enfant à quatorze mois.

Outre les réactions comportementales inadaptées, les biais cognitifs et les interprétations catastrophiques de la menace par un parent constitueraient un facteur essentiel du développement de l'anxiété infantile.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, les enfants souffrant de troubles anxieux ont souvent des parents qui ont eux-mêmes un trouble anxieux ou une prédisposition à l'anxiété, qu'ils aient été diagnostiqués ou non, et de plus en plus de recherches montrent que les adultes ayant des problèmes de santé mentale ont des styles parentaux qualitativement différents de ceux des adultes n'ayant aucun problème de santé mentale.

Les parents anxieux peuvent se retirer physiquement de leurs enfants et ressentir plus d'anxiété subjective lorsque leurs enfants participent à des jeux non menaçants. Ils peuvent également faire preuve de moins de chaleur émotionnelle, d'une interprétation plus catastrophique et d'une critique plus ouverte de leurs enfants.

Nous pouvons donc voir que les expériences traumatiques chroniques vécues dans l'enfance et infligées par des amis ou des membres de la famille influents peuvent apprendre aux enfants que l'environnement social est un endroit potentiellement dangereux qu'il vaut mieux éviter.

Les enfants et les adolescents interprètent la maltraitance comme le résultat de lacunes personnelles plutôt que comme le résultat du harcèlement non sollicité des autres, ce qui alimente les préoccupations liées à l'anxiété sociale. Ils commencent à penser que quelque chose ne va pas chez eux : "Je suis harcelé, maltraité, parce que je ne suis pas à la hauteur". Le résultat de ces interprétations est un comportement d'évitement, de la timidité, des émotions et des sentiments réprimés, la peur de s'exprimer et d'être puni. Un tel comportement dysfonctionnel et ce mode de pensée peuvent déclencher ce que les gens ressentent comme un bégaiement.

Tout ce qui précède est partagé pour vous aider à comprendre le processus et à pardonner, et non pour provoquer un jeu de blâme. Il ne s'agit pas d'une vendetta. Le passé est de l'histoire ancienne - apprenez à pardonner et à aller de l'avant. Les parents, en tant qu'agents primaires du système social, ont également été soumis à son influence, et sont sortis avec leur propre ensemble de croyances, leur style parental et les attentes qu'ils vous ont transmises, convaincus que c'est la seule et unique bonne ligne de conduite.

L'influence des institutions sociales

Les institutions médicales, les amitiés, les grands-parents bien intentionnés, les médias sociaux et l'internet sont les principales sources dans lesquelles les parents puisent des informations sur le développement des enfants, les étapes importantes, les méthodes parentales, etc. En bref, nos parents ont également des attentes et des normes "suggérées" sur la façon dont nous, les enfants, devrions nous développer à tous égards - comment nous devons nous comporter, ce que nous devons manger, etc. Parfois, dans l'intérêt de leurs enfants, les parents leur font croire qu'ils ne sont pas assez bons tels qu'ils sont, par exemple parce que leur parole ou d'autres étapes de leur développement ne correspondent pas aux étapes "prescrites par la société".

Des sources d'information reconnues, telles que les services de santé, l'éducation et les médias sociaux³⁰, fixent des normes et inculquent aux parents des attentes quant à la manière dont les enfants "doivent" se développer, envoyant souvent des messages contradictoires qui poussent certains parents à l'extrême dans leurs tentatives de guérir le bégaiement.

« Tous les enfants qui bégaient souffrent de dystonie végétovasculaire (VG). C'est la cause principale, le bégaiement n'étant qu'un symptôme. Les médecins nous renvoient vers des orthophonistes ; ce qu'il faut traiter, cependant, c'est la VG, c'est-à-dire soigner, protéger le système nerveux et les vaisseaux sanguins du corps. Les enfants qui bégaient ont, par naissance (innés) des vaisseaux sanguins fragiles, très sensibles à l'adrénaline. Au milieu de cela, souffre ce système nerveux, déclenchant le bégaiement ».

Mère d'un enfant qui bégaie partageant son témoignage

« La dystonie vasculaire végétative [DVV] est un dysfonctionnement du système nerveux végétatif, lorsque celui-ci fonctionne de manière déséquilibrée, se manifestant par des symptômes névrotiques et physiologiques. Les signes de la DVV comprennent plus de 100 manifestations différentes, dont une détresse respiratoire, des palpitations, une irrigation sanguine insuffisante des membres, une fatigue extrême, une vulnérabilité psychologique, une anxiété et une peur irrationnelle, des douleurs dans diverses parties du corps. »

Medlineplus.gov

³⁰ On sait maintenant que les médias sociaux sont loin, que dis-je, très loin, d'être une source fiable. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Ce qui précède est très suggestif, et une mère, y croyant aveuglément, a autoprescrit à sa fille des médicaments psychotropes tels que le phénibut, qui est un déprimeur du système nerveux central utilisé dans le traitement de l'anxiété, de l'insomnie, etc. La mère a déclaré : « Grâce aux médicaments, ma fille est maintenant plus calme, son bégaiement a disparu, ses paumes ne sont plus moites, elle dort pendant la journée et les crises d'hystérie ont cessé. » Elle ignorait manifestement et sous-estimait les conséquences à long terme que peuvent avoir ces médicaments, croyant aider son enfant à se rétablir.

En réalité, les médicaments ne font qu'inhiber temporairement le système nerveux ; cependant, le bégaiement demeure comme une sensibilité supplémentaire inhérente, un trait de caractère qui prédispose aux troubles liés à l'anxiété, lesquels risquent fort de réapparaître une fois la prise de médicaments arrêtée.

Deuxième cercle - le monde extérieur - la socialisation secondaire

La socialisation secondaire a lieu en dehors de la maison, par exemple à la crèche / garderie/maternelle ou à l'école. C'est la façon dont nous apprenons à connaître le monde social au-delà de nos contacts primaires. Les écoles et les garderies/maternelles sont des agents sociaux où les enfants apprennent des modèles de comportement très différents de ceux de la maison et doivent agir selon de nouvelles règles.

Lorsque nous entrons à l'école ou à la garderie, nous sommes soumis à une influence sociale supplémentaire, avec des attentes sociales plus élevées et, ajoutée à l'équation, la pression de nos pairs pour se conformer et s'intégrer. À l'école, nous sommes encore plus façonnés et modelés en fonction des attentes de l'école, qui sert à son tour les intérêts de la société au sens large.

On attend davantage de nous que nous soyons considérés comme "normaux" ou "adaptés" et que nous soyons acceptés et non rejetés. Il y a maintenant la pression des groupes de pairs, où nous sommes exposés aux règles générales de la société et de l'éducation, et nous apprenons ce qui est considéré comme la norme/le bien et l'anormal/le mal dans la société en question.

« Lorsque j'étais à l'école, un nouveau professeur de littérature est venu nous voir en 6ème année. Elle jetait nos sacs par la fenêtre et détruisait les stylos avec ses talons. Lorsqu'elle repérait quelqu'un qui mâchait un chewing-gum, elle le faisait cracher dans le cahier d'exercices et coller les pages ensemble. Un jour, elle m'a appelé devant la classe pour réciter un poème. J'ai commencé à bégayer. Tout le monde était assis là, écoutant en silence. Mais quand j'ai regardé l'enseignante, elle gloussait, tout en se couvrant le visage avec un registre de classe. »

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

« Jusqu'à ce moment-là, je n'avais pas prêté attention à mes hésitations verbales à peine détectables, jusqu'à ce que mes camarades et certains adultes commencent à me les faire remarquer. "Parlez bien, ne répétez pas les mêmes mots, parlez plus vite." Avant cela, j'étais un enfant vif, joyeux et actif, mais mes camarades et ces adultes avaient fait leur travail. Même au jardin d'enfants, ils m'ont inculqué un fort complexe d'infériorité. »

« Mon professeur me pressait de prendre la parole, puis commençait à me crier dessus devant tout le monde et à m'humilier. J'ai fondu en larmes et me suis assise, dévastée. »

*« À l'âge de cinq ans, dans un jardin d'enfants, la maîtresse me tira par l'oreille, l'arrachant presque, puis m'a enfermé dans une pièce sombre. *ck ! ... Je me souviens que le lendemain matin, j'ai commencé à avoir des difficultés à parler. »*

Troisième cercle - adolescence et début de l'âge adulte

Après nos expériences à l'école, nous entrons dans l'âge adulte, où nous sommes encore plus conditionnés par les institutions éducatives pour pouvoir répondre aux exigences des employeurs ou de la formation continue.

Le bégaiement étant un trouble social acquis au cours de notre socialisation, la plupart des PQB sont désormais stigmatisées pour leur "parole imparfaite". Notre bégaiement étant considéré comme une anomalie (que ce soit ouvertement ou secrètement), nous sommes donc gênés et nous nous cachons des autres. L'attention de la société est orientée vers ce qui est considéré comme "un standard idéal, la norme", et à cause de notre bégaiement, nous nous convainquons que nous sommes défectueux, anormaux, inférieurs aux autres et que nous devons donc aller dans une "école spécialisée". Il n'y a pas de place dans notre société de la perfection pour toute forme d'anomalie, et nous sommes donc ostracisés et évités.

Conclusion

La socialisation est un processus d'apprentissage continu qui entraîne notre esprit à agir et à réagir aux événements sociaux de manière prévisible, afin de devenir des membres de la société bien adaptés et acceptables. Ce processus se poursuit tout au long de notre vie, depuis notre enfance, en passant par nos années d'école, jusqu'à notre entrée à l'université et notre insertion dans la vie active. Chaque changement s'accompagne de l'introduction de nouvelles règles, normes et idées.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

La socialisation est inévitable, quels que soient notre âge, notre rôle ou notre statut. Elle est présente dès que nous entrons dans un cadre social (c'est-à-dire une organisation), mais en étant conscient de tout ce qui précède, vous pouvez vous en distancier, ce qui vous permettra de minimiser son influence et d'en reconnaître les aspects négatifs ou positifs. Lorsque vous connaissez les règles du jeu, le fonctionnement du système, vous êtes responsabilisé car vous avez maintenant le choix. Le droit de choisir ce qui est juste, acceptable, bénéfique ou bon pour vous, et de cesser d'être une victime passive, nourrie à la cuillère par ses suggestions hypnotiquement convaincantes sous forme de slogans, de demandes, de menaces, de déclarations médiatiques, etc.

À partir de maintenant, nous pouvons choisir en toute connaissance de cause la manière d'élever nos propres enfants et atténuer les erreurs commises par nos propres parents, et leurs parents avant eux. Nous pouvons ainsi construire une base plus solide pour le futur bien-être mental de la famille et des générations à venir.

Nous ne sommes plus un troupeau conditionné, aveuglé et zombifié de l'ordre social, accomplissant la volonté ou les objectifs des autres. Une fois libérés du conditionnement, nous sommes autonomes, maîtres habiles de nos vies, car nous voyons maintenant que nous avons le choix. Nous acquérons la capacité consciente de plier les règles des divers systèmes sociaux à notre avantage, à nos exigences et à nos souhaits. Ou bien, après avoir satisfait à une série d'exigences, nous pouvons créer notre propre système, notre propre organisation, et laisser tous les autres systèmes derrière nous.

TROISIÈME PARTIE - L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Chapitre 6 - Les origines du bégaiement

Pour arriver à la solution de tout problème, nous devons avoir une compréhension claire de ce que nous voulons atteindre, de la destination ultime et posséder la carte du territoire. Le bégaiement a dérouté les esprits pendant assez longtemps. Le temps est enfin venu de sortir du labyrinthe des illusions, des suppositions, des théories et des innombrables idées fausses.

Un champ de recherche encombré

Comme mentionné au chapitre 1, les informations présentées dans ce livre sont basées sur mes constatations empiriques et mes observations directes réparties sur une période de sept ans, complétées par des recherches secondaires. Elles suivent le cheminement de la manière dont le bégaiement se développe et s'incruste dans notre psyché humaine (c'est-à-dire notre cerveau). J'ai mené une recherche empirique indépendante sur le problème en interrogeant 283 personnes.

Ce livre est l'aboutissement de ce voyage. Il comprend toutes les informations inestimables recueillies lors de ces entretiens, de diverses conversations, d'observations et de récits écrits de PQB. Ceux-ci ont été présentés dans divers forums, salons de discussion, médias sociaux, fils de discussion, etc., et ont permis de retracer l'évolution du bégaiement, son algorithme des plus raffiné, l'anatomie du bégaiement.

Je suis consciente qu'il y aura inévitablement des exceptions pour certaines personnes dans la façon dont elles voient leur bégaiement se développer (c'est-à-dire la différence des circonstances individuelles), mais tous les cas que j'ai examinés et analysés confirment que la plupart des troubles de parole suivent un processus standard.

Ce livre est la carte qui vous permettra de sortir du bégaiement.

« Chaque qualité psychologique peut être comparée à un tissu tissé à partir de fils noirs très fins représentant la biologie et de fils blancs très fins représentant l'expérience. Cependant, le tissu apparaît gris pâle car les fils noirs et blancs séparés sont impossibles à détecter une fois le tissage terminé. »

LeDoux, 1996

Comme nous l'avons mentionné au chapitre 4, personne ne naît avec un bégaiement, car *il s'agit simplement d'une réaction apprise, c'est-à-dire une réaction de peur/anxiété fixée*. Le bégaiement n'a aucun lien génétique direct et n'est pas directement hérité ; cependant, ce que nous héritons de nos parents est le type de tempérament, une disposition anxieuse, qui est transmise dans nos gènes. ***Les gènes ne font qu'accroître la susceptibilité au bégaiement, mais ne garantissent pas son apparition.*** L'anxiété de parole, ou bégaiement, est le produit de l'interaction entre divers facteurs biologiques, développementaux et sociaux.

Les recherches montrent qu'il existe de multiples voies d'acquisition de l'anxiété de parole. Les facteurs étiologiques les plus courants comprennent les prédispositions génétiques, telles que le type de système nerveux ou le tempérament, les biais cognitifs précoces, les événements de vie négatifs et/ou les événements sociaux traumatisants, ainsi que les relations avec les pairs et les parents.

Le « donné »

Les gens viennent au monde purs, c'est-à-dire avec un esprit dépourvu de toute peur, fixation ou croyance installée ou imposée. Cependant, les nouveau-nés ne sont pas des toiles vierges, mais viennent au monde avec un ensemble de traits et de qualités physiques et de personnalité hérités de leurs parents - le "donné".

Ce « donné » est une couche très mince, très malléable et réceptive aux influences extérieures. Ce qui va finalement transparaître et devenir une qualité prédominante de la personnalité d'un individu dépend beaucoup de facteurs externes présents dans son environnement immédiat.

L'anxiété est hautement contingente et influencée par les processus de socialisation et les expériences rencontrées. Ces influences comprennent les expériences de nos premières années, les attitudes et les comportements des parents, l'atmosphère familiale, les méthodes de discipline, ce que nous voyons, entendons et ressentons en tant qu'enfants, ainsi que les valeurs de nos parents et la manière dont ils les communiquent à leurs enfants.

L'influence parentale est primordiale car elle pose la pierre angulaire de la construction de ce qui sera finalement défini comme notre caractère, notre identité. Toutes les autres pierres (c'est-à-dire les influences extérieures) seront posées en référence à cette toute première pierre, définissant ainsi la position de la structure - le "moi". Nombre de ces influences parentales, directes (conscientes) et indirectes (inconscientes), font partie de l'individu qui grandit.

Biais tempéramental

Le biais de tempérament est un tempérament, tandis que le [tempérament](#) détermine la façon dont les gens réagissent aux stimuli externes. Il existe des groupes de personnes qui sont plus sensibles, plus inquiètes, plus émotives et plus excitables, alors que d'autres, confrontés aux mêmes circonstances, ne sourcillent même pas. Ces dernières sont naturellement plus posées et moins réceptives.

La capacité à réguler ses émotions varie en fonction du tempérament de l'enfant. Ce tempérament est responsable de la capacité d'une personne à contrôler et à réguler ses émotions dans des situations frustrantes et angoissantes. Cette capacité est considérée comme essentielle à une adaptation sociale équilibrée.

Affirmer que le bégaiement est héréditaire revient à suggérer que la dépression et les phobies sont héréditaires. Pensez à l'absurdité des deux affirmations suivantes : « Je suis né avec une dépression. » « Je suis né avec une peur des araignées. » Le bégaiement en tant que peur de parler n'est pas différent.

Je suggère qu'un biais tempéramental favorisant une réactivité élevée ou faible, qui peut être détectée pendant la petite enfance, est à la base de la variation du comportement du nourrisson face à des événements qui s'écartent des connaissances acquises et pourrait être le fondement d'un état saillant d'incertitude de réaction pendant l'adolescence. Les nourrissons qui sont facilement excités par des événements non familiers pourraient faire partie d'un nombre important mais néanmoins limité de types de personnalité en fonction de leurs expériences passées. Par exemple, une personne naturellement sensible et fragile pourrait grandir et devenir colérique et irascible en raison d'un manque d'amour parental et de punitions non méritées. Dans ce cas, l'irritabilité et l'agressivité sont des réactions de sécurité mises en place inconsciemment pour se protéger d'un préjudice psychologique.

Les personnes au tempérament anxieux et à la réactivité élevée sont généralement plus sensibles et plus susceptibles de ressentir une détresse psychologique déclenchée par des facteurs externes dans leur environnement. Par exemple :

- Des expériences sociales négatives liées à la parole, comme attirer l'attention sur des erreurs de parole - "Ma mère m'a crié dessus et m'a ordonné d'arrêter de faire l'idiot et de faire semblant".
- Être témoin d'une punition infligée à une autre personne ou à un enfant.
- Voir les réactions anxieuses de ses parents - les parents qui bégaient peuvent sursauter lorsqu'un téléphone sonne ou être trop prudents, de sorte que l'enfant imite ces comportements et fait sienne cette peur. Cela est dû aux neurones

miroirs, qui sont un type de neurones du cerveau dont l'activité est modulée lorsqu'un individu observe un acte identique ou similaire réalisé par un autre individu.

- Des histoires horribles racontées de manière frappante sur des personnes /situations liées à la parole, à la performance en public - comme le fait de dire qu'un enfant a été envoyé chez le médecin et a subi de nombreuses piqûres douloureuses parce qu'il ne voulait pas bien parler, etc.

Deux grands types de tempérament

Le tempérament, ou biais tempéramental, se présente sous deux formes : une réactivité élevée ou faible.

Bien que les scientifiques finiront par découvrir les gènes qui prédisposent un enfant à un type particulier de tempérament, il sera impossible de prédire sa personnalité ultérieure, car chaque type conduit à des combinaisons différentes d'émotions et d'habitudes, en fonction des expériences de la vie. Aucun scientifique n'a découvert de gène ou d'ensemble de gènes associé de manière constante à une personnalité particulière, indépendamment du sexe, de l'origine ethnique et de l'histoire de l'enfant.

La combinaison, le moment et les circonstances entourant ces facteurs de risque influencent la probabilité d'apparition des peurs sociales, l'influence la plus forte se produisant pendant l'enfance et l'adolescence.

L'exposition d'une personne à un plus grand nombre de facteurs de risque peut augmenter la probabilité qu'elle éprouve une peur sociale accrue. *Le tempérament, en particulier, reflète les influences génétiques et environnementales, et est considéré comme un facteur de risque important dans le développement de l'anxiété, y compris l'anxiété de parole.*

Selon la théorie contemporaine de l'apprentissage, les vulnérabilités tempéramentales et les antécédents d'apprentissage précoce influencent les résultats des événements stressants, ce qui peut à son tour affecter la réaction à ces événements et conduire au développement de divers troubles anxieux. Ils influencent également l'évolution de ces troubles, qui peuvent disparaître ou se renforcer, se transformant en bégaiement, dépression, boulimie, anxiété liée aux toilettes publiques, anorexie, automutilation, repli sur soi, grattage de la peau, pour n'en citer que quelques-uns.

Plus précisément, on considère que certains styles de tempérament, tels que l'inhibition comportementale, façonnent la manière dont un enfant réagit à son environnement social, et ont le potentiel d'augmenter la perception et l'évitement de la menace évaluative

sociale. Une fois que le développement de l'anxiété sociale a eu lieu, on pense que certains facteurs contribuent à la persistance des peurs sociales (c'est-à-dire la logophobie, la peur de parler). Il convient toutefois de souligner que *le fait d'avoir un style tempéramental sensible et anxieux ne garantit pas le développement du bégaiement*, car cela dépend de la présence de facteurs externes dans l'environnement immédiat auquel l'individu est exposé.

Les personnes qui développent le bégaiement possèdent un tempérament nettement plus sensible, plus anxieux sur le plan émotionnel (c'est-à-dire qu'un système nerveux hypersensible est facilement déclenché en une excitation émotionnelle aiguë). C'est le système nerveux qui est directement hérité de vos parents, et non essentiellement le bégaiement (anxiété de parole). Vos caractéristiques tempéramentales héritées sont "données", ce qui signifie que *vous venez au monde avec un ensemble de caractéristiques qui ne font qu'augmenter votre propension, vous prédisposant au bégaiement.* Il s'ensuit que ni vous ni moi ne sommes nés avec le bégaiement. Cette condition (bégaiement) est apparue plus tard dans la vie, comme un sous-produit de facteurs externes rencontrés, de la façon dont ils ont été interprétés, de la réaction suscitée en nous et de la décision consciente ou inconsciente que nous avons prise à ce moment-là sur la façon d'agir, à l'avenir, dans de telles rencontres ou des rencontres similaires.

On ne vient pas au monde avec le bégaiement

Les gens supposent à tort que le bégaiement est généralement hérité des parents en disant : "Je suis né avec le bégaiement". Comme je l'ai dit précédemment, le bégaiement lui-même n'a aucun lien génétique et n'est pas directement hérité ; cependant, ce que nous héritons de nos parents est le type de système nerveux ou le tempérament.

L'hypersensibilité et l'hypervigilance sont héréditaires. D'après mes entretiens, certaines personnes m'ont rapporté que leurs parents bégayaient, avaient une personnalité émotionnelle très volatile ou étaient naturellement inquiets, et que leurs enfants ont donc hérité des mêmes traits de vulnérabilité et de sensibilité. Cela devient un terrain fertile pour le développement éventuel du bégaiement ou d'autres troubles liés à l'anxiété, que ce soit pendant l'enfance, à la puberté ou même au début de l'âge adulte. Cependant, *la sensibilité ne signifie pas qu'une personne développera nécessairement le bégaiement, car ce dernier dépend de la présence de certains déclencheurs.* Si, en tant que personne très sensible, vous avez eu la chance de ne pas "contracter" le bégaiement dans votre enfance, vous avez peut-être développé d'autres troubles liés à l'anxiété plus tard dans votre vie, à l'adolescence ou même à l'âge adulte.

En plus du bégaiement, les PQB développent souvent d'autres conditions associées. Ces conditions sont connues sous le nom de comorbidités. Si une personne est naturellement sensible sur le plan émotionnel, elle est susceptible de développer d'autres troubles comorbides et des problèmes psychologiques non liés à la parole, en fonction de la présence ou de l'absence de déclencheurs spécifiques : [crises de panique](#), nervosité, anxiété, [attachement excessif aux parents ou aux soignants](#), incontinence, syndrome du côlon irritable, dépression, automutilation, comportement violent, anorexie - la liste est longue. Il existe toute une série de problèmes psychologiques concomitants qui peuvent se développer chez un enfant naturellement sensible en raison de son tempérament héréditaire.

Toutefois, tout cela n'est pas figé à ce stade précoce. Les premiers signes d'hésitation verbale à un âge précoce ne sont pas encore une anxiété de parole (bégaiement), une constante inquiétude ou un trouble d'anxiété sociale (TAS). Cela signifie simplement que l'enfant y est sensible, et que ses parents peuvent l'observer.

Le développement et le système nerveux

Les causes des troubles anxieux, y compris l'anxiété de parole, semblent être plus spécifiques, présentes chez certains et pas du tout chez d'autres. Il existe des variations évidentes en fonction de la personnalité. Bien que la plupart des gens éprouvent occasionnellement au moins un peu d'anxiété ou de nervosité, *une prédisposition à être socialement très anxieux semble être héritée.*

Cependant, les théoriciens s'accordent généralement à dire que les prédispositions biologiques interagissent avec les expériences familiales et sociales que les gens rencontrent pour produire et façonner l'anxiété. Les expériences de l'enfance et l'éducation des enfants peuvent exercer une influence, et des expériences sociales traumatisantes spécifiques peuvent également être formatrices.

Environ la moitié des personnes souffrant de troubles anxieux, y compris le TAS, peuvent se souvenir d'un événement pénible particulier ayant coïncidé avec l'apparition de leur trouble, et même lorsqu'aucune catastrophe unique n'est en cause, il est concevable qu'une série de petits revers puissent avoir de délétères effets cumulatifs.

Le rôle de telles expériences peut être l'une des raisons pour lesquelles certains TAS mettent généralement plus de temps à se développer que la simple gêne. Les enfants de onze ans sont complètement embarrassés, et la moitié de ceux qui développent des peurs sociales spécifiques le font après l'âge de treize ans. En outre, la gêne est un état émotionnel *temporaire* ; en revanche, l'anxiété est un état psychologique *permanent*, qui exerce une grande influence sur la décision d'une personne et sur toute sa vie.

Théorie de l'attachement et réactivité émotionnelle

Lorsque nous naissons, nous devenons immédiatement membres d'une relation sociale très importante que nous vivons avec les personnes s'occupant de nous, le plus souvent nos parents. On suppose qu'un lien spécial, appelé "attachement", s'est établi entre le nourrisson et la personne qui s'en occupe, sur la base de l'interaction quotidienne qui se produit au cours de la première année de vie. La théorie de l'attachement estime que la qualité de ce lien et de cette expérience précoce peut être un facteur dans le développement de futurs problèmes d'anxiété sociale.

Selon la théorie de l'attachement, la disponibilité et la réponse émotionnelle des premiers soignants qui tentent de maintenir la proximité guident les nourrissons pour développer des normes et des attentes en matière de relations sociales générales. Celles-ci influenceront ensuite les réactions émotionnelles et comportementales que l'enfant manifesterà dans des situations sociales avec de nouveaux individus.

Le tempérament est généralement défini comme la capacité non apprise à réguler les émotions, l'attention et le comportement. En bref, les cliniciens du développement considèrent le tempérament comme un facteur prédisposant qui peut favoriser ou entraver l'adaptation de l'enfant à son environnement.

Par exemple, des chercheurs ont découvert que le style tempéramental de la peur a des effets directs et indirects sur les interactions sociales des enfants. Eisenberg et ses collègues ont étudié un style de tempérament appelé "émotions négatives" et ont constaté que ses composantes varient. Les externalisations comprennent l'impulsivité, la criminalité ou même l'agressivité, alors que les « internaliseurs » sont plus susceptibles d'avoir peur et d'être timides.

Le style de tempérament caractérisé par des émotions négatives élevées et une excitation physique excessive est lié à des problèmes d'anxiété plus tard dans la vie. Les styles de tempérament anxieux se caractérisent par des réactions physiologiques exagérées, une hypervigilance et des comportements d'évitement dans des situations non familières.

Jumeaux - nature et culture/environnement

L'ampleur de l'influence génétique sur l'anxiété en général est considérée comme modérée. Des preuves ont clairement démontré un taux de base plus élevé de troubles anxieux chez les enfants de parents souffrant eux-mêmes de troubles anxieux.

Les études sur les jumeaux sont utiles pour déterminer la contribution différentielle des influences génétiques et environnementales sur le comportement social et/ou les troubles

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

psychiatriques. Les études comportementales de jumeaux génétiques ont permis de classer trois influences principales sur le comportement :

- Les influences génétiques (héritées des membres de la famille).
- Les influences environnementales partagées (facteurs environnementaux non génétiques souvent partagés avec les membres de la famille immédiate, tels que le style parental, le cadre de vie, etc.)
- Les influences environnementales non partagées (facteurs environnementaux non génétiques qui ne sont généralement pas partagés avec les membres de la famille immédiate, tels que les antécédents de maladie, les amitiés spécifiques, les antécédents de traumatisme, etc.)

Des études ont montré que les facteurs environnementaux non partagés étaient la seule influence significative sur la phobie sociale (79 %); la génétique (14 %) et des facteurs environnementaux partagés (10 %) n'exerçant qu'une faible influence non significative.

Même avec une "architecture" génétique stable, l'influence génétique peut varier au cours de la vie d'un individu en réaction à des influences environnementales ou développementales telles que la puberté.

Il existe une interaction entre la génétique et les facteurs environnementaux - l'interaction gène-environnement - auxquels les individus sont exposés pendant leur enfance. Ces facteurs déterminent en grande partie l'apparition de troubles liés à l'anxiété, le bégaiement ou l'anxiété de parole n'étant qu'une des conditions possibles.

Initiation de l'anxiété de parole et formes de conditionnement

Les événements directs de conditionnement des répondants semblent déterminer l'apparition précoce de troubles psychiatriques tels que les troubles anxieux généraux à l'adolescence et à l'enfance.

Les expériences directes comprennent une variété de troubles anxieux, de phobies et de peur de parler, autrement dit des styles parentaux durs, critiques et disciplinés associés au développement de la peur, y compris le bégaiement.

Outre les expériences directes de conditionnement, il existe d'autres types de conditionnement ; par exemple, le conditionnement par observation ou par procuration, et l'apprentissage verbal ou pédagogique sont deux autres voies associatives qui peuvent conduire au développement de phobies. Ces autres types d'apprentissage semblent particulièrement pertinents pour la logophobie dans la mesure où l'influence des parents

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

et des soignants, et d'autres aspects de l'environnement d'apprentissage, sont probablement impliqués dans le développement de ce syndrome, en particulier au début de la vie.

Après avoir mis l'accent sur les relations entre les gènes et le comportement de l'environnement, l'importance de la spécificité de la situation (c'est-à-dire de l'événement/du facteur de conditionnement) devient plus claire. Les situations qui évoquent l'anxiété de parole, la peur et la panique; par exemple les conversations de groupe, la prise de parole en public, le fait d'être entendu en parlant au téléphone chez les personnes souffrant de troubles sociaux/logophobie, varient en nombre et en types. La portée et la gravité de ces peurs et anxiétés sociales sont fortement liées à des variables situationnelles particulières.

Encore une fois, comme le suggèrent Mineka et Sutton, "les informations négatives peuvent principalement créer des attentes négatives qui potentialisent ensuite le résultat des épisodes directs ou de conditionnement". Ainsi, des informations (ou des histoires) négatives transmises verbalement par les parents au sujet d'événements sociaux et d'interactions sociales peuvent créer une situation de stimulus dans laquelle les épisodes de conditionnement social peuvent entraîner de l'anxiété et de la peur, ainsi que des comportements d'évitement/de sécurité associés (c'est-à-dire timidité, manque de confiance, retrait, introversión, réticence à parler).

Par exemple, il peut y avoir un [conditionnement traumatique](#) associé à un événement de nature sociale. Il peut s'agir d'un enfant qui prononce mal les mots ou qui "gèle sur place" lorsqu'il parle devant ses pairs, ce qui lui vaut d'être ridiculisé pour ses mauvaises performances. Cela peut également être le fait de parents qui condamnent sévèrement les erreurs de parole, attendant de leur enfant qu'il soit "parfait". Par conséquent, de futures situations impliquant des stimuli similaires (par exemple, parler lorsque des camarades écoutent) peuvent produire une réaction de peur (par exemple, une excitation physiologique) malgré l'absence de ridicule.

Les stratégies d'évitement constituent la prochaine étape logique du cercle vicieux qui contribue à maintenir et à propulser l'anxiété liée à la parole. En outre, tout renforcement négatif par la fuite ou l'évitement, ou tout renforcement positif (par exemple, la compassion d'amis ou de membres de la famille inquiets) à la suite de rapports ou de cas observables de peur peut renforcer ces schémas de comportement initiaux, produisant ainsi un nouveau comportement phobique lorsqu'il s'agit de parler.

L'environnement familial

C'est l'interaction de facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux qui initie et propulse le développement et le maintien de l'anxiété de parole et d'autres conditions liées à l'anxiété. Néanmoins, chez certains individus, seules les influences environnementales sont nécessaires pour déclencher la psychopathologie. Dans la plupart des cas, cependant, ce ne sont pas les effets indépendants des facteurs psychologiques ou biologiques mais plutôt l'interaction des deux qui conduit au développement et au maintien de l'anxiété de parole.

Les enfants sont comme des éponges

Les enfants sont comme des éponges et leur cerveau est constamment en mode téléchargement³¹. Les événements sociaux qu'ils rencontrent peuvent déclencher une réaction émotionnelle excessive grave, les laissant horrifiés, profondément blessés et marqués émotionnellement, parfois à vie. *C'est à ce moment précis que le cerveau développe une généralisation : tout ce qu'il a vu, entendu et ressenti au moment de l'événement est associé à l'expérience négative.* Par exemple, il associe la parole à une gêne cuisante, une punition et une humiliation. Le lien inconscient avec le danger ou la mort est instantanément établi. ***À partir de ce moment, lorsqu'une prochaine situation de parole identique ou similaire sera rencontrée, une réaction de peur sera automatiquement produite lors du blocage (c'est-à-dire que le bégaiement agit comme un mécanisme de protection).*** Le message subconscient sous-jacent est ici le suivant : « [Tu te souviens](#) du sérieux embarras que tu avais ressenti la dernière fois que tu as parlé ? Mieux vaut rester silencieux (ce qui se manifeste par une hésitation et un blocage) cette fois-ci pour éviter d'être à nouveau blessé. »

Voici un exemple. Considérez un instant que les jeunes enfants reçoivent, en général passivement, la contribution génétique et le contrôle environnemental de leurs parents. Cela implique que les enfants prennent les choses au pied de la lettre - si les parents le disent, cela doit être vrai. Si un parent est contrarié, ce doit être ma faute, je suis mauvais. Les enfants perçoivent le monde à travers les yeux de leurs parents. En voyant un parent contrarié, réagissant de manière excessive à la moindre erreur verbale ou haussant la voix, l'enfant associe le processus de parole à quelque chose de désagréable et de stressant. Cela déclenche alors la peur de provoquer son parent et l'enfant devient émotionnellement inhibé, hésitant, méfiant et tendu dans les situations sociales avec les autres.

³¹ L'enfance est une des périodes (avec l'adolescence) où la [neuroplasticité cérébrale](#) est à un sommet.

Le bégaiement est donc la somme totale de ces réactions et comportements appris sous-jacents. Et comment les apprend-on exactement ? Par le biais de l'hypnose.

La suggestion hypnotique

Que vous en soyez conscient ou non, tout apprentissage se déroule dans un état très proche de l'état hypnotique. Certaines personnes pourraient même dire que l'apprentissage et l'hypnose sont deux mots différents décrivant la même chose.

Dans le monde "réel" de la vie quotidienne, la communication et les transactions hypnotiques se produisent tout autour de nous. Lorsque vous vous ouvrez à de nombreuses possibilités, je crois que vous commencerez à voir plus de possibilités. Si une mère regarde son enfant avec colère et lui dit : "Qu'est-ce qui t'arrive ? As-tu oublié ton nom ? Parleras-tu correctement ? Es-tu stupide ? » L'enfant commencera à penser : "Maman est fâchée quand je veux parler. Je ne suis pas doué pour parler". Il transforme les questions en instructions, arrête complètement de parler, montre les choses du doigt au lieu de les demander et se cache la bouche avec la main.

Les comportements de sécurité

À la suite des expériences de conditionnement, les enfants développent des comportements de sécurité en commençant à agir avec prudence dans les situations "déclenchantes". Pour se protéger et éviter de provoquer une réaction de colère et d'être sévèrement réprimandés, les enfants peuvent, sans le savoir, développer certains comportements ou mécanismes de sécurité, par exemple, se retenir, mettre la main sur la bouche, se retirer de la réalité et se concentrer intensément sur eux-mêmes (attention centrée sur soi). Dans ce dernier cas, l'enfant se désengage de la réalité et de ses expériences douloureuses en se concentrant sur lui-même pour tenter de bloquer les sentiments douloureux que les situations de parole provoquent. *Par conséquent, le bégaiement apparaît comme une forme d'anxiété (c'est-à-dire l'anxiété de parole).*

Si les enfants se sortent du bégaiement en grandissant, c'est généralement parce que le comportement de bégaiement n'a pas eu suffisamment de temps pour devenir ancré et habituel. D'une manière ou d'une autre, les déclencheurs, ou l'un d'entre eux, ont été retirés de leur vie ou peut-être que d'autres circonstances ont changé ou se sont améliorées. Leur attention a peut-être été détournée ailleurs, de sorte qu'il n'y a pas eu de facteurs de renforcement, ou ceux-ci ont été supprimés à temps. Si un déclencheur demeure, le comportement de bégaiement continuera à être renforcé encore et encore, jusqu'à ce qu'il devienne une réaction ancrée, automatique, habituelle dans les situations sociales - une seconde nature, un trait de personnalité.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Il est important de souligner que ce n'est pas le déclencheur qui mène directement au bégaiement, c'est l'autre interprétation psychologique, la réaction et la décision qu'il évoque - je suis mauvais, je suis différent, je ferais mieux de me taire, sinon, etc. - qui provoquent le comportement de bégaiement comme effet. Vous devenez "bouché".

En grandissant et en entrant à l'école, nous devenons plus conscients des réactions des autres à notre égard. Nous nous auto-analysons, nous intellectualisons, nous avons tendance à trop réfléchir aux événements qui nous entourent. Nous fantasmons souvent et attachons des significations qui ne sont pas là (par exemple, ils me détestent, etc.). Ce schéma de sur-pensée forme un nœud serré autour de notre cou, produisant une étouffante réaction de bégaiement chaque fois que nous voulons nous exprimer verbalement.

À force d'être exposés à des pressions et des stimulations négatives constantes de la part du monde extérieur, les enfants/adultes commencent à apprendre et à assimiler des mécanismes et des comportements de sécurité tels que le [réflexe de retenue](#) dans les interactions avec d'autres personnes pour tenter d'éviter les ressentis et les émotions désagréables que ces situations pourraient provoquer. Par la suite, ces comportements de sécurité se transforment en habitudes inconscientes et en traits comportementaux, devenant une nouvelle qualité personnelle acquise, induite par des stimuli et des expériences externes, et la suppression/l'hypervigilance de soi. C'est comme un alter ego dont il est trop difficile de se débarrasser et qui empêche littéralement, en la bloquant, l'expression de soi. Plus nous luttons contre elle, plus son emprise sur nous se renforce, car elle est devenue notre seconde nature.

Le réflexe de retenue et la maîtrise de soi constants se transforment en mécanisme de sécurité ; par exemple, nous commençons à nous retenir et à garder le silence dans des situations où nous pourrions parler. Au début, ce mécanisme de sécurité provoque un certain malaise en la PQB, mais il devient rapidement un moyen facile d'échapper à une situation potentiellement inconfortable et embarrassante. Nous commençons à nous y fier de plus en plus. Ce mécanisme de sécurité devient rapidement habituel et commence à se déclencher sans que nous puissions contrôler consciemment cette réaction, jusqu'à ce qu'elle devienne totalement inconsciente et automatique (sans notre contrôle conscient). En général, cette réaction se déclenche au moment où une personne le souhaite le moins ou s'y attend le moins.

Le réflexe de retenue et l'hésitation que nous éprouvons sont de la peur, et la principale fonction de la peur dans ce cas est de nous protéger. C'est comme si notre inconscient nous avertissait de nous souvenir de ce qui s'est passé la dernière fois que nous avons essayé de parler et qu'il repassait dans notre esprit une séquence d'images anxiogènes,

comme des ricanements, des visages qui nous jugent, etc. provenant de situations passées. Vous vous demandez : « *Est-ce que je veux subir cela à nouveau ? Est-ce que je veux être humilié, puni, ridiculisé, etc.* » Cela vous pousse à fuir la situation de parole potentielle, peut-être littéralement.

La peur, en tant que réaction de protection, fut créée pour empêcher une personne de ressentir à nouveau ces sentiments douloureux ; autrement dit, si elle a eu peur, elle ne recommencera pas. ***Cependant, notre subconscient ne fait pas la différence entre un danger réel et un danger imaginaire.*** Tout ce qu'il enregistre, c'est à quel point un événement nous fut émotionnellement dommageable et désagréable et il essaie de nous empêcher de ressentir une douleur émotionnelle et un malaise à l'avenir en déclenchant une réaction de peur chaque fois que nous nous approchons d'un "danger" ; par exemple, passer un appel téléphonique, faire une présentation, faire du pouce, etc.

En conséquence de tout ce qui précède, une personne développe le bégaiement, ou comme j'aime le désigner, un ensemble de comportements qui déclenchent, forment et renforcent le bégaiement. *Je viens de vous décrire le processus de développement du comportement de bégaiement.* À ce stade, la personne connaît des blocages, des répétitions, un état de désespoir et d'impuissance et un état de confusion. Un cercle vicieux s'est formé et s'auto-perpétue, et l'individu "se retrouve coincée et sans choix". Le seul choix possible est d'avoir peur.

Cessez de vous fier à la logique - il n'y a pas de logique avec le bégaiement.

Ainsi, une personne souffrant d'un état d'anxiété peut ne pas être en mesure de décrire la situation qui provoque l'anxiété ; autrement dit, il peut lui sembler que son anxiété est sans cause. Cette conscience de la relation entre l'expérience passée et l'expérience présente est fondamentale, *car elle implique que toute expérience consciente est modifiée par l'expérience passée, c'est-à-dire que l'événement actuel de l'expérience est en partie déterminé par l'expérience passée.* Cela revient à dire ***qu'aucune émotion n'est vécue deux fois exactement de la même manière.*** Ainsi, tout comportement, y compris son aspect émotionnel, est un comportement appris.

J'ai expliqué que les phénomènes dits "hypnotiques" peuvent être produits non seulement par des mots, mais aussi par des expressions faciales, des postures corporelles, certaines tonalités et par un simple regard fixe. *Essayer d'appliquer des solutions logiques à des problèmes illogiques (et probablement hypnotiques) est, à mon avis, une thérapie illogique.* C'est pourquoi tous les traitements médicaux classiques du bégaiement échouent ou ne produisent qu'un soulagement temporaire. L'obstacle majeur est qu'ils tentent de traiter l'intraitable - le problème illogique et inexplicable. Dans le cadre de mon approche, le

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

bégaïement ne peut être éliminé par des méthodes superficielles mais scientifiques, car celles-ci ne s'attaquent qu'aux manifestations visibles ou audibles du bégaïement.

Prenons cet exemple illustratif : la peur de parler au téléphone à l'adolescence. Voici l'extrait d'une lettre d'un parent inquiet dont la fille adolescente ne bégaie pas, mais qui nourrit une peur sévère de passer des appels téléphoniques.

« Olga, j'ai été impressionné par votre conférence sur les peurs et leurs origines. Ma fille est terrifiée par les appels téléphoniques. Pouvez-vous l'expliquer ? Comment pouvons-nous, en tant que parents, l'aider ? »

Ma réponse fut la suivante :

« La peur d'utiliser un téléphone est un symptôme typique de l'anxiété sociale. Étant donné qu'il existe de nombreux sous-types (par exemple, le trouble de la personnalité évitante, le trouble d'anxiété sociale, le trouble obsessionnel-compulsif, l'anxiété générale, etc.) et qu'ils se chevauchent souvent, je m'abstiendrais d'étiqueter la peur de votre fille d'une manière spécifique ; dire simplement qu'il y a une anxiété est suffisant.

Il est évident que votre fille est une personne très émotive, une anxieuse naturelle, qui a tendance à réagir de façon excessive dans des situations auxquelles vous n'auriez pas pensé. Le fait qu'elle soit adolescente exacerbe encore le problème, la rendant encore plus sensible et émotionnellement volatile.

En règle générale, les personnes au tempérament sensible réagissent plus vivement aux critiques, réprimandes, commentaires désobligeants, ricanements, etc. Après un incident désagréable, elles font ce que l'on appelle en psychologie un "post-mortem", c'est-à-dire qu'elles repassent et revivent l'événement dans leur esprit de nombreuses fois, en y ajoutant souvent des fragments qui n'étaient pas présents à l'origine (par exemple, les regards "amusants" des gens, les expressions du visage, le ton de la voix, etc.), déformant ainsi l'expérience dans son ensemble, l'exagérant pour qu'elle corresponde à leur système de croyances ou [à leur carte de la réalité](#).

La peur a été déclenchée par une situation passée impliquant de parler à quelqu'un au téléphone. Il se peut qu'une personne à l'autre bout du fil l'ait grondée ou sévèrement réprimandée parce qu'elle ne parlait pas clairement, qu'elle troublait sa tranquillité par des appels inutiles, qu'elle raccrochait sans la laisser finir, qu'elle criait, etc. En tant qu'enfant sensible, elle a pris la réaction de la personne au

téléphone de manière extrêmement personnelle, se sentant blessée, humiliée ou même effrayée.

*Cette expérience a formé et renforcé dans son subconscient une forte association négative avec le fait de parler au téléphone, ce qui l'a amenée à craindre d'utiliser le téléphone et à l'éviter. Votre fille est maintenant "coincée et sans choix", car le seul choix qu'elle a est une réaction automatique de peur, **qui ne peut être contrecarrée que par l'accumulation de nouvelles expériences positives**³².*

Fondamentalement, la peur est une réaction de protection de notre esprit. Elle a été formée pour protéger votre fille de toute nouvelle expérience douloureuse, c'est-à-dire que si elle a peur, elle ne recommencera pas (une expérience identique ou similaire). Hélas, notre inconscient ne fait pas la différence entre un danger réel et un danger imaginaire; tout ce qu'il enregistre, c'est la réaction émotionnelle (ou le déclenchement) d'un événement pour une personne et il essaie de nous empêcher de ressentir une souffrance émotionnelle et un malaise à l'avenir en déclenchant une réaction de peur chaque fois qu'une personne s'approche d'un "danger"; c'est-à-dire faire un appel téléphonique, faire une présentation, faire du pouce, etc.

Ce que vous pouvez faire en tant que parent, c'est faire preuve de compréhension et de patience, plutôt que d'insistance et de zèle. L'expérience pratique démontre que les parents bien intentionnés mais trop zélés peuvent souvent aggraver la situation car ils ont tendance à utiliser la coercition et à exercer une pression psychologique. Non seulement cette approche ne permet pas d'éliminer le problème, mais au contraire, elle donne à l'enfant le sentiment d'être piégé et l'amène à se replier sur lui-même (un penchant très dangereux !). »

Récits personnels de personnes interviewées

« Puis à l'âge de 6 ans (peut-être que j'ai eu la poisse... peut-être que je l'ai rêvé), eh bien, je suis rentré à la maison... et j'ai commencé à bégayer... peut-être que si ma grand-mère n'y avait pas prêté attention, alors je ne bégaierais pas maintenant... mais elle a commencé à me crier dessus, me demandant d'arrêter de faire l'idiot... de parler normalement... et pour ne pas montrer mon bégaiement, j'ai parlé le moins possible... et à la fin cette prudence s'est transformée en peur de parler. »

« J'ai commencé à bégayer quelque part à l'âge de 5-6 ans. Au début, je n'y prêtai pas attention, jusqu'à ce que les gens commencent à me le faire remarquer : "Ne

³² Police en gras ajoutée par le traducteur (RP).

fais pas a-a-a-a ! » Avant cela, j'étais un enfant vif, joyeux et actif. Mais mes camarades et les adultes ont effectué leur travail. Même à la maternelle, ils ont tout fait pour m'inculquer un fort complexe d'infériorité. »

« L'institutrice enleva ses lunettes et me regardait d'un air sévère (elle savait que je bégayais) ! "Vas-tu parler ??? Vas-tu encore te taire ? Chérie, c'est une école normale, ici les enfants parlent quand on leur demande ! Si tu ne peux pas parler, alors va à l'école des sourds-muets !" »

L'apprentissage est hypnose - l'hypnose est apprentissage

L'hypnose est une forme d'éducation, ce qui n'est pas forcément évident. Des idées, des croyances, des possibilités, des fantasmes, etc. peuvent être "suggérés" et, s'ils sont acceptés et utilisés plusieurs fois, ils peuvent devenir une partie conditionnée de vos actions. En outre, dans certaines circonstances, une réaction conditionnée peut être établie en un seul essai, sans répétition, avec une expérience émotionnelle positive ou négative. Sans "entraînement", cela se produit en raison de la force émotionnelle produite par le déclencheur (c'est-à-dire l'événement). ***Plus l'événement est émotionnel, plus il est mémorable.***

À titre d'exemple, vous vous rappelez d'événements de votre enfance, encore frais et vibrants, comme s'ils s'étaient produits hier. Pourquoi vous en souvenez-vous après tant d'années ? Cela est dû aux réactions émotionnelles qu'ils ont créées pour vous - *la mémoire émotionnelle*. **Plus le sentiment que vous éprouviez à ce moment-là était fort, mieux vous vous souvenez de l'événement.**

Une forte émotivité est l'un des moyens par lesquels les réactions comportementales sont instantanément apprises. Les répétitions et l'ancrage constituent une autre façon courante d'apprendre.

Répétition et ancrages

La répétition d'événements pénibles conduit à la formation d'ancrages. Un ancrage peut être n'importe quoi - une odeur, un lieu, des personnes. Pour moi, c'est mon professeur de mathématiques. On les appelle ancrages parce qu'ils déclenchent une certaine réaction chez vous - peur, panique, paralysie, etc.

Prenons un exemple simple de la vie quotidienne. Vous conduisez sur une route très achalandée lorsqu'un feu vert devient rouge. Que faites-vous ? On peut supposer que, dans la plupart des cas, vous vous arrêtez. Si nous examinons ce simple acte de s'arrêter, nous pouvons alors nous diriger vers un tout autre domaine, où nous pourrions découvrir

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

des choses complexes et intéressantes. Nous pourrions convenir que le feu rouge est devenu un symbole simple qui suscite une séquence complexe de comportements, que nous appellerions "s'arrêter". Cet "arrêt" (que nous pourrions comparer au bégaiement) comprend des aptitudes à résoudre des problèmes de perception, une activité psychomotrice et neuromotrice - coordination des yeux, des mains, des pieds, etc. - la coordination, les aptitudes à la conduite et bien d'autres choses encore, toutes liées entre elles dans une séquence complexe appelée "s'arrêter à un feu rouge".

Si l'on applique le même principe à la parole, l'activité psychomotrice et neuromotrice est associée à l'hésitation, à l'anxiété, puis [à figer sur place](#) et à une lutte pour parler. En d'autres termes, l'acte de parler devient le symbole et suscite une séquence complexe de comportements perturbateurs qui sont connus et vécus comme bégaiement.

Les ancrages, comme toutes les autres expériences (qui sont elles-mêmes des ancrages), ont des intensités différentes et sont différentes pour chacun d'entre nous. Ce qui m'excite peut vous décevoir ; si ce qui vous excite me déçoit ... eh bien.

Mais les mots ne sont qu'une forme d'ancrage. L'environnement, la situation, les personnages, l'école, l'odeur, le traumatisme, etc., ont déjà mis en avant certaines réactions à tous les points d'ancrage de notre monde. Lorsqu'on vous demande de parler, vous commencez à vous sentir anxieux jusqu'à ce que vous soyez complètement effrayé par la peur. Même l'idée de parler vous fait réagir de manière paniquée.

L'expérience de Pavlov montre un bon exemple de déclencheur, qui, je pense, vous est déjà familier. Ici, la cloche devient un ancrage (un déclencheur), qui produit une réponse baveuse (saliver) dans le corps du chien, comme si la cloche était de la nourriture.

Salter soutenait que l'hypnose - l'état d'hypnose plutôt que la méthode pour produire l'hypnose - est elle-même une série de réactions conditionnées. Il a également conclu que tous les symptômes, quelles que soient les étiquettes, sont le résultat d'inhibitions conditionnées et que tous les humains sont nés avec la capacité d'être extravertis, spontanés et d'aimer le plaisir. Ainsi, nous sommes conditionnés par des associations douloureuses (ancrages) à craindre notre état naturel et à devenir plutôt inhibés.

Un ancrage peut également provenir d'un stimulus qui produit un ensemble de réactions apprises. Le récit réel ci-dessous décrit de manière frappante comment les ancrages se mettent en place.

« J'ai commencé à bégayer à huit ans, je ne me souviens pas exactement de ce qui s'est passé. Mon grand-père était une personne très désagréable et un alcoolique. Un jour, alors que mes parents n'étaient pas à la maison, il m'a crié

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

dessus, m'a traité de noms horribles... Je me souviens que pendant plusieurs jours, je n'ai pas pu revenir à la normale. J'étais très stressée et je tremblais. »

L'expérience a apparemment été si profondément traumatisante pour cet enfant que, quelques années plus tard, il se trouvait chez le médecin pour essayer de comprendre pourquoi la communication provoquait tant de détresse et de peur, même lorsque (ou devrais-je dire particulièrement) il parlait à des adultes familiers. L'expérience entière était devenue un point d'ancrage qui suscitait une grande anxiété et une grande peur.

Salter rapporte que dans sa pratique clinique, il a entendu des personnes affirmer que certaines expressions faciales, tonalités de voix, gestes, postures, mots, odeurs, etc. les ont fait déprimer, devenir anxieuses, vomir, développer des maux de tête, voire devenir folles, etc. On pourrait considérer tout cela comme des réflexes réactionnels conditionnés ou ancrages.

Autres facteurs contributifs pouvant mener à l'anxiété de parole

Il existe de nombreux facteurs environnementaux pouvant contribuer à l'anxiété de parole. En fait, la liste est infinie, c'est pourquoi je n'en ai inclus que quelques-uns ici.

Les facteurs biologiques (c'est-à-dire ce que vous avez à la naissance) peuvent inclure un système d'excitation qui répond rapidement et qui est facilement déclenché par d'intenses réactions. Cela pourrait conduire à un tempérament plus ou moins sociable, extraverti, timide, etc.

En raison de la prédisposition génétique héritée (le « donné »), les personnes varient dans la vitesse et l'intensité avec lesquelles leur système nerveux réagit lorsqu'il est stimulé, de sorte qu'elles peuvent être décrites comme étant plus ou moins réactives.

Il existe de nombreux déclencheurs qui conduisent à un comportement ou à une réaction de bégaiement via d'autres voies ou problèmes psychologiques, tels que la peur, l'anxiété, une hyper-inquiétude de soi, la perception d'être mauvais et donc mal aimé et d'être traité sévèrement à juste titre (par exemple par les parents, les pairs, les enseignants, etc.). Chez les enfants qui sont sur le point de commencer à parler ou qui viennent de le faire, les pressions psychologiques susceptibles de déclencher un comportement de bégaiement, mais qui ne sont pas encore une habitude, peuvent prendre la forme de réprimandes (souvent excessives) ou de commentaires (parfois désobligeants) sur le fait qu'ils commettent des erreurs de parole ou prononcent mal certains mots.

Les commentaires peuvent prendre la forme d'une violence psychologique et certains parents peuvent supposer que leur enfant se moque d'eux et le fait exprès. Il peut

également y avoir un manque de chaleur et de proximité au sein de la famille et une absence de lien émotionnel étroit avec les personnes les plus proches de l'enfant. Par exemple, un parent peut être privé d'émotions, déprimé/insécurisé, non harmonisé et sujet à des dépressions nerveuses, tout en traversant une difficile relation de couple. Cette situation peut être exacerbée par une atmosphère malsaine à la maison, lorsque les parents sont en instance de divorce, et que les enfants sont témoins de bagarres, de violences physiques, d'injures, etc. entre leurs parents.

Bien entendu, il n'est pas nécessaire que la vie familiale soit parfaite pour que les gens se sentent socialement confiants. Si un enfant grandit avec un message général qui l'aide à se sentir accepté et à avoir [un sentiment d'appartenance](#), cela peut l'aider à avoir des relations avec les autres de la manière dont il le souhaite. Dans ce cas, certaines mésaventures n'ont pas d'importance et ne causent pas de problèmes.

Cependant, si le message global est négatif ou trop critique, certains enfants et de jeunes adultes développent des doutes et deviennent incertains quant à leur capacité à entrer en relation avec les autres, quant à leur acceptabilité, leur adéquation ou leur amabilité, et quant à la manière dont les gens vont réagir à leur égard. *L'anxiété se construit sur l'incertitude*. Si vous ne savez jamais si vous allez être félicité ou critiqué, si on va vous crier dessus ou vous dire d'aller vous faire voir, et si vous n'avez personne de plus cohérent vers qui vous tourner pour obtenir du soutien, il est plus difficile de devenir socialement confiant.

Une situation réelle

« Ma fille a deux ans et demi et a commencé à bégayer sur certains mots. Nous n'avions jamais remarqué cela auparavant. Nous sommes très inquiets et nous remarquons ces changements de façon constante depuis environ deux semaines maintenant. Est-ce grave ? Devons-nous aller chez le médecin ? Comment s'en débarrasser et remettre les choses en ordre ?

Bien sûr, j'ai réprimandé ma fille et lui ai ordonné de "parler correctement !" Et maintenant, lorsqu'elle commence à parler, elle s'arrête au beau milieu de sa phrase, met sa main sur sa bouche et fait des gestes ou montre simplement du doigt les choses qu'elle veut au lieu de les demander avec des mots. J'ai vite compris que mes réprimandes ne servaient à rien, alors j'ai arrêté; mais l'habitude de ma fille de se couvrir la bouche avec sa main lorsqu'elle essaie de parler n'a pas encore disparue. Maintenant, j'ai adopté une approche différente avec ma fille et chaque fois qu'elle lutte pour s'exprimer, je lui dis simplement : "Ce n'est pas grave, fais de ton mieux, parle comme tu peux". Je parle devant elle,

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

je dis un mot et je demande : "Est-ce que c'est le mot que tu veux dire ?". Ma fille sourit et hoche la tête en signe d'accord ... 'Oui !'.

J'ai eu tellement peur quand elle s'est couvert la bouche et a arrêté brusquement de parler pour la première fois. Dois-je demander à tous nos proches de faire de même et d'arrêter de se concentrer sur sa parole et de faire des commentaires à son sujet ? »

Il s'agit là de l'exemple typique d'un parent trop préoccupé, présentant des signes évidents d'inquiétude excessive et d'attentes élevées. L'enfant a deux ans et demi et parle déjà bien. À cet âge, beaucoup d'enfants ne possèdent qu'une capacité rudimentaire à parler et/ou ne peuvent dire que quelques mots isolés tels que maman, etc. Le développement de cet enfant est conforme aux étapes normales du développement, voire les dépasse. Mais la mère est toujours inquiète et "effrayée" par les soudaines interruptions de la parole de sa fille, qui ne s'étaient jamais produites auparavant.

Comme si une telle situation n'était pas déjà assez grave, des parents bien intentionnés peuvent aggraver la situation en catastrophant et en auto-diagnostiquant un retard de développement en comparant l'enfant à d'autres enfants et en se référant à des conseils médicaux dépassés datant des années 1960 et 1970.

La mère de cet enfant est remplie d'inquiétude et réprimande sa fille, l'interrompt et parle à sa place. Elle se précipite pour parler, sans laisser à l'enfant le temps de prendre son temps. En agissant ainsi, elle compare sa fille à d'autres enfants "parfaits". Elle semble se blâmer elle-même (la mère), et ce blâme, ainsi que sa déception et sa peur, vont inévitablement se propager à sa fille et être remarqués par cette dernière. L'enfant voit la réaction contrariée et colérique de sa mère à chaque fois qu'elle parle.

L'enfant, par peur de provoquer à nouveau cette réaction et de causer de la colère (ou pour éviter d'être punie comme dans d'autres exemples), associe maintenant le fait de parler à la cause de la tristesse de sa mère et se retient, choisissant consciemment de ne pas parler du tout, ce qu'elle exprime en se couvrant la bouche.

Cet exemple montre clairement qu'aux premiers stades de développement de l'anxiété de parole, il ne s'agit pas encore de bégaiement à proprement parler. Il s'agit d'hésitations, d'incertitude, de manque de certitude dans ses actions ou d'anxiété à l'idée de faire quelque chose de la mauvaise façon. Imaginez un instant ce que cet enfant peut penser : *« Ma maman est contrariée et en colère contre moi quand je parle ! Alors, je ferais mieux de ne pas parler du tout ! Maman risque de se fâcher à nouveau si je parle, alors je ferais mieux de me taire et de montrer du doigt ce que je veux. »*

La mère ne comprend pas qu'il peut s'agir d'un stade de développement, car sa fille n'a que deux ans et demi, et beaucoup d'enfants ne commencent à prononcer leurs premiers mots qu'à cet âge. Ses attentes sont très élevées. Elle est inflexible et pousse à la fluidité, à la perfection, sans se rendre compte que, malgré les meilleures intentions du monde, elle cause de la pression et du stress à sa fille. Ses réactions inquiétantes sont observées par son enfant, qui devient tout aussi inquiète et préoccupée par le fait de parler, ce qui entraîne des hésitations, une réticence à parler et le fait de se couvrir la bouche.

Cet exemple illustre la façon dont les modèles de comportement erronés des parents sont transmis à leurs enfants. Mais les attitudes parentales sont, à leur tour, déterminées par les attentes imposées par la société. Les styles parentaux peuvent favoriser la timidité, l'hésitation ou la nervosité, ou être contrôlants, insensibles et surprotecteurs, ou encore impliquer des corrections et des humiliations (honte) fréquentes. Les parents d'enfants timides peuvent être moins sensibles à leurs besoins exprimés et plus enclins à utiliser des stratégies d'affirmation de soi.

Qu'est-ce que le réflexe de retenue ?

Le [réflexe de retenue](#) est une réaction de sécurité naturelle basée sur la peur et utilisée pour prévenir les réactions négatives des parents à l'avenir. L'enfant considère le silence et la retenue comme des échappatoires possibles, des moyens d'éviter les réactions négatives de ses parents, les réprimandes, etc. À ce stade, les interruptions de parole ne sont en aucun cas irréversibles et ont de fortes chances de passer sans aucune intervention. À ce stade, les interruptions de la parole ne sont en aucun cas irréversibles et ont de fortes chances de passer sans aucune intervention. Toutefois, si une fixation obsessionnelle sur la parole, les réprimandes et les punitions psychologiques ou physiques se poursuivent, cela déclenchera le développement d'ensembles de comportements et d'attitudes associés qui ouvriront la voie à ce qui sera finalement diagnostiqué comme bégaiement.

Les autres personnes sont-elles la cause du bégaiement ?

Les autres personnes ne sont pas la cause du problème, mais les choses qu'elles font peuvent déclencher les symptômes.

Comme nous l'avons déjà vu, les PQB sont logophobes et socialement anxieuses; et elles ont tendance à penser que les autres les jugent. Si ces jugements sont trop sévères, trop globaux, trop incessants ou s'ils sont appliqués sans discernement, indépendamment de ce qui s'est passé, les enfants se sentent rejetés, inadéquats ou inacceptables. Ils en viennent alors à craindre que leurs actions révèlent des faiblesses sous-jacentes ou des

sources fondamentales de méchanceté, même si de telles choses n'existent pas. Ils peuvent alors craindre de faire quoi que ce soit qui pourrait révéler aux autres leur insuffisance ou leur infériorité perçue, par exemple, parler ou s'exprimer.

Être inquiet/hypervigilant et concentration de l'attention

Des événements spécifiques de conditionnement jouent un rôle ; par exemple, le fait d'être l'objet de moqueries ou humilié par des enseignants ou d'autres enfants devant d'autres personnes, des échecs de performance, des événements traumatiques ou des abus ou négligences émotionnels ou physiques. L'apprentissage par l'observation peut également contribuer à la timidité, par exemple en observant des frères et sœurs ou des camarades de classe humiliés ou maltraités et en imaginant ainsi des conséquences négatives similaires pour soi-même.

Se concentrer sur soi (« vivre dans sa tête »)

Étant donné que les états affectifs négatifs attirent l'attention vers l'intérieur, ils sont susceptibles d'entraîner le trait de conscience de soi, qui est simplement la tendance à se concentrer sur ses pensées et ses émotions. Il peut s'agir d'une concentration sur la parole, ou peut-être sur le contrôle des selles, où nous ruminons de manière obsessionnelle et nous concentrons sur l'exécution de l'acte, etc. Elle est souvent associée au fait de se considérer (le soi) comme entièrement responsable des événements extérieurs.

Mon attention est attirée vers l'intérieur. Je suis concentré sur mon expérience intérieure. Je suis dans ma tête. Mais je ne bégaie pas. L'attention d'une autre personne peut être tournée vers l'intérieur, et pourtant, elle bégaie. Pourquoi ? Lorsque nous sommes dans notre tête (attention focussée vers l'intérieur), le centre de cette attention est toujours attiré vers un aspect des ressentis/émotions et des événements. Lorsque cela se produit, nous sommes complètement fixés sur cet événement interne, comme si rien d'autre n'était important.

Par exemple, il m'arrive maintenant souvent d'être obsédée par l'anxiété de ne pas pouvoir terminer mes tâches ménagères à temps ou de stresser de ne pas écrire suffisamment. Ces réminiscences intérieures m'empêchent en fait d'accomplir les choses, car toute mon attention et l'énergie nécessaires pour travailler sur mes tâches sont gaspillées à m'en inquiéter plutôt qu'à les accomplir. ***C'est ce qu'on appelle l'anxiété liée à la performance.*** Tout dépend de l'endroit où tombe le faisceau d'attention, dirigé par les expériences extérieures. Il peut s'agir de la parole, de l'anxiété des toilettes publiques, du poids, de la peau, des cheveux - tout peut potentiellement devenir source d'anxiété et fixation obsessionnelle.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Une surveillance excessive des processus de base, comme la parole, rend difficile pour le cerveau d'effectuer des tâches naturelles avec aisance. Le contrôle et la surveillance conscients interrompent les processus naturels qui, autrement, seraient exécutés sans effort et avec facilité.

Il en va de même pour les appels de la nature, c'est-à-dire l'anxiété liée aux toilettes publiques. C'est le problème lié à l'anxiété que j'ai eu pendant mon adolescence, en plus du bégaiement. Aller aux toilettes est un acte de "performance" de base que j'ai commencé à surveiller de manière excessive, au point d'être incapable de le faire en présence d'autres personnes. En y pensant et en m'efforçant de le faire rapidement, je bloquais le processus, incapable d'uriner. J'étais préoccupée, je passais en revue l'"événement", je cherchais l'endroit idéal où je pourrais le faire sans être entendue ou interrompue, sans personne dans un box adjacent, afin d'avoir un peu d'intimité. Il me semble maintenant que mon attention intérieure s'éloignait de l'acte de parler pour se porter sur un autre acte physiologique de base, uriner (la miction), alors que je luttais sérieusement pour " performer " en public.

Plus d'informations sur les mécanismes d'évitement et de sécurité

Le retrait physique (la fuite) d'une situation redoutée n'est qu'un des nombreux exemples de mécanismes de sécurité. Les gens développent une série de comportements d'évitement, ou d'astuces de protection, pour minimiser l'intensité de la détresse psychologique ou pour l'éviter complètement. Il peut s'agir d'évitement, du réflexe de retenue, d'hésiter, de se couvrir la bouche, etc. ***Ces comportements exacerbent et entretiennent le bégaiement car ils empêchent les individus de remettre en question leurs croyances limitantes et de vivre de nouvelles expériences correctrices.***

L'évitement des situations sociales peut réduire l'opportunité de mettre en pratique les compétences sociales, contribuant ainsi à des déficits de performance sociale et d'expression orale, ce qui contribue à l'entretien de l'anxiété sociale.

Il existe également des mécanismes d'évitement subtils. Par exemple, lorsqu'il est impossible d'échapper à une situation, on se concentre sur soi. Vous vous figez, devenant littéralement raide, vous concentrant sur votre expérience intérieure. Ce retournement de l'attention vers l'intérieur est une réaction de sécurité, tout comme le fait de s'échapper en soi pour bloquer les ressentis douloureux ou, si la situation ne peut être évitée, pour estomper ou atténuer l'intensité de ces ressentis.

En tant que PQB, notre réponse habituelle dans pratiquement toutes les situations de parole est de déclencher une [réaction de fuite, de combat ou de gel](#), de réagir par la panique ou la peur, *de s'inquiéter de la parole avant même qu'elle ait lieu*. Nous sommes

dans notre tête, nos réponses sont donc limitées et nous n'avons pas d'autre choix que la panique ou la peur. L'ensemble du processus devient inconscient presque instantanément, et se manifeste par des symptômes physiques, observables ou tangibles, tels que la tension diaphragmatique, les distorsions faciales, etc. qui, à leur tour, conduisent à un bégaiement persistant et incontrôlable.

Facteurs qui entretiennent l'anxiété de parole

Si elle n'est pas traitée, l'anxiété de parole des enfants peut persister et le faire sous la forme d'une maladie chronique liée à des comorbidités psychologiques et physiques et à une diminution de la qualité de vie. En fait, seuls 20 à 40 % des cas d'anxiété (ou de sous-type) seront soulagés sur une période de vingt ans, alors que de 40 à 60 % le seront sur une période de quarante ans.

Que se passe-t-il lorsqu'un enfant socialement anxieux est confronté à une situation dans laquelle il pense pouvoir être évalué négativement ? Les faits montrent qu'il existe une relation transactionnelle entre les processus cognitifs et le comportement social, dans laquelle les croyances négatives concernant les situations sociales et le regard des autres entraînent un comportement d'évitement et de retrait social qui, à son tour, renforce encore les croyances négatives et fait persister l'évitement et le retrait.

L'évitement chronique de situations sociales prive l'enfant d'importantes occasions de vivre des expériences correctives positives pouvant contredire les hypothèses négatives, d'occasions de surmonter l'anxiété dans des situations et des interactions sociales désagréables et lui refuse la possibilité d'apprendre à fonctionner en société.

Rapee et Heimberg soulignent d'importants facteurs de développement à prendre en compte lors de l'application du modèle de maintien de l'anxiété sociale aux adolescents. Leur modèle souligne essentiellement que les individus souffrant du TAS (trouble d'anxiété sociale) sont évalués positivement par des proches, tels que leurs parents, qui sont essentiellement critiques envers les autres. Il part de la notion supposant que l'on est susceptible d'être évalué négativement. Lorsqu'il rencontre une situation sociale, qu'elle soit réelle, attendue ou en rétrospective, l'individu est l'expression spirituelle de son apparence et de son comportement tels qu'ils sont perçus par les personnes qui l'entourent (par exemple, le feedback du "public").

Chaque fois qu'une personne entre dans une situation potentiellement "dangereuse", cela déclenche une réaction d'anxiété. Les ressources attentionnelles sont allouées à la fois aux représentations mentales internes et à toute menace perçue dans l'environnement social ;

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

par exemple, quelqu'un rit. Les individus se forment également une représentation mentale des critères selon lesquels ils pensent que le public évaluera leur performance.

Selon Rapee et Heimberg, la possibilité d'une évaluation négative est évaluée en appréciant la divergence entre la représentation psychologique de la performance et la représentation psychologique des critères selon lesquels la performance est censée être évaluée. Les symptômes physiologiques (accélération du rythme cardiaque, transpiration, rougissement, palpitation, muscles) sont reconnus chez les individus socialement mal à l'aise comme présentant une discordance entre les deux représentations mentales et une forte probabilité d'évaluation négative. Des symptômes physiques tels que des convulsions et des urgences urinaires apparaissent. Cela renforce encore l'expression spirituelle de soi et de la situation, et réactualise le cycle.

Compte tenu des processus cognitifs spécifiques associés au maintien de l'anxiété sociale, il n'est pas surprenant que le TAS se développe généralement à l'adolescence. Il s'agit d'une étape du développement caractérisée par la prise de recul, la métacognition, la conscience de soi et l'autoréflexion. Au cours de cette période, la reconnaissance des groupes de pairs est devenue de plus en plus importante, et l'on s'attend à ce qu'il réalise un fonctionnement social indépendant.

Par exemple, un adolescent logophobe se prépare à faire une présentation. Il accorde une importance considérable au fait d'être considéré positivement, tout en percevant ses camarades de classe comme fondamentalement critiques. Au cours de son exposé oral, il se forme une image mentale de la façon dont sa performance est perçue, laquelle est alimentée par des expériences antérieures de présentation de [rapports oraux](#). Il se souvient de la façon dont il avait bégayé et bloqué sur un mot. Il se souvient de signaux internes, tels que des brûlures d'estomac et des battements de cœur. Tout cela signifie qu'il n'a pas le contrôle total de lui-même et des signaux externes (par exemple, une fille dans la première rangée vient de bâiller).

Ils ont également une image de ce qu'ils pensent être la norme pour une présentation orale. Par exemple, leurs camarades de classe devraient être suspendus à leurs lèvres; mais qu'en est-il si l'une de leurs camarades du premier rang vient à bâiller ? L'écart entre la norme perçue par la personne et l'image qu'elle a de la façon dont elle est actuellement perçue lui suggère qu'il existe une forte probabilité d'évaluation négative. Cet écart les amène à développer d'autres symptômes physiologiques, tels que la transpiration ou le rougissement, et des croyances négatives sur leur performance.

Leur tentative de surveiller simultanément l'environnement à la recherche de preuves d'une évaluation négative et leur engagement dans la tâche de bien présenter leur rapport,

divisent leur attention et perturbe réellement leur performance. Cela suscite des réactions négatives réelles de la part de leurs camarades de classe, qui ont l'air perplexe ou se déplacent sur leur siège lorsque l'orateur ralentit, commence à marmonner et à transpirer. Cela suscite alors d'autres images mentales négatives de la part de l'orateur et augmente ses symptômes d'anxiété, ce qui affecte encore plus sa performance, et le cycle se renouvelle.

L'effet boule de neige et généralisation

L'exposition répétée à des réactions sociales négatives peut amener les PQB à croire qu'une évaluation négative se produira dans toutes les situations sociales et d'expression orale, ce qui entraîne une peur de ces situations, même lorsque les résultats redoutés ne se produisent pas. L'occurrence, la gravité et la durée d'expériences sociales et d'interrelations avec les pairs négatives peuvent exercer une forte influence sur le coût perçu du bégaiement dans les situations sociales, augmentant ainsi le niveau ou l'intensité de l'anxiété et du bégaiement qui en découlent.

La généralisation est un concept utile qui décrit comment une réaction peut commencer à se produire dans une variété de contextes sans être directement renforcée dans ces contextes. Par conséquent, *ce concept fournit l'explication de base de la façon dont l'anxiété sociale/de parole peut se généraliser sans aucun autre événement de conditionnement opérant ou répondant.* Toutefois, les processus qui sous-tendent la généralisation sont souvent beaucoup plus complexes que de simples similitudes structurelles. Par conséquent, des principes comportementaux plus complexes sont nécessaires.

Au fur et à mesure que les enfants, les adolescents et les jeunes adultes traversent les phases de développement de leur vie, ils sont confrontés à des situations sociales dont la complexité et l'importance évoluent. L'évitement d'une situation, d'un son ou d'un mot particulier risque fort de s'étendre à ces autres situations.

Les exigences en matière de fonctionnement indépendant augmentent au cours de la première partie de la vie. Dans le cas de l'anxiété de parole, il est probable qu'il y ait une généralisation à des situations sociales qui sont nouvelles et qui n'ont pas été rencontrées auparavant. Cela pourrait également expliquer pourquoi l'anxiété de parole (bégaiement) apparaît parfois plus tard dans la vie, entre autres, à l'adolescence.

Par exemple, une personne se voit refuser une invitation à danser dans un club et quelqu'un est témoin de la situation. La personne éprouve un sentiment de soulagement en s'enfuyant, mais elle est ensuite soumise à une impolitesse effrontée au téléphone, à des interruptions, à des camarades qui se moquent d'elle et aux réprimandes sévères de

ses parents sur sa façon de parler. À la suite de l'expérience vécue dans le club, une généralisation du stimulus de l'anxiété sociale et de parole permet d'expliquer pourquoi des situations structurellement similaires, telles que des parties ou des réunions sociales informelles, peuvent entraîner une fuite ou un évitement complet pour cette personne, même si ces situations n'avaient pas produit d'anxiété auparavant.

Cela explique pourquoi une situation redoutée se propage à d'autres. Un mot ou un son redouté peut entraîner la peur d'autres mots, de situations de parole structurellement similaires, etc.

Généralisation de la réaction et évitement

Bien que la généralisation de la réaction d'évitement puisse réduire l'anxiété, apportant un soulagement temporaire, *à long terme, toutefois, [l'évitement](#) des interactions sociales ne fait que renforcer l'anxiété.*

Il existe une latence ou un délai typique entre les premiers symptômes d'anxiété et le diagnostic et le traitement. Cela s'explique par le fait que l'évitement est partiellement efficace, et qu'il peut donc s'écouler un certain temps avant que ne se manifestent une détresse suffisante et des troubles concomitants (par exemple, la dépression), qui appellent alors un traitement. Comme je l'ai mentionné, ce qui commence par une simple hésitation et une certaine nervosité peut finalement se transformer en un trouble anxieux complet avec les comorbidités qui l'accompagnent.

Dans les situations que les personnes souffrant d'anxiété sociale ou de parole jugent phobiques, des stratégies d'évitement manifestes et subtiles sont apprises. L'évitement expérientiel, s'il est appliqué de manière générale, excessive et rigide à des rencontres sociales réelles ou potentielles, a pour conséquence que la personne souffrant d'anxiété sociale ou de parole maintient ses problèmes, ce qui conduit à une restriction du fonctionnement de sa vie, à une diminution du contact avec les valeurs importantes de la vie et finalement à une souffrance chronique.

Lorsqu'une réaction particulière (c'est-à-dire une stratégie d'évitement ou une ruse) qui produisait autrefois un renforcement ne fonctionne plus, une variabilité comportementale se produit, de sorte que d'autres modèles de comportement fonctionnellement similaires peuvent émerger à la place du modèle qui n'est plus renforcé.

Par exemple, prenons le cas d'un élève très anxieux sur le plan social qui, au départ, est capable d'éviter que l'instructeur ne l'appelle en baissant les yeux pendant tout le cours. Si l'instructeur commence à l'appeler, malgré cette stratégie d'évitement subtile, l'étudiant peut essayer d'autres réactions similaires pour éviter cette attention non désirée jusqu'à

ce qu'une des stratégies quelque peu aléatoires commence à fonctionner (c'est-à-dire qu'elle soit renforcée) sur une base régulière. Si ces stratégies d'évitement subtiles ne fonctionnent pas ou deviennent moins efficaces, l'étudiant peut concevoir de nouvelles formes d'évitement manifestes et extrêmes, par exemple en évitant complètement la classe.

Les PQB manqueraient-elles de compétences sociales ?

Beidel et Turner suggèrent que lorsqu'elle se trouve dans un groupe de personnes, une personne souffrant d'anxiété sociale/de parole peut se concentrer trop sur son propre comportement. En d'autres termes, elle vit trop dans sa tête et pense à ce qu'elle pourrait dire, de sorte qu'elle n'est pas consciente de ce que disent les autres autour d'elle. Par conséquent, ces personnes semblent ne pas s'intéresser à ce que les autres disent ou font et ratent d'importants signaux sociaux.

Cela explique pourquoi les personnes anxieuses, y compris celles souffrant d'anxiété de parole, peuvent parfois être considérées comme des personnes distantes, peu sociables ou moins amicales. On peut considérer qu'elles ont trop ou pas assez de contact visuel, voire qu'elles sont jugées agressives car elles sont trop concentrées sur leurs expériences intérieures, souvent anxieuses et perturbantes. Les personnes très anxieuses sont considérées par les observateurs comme ayant moins de compétences sociales. Les niveaux élevés d'anxiété s'expriment par la bougeotte ou l'agitation et peuvent être facilement confondus avec l'agressivité. À l'inverse, elles peuvent sembler soumises, timides et éviter les situations sociales.

Les personnes souffrant d'anxiété de parole semblent socialement maladroites parce qu'elles considèrent le fait de parler comme une performance sociale, sans se rendre compte qu'elles le font, où elles seront évaluées (peut-être négativement, durement). Par conséquent, les personnes souffrant d'anxiété de parole hésitent pour se protéger et s'abstiennent de s'exprimer, de manière générale, dans les interactions sociales.

Mais cela ne signifie pas pour autant que leurs compétences sociales soient faibles. En réalité, leurs compétences sociales ne sont médiocres que parce qu'elles sont trop conscientes d'elles-mêmes, trop limitées et trop centrées sur elles-mêmes, ce qui les empêche de s'exprimer et de s'ouvrir pleinement dans des situations sociales. Derrière toutes ces insécurités, dans leur esprit, les individus qui bégaient sont des présentateurs charismatiques, éclectiques et supérieurs, avec des tonnes de pensées, d'idées et d'émotions inexprimées.

La peur comme mécanisme de sécurité

Chaque fois qu'une personne est invitée à prendre la parole, une réaction de peur se déclenche : elle devient anxieuse ou craintive, anticipant le "danger imminent" de la parole. Cette peur est une réaction fixe conditionnée qui se produit parce que le cerveau associe le fait de parler et/ou l'interaction sociale à un danger. La peur est une réaction de sécurité qui est déclenchée comme une réaction appropriée pour se protéger de quelque chose perçu comme menaçant, comme les réprimandes, les gronderies, les humiliations ou [la honte](#) que cela fait naître chez nos parents ou des amis.

Le cerveau [ne fait pas la distinction](#) entre les situations menaçantes ou imaginaires. Tout ce qu'il enregistre, c'est la réaction émotionnelle négative produite dans une situation telle que parler, où la personne est sortie blessée émotionnellement ou physiquement, une situation produite par une réaction émotionnelle très chargée. Le cerveau produit instantanément des images [d'expériences négatives](#) et votre attention est fortement attirée par la parole avant même que vous n'ouvriez la bouche.

La peur est une réaction ou une réponse apprise, associée et désormais liée à des événements spécifiques. Elle n'a pas besoin d'être rationnelle pour nous affecter puissamment. Elle conduit à la production d'un comportement conditionné, comme le bégaiement ou toute autre réaction en fonction de l'endroit où votre attention est fixée. Maintenant que la réaction de peur et d'anxiété est automatique, conditionnée et échappe à tout contrôle conscient, il est impossible d'envisager l'existence même de moyens plus efficaces de réagir aux situations de prise de parole.

L'attention est attirée de manière compulsive vers la parole, car on surveille de près chaque aspect de cette parole (attention centrée sur soi). ***L'énergie circule là où va l'attention. Ce à quoi vous résistez, persiste et se développe.*** Ces métaphores reflètent la réalité de ce qui se passe, entraînant souffrance émotionnelle, réflexe de retenue et blocage.

Bégaiement et peur : rôle du cerveau

Tout se passe entre vos deux oreilles (dans votre cerveau) - chaque émotion, chaque pensée entraîne une réaction physique, tangible. Les neurosciences sociales et cognitives expliquent le lien entre le cerveau (nos pensées, nos sentiments/ressentis) et la façon dont ils affectent notre comportement - la relation cerveau-comportement.

L'amygdale

L'amygdale est une structure en forme d'amande située dans la partie antérieure des lobes temporaux, qui constitue une composante du système limbique. On sait qu'elle joue un rôle dans le contrôle des émotions, de la motivation et de la mémoire. Elle joue également un rôle évident dans le traitement des signaux sociaux et de l'expression émotionnelle et est impliquée dans la réaction du système nerveux sympathique à l'anxiété, ce qui a conduit de nombreuses personnes à identifier l'amygdale comme jouant un rôle dans les troubles affectifs, dont la logophobie.

Normalement, l'amygdale réagit aux signaux faciaux, avec une augmentation de l'activité lorsque la menace sociale perçue augmente. Il a été démontré que les personnes anxieuses présentent un biais attentionnel pour les signaux sociaux négatifs. Comme on pouvait s'y attendre, la recherche a démontré une corrélation entre le degré d'activité de l'amygdale et la gravité de l'anxiété sociale et de l'anxiété de parole lorsqu'on leur présente des indices de menace sociale.

L'évitement est considéré comme un facteur de maintien de l'anxiété de parole / logophobie, et les interventions basées sur l'exposition qui limitent l'évitement se sont avérées produire les tailles d'effet les plus importantes dans les études examinant différentes approches de traitement de l'anxiété de parole/logophobie.

Le développement de l'amygdale se poursuit pendant environ deux ans après la naissance et cette maturation affecte le comportement social du nourrisson et est influencée par la stimulation sociale réciproque que l'enfant reçoit en retour. Par exemple, les enfants élevés dans des environnements socialement défavorisés présentent souvent des retards dans le développement neuronal de l'amygdale et des déficits ultérieurs dans leur fonctionnement social.

Des recherches approfondies menées sur des animaux révèlent que l'amygdale réagit à des événements non familiers ou inattendus, même s'ils ne sont pas aversifs. Cette structure joue également un rôle de médiateur dans l'acquisition de réactions conditionnées, telles que le gel sur place/immobilisation ou les modifications de l'activité autonome, à un stimulus aversif non conditionné.

L'amygdale contient plusieurs groupes de neurones distincts et des récepteurs pour une variété de neurotransmetteurs et de neuromodulateurs pertinents pour les émotions et les comportements qui définissent un tempérament.

Ces faits impliquent que les nourrissons qui deviennent angoissés par des événements non familiers possèdent une neurochimie qui rend l'amygdale et ses projections excitables. Les

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

nourrissons qui héritent de cette neurochimie devraient présenter des comportements conformes à cette hypothèse.

Adulte ou enfant, comment savoir si vous possédez la neurochimie d'un extra-sensible ? Observez vos parents et voyez ce que vous pouvez trouver. Il y a de fortes chances qu'ils soient naturellement inquiets et qu'ils aient tendance à réagir de manière excessive à des choses insignifiantes. Peut-être bégaiement-ils, catastrophent-ils des événements qui ne risquent pas de se produire, font-ils une fixation sur la négativité et trouvent-ils difficile de regarder la vie de manière positive, s'attendant au pire ? Ils peuvent souffrir d'un trouble compulsif (diagnostiqué ou non) et avoir des peurs irrationnelles. Peut-être ont-ils eu la chance de ne pas acquérir un trouble de parole car les circonstances ont joué différemment pour eux ; cependant, il existe d'autres problèmes de santé mentale, des troubles obsessionnels compulsifs (TOC), une obsession de la propreté, etc. Leur esprit anxieux ne s'est jamais concentré sur la parole mais a trouvé d'autres exutoires.

Le cortex préfrontal

Avec l'amygdale, le cortex préfrontal est un autre élément clé du circuit neuronal impliqué dans le traitement de la menace sociale. On pense que l'amygdale est impliquée dans l'identification de la qualité émotionnelle d'un stimulus, tandis que le cortex préfrontal est impliqué dans l'activation des processus cognitifs supérieurs (c'est-à-dire la pensée logique et l'analyse) nécessaires pour réguler l'émotion et choisir une réaction ultérieure (mieux adaptée - RP) au stimulus.

De nombreuses régions du cortex préfrontal suivent une trajectoire de développement non linéaire et n'atteignent pas leur maturité physique avant le début de la période adulte, entre la fin de l'adolescence et le début de la vingtaine³³.

La période allant de la fin de l'adolescence à la troisième décennie de la vie est marquée par un réglage synaptique plus sophistiqué au sein du cortex préfrontal, grâce à un processus de myélinisation axonale accrue et d'élagage synaptique³⁴ permettant une meilleure communication entre les zones cérébrales interdépendantes.

Ce processus neurodéveloppemental d'amélioration de la communication entre les zones cérébrales interdépendantes à la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte a des

³³ Ceci explique pourquoi, et cela est surtout vrai pour les jeunes hommes, on est plus « aventureux » à cet âge, étant donné que notre cortex préfrontal n'a pas encore atteint sa pleine maturité pour nous transmettre une plus grande prudence/sagesse. RP

³⁴ Pour en apprendre davantage sur l'élagage synaptique, cliquez [ICI](#), puis rendez-vous à la page 38, à l'article intitulé « Notre cerveau est muni d'un bouton « supprimer » voici comment l'utiliser. » RP

répercussions sur l'expérience de l'anxiété sociale et de parole et ses sous-types, comme décrit ci-dessous.

Connectivité amygdale-cortex préfrontal

L'amygdale et le cortex préfrontal fonctionnent conjointement dans le cadre d'un circuit plus complexe de régulation des émotions. Cela a un impact sur le développement des fonctions sociales générales et des troubles affectifs, tels que le TAS/logophobie.

En termes simples, on pense que le cortex préfrontal se développe pour devenir un modulateur descendant de la réactivité émotionnelle de l'amygdale aux stimuli menaçants ou induisant la peur. Ce contrôle exécutif de l'activation de l'amygdale par le cortex préfrontal en réponse à des situations menaçantes facilite la flexibilité des processus attentionnels et comportementaux présumés nécessaires, non seulement à un fonctionnement social réussi, mais aussi au processus d'accoutumance³⁵.

À l'adolescence, des changements se produisent au niveau cellulaire, impliquant la génération de nouvelles synapses et un élagage synaptique ultérieur, qui peut être décrit comme un processus « *Ou tu l'utilises, ou tu le perds*³⁶ » dans lequel les connexions neuronales sont renforcées par l'expérience d'un individu.

À l'adolescence, l'amygdale est arrivée à maturité, alors que le cortex préfrontal ne l'est pas. L'augmentation des hormones sexuelles qui survient à la puberté affecte profondément l'amygdale. Des études d'imagerie cérébrale ont démontré que, par rapport aux enfants et aux adultes, les adolescents présentent une activation plus prononcée de l'amygdale lors du traitement d'informations émotionnelles. En outre, les différences d'activation de l'amygdale peuvent différencier de manière fiable les adultes atteints ou non d'anxiété sociale.

Pour les personnes présentant une neurochimie/prédisposition vulnérable, l'augmentation de l'activation du cortex préfrontal peut être liée à une diminution des symptômes d'anxiété subjective (c'est-à-dire émotionnelle). *Cela explique pourquoi le bégaiement, en tant qu'état émotionnel, s'estompe ou disparaît avec l'âge.* (Des chercheurs) ont demandé à des adolescents et à des adultes d'alterner leur attention entre les parties émotionnelles et non émotionnelles d'un stimulus social, et seuls les adultes ont montré une activation du cortex préfrontal en réponse à cette demande expérimentale.

³⁵ C'est la première fois que j'entends parler de cela. J'ai toujours cru que l'amygdale, dans les situations menaçantes, court-circuitait le cortex préfrontal. RP

³⁶ Traduction de "Use it or Lose it."

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Cela signifie que la pensée logique réduit les débordements émotionnels et les réactions excessives observés chez les adolescents et les enfants.

Ainsi, les adolescents pubères - qui présentent une plus grande activité de l'amygdale en réponse à une menace sociale et ont du mal à détourner leur attention de cette menace sociale en raison de l'immaturation du cortex préfrontal - semblent présenter une vulnérabilité neurobiologique pendant cette période. Ils peuvent facilement devenir préoccupés par la crainte que les autres les évaluent négativement, et leurs préoccupations en matière d'anxiété sociale augmentent en conséquence.

Par exemple, j'étais obsédée par les conséquences possibles avant de parler, ce qui a entraîné une sévère anxiété, des hésitations, un réflexe de retenue et déclenché une réaction de bégaiement. Les préoccupations liées à l'anxiété sociale, comme s'exprimer ou interagir avec d'autres personnes, peuvent être l'une des préoccupations à ce stade. Ne voulant pas attirer l'attention sur moi, je retenais mes émotions et me taisais.

Les adolescents sont plus émotifs, avec une amygdale active et complètement mature, ils répondent donc émotionnellement aux stimuli externes et leurs compétences exécutives logiques fournies par le cortex préfrontal sont encore en développement. Les changements hormonaux rapides dans leurs corps ajoutent à leur vulnérabilité. Pendant ce temps, les adultes utilisent l'activation du cortex préfrontal, qui est davantage liée à la réflexion et à l'analyse des situations avant de réagir. Il y a beaucoup moins d'émotions utilisant le pilote automatique et les réactions de l'amygdale.

Pendant la puberté, les connexions neuronales synoptiques du cerveau (cortex préfrontal) sont encore en cours d'établissement et [renforcées par les expériences](#). Les adolescents sont plus vulnérables sur le plan neurobiologique au cours de cette période de croissance, où ils réagissent de manière émotionnelle, peuvent facilement être préoccupés par la perception d'une évaluation négative, s'attarder sur des expériences négatives et être profondément affectés par celles-ci, ce qui entraîne souvent une sorte de trouble anxieux.

CHAPITRE 7 - SYSTÈME DE CROYANCES FAVORISANT L'ANXIÉTÉ

« En tant qu'êtres humains, nous n'agissons pas directement sur le monde. Chacun de nous crée une représentation du monde dans lequel il vit - c'est-à-dire que nous créons une carte ou un modèle que nous utilisons pour générer notre comportement. Notre représentation du monde est déterminée dans une large mesure par ce que sera notre expérience du monde, la façon dont nous percevrons le monde, les choix que nous verrons s'offrir à nous lorsque nous vivrons dans ce monde. »

Heller & Steele



Anxiété

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi le rétablissement était si difficile, voire impossible ? Pourquoi est-il si difficile de changer, de façon permanente, des habitudes néfastes, de vous transformer, de transformer votre parole et votre vie ? Vous êtes-vous demandé pourquoi, après avoir suivi d'innombrables thérapies de gestion du bégaiement, votre proximité avec ce qui ressemble, même faiblement, à la "liberté" est proche de zéro ?

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Pourquoi n'obtenez-vous qu'un soulagement temporaire et souffrez-vous toujours d'anxiété dans les situations d'expression orale ? Est-ce dû à votre complaisance, à votre manque de motivation et de discipline ? Un handicap et une incapacité ? La réponse à toutes ces questions est un grand NON !

À la périphérie de chaque ressenti se cache une [croyance](#) construite à partir d'expériences antérieures dans le contexte de votre vie. Votre cerveau prend toutes ces informations aléatoires, configure les composants dans certaines séquences, puis les exécute pour générer le résultat que nous appelons expérience; c'est-à-dire, la peur de parler.

Si nous reconnaissons les réactions inutiles et que nous modifions consciemment les composants - les ressentis, les réactions et les comportements - nous modifions l'expérience elle-même. Parler aux gens ne produira plus un effet de panique débilitante et nous ne serons plus figés, incapables de prononcer un seul mot. *Plus nous nous laissons aller, plus notre parole devient fluide.* Imaginez les possibilités qui s'offriront à vous si vous pouviez *cultiver et renforcer la conviction irréfutable de pouvoir désapprendre à bégayer et rétablir la fluidité naturelle* que vous a donné le Créateur. En maintenant cette croyance de manière indiscutable, le flow de votre parole sera automatiquement amélioré.

Je ne catégorise pas les pensées comme bonnes ou mauvaises. Je considère les pensées, les croyances, les attitudes, les réactions et les comportements comme utiles ou inutiles, productifs ou improductifs. Ma question est de savoir si une pensée spécifique est adaptée à son but - vous donne-t-elle ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin ? Vous aide-t-elle à atteindre cette fluence que vous convoitez tant ?

L'un des problèmes avec les croyances c'est qu'elles s'auto-valident. C'est-à-dire que, parce que vous croyez quelque chose, vous pensez automatiquement que c'est vrai et vous la mettez rarement en question. Croire quelque chose est emphatique. De telles croyances requièrent une attention critique; mais les croyances sont rarement remises en question par le croyant, et les croyances des autres sont souvent considérées comme sacro-saintes ou comme une menace à notre survie. Par conséquent, les gens acceptent, sans poser de questions, le droit de quelqu'un à avoir une croyance particulière ou, dans des cas extrêmes, ils se sentent justifiés d'attaquer ou même de tuer une personne pour avoir une croyance particulière.

Les croyances solidement ancrées conduisent inévitablement à un sentiment que l'on qualifie de "savoir". Les termes "croire" et "savoir" sont souvent utilisés de manière interchangeable, mais ils sont rarement remis en question. C'est la raison pour laquelle de nombreuses PQB ne s'aventurent jamais hors de leur [zone de confort](#), car ils "savent" qu'ils ne parviendront pas à surmonter leur peur, que les gens les jugeront, etc.

La carte de la réalité

Votre anxiété liée au bégaiement ou à la parole est motivée par votre système de croyance selon lequel les gens vous jugeront négativement. Vous avez acquis cette croyance au fil du temps. Les systèmes de croyances peuvent être efficaces ou peuvent limiter votre vie et être débilissants ; par exemple, vous pouvez paniquer lorsqu'on vous demande de faire une présentation. Ces croyances vous limitent dans la mesure où elles restreignent votre choix de réponses et de comportements face à une situation. Mais il existe d'autres choix qui sont toujours disponibles. Ma tâche, en tant qu'auteure de ce livre et en tant que personne ayant lutté contre le bégaiement dans le passé, est de vous aider à identifier vos nouveaux choix.

Les cartes de la réalité se forment en fonction des expériences auxquelles une personne est exposée. En passant par le puissant processus de conditionnement qu'est la socialisation, nous repartons tous, sans exception, avec un "[bagage](#)" accumulé qui orientera inconsciemment nos comportements et nos attitudes, définira nos croyances et nos perceptions, ainsi que la manière dont nous nous percevons et dont nous entrons en relation avec nous-mêmes et les gens en général.

Pour éliminer le bégaiement déclenché par l'anxiété, comme je l'ai déjà dit, vous devez regarder non pas ce que le monde vous fait, mais *ce que vous faites, la façon dont vous évoluez dans le monde, en fonction de votre système de croyances et des schémas qu'il renforce et qui entraînent l'anxiété sociale et le bégaiement*. L'objectif est d'interrompre votre anxiété sociale et votre bégaiement. Ma tâche ici, en tant qu'ancienne PQB, est de vous aider à voir les autres choix disponibles et à utiliser la réaction la plus appropriée dans une situation sociale/de parole.

Soyez vous-même

Soyez vous-même est un cliché que beaucoup d'entre vous ont déjà entendu, mais peu peuvent dire qu'ils en connaissent la véritable signification. Vous devez ressentir et expérimenter sa signification, et vous ne pouvez y parvenir ***qu'en le faisant. Pour découvrir qui vous êtes vraiment³⁷, VOUS DEVEZ VOUS PLACER DANS DIFFÉRENTS CONTEXTES ET SITUATIONS; SINON, VOUS RISQUEZ MALHEUREUSEMENT DE NE JAMAIS VOUS TROUVER. Il n'y a pas d'autre moyen d'y arriver !***

Des études ont démontré que le sens et l'espoir peuvent être des indicateurs plus précis de la longévité que le fait de faire toutes les "bonnes choses"; par exemple ne pas fumer,

³⁷ Ce que je désigne notre « noyau identitaire. » RP

etc. Les croyances et les attentes que vous avez à l'égard de vous-même, de votre situation et du monde dans lequel vous évoluez peuvent décider de votre réussite ou de votre échec dans une tâche spécifique, ainsi que de votre réaction à une thérapie ou à un médicament ; par exemple, si vous réagissez ou non à des drogues aussi puissantes que la morphine. *Un sens clair de la vie³⁸ tend à augmenter notre capacité [à aller plus haut](#)³⁹ et à réaliser plus que ce que nous pensons souvent être possible.*

Que faut-il pour se libérer ?

Pour se libérer, il faut d'abord avoir la conviction totale et inébranlable que la guérison est possible. La transformation des comportements de parole, de ceux « d'un bègue » à ceux d'une personne qui n'a jamais connu l'anxiété de parole, demande de la détermination et du courage, une observation raffinée, ainsi qu'une compréhension détaillée des mécanismes d'une parole fluente. Il s'agit essentiellement d'une technique d'émulation, qui ne se limite pas à copier superficiellement une façade de bravade. *C'est plus profond que cela, car vous devrez également intérioriser les mécanismes psychologiques internes d'un processus de parole efficace.*

En identifiant précisément les comportements qui mènent à la lutte pour parler et en les abandonnant un par un, vous pouvez devenir la personne de vos rêves - non seulement fluide, mais charismatique, éclectique et libre. Vous pouvez devenir le véritable maître de votre vie et de votre parole.

Pourquoi de nombreuses personnes échouent-elles malgré tous leurs efforts ? En réalité, cela n'a rien à voir avec le travail acharné, mais avec l'intensité de leur conviction et de leur persévérance. Elles étaient trop timides, elles craignaient la responsabilité qui accompagne la liberté, elles craignaient les attentes qui pourraient être placées en elles une fois libérées du bégaiement. Elles craignaient peut-être l'indépendance. Si vous examinez la situation de près, vous remarquerez que, malgré toute la misère et la lutte pour parler, il y a, paradoxalement, plusieurs "avantages secondaires" à avoir un bégaiement. [Reconnaissez-les](#) et laissez-les partir maintenant.

Il n'y a pas de fumée sans feu

Un PQB déclare : « J'ai un bégaiement, mais pas d'anxiété sociale. »

Mais s'il n'y avait pas d'anxiété, il n'y aurait pas de bégaiement. La principale force motrice du bégaiement est l'anxiété d'intensité variable. Et l'anxiété ne se manifeste pas sans un

³⁸ Dans le sens de donner un sens à votre vie. RP

³⁹ À atteindre « [des sommets](#). » RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

déclencheur. Le déclencheur est ce que nous supposons que les autres pensent de nous - notre peur d'être jugé. **SI NOUS NE NOUS PRÉOCCUPIONS PAS DE CE QUE LES AUTRES PENSENT DE NOUS, NOUS RESTERIONS DÉTENDUS ET POSÉS ET NOUS NE BÉGAYERIONS PAS.**

Rappelez-vous un moment où vous étiez seul et où vous vous êtes parlé à vous-même. Selon toute probabilité, vous n'avez pas bégayé. Mais dès que vous pensez que quelqu'un pourrait vous entendre, votre débit est interrompu, un embarras s'installe et votre parole faiblit.

Le bégaiement ou l'anxiété de parole ne se produit pas sans un déclencheur, et le déclencheur est un certain degré d'anxiété, de conscience de soi/hypervigilance, d'inquiétude de soi ou de nervosité. Cela se passe toujours dans votre cerveau. Si l'anxiété n'était pas présente, nous ne bégayerions pas. Il n'y a pas de handicap physique qui perturbe la fluidité de votre parole, sauf dans les cas où les personnes ont subi un traumatisme physique au niveau des organes respiratoires ou des articulateurs.

La cause de l'anxiété ou de la peur de parler chez les PQB semble évidente : elle se produit à cause des "autres." *En réalité, ce sont nos attitudes et nos croyances, notre rapport à nous-mêmes qui sont à l'origine du problème.* Si nous ne nous apprécions pas, l'acceptation sociale ne nous rendra pas la vie plus facile. **C'est rejeter la faute sur la société plutôt que d'en prendre la responsabilité et de décider de faire quelque chose soi-même.**

Système d'activation réticulaire

Le système activateur réticulaire (SAR) est une petite formation située dans les profondeurs du cerveau. Il s'agit du système qui vous aide à voir ce à quoi vous pensez la plupart du temps ; par exemple, une nouvelle voiture d'un modèle particulier, etc. Ce système peut fonctionner pour vous ou contre vous, selon la façon dont vous l'amorcez.

Malheureusement, de nombreuses personnes ont l'habitude d'amorcer leur SAR de manière négative plutôt que positive. Par exemple, vous pouvez vous raconter votre enfance difficile, vous dire que vous êtes un raté, que vous vous ridiculisez lorsque vous parlez, ou encore parler régulièrement du bégaiement à des personnes qui n'ont pas besoin de le savoir. Ces plaintes peuvent susciter temporairement de la sympathie ou de l'attention, mais à long terme, le fait de se concentrer sur des problèmes passés ou actuels risque de vous maintenir dans la souffrance, voire de créer le résultat même que vous détestez et craignez. Cela devient une prophétie qui s'autoréalise, qui arrête tout progrès et vous enchaîne dans la prison qui existe uniquement dans votre esprit. Vos peurs sont les geôliers, votre négativité le fil barbelé. La bonne nouvelle est que vous pouvez vous évader de cette prison dès aujourd'hui !

Le sens de la vie

Foi et croyance ne sont pas la même chose. En termes simples, *le sens de la vie est celui que vous lui attribuez*. Ce que vous croyez est ce que vous verrez, entendrez et ressentirez ; il est donc logique d'accorder une attention particulière aux croyances que vous entretenez. Croyez-vous que vous soyez handicapé, limité à cause de votre bégaiement, que vous ne serez jamais libéré du bégaiement ? Si c'est le cas, alors vous ne vous en libérerez jamais. Dès l'instant où vous croyez et intériorisez cette conviction, vous vous êtes pratiquement enfermé dans le problème.

Lorsque vous entretenez des croyances d'une telle ampleur, les petites choses que vous devez faire ou supporter dans la vie ne vous semblent pas si écrasantes. Les schémas de pensée habituels, ou systèmes de croyances, vous emprisonnent et vous ne pouvez pas vous en échapper. L'une de ces idées est celle qui affirme que « vous serez toujours un bègue ». Elle est vraie tant que vous y croyez.

Il n'y a pas de cerveau défectueux avec des déficits dans le traitement neuronal et les réseaux de synchronisation, mais il y a un état d'esprit défectueux. Une fois intégré dans le scénario ou votre système de croyances, [cet état d'esprit](#) vous conduit automatiquement vers un modèle de comportement propice au bégaiement, car vous éprouvez de l'hésitation, une constante inquiétude, une peur de parler, de l'anxiété anticipatoire et un manque de confiance en vous. Tout cela produit inévitablement une réaction de bégaiement.

[ACCEPTER NE SIGNIFIE PAS SE RÉSIGNER OU ACCEPTER L'INACCEPTABLE](#). Les gens craignent souvent de devenir ennuyés ou sans émotion face aux situations. « Je ne veux pas devenir plate à ce sujet, car cela signifie que je vais céder, ce qui signifie que je vais me sacrifier, perdre [mes limites](#) ». Les gens évitent souvent de résoudre les problèmes extrêmes de l'ombre ou les expériences négatives passées, par exemple le viol ou la violence, avec l'idée erronée que l'acceptation de l'ombre rend ces choses acceptables. Mais ça n'a rien à voir avec cela. Une fois que vous êtes émotionnellement indifférent à quelque chose, vous continuerez à dire : "Ces choses sont inappropriées", et vous serez en mesure de réagir plus efficacement aux événements de la vie parce que vous ne serez pas coincé dans une charge émotionnelle.

Pour être vraiment efficace dans le monde, pour être puissant dans la mise en œuvre du changement, vous devez être émotionnellement *détaché* de la situation que vous affrontez. *Lorsque vous êtes détaché de quelque chose, vous êtes inébranlable*. Vous êtes sur vos propres fondations. Il vous est plus facile de mettre en œuvre un véritable changement en vous-même ou chez les autres parce que vous vous appuyez sur des bases solides.

Recevez ce que vous croyez

Vous n'obtenez pas ce que vous voulez, vous obtenez ce à quoi vous croyez. Il a été démontré que l'attente ou la croyance en un changement pendant le traitement est liée de manière significative aux résultats obtenus par les personnes recevant une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) individuelle ou en groupe.

Dans une étude, les personnes qui affichèrent une plus grande attente de bénéfices et qui avaient des croyances plus fortes concernant l'efficacité du traitement étaient plus susceptibles d'améliorer et de maintenir leurs acquis sur les mesures de l'anxiété anticipatoire et les auto-évaluations de conversation, de l'anxiété des jeux de rôle et de la performance. Dans une autre étude, les attentes des clients avant le traitement ont permis de prédire de manière significative les évaluations des cliniciens sur la sévérité du trouble d'anxiété sociale (TAS) à la fin du traitement, au-delà des scores de sévérité des clients avant le traitement. L'attente de changement était également fortement liée aux scores post-traitement sur les mesures d'auto-évaluation de l'anxiété sociale et de la dépression.

Il est intéressant de noter que les attentes des clients étaient fortement liées à la sévérité pré-traitement, à la durée de leur condition et au sous-type de TAS, ce qui suggère que les personnes souffrant de formes plus sévères et durables d'anxiété sociale étaient moins susceptibles de s'attendre à bénéficier du traitement.

Une faible attente d'amélioration peut affecter le résultat du traitement de plusieurs façons; par exemple, les clients sont moins disposés à s'engager dans des expositions ou des devoirs difficiles.

Vivre dans le paradigme du bégaiement

Les croyances sur nous-mêmes commencent à se former dès la petite enfance. Beaucoup de PQB ont la conviction ancrée qu'elles sont quelque peu différentes et donc inférieures aux locuteurs fluents.

Ce chapitre fait écho au chapitre sur la socialisation. Ce que nous croyons et prenons pour la vérité est la seule vérité, mais si nous y regardons de plus près, ce n'est pas notre croyance mais une croyance qui nous est conditionnée. De la même manière, nos peurs sont également conditionnées.

Voici un ensemble de croyances typiques des PQB :

- Une mentalité de victime.
- Nous et eux.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

- Blâmer les circonstances extérieures pour leurs malheurs (personnes, parents, etc.).
- Chercher une solution à l'extérieur de soi.
- Colère.
- L'auto-flagellation.
- Croyances auto-limitatives (je ne suis personne).
- Manque de conscience de soi.
- Ne pas connaître ses forces.
- Zéro authenticité (faire constamment semblant d'être quelqu'un d'autre).
- Ne voir que ses défauts.
- Absence d'estime de soi et sentiment de petitesse.
- Pessimisme.
- Dénigrer ses propres réalisations.
- Négativité.

Lorsque je bégayais de façon incontrôlée, c'était parce que je vivais et respirais selon le système de croyances d'une « bègue ». J'étais une victime parfaite, incapable d'assumer la responsabilité de ce qui se passait dans mon esprit, et encore moins dans ma vie. J'incarnais littéralement le bégaiement dans son pire scénario. Je me méprisais. J'étais hyper inquiète de moi-même au point d'être une maniaque du contrôle (control freak). Je refoulais mes sentiments et mes émotions. J'étais dans le déni et je vivais en fonction de ce que je pensais que les autres attendaient de moi. J'étais donc psychologiquement coincée, sans pouvoir envisager d'autres choix de réponses possibles. *D'autres personnes faisaient ces choix pour moi, ce qui allait souvent à l'encontre de ce que je devais faire dans la vie.* Un auto-sabotage total ! Et c'était ça ma vie !

Changer/reprogrammer vos expériences de vie et reprendre le contrôle

Pour changer votre expérience de vie, vous devez changer vos pensées erronées et votre modèle de réalité - le modèle de réalité en relation avec les autres et les perceptions que vous entretenez sur vous-même.

Le bégaiement se manifeste par notre vision limitée de nous-mêmes, du monde et des autres. C'est un effet secondaire de notre modèle de réalité inadéquat, peu méritant, peu

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

aimable, trop critique et scrutateur. *Ce modèle est défectueux et doit être modifié si nous voulons que la parole et une amélioration majeure de notre qualité de vie s'ensuivent !*

En comprenant où notre modèle de réalité fait défaut, nous devons tout d'abord identifier les schémas de pensée associés à ce modèle particulier, les remplacer et les réécrire progressivement en une réalité plus efficace et adéquate, en accord avec nos objectifs existants. Cela produira des résultats époustouflants et magnifiques. ***C'est votre cognition, vos perceptions et vos attitudes qui ont besoin d'une transformation et d'une expansion majeures, et non votre parole*** (c'est-à-dire vos articulateurs, votre langue, vos poumons, votre bouche, etc.)

Les personnes fluentes ne bégaiement pas, car elles ne s'engagent pas dans des comportements qui bloquent le [flow](#). Les PQB le font - tout le temps ! Par exemple, commencez par observer des personnes fluentes et modélisez leur attitude face à la parole. Remarquez des choses à leur sujet. Est-ce qu'elles répètent avant de parler dans des situations quotidiennes ? Non, elles ne le font pas. Pensent-elles à un entretien d'embauche un mois à l'avance et s'agitent-elles à l'excès ? Non. Paniquent-elles à la simple idée de passer un appel téléphonique ? Bien sûr que non !

Parlez aux personnes fluentes dans votre entourage. Observez et comprenez leurs réactions lors d'interactions quotidiennes et modélisez-les. Pensez comme eux ! Copiez les choses que vous voulez être capable de faire et qu'ils font en tant que locuteurs fluides, imitez leur comportement, comprenez et adoptez leurs réponses psycho-émotionnelles.

L'aliénation - nous et eux

Le concept de "nous et eux" ajoute encore à la vision déformée de la réalité, en créant une différence ou une séparation artificielle entre les personnes (PQB et personnes fluentes) et en les plaçant dans des casiers en fonction, aussi ridicule que cela puisse paraître, de leur façon de parler. Ce concept attribue des qualités divines à certaines personnes, tout en diminuant et en dévalorisant d'autres, tout cela parce qu'elles bégaiement.

Pour vous éveiller à la réalité des choses, vous devez abandonner ce concept au profit du fait que NOUS SOMMES TOUS DES PERSONNES, des humains, et que nous avons tous des défauts, des ressentis, des insécurités, des points faibles, etc. Personne n'est parfait, même si certains essaient de le paraître.

N'idolâtrez pas et ne soyez pas jaloux. En règle générale, ce qui contribue à ce que nous aimions ou n'aimions pas quelqu'un, c'est la perception que nous avons de sa différence par rapport à nous.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Il en va de même pour les PQB. Nous divisons les gens en locuteurs fluents et non fluents, nous plaçant ainsi dans une catégorie de citoyens de seconde classe. Nous nous sentons, souvent inconsciemment, intimidés par les personnes fluentes, les percevant comme irréprochables, totalement posées dans les situations d'expression orale. Cependant, ce que nous devons comprendre, et cela en surprend plus d'un, c'est ceci : que nous soyons ou non des PQB, nous sommes semblables aux personnes fluentes, car nous sommes des personnes, donc pas parfaites. Nous avons beau faire semblant, nous éprouvons tous un certain niveau d'anxiété à l'idée de parler.

La perfection n'existe pas. Apprenez à regarder attentivement le monde *en dehors* de votre « état d'esprit de PQB ». Si quelqu'un ne bégaie pas, cela ne signifie pas automatiquement qu'il est un bon orateur. Il existe de nombreux orateurs parfaitement fluides, qui sont pourtant de piètres communicateurs et qui se sentent tout aussi timides et hésitants que vous. Après tout, nous sommes tous humains, n'est-ce pas ?

« Il est parfaitement normal d'être imparfait. »

Anwasha Banerjee, Ph.D.

Même s'ils ne bégaient pas, les gens peuvent éprouver beaucoup de peur, d'hésitations et toute une série de phobies, notamment celles liées à l'expression orale. De la même manière, elles s'inquiètent de ce que les autres pourraient penser, se concentrent sur elles-mêmes et leur expérience intérieure, ont un brouillard cérébral, deviennent douloureusement conscientes de ce qu'elles font, disent, etc. Peut-être ont-elles l'esprit vide et sont-elles incapables de penser à ce qu'elles doivent dire, ressassant ce qu'elles ont fait ou dit dans une situation donnée, se sentant inférieures ou sur le point de s'effondrer, etc.

D'importants sondages scientifiquement fondés estiment qu'environ 75 % de la population présente au moins un certain degré d'anxiété lorsqu'il s'agit de parler devant une foule, ce que l'on appelle la glossophobie, ou anxiété de communication.

Le magazine *Toastmaster*, après avoir interrogé un grand nombre de ses orateurs membres, a rapporté en 2019 que lorsqu'on leur a demandé d'évaluer leur niveau de prise de parole en public de 1 à 10, la majorité a répondu 8. Tous les participants ont cité l'anxiété et le fait qu'ils préféreraient "se fondre dans le décor" plutôt que de faire une présentation. La seule différence est que leur attention n'est pas attirée par les moindres détails de leur parole.

Les locuteurs fluides signalent qu'il leur est parfois difficile de se concentrer sur le contenu de leurs réactions. Il y a des disfluences, des hésitations, des répétitions et des mots de remplissage. En fait, la parole spontanée est [naturellement disfluente](#), mais elle est considérée comme aussi naturelle que des pois dans une gousse. Une estimation prudente du taux de disfluences vocales est de six mots sur cent. Cela signifie que si vous parlez à un rythme typique de 150 mots par minute, vous devez vous attendre à dire neuf mots de remplissage en une seule minute de prise de parole. Et cela s'aggrave souvent lorsque nous sommes nerveux ou si le sujet est difficile ou exige un effort de parole et d'écoute.

Pourquoi notre parole n'est-elle pas 100 % fluide ?

Les premières études ont suggéré que nous verbalisons nos hésitations parce que nos parents et nos enseignants nous conditionnent à répondre immédiatement, et lorsque nous n'avons rien à dire, nous nous sentons obligés de combler le silence inconfortable.

Les locuteurs fluents ne s'inquiètent pas de leur parole autant que les locuteurs qui bégayent. Même lorsqu'ils font un faux pas, ils en rient et passent à autre chose. Au contraire, les PQB prennent chaque erreur très au sérieux et se punissent pour chaque imperfection. Pas étonnant que vous bégayiez. [Lâchez-vous un peu](#), maintenant, et détendez-vous ! Et observez, observez, observez. Que pouvez-vous voir ?

Ce qui suit est un bon exemple tiré d'un centre d'appels. Il analyse un cas réel de la façon dont les croyances affectent négativement la perception et contribuent à l'aliénation, ou "être différent". L'interaction de Miranda (nom fictif) avec un agent de centre d'appels ne s'est pas bien passée. L'agent lui a raccroché au nez alors qu'elle avait un blocage silencieux, pensant qu'il s'agissait d'un canular. Miranda s'attendait à ce que l'agent sache (en fait, devine – RP) qu'elle utilisait un entraînement vocal spécial de trois mots par respiration. Il ne lui est jamais venu à l'esprit que sa façon de parler aurait pu passer pour une blague téléphonique. Alors, l'agent a raccroché. Je l'aurais fait aussi si j'avais été à sa place.

Miranda a envoyé une lettre de plainte que j'ai intercalée dans mes commentaires.

J'ai reçu un appel téléphonique, j'ai répondu à l'appel en commençant par mon nom. C'était un agent, et comme vous pouvez l'imaginer, il commença à parler très vite en me demandant comment j'allais aujourd'hui. J'ai essayé de parler lentement, mais j'ai vraiment exagéré.

Moi : O, oui. Gggerrery très bien (pause). Comment allez-vous, vous ?

Lui : Je suis désolé, vous êtes toujours là ?

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Moi : Yyyess.

Et il a raccroché !!! Devinez comment je me suis sentie. Comme si j'avais été arrosée avec un seau d'eau chaude ! Je me suis sentie très mal.

A mon avis, Miranda a choisi de se sentir mal. Elle était mentalement très tendue avant la situation, anticipant des difficultés.

Dans ces situations, quand vous commencez à douter de vous, vous êtes confus, vous vous sentez rejeté. Vous avez deux options : soit vous laissez cette expérience gâcher toute votre journée, soit vous vous en débarrassez, rebondissez et montrez au monde qui vous êtes vraiment !

Je tremblais, mais oui, j'ai rappelé le numéro ! Je l'ai fait pour toutes les autres PQB.

Pourquoi Miranda utilise-t-elle le terme "personnes qui bégaiement", comme s'il s'agissait d'une autre catégorie de personnes ?

C'était la ligne principale, et j'ai expliqué que je bégayais et que la personne avec qui j'avais parlé avant m'avait raccroché au nez, et je veux juste sensibiliser les gens au bégaiement, donc pour l'avenir, si une personne au téléphone rencontre des difficultés...

Vous seul savez que vous luttez, les autres ne le savent pas. Pour eux, ça ressemblait à une farce.

... le pire qu'ils puissent faire est de leur raccrocher au nez ! C'est cinq minutes de leur vie, mais pour une personne qui bégaiement, cela peut représenter cinq jours de sentiment d'isolement, de frustration, de doute de soi.

Qu'elles en soient conscientes ou non, les PQB choisissent de se sentir ainsi. L'option serait de passer à autre chose et d'oublier toute cette expérience, de pardonner aux gens leur ignorance (face au bégaiement – RP). Après tout, de nombreuses personnes ne savent pas ce qu'est le bégaiement. Nous ne pouvons pas changer les gens, mais nous pouvons changer notre attitude. Miranda s'est laissé emporter par l'émotion, mais elle devrait être imperméable face à ce genre d'expérience. Pourquoi être offensée ?

La personne s'est vraiment excusée et a été compréhensive. De plus, la première personne m'a rappelée en disant qu'elle ne savait pas ce qui s'était passé auparavant (pour mémoire, j'ai attendu cinq minutes pour me calmer avant de rappeler la ligne principale, et il m'a rappelée juste après que j'aie raccroché). Que ce soit vrai ou non, je m'en fiche.

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

Mais je suis heureuse de m'être défendue (et d'avoir défendu d'autres PQB) et de ne pas l'avoir laissé me faire sentir mal dans ma peau et dans ma parole, sur laquelle j'ai travaillé si dur ces dernières années pour atteindre l'éloquence !

Miranda se sentait mal. L'agent n'était pas au courant et ne l'a pas fait exprès. Ne laissez jamais quelqu'un vous faire sentir mal juste parce que vous êtes différent !

La belle citation d'Eleanor Roosevelt illustre parfaitement mon propos :

"Personne ne peut nous faire sentir inférieurs sans notre consentement".

Eleanor Roosevelt

Laissez-moi vous expliquer ma compréhension de cette citation afin que nous soyons sur la même longueur d'onde. Si vous vous inquiétez ou réagissez de manière excessive aux événements, vous consentez inconsciemment, sans vous en rendre compte, à être traité comme vous le serez. Vous abandonnez le contrôle de vos sentiments et de vos réactions aux autres. D'ailleurs, ***le traitement que vous recevez en fin de compte dépend entièrement des sentiments que vous éprouvez intérieurement à votre égard.*** Par exemple, si vous vous sentez petit, les gens ne vous prendront pas au sérieux. Si vous vous sentez en colère, vous rencontrerez des situations encore plus exaspérantes. Enfin, si vous parlez aux gens, que ce soit au téléphone ou en personne, le regard tourné vers le sol, en vous sentant "différent", inférieur à cause de votre défaut de parole, ne soyez pas surpris, ne vous fâchez pas si les gens vous traitent en conséquence. *Vous leur avez envoyé le signal.* Vous avez accepté. Inconsciemment. Et ils vous ont simplement renvoyé ce que vous ressentiez à l'intérieur.

Miranda s'attendait à être maltraitée, car cela lui était arrivé dans le passé. Elle ne se souvient peut-être pas des détails de ces événements, mais son subconscient, lui, s'en souvient, ce qui la pousse à se comporter et à réagir de la mauvaise façon. Ainsi, Miranda était déjà d'accord parce qu'elle a réagi de manière excessive et anticipé que la situation se répéterait avant même de prendre ce téléphone et de passer cet appel. *Elle a activé toute la série d'événements avec l'anticipation négative créée par son esprit.*

Conclusion

Les croyances sont puissantes car elles façonnent nos expériences de vie. ***La cartographie de la réalité des PQB est criblée d'hypothèses et de croyances erronées, ce qui entraîne un stress excessif lorsqu'il s'agit d'interactions sociales.***

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

Alors que je souffrais d'un grave bégaiement, je vivais dans un état constant d'éloignement de la réalité objective et immédiate et vivais dans une réalité subjective auto-construite de mon propre esprit. La carte était mon territoire. Les journées étaient occupées par le repérage/balayage de situations d'expression potentielles et par la conception et l'examen d'un plan d'évasion possible. Bien que de nature bavarde et aimant les gens, je me suis forcée à adopter l'apparence d'une fille réservée et distante (certains diraient passive-agressive), car toutes mes tâches quotidiennes et les préoccupations de mon esprit étaient consacrées à me sentir constamment sur le qui-vive et à craindre les situations de parole potentielles. Et ce, même au prix élevé d'avoir l'air maladroite.

Je me sentais émotionnellement fermée et engourdie. Je m'interdisais de m'immerger pleinement dans les expériences sociales. Ma "garde intérieure" était omniprésente, comme une alarme en veille, prête à être activée dès qu'un intrus (c'est-à-dire une rencontre orale) pénètre dans le bâtiment. Je vivais dans ma tête, dans la chambre de torture que je m'étais créée, pendant la majeure partie de mes heures de veille.

Même dans les situations où j'aurais dû me défendre, je le faisais rarement, pour ne pas révéler mon défaut de parole. Rétrospectivement, j'ai agi comme la victime parfaite, une cible. C'était ma façon de ne pas faire face. Le sentiment d'être déconnectée de tout ce qui se passait autour de moi était surréaliste, comme si mon corps physique était là mais que mon esprit raisonnable était totalement absent et absent de la situation.

Je vous invite maintenant à examiner vos principes de vie et les croyances avec lesquelles vous vous êtes laissés programmer à cause de votre naïveté et que nous allons maintenant résoudre en les reprogrammant à l'envers, comme on désinstalle un logiciel informatique défectueux. La raison de l'abandon de cette programmation sociale est qu'elle est limitative ou parfois même toxique. Elle ne fonctionne pas. Elle ne sert pas votre objectif. Elle consomme trop d'énergie. Elle est trop coûteuse. Elle retarde l'accomplissement de vos objectifs et la réalisation de ce que vous convoitez tant : devenir une personne désinhibée, harmonieuse et capable de s'exprimer avec aisance en toute situation.

Sortez du cercle vicieux qui vous retient captif depuis si longtemps. Mettez tous les principes auxquels vous tenez à l'épreuve. Ces idées viennent-elles de vous ou vous ont-elles été imposées de l'extérieur ? Si une pensée, un principe ou une idée vous met mal à l'aise, s'il y a une résistance intérieure, même si elle a été acceptée comme la norme par vous pendant de nombreuses années (acceptée comme la norme dans votre cercle social), sachez ceci - elle est étrangère et il vaut mieux l'abandonner.

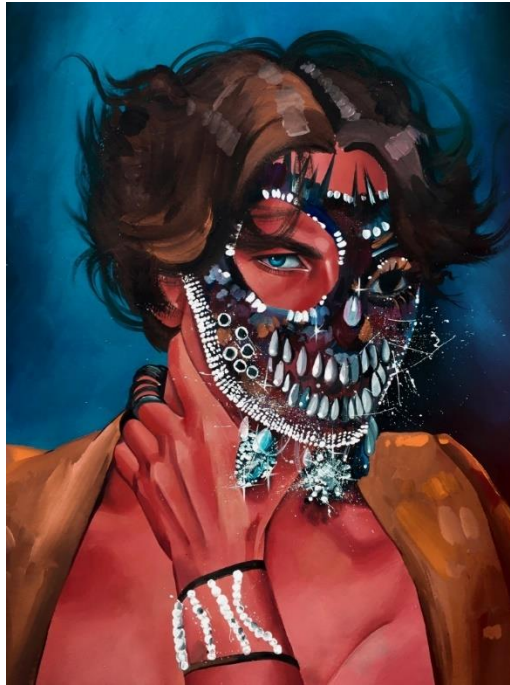
L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

Le temps en venu de passer de la faiblesse au pouvoir, de la maladresse à la confiance, de la répression à l'expression [et de la haine de soi à l'amour, l'acceptation et l'harmonie.](#) Nous passons du conflit à la facilité et de la frustration à la liberté.

CHAPITRE 8 – RÔLE DU CERVEAU ET APPRENTISSAGE DE LA PEUR

« Les peurs étant "éduquées" en nous, on peut les éliminer. »

Linda Sapadin – [Master Your Fears](#)



Peur illusoire

Comment la peur et l'anxiété affectent notre cerveau

Ce chapitre traite des changements qui se produisent dans le cerveau lorsque nos anxiétés et nos pensées anxieuses (c'est-à-dire l'hypervigilance, l'anxiété anticipatoire, le comportement d'évitement, la vigilance attentionnelle, la focalisation sur soi, etc.) s'emparent plus fermement de notre psyché.

Toute émotion, vécue pendant une période suffisamment longue, finit par provoquer des changements organiques au cerveau. Pour chaque affection physique (ou apparemment similaire, comme le bégaiement), il existe une composante psychologique qui est une émotion. Pour chaque problème émotionnel, il existe une manifestation physique, une somatisation de l'émotion, c'est-à-dire des changements cérébraux détectables par

imagerie par résonance magnétique (IRM). Visiblement, ces changements sont ressentis et observés comme une tension des cordes vocales, une crispation de la mâchoire et un bégaiement qui en résulte.

Lorsque les gens sont dans un état de panique, leur niveau de cortisol nerveux (hormone du stress) augmente rapidement. Le cortisol module les états mentaux et physiques associés au stress et aux troubles affectifs. Les recherches montrent que toutes les personnes prédisposées à un trouble affectif, comme l'anxiété de parole ou l'anxiété générale, sont plus sensibles à la prise de parole en public, car elles réagissent plus intensément et affichent des niveaux élevés de cortisol.

Furlan et ses collègues ont examiné la réactivité du cortisol salivaire chez des patients souffrant de troubles d'anxiété sociale (TAS) et de l'anxiété de parole pendant qu'ils effectuaient une tâche de parole, avec des résultats mitigés. Bien que certains patients présentassent⁴⁰ des niveaux de cortisol plus élevés que les groupes témoins, plus de la moitié des patients avaient une réaction similaire ou inférieure au cortisol. De manière surprenante, les individus qui ont "répondu" au facteur de stress ont connu une augmentation significative (90 %) de leur cortisol lors de la prise de parole en public, bien que leur niveau d'anxiété ait été identique à celui des groupes témoins. En outre, la réaction au cortisol à un défi d'exercice physique (non social) ne différait pas entre les phobiques sociaux et les groupes témoins.

Plus récemment, une réactivité élevée du cortisol à la prise de parole en public a également été observée chez des sujets pré-pubères atteints de TAS par rapport aux groupes témoins. Dans cette étude, la réactivité de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS) était liée à l'anxiété tempéramentale mais pas à l'anxiété d'état, ce qui suggère que les patients pouvaient être prédisposés au TAS. Ces résultats corroborent des recherches antérieures qui établissaient un lien entre le type de système neuronal ou de tempérament hérité et un facteur de prédisposition au développement de l'anxiété.

On a examiné la sensibilisation de l'HHS due à des événements aversifs précoces, en mesurant la réaction du cortisol à un test de stress social de Trier (TSST) chez des personnes souffrant du TAS avec des antécédents de maltraitance dans l'enfance (TAS+ME), des personnes souffrant de TAS sans antécédents de maltraitance (TAS-ME), des personnes souffrant d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT) et des sujets témoins sains. Les résultats ont montré que le groupe TAS+ME présentait un taux de cortisol significativement plus élevé face au facteur de stress lié à la menace que les

⁴⁰ Ce n'est pas moi, c'est Antidote. Il aime le beau (ancien) français. RP

groupes TAS-ME, TSPT et témoin, malgré une anxiété autodéclarée similaire dans les groupes de patients par rapport au groupe témoin.

Le fait que les personnes souffrant du TAS ayant subi des expériences aversives pendant l'enfance présentaient une réactivité accrue au cortisol par rapport aux personnes souffrant de TAS n'ayant pas subi d'abus dans le passé, peut également contribuer aux résultats mitigés. Même si les personnes n'avaient pas été victimes d'abus durant leur enfance, elles peuvent avoir vu d'autres personnes en être victimes, avoir entendu des histoires troublantes ou s'être imaginé ce qui pourrait arriver, ce qui a ensuite échappé à leur contrôle conscient et s'est transformé en anxiété.

Apprentissage de la peur

L'amygdale, nous l'avons vu, est une partie du cerveau qui stocke et traite les informations émotionnelles relatives aux événements sociaux. Elle est essentielle à l'apprentissage de la peur (par exemple, le conditionnement). *L'amygdale a fait l'objet d'une attention particulière – et pour cause RP - dans plusieurs études d'imagerie cérébrale fonctionnelle portant sur les troubles affectifs, à savoir le TAS, l'anxiété, les phobies, etc.*

L'amygdale joue un rôle central dans le traitement des signaux sociaux (par exemple, les expressions faciales, les gestes) qui véhiculent la menace et le danger dans l'environnement immédiat. Plus précisément, les humains présentant des lésions bilatérales de l'amygdale sont incapables de juger avec précision de la fiabilité et de l'accessibilité d'une personne à partir de photographies de son visage.

L'imagerie cérébrale utilisant la tomographie par émission de positons (TEP) et l'IRM fonctionnelle (IRMf) a régulièrement identifié une activation de l'amygdale liée aux expressions faciales de menace/danger (par exemple, la peur) et aux visages socialement menaçants/négatifs (par exemple, la colère ou le dégoût).

Il est également prouvé que l'amygdale joue un rôle essentiel dans le traitement des informations sociales, dans l'augmentation de la vigilance générale et dans la perception de stimuli émotionnellement importants et excitants.

Traitement émotionnel des expressions faciales

Clark & Wells proposent que les troubles affectifs tels que le TAS, l'anxiété de parole/logophobie impliquent un fonctionnement social cognitif affectif anormal ; en d'autres termes, *ils déforment la perception de la réalité*. Par exemple, les patients souffrant du TAS sont hypervigilants face aux signaux sociaux qui véhiculent une menace ou une critique, comme les visages durs ; par exemple, des visages montrant de la colère, de la peur, du

mépris, du dégoût, ou peut-être un regard fixe ou un bâillement. Ils accordent également plus d'attention à ces stimuli menaçants (y compris imaginaires) et ont tendance à interpréter à tort les situations interpersonnelles ambiguës comme menaçantes.

Dans les situations sociales, les PQB se fient fortement au jugement social, se forgeant une opinion ou une image d'elles-mêmes sur la base des indices faciaux ou des réactions recueillies au cours de situations de parole. Les expressions faciales sont de puissants indicateurs non verbaux qui aident les gens à communiquer et les incitent à s'approcher ou à éviter les autres.

Dans une étude IRMf de personnes souffrant d'anxiété sociale générale engagées dans le traitement de visages émotionnels, Stein et ses collègues ont été parmi les premiers à démontrer que l'amygdale était davantage activée par les expressions "dures" qui communiquent des réactions négatives que par les visages qui indiquent l'acceptation et l'approbation.

Collectivement, ces recherches démontrent que, par rapport aux visages heureux et/ou neutres, ceux qui expriment un effet négatif (colère, peur et/ou dégoût) suscitent une réaction plus importante de l'amygdale chez les adultes souffrant du TAS.

De plus, les adolescents anxieux présentent une plus grande réactivité de l'amygdale aux visages effrayants. En outre, la réactivité de l'amygdale aux visages effrayants chez les adolescents est également corrélée positivement avec les échelles sociales /interpersonnelles (par exemple, le rejet par les pairs, l'humiliation, les performances en public, etc.), mais pas avec les dimensions non sociales de l'anxiété.

Dans l'ensemble, *il existe des preuves substantielles que les jeunes et les adultes souffrant du TAS ont une réaction amygdalienne hypersensible à une rétroaction négative, telle que véhiculée par les visages craintifs, en colère et/ou méprisants.*

Comportement d'évitement

De plus, les patients présentent un comportement d'évitement des situations sociales anxiogènes et se méfient souvent des informations sociales et/ou les interprètent comme menaçantes. Il y a donc de bonnes raisons de penser que la fonction aberrante de l'amygdale dans le traitement des menaces et des situations sociales peut sous-tendre la sensibilité, les biais, l'hypervigilance et l'évitement phobique observés chez les patients atteints de phobie sociale.

L'anticipation d'un état corporel aversif (c'est-à-dire l'excitation) déclenche une augmentation de l'anxiété et de l'inquiétude et favorise les comportements d'évitement. Selon le modèle cognitif de Clark et Wells, l'attention portée aux signaux physiologiques

internes joue un rôle central dans le maintien de l'anxiété sociale, car l'attention centrée sur soi interfère avec le traitement des informations non menaçantes.

Provocation des symptômes - prise de parole en public/anticipation

Dans leur étude TEP, Tillfors et ses collègues ont découvert que lors d'une prise de parole en public, par rapport à une prise de parole en privé, l'anxiété subjective des phobiques sociaux augmentait davantage que celle du groupe témoin, et que le flux sanguin vers le complexe amygdaloïde était plus important chez les phobiques sociaux que chez les sujets témoins. L'activité corticale frontale, responsable du raisonnement logique, était moindre, ce qui implique que, dans le contexte de l'anxiété liée à l'anticipation, les personnes souffrant de troubles anxieux engagent une activité frontale moindre (c'est-à-dire le cerveau pensant) pour le traitement cognitif, ou qu'un engagement frontal moindre (c'est-à-dire la [pensée critique](#)) entraîne une plus grande réactivité limbique (c'est-à-dire la réactivité émotionnelle subjective).

Cela explique pourquoi, *lorsque les gens sont anxieux, leur capacité de réflexion logique et rationnelle est considérablement réduite, le cerveau émotionnel prenant le contrôle*. Nous ne pouvons donc pas expliquer pourquoi nous réagissons de manière excessive ou avons une peur irrationnelle, et aucun raisonnement logique ou tentative de relaxation ne peut nous aider à retrouver notre calme.

Certaines preuves d'une activation corticale frontale réduite pendant l'anticipation, notamment d'une tâche de parole, ont été proposées pour refléter un contrôle dérégulé de l'attention ou une fonction cognitive altérée lorsque la régulation du stress est nécessaire.

En résumé, les personnes souffrant de troubles psycho-émotionnels présentent une réactivité amygdalienne exagérée aux visages agressifs. En outre, la réactivité de l'amygdale et de l'insula (une zone du cerveau en forme de pyramide située dans chaque hémisphère cérébral, sous certaines parties des lobes frontal et temporal) à la prise de parole en public, qu'il s'agisse de l'anticipation ou de l'exécution, semble être accrue chez les personnes atteintes de troubles psycho-émotionnels.

La peur comme réaction à la prise de parole

Le cortex est un cerveau rationnel/analytique, tandis que l'amygdale est la partie du cerveau émotionnel et est irrationnel. On pense qu'il existe deux circuits distincts par lesquels les informations sensorielles entrantes accèdent à l'amygdale.

Dans le premier et le plus long de ces circuits, les informations sensorielles passent par le thalamus et le cortex, où elles sont intégrées et traitées, avant d'atteindre l'amygdale. La

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

raison logique est présente au sein de ce circuit et les informations sont analysées de manière quelque peu rationnelle, induisant une réaction émotionnelle adaptée au contexte - presque aucune réaction ou pas de réaction du tout.

LE SECOND CIRCUIT, PLUS COURT, CONTOURNE LE CORTEX PRÉFRONTAL ET VA DIRECTEMENT DU THALAMUS À L'AMYGDALE. C'EST CE CIRCUIT QUI A POUR EFFET D'ACTIVER LA RÉACTION « FUIS/BATS-TOI/IMMOBILISE-TOI, » VIA L'ACTION DES HORMONES HYPOTHALAMIQUES, ET PROVOQUE UNE RÉACTION IMMÉDIATE À UN STIMULUS, AVANT MÊME QU'IL NE SOIT ENREGISTRÉ CONSCIEMMENT. Les recherches indiquent que *les réactions conditionnées, telles que les phobies, agissent via ce circuit. Les informations vont directement à l'amygdale, produisant ainsi une réaction émotionnelle souvent irrationnelle à un événement. L'information entrante n'a pas le temps d'être analysée par un raisonnement logique.*

« Le monde est tel que nous le rêvons, pas tel que nous le voyons. »

Itzhak Berry

Et la réalité dans tout ça ?

LA RÉALITÉ EST LE MIROIR DE VOTRE MONDE INTÉRIEUR. La peur que ressentent les PQB avant de parler est une réaction conditionnée stéréotypée à la situation. **Notre interprétation de la réalité est basée sur les informations stockées dans notre [système de croyances](#) qui s'est formé au fil des ans.**

Les systèmes de croyances sont formés par les circonstances passées, les traumatismes, les expériences positives et négatives, *les souvenirs*, le conditionnement social passé et présent, les modèles d'apprentissage, *les répétitions d'événements*, les suggestions inutiles des personnes que nous admirons, etc. *NOTRE CHOIX DE RÉACTIONS EST LIMITÉ ET LE RESTERA JUSQU'À CE QUE NOUS CHANGIONS, ÉLARGISSONS OU REMETTONS EN QUESTION NOTRE SYSTÈME DE CROYANCES INTERNE.* Nous resterons bloqués jusque-là, et continuerons donc à éprouver une peur de parler en public.

Peur et systèmes de croyances

Les systèmes de croyances et les modèles de réactions fonctionnent comme des suggestions hypnotiques. **La majorité de nos peurs sont illusoires et n'existent que dans nos imaginations vives stockées dans notre esprit**, à moins, bien sûr, qu'il n'y ait un réel danger de mort. Comme nous l'avons mentionné précédemment, lorsque nous naissons, il n'y a initialement que deux peurs innées : la peur de tomber et la peur des bruits forts. Toutes les autres peurs sont apprises, éduquées en nous, conditionnées à mesure que nous avançons dans notre vie - [peur de ne pas appartenir](#), de l'autorité, du rejet, de l'échec, de perdre la face ou de passer pour un idiot, etc.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Les peurs s'apprennent et s'incrument par la répétition. C'est comme si nous étions hypnotisés par nos cercles sociaux - parents, puis amis, camarades de classe, professeurs, employeurs. On nous dit ce qu'il faut croire et ce qu'il faut être et nous nous y conformons, souvent sans même nous en rendre compte.

*La réaction de peur résulte de la façon dont notre esprit interprète la réalité immédiate en fonction de nos [expériences passées](#). Peu d'entre nous sont conscients que ce que nous appelons et considérons comme "la réalité" est, en fait, *notre propre interprétation* unique, basée sur nos systèmes de croyances personnels (ou notre *cartographie*). Mais [cette carte n'est pas le territoire](#), ce qui signifie qu'il y a beaucoup de choses que nous déformons ou rejetons complètement, car elles ne correspondent pas à notre système de croyances, à notre système de référence, à ce que nous considérons comme bien ou mal.*

« Vous pensez peut-être que, dans la vie, beaucoup de choses vous arrivent en cours de route. La vérité est que, dans la vie, vous arrivez à beaucoup de choses en cours de route. »

Anonyme

Avoir des choix

Les modèles mentaux (ou systèmes de croyances, les scripts) influencent profondément le comportement humain et l'expérience de la vie, votre vécu. Mais les modèles mentaux peuvent être paradoxaux, fragmentaires ou non fondés sur des faits vérifiables. Parfois, ils peuvent même être hallucinatoires. *De notre point de vue, il importe moins de savoir si un modèle mental est vrai ou faux que de savoir s'il est adapté à son objectif.*

Peur, ressentis et familiarité

Lorsque les gens craignent quelque chose, c'est leur réaction à un événement. Souvent, la peur est la seule option que nous croyons avoir, et nous nous sentons donc effrayés, paniqués, anxieux, etc. Mais que se passerait-il si vous aviez des choix plus optimaux ou plus efficaces pour réagir aux situations de parole ? Pour réagir sans peur, sans panique, plutôt avec confiance et sang-froid ?

En limitant la disponibilité de nos propres choix, le seul choix pour les PQB est d'être anxieux de parler, de se figer, de paniquer, de trembler et de se montrer à la hauteur de leurs attentes d'échec. La combinaison de systèmes de croyances internes (provoqués par des traumatismes, des suggestions ou autres), et la répétition de schémas de

comportement qui renforcent les systèmes de croyances, aboutissent simplement à un individu coincé et sans choix.

Il vaut mieux avoir plusieurs choix que d'en avoir un seul, comme la peur. Les PQB n'ont généralement pas d'autre choix que la peur pour réagir à une rencontre orale. **CEPENDANT, CE LIVRE PORTE ESSENTIELLEMENT SUR L'EXPLORATION DE CHOIX APPROPRIÉS.** L'utilisation des principes et des techniques présentés ici peut aider à créer les bases neurologiques permettant de se libérer des chaînes du passé. Ainsi, vous n'aurez jamais trop ou trop peu d'options. Vous serez toujours en mesure de générer, pour vous-même, le bon choix au bon moment.

Le principe d'efficacité ou [zone de confort](#)

Pourquoi les habitudes et les comportements conditionnés sont-ils si difficiles à changer ? Les nouvelles expériences sont souvent source d'inconfort, d'anxiété et de peur. Par exemple, on vous demande de faire une présentation devant un groupe d'investisseurs. Vous commencez à ressentir de l'inquiétude et de l'anxiété, cherchant des moyens de vous échapper. Mais vous n'éprouvez pas de tels sentiments lorsque vous faites une présentation devant vos collègues et vos amis.

C'est le principe d'efficacité qui est en jeu ici, ou la zone de confort. À proprement parler, la zone de confort peut être loin d'être confortable, mais elle est familière et prévisible, et c'est pourquoi les gens éviteront souvent d'en sortir, d'expérimenter au-delà de leur zone de confort. ***Cette illusion de prévisibilité est un obstacle majeur au changement.***

Le statu quo est économe en énergie, mais il peut aussi être destructeur. Il ne fait aucun doute qu'avoir peur peut être utile dans le bon contexte. Si vous vous engagez sur la route et que vous voyez soudain un autobus se diriger vers vous, avoir peur et s'écarter de son chemin est la réaction appropriée. Les problèmes surgissent toutefois lorsque la peur survient dans des contextes inappropriés, qu'elle est envahissante ou qu'elle flotte librement, sans déclencheur ni cause particulière.

Le fait est qu'une grande partie de la dissidence interne que nous vivons en tant qu'êtres humains provient d'une aversion au changement. Pour l'expliquer et la justifier, les gens répètent sans cesse les mêmes scénarios dans leur esprit, déclenchant ainsi la même chaîne d'événements et fabriquant les mêmes substances chimiques nocives que leur cerveau utilise pour maintenir un état de peur perçue.

La peur de parler en public en est un excellent exemple. En fait, c'est l'une des principales craintes des gens. La menace perçue est mentale plutôt que physique. L'acte de parler devant un groupe n'a jamais tué personne, mais la peur qu'il engendre est réelle et peut

pousser l'individu à un état de quasi-paralysie. Dans mon cas, c'était lorsqu'on m'a demandé de réciter un poème en classe. Mon cœur battait la chamade, je ressentais d'intenses sensations d'effroi dans mon corps, je tremblais physiquement et je me suis figée, incapable de prononcer un seul mot.

Des décennies plus tard, vous avez peut-être oublié un tel incident, mais [votre corps se souvient](#) de cette sensation et la ressuscite chaque fois que vous vous retrouvez dans une situation similaire et, à chaque fois, la sensation est aussi mauvaise, voire pire. Le problème est que la peur fait mal. Elle fait mal physiquement et émotionnellement, et si nous ne faisons rien pour y remédier, la peur peut nuire à nos réalisations, à notre corps et à la qualité de notre vie.

Dans mon livre, je ne me préoccupe pas tant de savoir pourquoi la peur de parler se produit, mais plutôt comment une personne la crée et y réagit, et ce que l'on peut faire pour y remédier. Le fait que vous soyez capable de créer et d'amplifier la peur signifie, en fait, que vous avez la capacité de fabriquer et d'amplifier les sentiments en général. Cela signifie que vous pouvez changer. C'est votre choix.

Pourquoi ai-je peur ?

Les réactions de peur des gens face à une même situation peuvent être radicalement différentes. Le fait est qu'aucune de ces personnes ne réagit à la réalité. Chacune prend des données externes similaires, les traite en fonction de ses croyances, valeurs et expériences uniques, puis construit un ensemble de réactions.

Les gens pensent et voient des images dans leur tête. Une expérience est perçue comme effrayante parce que le fait d'y penser produit un ensemble d'images troublantes dans notre esprit. *Le cerveau ne peut donner un sens au monde qu'à travers des images.* De plus, pour économiser de l'énergie, votre cerveau va faire deux choses : prendre une image en fonction de ce qu'il connaît déjà et, souvent, présenter l'image comme si elle était vraie.

La peur provient donc des images que vous vous créez dans votre esprit, des ressentis (kinesthésiques) que vous éprouvez et de la façon dont vous y réagissez.

Comment [dépasser nos limites](#)

Les pensées et les croyances qui peuvent vous limiter ont une façon de se matérialiser soudainement depuis les profondeurs de votre conscience. La vitesse et la régularité avec lesquelles cela se produit amènent de nombreuses personnes à croire qu'elles sont impuissantes à y résister. C'est pourtant loin d'être le cas. **UNE PARTIE DE L'APPRENTISSAGE DE**

LA PRISE EN CHARGE DE VOTRE VIE RÉSIDE DANS LA DÉTECTION PRÉCOCE D'UNE PENSÉE OU D'UNE CROYANCE SANS RESSOURCE, IMPRODUCTIVE OU NUISIBLE, TOUT EN SACHANT COMMENT Y RÉPONDRE.

Par exemple, vous pouvez soudainement penser : « *Je suis tellement nerveux aujourd'hui. Je vais gâcher cette présentation. Je vais bégayer jusqu'à la fin.* » Mais n'invitez pas les croyances non fondées en vous posant des questions telles que « *Pourquoi est-ce que je me sens comme ça ?* » Cela ne fera que conduire à d'autres déductions et abstractions, sous forme de spéculation après spéculation, aggravant ainsi la souffrance et le désespoir. En ce qui concerne la parole, évitez de répéter et de trop réfléchir à la façon dont vous allez présenter votre situation. *Évitez de projeter des résultats défavorables dans l'avenir.*

Remettre en question la vérifiabilité et échanger une croyance sans ressource contre une autre plus utile peut être une première étape très difficile. Elle peut toutefois être réalisée beaucoup plus rapidement si vous comprenez le fonctionnement interne du problème et réduisez son niveau d'importance.

Rôle du cerveau – généralisation

Utilisation du temps et abus de la mémoire

Le temps ne fait pas grand-chose pour éteindre les souvenirs chargés d'émotion. Voici un exemple de ce phénomène : une personne développe une peur de parler après avoir vécu une expérience particulièrement embarrassante, qui s'étend ensuite à la peur de demander des choses dans les magasins, de parler à des inconnus, d'exprimer son opinion et d'être regardée par les autres pendant qu'elle parle.

L'anxiété de parole, c'est-à-dire la peur de parler dans un environnement non familier et à des inconnus, est un exemple de généralisation excessive. Elle commence par une hésitation dans une situation donnée (par exemple, une présentation en classe), puis l'anxiété s'étend progressivement à d'autres situations de parole, se transformant en peur de parler, en peur de s'exprimer.

La tendance de votre cerveau à se référer à des schémas qu'il connaît déjà et la nature généralisée d'une empreinte⁴¹ peuvent faire correspondre quelque chose qui se passe maintenant à quelque chose qui s'est produit dans un passé lointain, même sans que vous vous en rendiez compte consciemment. Ce processus peut déclencher une réaction de panique. Si votre cerveau perçoit une menace, réelle ou imaginaire, il déclenche les réactions de fuis/combat/immobilisé sur place pour optimiser vos chances de survie.

⁴¹ Empreinte signifie ici « souvenir qui laisse une empreinte indélébile dans votre mémoire. » Antidote.

Les neurones miroirs - le pouvoir de la mémoire, de la peur et de la visualisation

Les neurones miroirs furent découverts dans les années 1990. **Ils traduisent ce que vous observez en ce que vous ressentez *en activant les mêmes réseaux neuronaux que ceux qui seraient impliqués si vous participiez personnellement à l'expérience.* C'EST POURQUOI LA VISUALISATION EST SI PUISSANTE.**

Un exemple de neurones miroirs à l'œuvre pourrait être le fait de voir quelque chose dans un journal télévisé tard en soirée, puis de faire ce rêve effrayant qui vous réveille tout en sueur au beau milieu de la nuit. Depuis de nombreuses années, les hypnotiseurs savent que les gens deviennent particulièrement influençables lorsque leurs émotions sont exacerbées et que des comportements ou des suggestions spécifiques sont présentés de manière vivante, empathique et répétée. Ajoutons à cette découverte que la plupart des gens réagissent plus fortement aux [expériences associées](#) (vivre un scénario de leurs propres yeux comme s'ils y étaient réellement) qu'aux événements ou souvenirs dissociés (où ils se voient de loin, comme sur un écran de cinéma). ***Là encore, cela explique pourquoi la visualisation peut être si efficace et puissante et peut aider à modifier des schémas de comportement, etc.***

L'étonnante capacité du cerveau à se souvenir d'événements extraordinaires, que ce soit à la suite d'une exposition traumatique individuelle ou d'une répétition prolongée, est une arme à double tranchant. Si elle nous montre la voie pour faciliter l'apprentissage de nouvelles compétences et les rendre plus durables, *elle suggère également que certaines empreintes, en particulier celles qui sont motivées par la peur, peuvent être plus difficiles à déloger.*

La peur est puissante. Les experts en marketing et les responsables de la programmation le savent bien. Quiconque a étudié le marketing ou la communication sait que quatre des appels les plus puissants dans la publicité et les relations publiques sont la peur, la culpabilité, la curiosité et l'humour.

L'effet de l'hypnose négative via les médias est quelque chose que vous pouvez atténuer en effectuant quelques changements simples. Être informé est une chose, subir un lavage de cerveau en est une autre.

Conditionnement appétitif et conditionnement aversif

Les neurosciences ont confirmé que toutes les peurs, à l'exception de la peur de tomber et de la peur des bruits forts, sont apprises. Grâce aux neurosciences, nous pouvons également commencer à comprendre comment nous apprenons nos autres peurs.

L'un des aspects les plus inquiétants du conditionnement de la peur est qu'il ne semble pas avoir besoin d'une répétition importante pour se verrouiller, se mettre en place. Les chercheurs ont remarqué que certaines phobies peuvent être apprises à partir d'une seule expérience terrifiante. Parfois, le simple fait de parler de l'objet redouté suffit à déclencher la réaction phobique.

Pour les experts en programmation neurolinguistique (PNL), les phobies ne sont pas de vrais problèmes. La définition d'un problème n'est pas le problème lui-même. Puisque ***la PNL s'intéresse au comment plutôt qu'au pourquoi***, ce qui est vraiment important, c'est ce que fait chaque personne qui réagit d'une manière qui ne lui donne pas de ressources, qui ne lui est pas utile. Mon livre aborde à la fois le pourquoi, l'aspect technique du bégaiement, et présente le plan directeur permettant de commencer à dissoudre les schémas mentaux et comportementaux qui conduisent au bégaiement.

Visualisation

Quel est votre objectif ? – demeurer disfluent, avoir un bégaiement contrôlé ou être libre et fluide sans effort ?

La volonté de se préparer à réussir est encore plus importante. *Si vous ne prenez pas la peine de visualiser clairement dans votre esprit ce que vous voulez, vous ne ferez pas ce qui est nécessaire pour une réalisation continue. Se visualiser en train de parler avec fluence ne vous aidera pas. **Vous devez avoir la ferme intention de réaliser ce que vous voulez vraiment.***

Visualisez-vous en train de parler avec fluence avant de le faire, sur scène ou dans tout autre cadre qui vous tient à cœur. ***L'image doit être associée; en d'autres termes, vous devez vous voir à travers vos propres yeux comme si vous parliez déjà avec fluence.*** La visualisation doit être suffisamment réaliste pour que vous sentiez vos articulateurs tenter subtilement de s'engager et de parler. Vous pouvez ressentir un léger mouvement des muscles de vos articulateurs ou suffisamment pour commencer à prononcer des mots. La visualisation ne doit pas être statique ou figée dans le temps.

La répétition, que ce soit dans le processus imaginé ou dans la réalité, peut contribuer à construire [de solides circuits neuronaux](#). Comme les neuroscientifiques aiment à le dire : "*Les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble*".

Afin de maîtriser nos sentiments de manière à soutenir ce que nous voulons accomplir, nous devons nous assurer que nos objectifs soient riches en détails sensoriels.

Conclusion

Il n'y a qu'une seule chose qui peut bloquer le flow de votre expression personnelle et de votre parole : la peur. La peur est l'exact opposé de l'amour, de l'acceptation et du pardon. Il existe de nombreuses sources de peur dans notre culture, dont certaines sont involontaires et proviennent de traumatismes passés. Certaines peurs proviennent du vécu actuel et peuvent soit résulter de nos propres expériences, soit nous être imposées par le processus de socialisation. D'où qu'elles viennent, elles doivent être éliminées.

La plupart des peurs sont sans fondement. Néanmoins, elles sont là et, malgré leur absurdité, elles peuvent vous empêcher de vous exprimer, d'être authentique. *Dès que la connexion s'établit, vous la fermez simplement pour éviter d'avoir à affronter vos peurs.*

IL N'Y A QU'UN SEUL MOYEN DE SURMONTER LA PEUR : VOUS DEVEZ LA TRAVERSER, L'AFFRONTER. Vous devez affronter vos démons. Et ce n'est certainement pas quelque chose que vous pouvez faire intellectuellement. Il s'agit d'une expérience hautement émotionnelle et viscérale. **VOTRE CORPS DOIT RESSENTIR LA PEUR ET L'AFFRONTER.** Aucun travail sur votre parole, aucune intellectualisation ni aucune astuce émotionnelle ne suffiront. **Considérez la peur comme un vieux programme informatique : la seule façon de s'en débarrasser est de le remplacer (de l'écraser) par un nouveau. Voilà pourquoi le seul moyen est d'affronter la peur tête première, et non de l'éviter.**

Voici quelques pensées sur la peur⁴² :

« Le courage n'est pas l'absence de peur ; c'est d'agir malgré la peur. Une fois que vous avez affronté la peur et l'avez vaincue, vous pourrez le refaire. » - Anonyme

« Vous gagnez en force, courage et confiance chaque fois que vous vous arrêtez pour regarder la peur en face. Vous devez faire ces choses que vous pensez ne pas pouvoir faire. »
- Eleanor Roosevelt

« La plupart des peurs et des problèmes qui empêchent notre réalisation/accomplissement personnelle dans la vie sont imaginaires. Sortez et affrontez la vie, peu importe que vous vous sentiez mal préparé ou inadapté, vos succès vous surprendront. » - Dr J C Smith

“Si vous n’avez jamais peur ou que vous n’êtes jamais embarrassé ou blessé, cela signifie que vous ne prenez jamais de risques. » – Julia Soul

⁴² Ces pensées ne font pas partie de la version originale du livre d'Olga, mais furent ajoutées par moi. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

“Le courage, c’est être la seule personne à savoir que vous êtes mort de peur.” – Mark Twain

“Ressez la peur puis lancez-vous.” – Susan Jeffers

« Le remède le plus radical et, généralement, le plus efficace contre la peur, est l’action directe. » - William Burnham

« Nos doutes sont des traîtres car ils nous font perdre le bien que nous pourrions souvent gagner en ne craignant pas d’essayer. » - William Shakespeare

CHAPITRE 9 - POURQUOI SOMMES-NOUS SI VULNÉRABLES PENDANT L'ENFANCE ET L'ADOLESCENCE ?

Comme le démontre l'expérience empirique, le bégaiement peut se développer à tout âge, y compris à l'âge adulte, où les problèmes de développement de la parole sont apparemment bien derrière nous. Mais les deux périodes de la vie où une personne est davantage exposée au risque de développer un bégaiement, des anxiétés, des peurs irrationnelles ou une phobie sont l'enfance (lorsque la parole et la communication se développent) et à la puberté.

Les troubles anxieux sont les troubles les plus fréquemment observés dans les populations d'enfants et d'adolescents. Ils surviennent généralement vers l'âge de treize ans, et rarement après l'âge de vingt-cinq ans. Cela est dû aux modifications de notre cerveau et au fait qu'à ces périodes, nous sommes guidés par les émotions plutôt que par notre esprit analytique. *Tout ce qui est vécu sur le plan émotionnel laisse une trace dans notre psyché et nous affecte profondément plus tard dans la vie.*

Cependant, quel que soit le moment où le bégaiement apparaît - dans l'enfance ou plus tard dans la vie, ça n'a pas d'importance - son apparition et son renforcement suivent toujours le même algorithme.

Pourquoi les enfants commencent-ils à bégayer ?

Les enfants prennent des informations du monde extérieur, sans le filtre de l'analyse critique et logique appliquée par les adultes. Les enfants ne jugent pas ; ils perçoivent les événements de manière littérale. À ce stade de leur développement cognitif, le cerveau logique, le néocortex ou esprit conscient, ne fonctionne que partiellement. Cela explique pourquoi les enfants croient tout ce qu'ils entendent ou voient au premier degré. Les expériences qu'ils rencontrent et vivent à cet âge laissent une trace indélébile qui les accompagne toute leur vie.

Les changements pendant la puberté

L'adolescence est une période de forte conscience de soi, marquée par une cascade de changements biologiques entraînant une maturation sexuelle et physique.

Certaines données suggèrent que la puberté peut être un facteur qui augmente le risque de nombreux troubles affectifs. L'adolescence est souvent témoin de l'apparition de nouveaux symptômes d'anxiété ou d'une augmentation de la sévérité de symptômes

préexistants, quelle que soit la façon dont ils se manifestent. Une fois encore, cela est dû à une émotivité accrue. Alors que les états émotionnels dominent, les niveaux hormonaux exercent une influence sur divers aspects du comportement social, tels que ceux liés à l'approche-évitement⁴³. Le néocortex, la partie du cerveau responsable de la pensée logique/rationnelle, commence tout juste à évoluer.

La puberté est une période critique pour le développement des modèles de fonctionnement social adaptatif de l'adulte. Cela explique pourquoi la prévalence des troubles anxieux augmente de manière significative pendant l'adolescence, et pourquoi les personnes présentant un début pubertaire d'anxiété et de nervosité voient souvent persister des symptômes cliniquement significatifs jusqu'à l'âge adulte.

Un escalier vers le bégaiement - marche par marche

1. Un événement traumatisant sur le plan émotionnel se produit.
2. *L'amygdale enregistre une expérience émotionnelle (positive ou négative) et la stocke en mémoire.* Le cortex préfrontal n'est pas encore complètement activé car il est en cours de développement.
3. L'adolescent/enfant adapte son fonctionnement social.
4. Il commence à examiner/balayer les situations avant de s'engager.
5. Un comportement d'approche et d'évitement s'installe. Par exemple, le réflexe de retenue, la timidité excessive, l'évitement, l'hésitation, etc. Il s'agit d'un apprentissage adaptatif, qui consiste à percevoir la situation comme menaçante et à trouver des moyens d'échapper à la rencontre ou de la minimiser.
6. Le bégaiement apparaît.
7. Le cercle vicieux s'enclenche avec la répétition des situations et des comportements d'évitement, alimentant davantage de retenue, de timidité et aboutissant à une lutte pour parler (c'est-à-dire une anxiété de parole).
8. À moins qu'un changement substantiel ne soit opéré, les comportements associés au bégaiement persisteront à l'âge adulte.

⁴³ La théorie de l'approche-évitement fut conçue par Joseph Sheehan. Elle se veut un tiraillement entre deux forces opposées de forces égales : d'une part, l'individu désire s'exprimer (approche), d'autre part, il craint de bégayer s'il s'exprime et finira, la plupart du temps, par se retenir (évitement). RP

Représentation de soi (image de soi)

L'interprétation affective des événements est essentielle au développement de l'anxiété de parole. Les détails d'une expérience ou d'un événement ne sont pas aussi importants que l'interprétation (c'est-à-dire l'intensité de l'investissement émotionnel) de l'expérience, des ressentis et des émotions qui l'ont accompagnée, ainsi que leur intensité.

On a constaté que le fait d'être victime d'intimidation parce qu'on a de l'acné est en corrélation avec l'estime de soi et avec l'évitement d'activités sociales comme le sport. Cela se produit à un moment où les adolescents veulent être à leur meilleur au niveau de l'apparence physique, mais sont souvent au pire.

Un exemple de somatisation des [émotions](#) est celui d'un adolescent qui réprime ses émotions ou se voit interdire de les exprimer et qui ne peut pas s'exprimer clairement pour une raison ou une autre. Il finit par développer un bégaiement qui, en termes simples, est un blocage de l'expression verbale.

Adolescence - bégaiement tardif

Selon un modèle d'autoreprésentation de l'anxiété sociale, celle-ci est définie comme le sentiment qui survient lorsqu'une personne est motivée pour créer une impression positive sur les autres mais commence à croire qu'elle n'y parvient pas ou qu'elle en est incapable. Cette capacité à prendre du recul fut identifiée comme l'une des principales causes de l'anxiété, puisque la connaissance des différences entre le point de vue des autres et le sien peut conduire à des comparaisons sociales défavorables et inconfortables.

Les adolescents et les jeunes adultes, en revanche, adoptent une approche plus proactive et commencent à rechercher des situations de renforcement en fonction de leur propre expression génotypique (un génotype étant un ensemble de gènes). Comme ils façonnent et sont façonnés par les environnements qu'ils rencontrent, l'interaction entre la génétique et l'environnement est plus forte. Les adolescents, quant à eux, sont, à cet âge, plus critiques vis-à-vis de leur environnement et peuvent tirer leurs propres conclusions sur le monde et les personnes qui les entourent. Ils peuvent, par exemple, percevoir que les autres portent des jugements et les évaluent de manière négative.

Les niveaux d'importance, comme le désir de s'intégrer, que nous attachons aux événements de la vie et à nous-mêmes, changent au fur et à mesure que nous grandissons et traversons le processus de socialisation. Notre attention est continuellement attirée vers la parole et l'importance de parler parfaitement augmente rapidement.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Les parents sont les personnes qui influencent le plus leurs enfants au moment de la puberté. Mais il y a aussi nos pairs, notre désir de nous intégrer, d'être comme tout le monde. Ainsi, notre auto-analyse et notre autocritique augmentent la probabilité de développer de l'anxiété.

Lorsque j'étais à l'école, à la fin des années 1990, le bégaiement n'était pas reconnu comme une déficience. À cela s'ajoutait le fait que mon bégaiement était situationnel. Comme ma parole était parfaite lorsque j'interagissais avec mes amis, mes éducateurs n'étaient pas convaincus et supposaient que je simulais le bégaiement pour bénéficier d'un traitement plus favorable et obtenir de bonnes notes.

Vous trouverez ci-dessous des témoignages de PQB décrivant des expériences similaires :

« Étudier à l'université était difficile, psychologiquement difficile. Surtout dans les travaux dirigés. Par exemple, nous devons faire une présentation de soi. Parler brièvement de nous-mêmes. Tout ce cauchemar était filmé par une caméra vidéo, puis chaque présentation était rejouée en classe et les participants devaient discuter de la performance des autres. Je ne peux même pas imaginer comment j'ai survécu à cette épreuve. Je me souviens qu'il m'a fallu environ deux semaines. Je me suis ramenée à la raison, car j'étais tout simplement hystérique. »

« Il y avait toujours des problèmes à l'école aussi - à cause de mon défaut d'élocution, je n'étais pas à la hauteur et j'étais noté dans toutes les matières... Quand on me posait une question devant la classe, je disais simplement "Je ne sais pas", alors que je connaissais la réponse. »

« Je vivais avec ma tante, et elle me criait dessus tout le temps, pour que j'arrête de me moquer de moi... elle pensait que je bégayais exprès, juste pour l'énerver. »

« En 9^e année d'école, mon bégaiement est revenu ! Je me souviens que j'étais en cours de géographie et qu'on m'a demandé de lire un passage du manuel à haute voix... Je me suis dégonflé... et j'ai commencé à lire en syllabes alors que ma voix se brisait... le professeur dit : « Quoi, tu n'as pas encore appris à lire ? Ta lecture est si mauvaise. » Je me suis sentie si embarrassée. C'est pourquoi le cerveau d'un enfant se souvient de tels moments... »

« J'ai commencé à bégayer à huit ans, je ne me souviens pas exactement de ce qui s'était passé. Mon grand-père était une personne très désagréable et un alcoolique. Une fois, alors que mes parents n'étaient pas à la maison, il

m'a crié dessus, m'a traité de noms horribles ... Je me souviens que pendant plusieurs jours, je n'ai pas pu revenir à la normale, j'étais très stressé et je tremblais. »

Pourquoi le bégaiement ne se produit-il pas chez tous les enfants/personnes soumis à des expériences sociales traumatisantes ?

Une expérience émotionnelle forte pourrait être l'une des explications potentielles lorsque le bégaiement survient sans aucune expérience traumatique explicite subie personnellement (c'est-à-dire un événement de conditionnement direct). Comme on l'a vu précédemment, le conditionnement est le processus d'apprentissage par lequel des répétitions produisent une réaction assez prévisible chez un individu dans des situations de contexte similaire ou identique.

Ce conditionnement peut être le résultat de rapports transmis verbalement sur les expériences d'autres individus. Par exemple, un individu qui entend des rapports sur d'autres personnes ayant vécu une situation sociale embarrassante, comme un faux pas, peut tenter d'éviter de telles situations, malgré le fait qu'il n'ait jamais vécu lui-même une telle expérience. Ainsi, malgré l'absence d'un événement de conditionnement direct, l'individu se comporte d'une manière qui laisse penser qu'il a vécu une telle expérience.

Les individus peuvent être plus conscients des contingences qui soutiennent le comportement régi par des règles en raison de l'apprentissage par l'observation ou la communication verbale, par opposition à l'expérience directe, mais comme pour les autres comportements conditionnés, la conscience n'est pas nécessaire pour l'apparition du comportement en question. En tant que telle, la gouvernance des règles décrit la manière dont les contingences environnementales peuvent être apprises indirectement.

La réponse réside dans le tempérament naturel hérité d'une personne, qui la rendra plus vulnérable que d'autres personnes au tempérament impressionnable moins vulnérable, ainsi que dans le faisceau d'attention. Si le rayon d'attention est fixé sur tous les aspects de la parole, cela produira très probablement une hésitation verbale, puis le bégaiement. Il peut également s'agir de toute autre peur ou anxiété, par exemple l'anxiété liée aux toilettes publiques, la peur des inconnus, la peur de la noirceur, etc.

CHAPITRE 10 - EMBARRAS ET TROUBLE ANXIEUX

La nature de l'embarras

La logophobie, en tant que trouble affectif (émotionnel), est un état d'humeur anticipatoire, c'est-à-dire à long terme, alors que l'embarras est une émotion suscitée par des événements qui se sont déjà produits, donc à court terme.

L'embarras met des années à se développer, et elle apparaît en même temps que la capacité à saisir ce que les autres pensent de nous. La susceptibilité des personnes à la [honte](#) varie en fonction de leur tempérament; celles qui sont socialement hypervigilantes et qui [craignent le rejet social](#) étant plus sujettes à l'embarras.

En proie à ces sentiments, nous cherchons généralement à nous rassurer et nous sommes accueillis par l'empathie et le soutien amical des autres. Divers aspects de l'embarras convergent pour suggérer que si les gens ne se souciaient aucunement de ce que les autres pensent d'eux, ils ne pourraient pas être embarrassés.

L'embarras constitue généralement un moyen efficace de surmonter les petits contretemps qui surviennent inévitablement dans nos rapports avec les autres. Les personnes qui ont une peur phobique des situations sociales ressentent une tension et une détresse excessives et irrationnelles qui peuvent interférer avec - ou empêcher totalement - de nombreux comportements publics typiques.

Contrairement à l'embarras, le TAS⁴⁴, étant un trouble effectif (émotionnel), ne semble pas servir à grand-chose. Il s'agit d'une condition débilitante, alors que l'embarras est une réaction naturelle, et tout le monde en fait l'expérience de temps à autre.

Les troubles de l'embarras, de l'anxiété sociale (TAS) et de l'anxiété de parole ont un ingrédient clé en commun : aucun n'existerait probablement pas si les gens ne se souciaient pas de ce que les autres pensent d'eux. L'embarras passe, alors que le TAS est un état constant dans lequel les gens vivent. Nous pouvons tous ressentir un embarras de temps à autre, mais nous ne tombons pas sous l'emprise de l'anxiété.

⁴⁴ Trouble d'anxiété sociale.

Le développement de l'embarras comme prélude au bégaiement

Les enfants n'ayant pas de système de croyances, alors pourquoi ont-ils peur de parler ? Pourquoi bégaiement-ils ?

Les enfants éprouvent d'abord de l'embarras, peut-être bien avant le développement de l'anxiété sociale et/ou de l'anxiété de parole. Même les enfants de trois ans peuvent montrer des signes d'embarras. Même si les enfants n'ont pas de système de croyances comme les adultes, ou s'ils en ont un, il n'est pas aussi complet et ancré, ils savent et croient quelque chose en fonction de ce qu'ils voient dans leur famille immédiate. Et ils donnent un sens aux événements sur la base de ce qu'ils savent déjà et peuvent comprendre. Comme ils n'ont pas de pensée rationnelle comme en ont les adultes, leurs "interprétations" sont erronées et littérales, et ils prennent pour argent comptant ce qu'ils entendent, voient et vivent.

Lorsqu'il s'agit de déterminer à quel moment une personne est susceptible d'être embarrassée, les experts diffèrent dans leurs estimations. La majorité des recherches ne trouvent que des preuves minimales d'embarras rudimentaire chez les tout-petits, jusqu'à ce qu'ils deviennent conscients d'eux-mêmes (vers l'âge d'un an et demi) et puissent se reconnaître dans un miroir.

Lorsqu'ils atteignent cette étape du développement, un quart des enfants confrontés à leur propre reflet montrent une aversion du regard, un sourire et des mouvements nerveux des mains, ce qui est similaire au comportement embarrassé des adultes. Lorsqu'on leur demande de danser pour un expérimentateur, un peu plus de la moitié des enfants de trois ans se sentent embarrassés.

Les jeunes enfants affichent un comportement qui ressemble à celui des adultes, à savoir le moutonnement et l'abaissement. Bien entendu, cela inclut les adolescents. En fait, l'embarras des adolescents est plus fort que celui des adultes et, comme nous le verrons plus loin, la plupart des cas de troubles anxieux commencent à cet âge.

Différences individuelles

Les gens ont des tempéraments différents et ceux-ci peuvent avoir un impact sur les réactions qu'ils manifestent face à divers stimuli externes. Les personnes hypersensibles, telles que les PQB, sont plus vigilantes que les personnes au tempérament moins sensible. Les PQB, qui sont très sensibles et sujettes à l'embarras, ne vivent pas des situations embarrassantes différentes de celles du reste d'entre nous, mais elles sont plus souvent embarrassées et réagissent plus intensément que les autres personnes.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Les personnes fluentes sont également embarrassées, mais les PQB ont tendance à baisser la tête, à regarder vers le bas et à porter une main à leur visage pour couvrir leurs yeux ou leur bouche. Ils font également des mouvements corporels exagérés, changent de posture et font des gestes amples. Ils commettent alors plus d'erreurs de parole et bégaiement davantage que lorsqu'ils sont posés et calmes.

Hélas, l'embarras ne fait pas bonne impression lorsqu'elle ne correspond pas à la situation et qu'elle est disproportionnée par rapport à la difficulté de la personne. Les réactions exagérées et extrêmes à des erreurs insignifiantes ne suscitent pas la sympathie des spectateurs, et rougir en l'absence de toute situation difficile apparente peut sembler suspect, signifiant que l'on a mauvaise conscience.

L'embarras excessif ne nous rend pas sympathiques aux autres, un point sur lequel nous reviendrons bientôt. La maladresse, le fait d'être visiblement sur les nerfs, la tension visible, l'agitation et le névrosisme sont interprétés à tort comme de l'agressivité par les autres.

La cause fondamentale de l'embarras

L'embarras inconfortable qui survient lorsque des événements imprévus bouleversent les attentes sociales d'une personne est à la base de l'embarras. Les deux adjectifs les plus courants qui viennent à l'esprit sont l'indécision gênante et l'inquiétude évaluative sociale. Si elle n'est pas traitée rapidement et qu'on la laisse s'aggraver, ce qui commence par la honte se transforme rapidement en anxiété, en hésitation et en peur, pour finalement former un trouble invalidant.

Les personnes sujettes à l'embarras ont une conscience aiguë de l'adéquation normative de leur comportement et s'en inquiètent. Elles sont attentives aux règles sociales et redoutent de les enfreindre car elles prévoient des conséquences plus graves. Les personnes moins sujettes à l'embarras, en revanche, sont plus décontractées, font moins attention aux normes sociales et sont moins agitées lorsque ces normes sont enfreintes.

Cette caractéristique, combinée à leur crainte élevée d'une évaluation négative, place les PQB qui sont sujettes à l'embarras entre le marteau et l'enclume.

Opinion des autres et faible estime de soi

Le fait d'être embarrassé a moins à voir avec l'estime de soi d'une personne qu'avec son inquiétude quant à l'évaluation sociale. Les personnes facilement embarrassées ont tendance à avoir une faible estime d'elles-mêmes, mais la corrélation entre la facilité avec laquelle elles sont embarrassées et l'estime de soi disparaît complètement lorsqu'on tient

compte de la peur de l'évaluation négative, qui est également plus élevée chez les personnes ayant une faible estime d'elles-mêmes.

Mais pourquoi les PQB devraient-elles se soucier de ce que pensent des inconnus ? Si l'on remonte loin dans l'histoire, il se peut que le rejet social ait littéralement signifié une condamnation à mort pour l'évolution, les humains solitaires ayant beaucoup moins de chances de survivre et de se reproduire.

Phénoménologie

L'embarras et les troubles anxieux se ressentent différemment. L'embarras se compose principalement de surprise et de gêne. En revanche, ***la caractéristique prédominante du trouble d'anxiété sociale est la peur***. Au fond, les personnes phobiques sont effrayées par les situations qui les inquiètent. La crainte malaisée et exagérée d'un péril potentiel dans les situations de parole est toujours présente.

Synchronisation

La logophobie, ou anxiété de parole, tout comme le trouble d'anxiété sociale (TAS), est souvent troublante bien avant qu'une personne ne soit confrontée à une situation effrayante. *La peur et l'appréhension qui affligent les personnes souffrant d'anxiété sociale sont généralement des réactions anticipées qui se produisent avant tout dommage réel*. La logophobie (anxiété de parole), étroitement liée au trouble d'anxiété sociale, est un trouble perturbateur non seulement parce que les personnes qui en souffrent exagèrent le mal qui peut leur arriver, mais aussi parce qu'elles ont généralement peur d'un mal qui ne s'est pas produit et qui ne se produira jamais; par exemple, une situation de parole, un appel téléphonique, etc.

Cette question de la synchronisation de l'embarras et du TAS est importante car elle renvoie à la nature fondamentale de ces deux états. Parce qu'il peut survenir longtemps avant que l'on ne rencontre une situation menaçante et persister dans le traitement post-événement (TPE) après que le péril est passé, le TAS peut entraîner une anxiété aiguë qui dure un certain temps.

En raison de la durée de ces épisodes, il convient de les considérer comme des humeurs et non comme des émotions. Cette distinction est importante car les humeurs exercent généralement une influence plus durable sur la cognition et le comportement que les émotions telles que l'embarras. L'embarras peut souvent avoir des conséquences, mais il est peu probable qu'il ait l'influence omniprésente que le TAS peut avoir sur la vie d'une personne.

Séquelles comportementales

L'anxiété sociale n'a pas de signaux clairs et explicites observables, sauf en cas d'embarras. Ainsi, les comportements qui accompagnent souvent le TAS sont souvent pris par les observateurs pour autre chose.

Lorsqu'ils éprouvent une anxiété sociale intense, les gens ont un comportement interactif appauvri. Ou ils évitent complètement les situations sociales troublantes, ou ils se comportent de manière inhibée et hésitante, caractérisée par un retrait soumis. Ils évitent le contact visuel, gardent leurs distances, hochent la tête, font des gestes, sourient rarement et parlent avec moins de fluence. Au lieu de susciter la sympathie, leur comportement semble souvent inamical. ***Ironiquement, en se comportant de manière distante et réservée, les personnes socialement anxieuses peuvent susciter chez les autres la désapprobation qu'elles redoutaient au départ.***

Conclusion

Les niveaux d'embarras et d'anxiété sociale varient d'une personne à l'autre, ce qui se reflète directement sur l'intensité du bégaiement. Un embarras plus intense entraîne une anxiété et une pression accrues, ce qui conduit à davantage de bégaiement et de malaises/embarras dans les rencontres sociales et/ou prises de parole.

Il est important de s'en souvenir. Alors que l'embarras est composé de chagrin effarouché, l'anxiété de parole est caractérisée par une nervosité et une trépidation omniprésentes. Il est important de noter que l'anxiété sociale dure plus longtemps, généralement plus d'un an, parfois pendant des décennies ou toute une vie.

CHAPITRE 11 - LE BÉGAIEMENT ET LES CONDITIONS COMORBIDES

Le bégaiement, en tant que sous-type de phobie sociale, a souvent ses conditions comorbides. De nombreuses personnes souffrant d'anxiété de parole ont également d'autres problèmes d'accompagnement, qui incluent, mais ne sont pas limités à :

- Dépression.
- Trouble bipolaire.
- Manque de confiance et d'estime de soi (allant de léger à grave).
- Problèmes d'utilisation des toilettes publiques (c'est-à-dire l'anxiété liée aux toilettes publiques).
- Alcoolisme et toxicomanie.
- Boulimie/anorexie.
- Automutilation.
- Retrait passif (être perçu comme distant, désintéressé).
- Dermatillomanie (se gratter la peau jusqu'à ce qu'elle saigne).
- Bruxomanie (serrer les mâchoires).
- Être perçu par les autres comme inamical/agressif.
- Dysfonctionnement érectile chez les hommes.
- Trouble de la dysmorphie corporelle.

Cette liste d'affections comorbides n'est pas exhaustive.

En ce qui me concerne, personne n'a jamais pénétré dans cette zone intime totalement inexploitée, mais il s'agit d'une partie essentielle de l'histoire qui prouve, une fois de plus, que le bégaiement n'est en fait rien d'autre qu'un problème lié à la santé mentale, à savoir ***l'anxiété (sociale) qui trouve son origine dans le fait que vous n'ayez pas confiance en vous.***

C'est embarrassant. Je savais qu'aucune des personnes que j'ai interviewées ne révélerait ouvertement de telles choses sur elles-mêmes. J'ai donc commencé avec mon cas personnel. Pendant mon adolescence, à peu près au moment où mon bégaiement est apparu, j'ai connu ce qu'on appelle le syndrome de la vessie timide. Cela signifiait que je ne pouvais pas uriner en présence d'autres personnes dans une salle de bains ou des toilettes publiques. Je craignais d'être entendue dans les toilettes.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Ce syndrome, la parurésie, est considéré comme une phobie sociale. Vous vous sentez particulièrement anxieux, craintif ou pressé par le temps lorsque vous essayez d'aller aux toilettes. Vous avez l'impression que d'autres personnes vous écoutent. Le simple fait d'avoir besoin d'aller aux toilettes entraîne un cycle négatif de stress, de douleur, d'évitement et d'anxiété accrue. Cela peut entraîner des problèmes de fonctionnement social et professionnel. Dans le pire des cas, les personnes souffrant d'anxiété liée à l'utilisation des toilettes évitent les situations sociales dans lesquelles des toilettes publiques peuvent être nécessaires. Cela peut avoir un impact dévastateur sur la capacité d'une personne à socialiser, à étudier et à travailler. Malheureusement, cela peut aussi conduire à un cercle vicieux de détresse physique et émotionnelle.

Cela vous dit-il quelque chose ? Cela vous rappelle-t-il quelque chose ? Remplacez les mots "anxiété des toilettes publiques" par "bégaiement ou anxiété de parole" et vous aurez l'explication. *OUI, LE BÉGAIEMENT FONCTIONNE EXACTEMENT DE LA MÊME MANIÈRE.* La seule différence est le centre de votre attention - le faisceau de votre attention. Dans le cas de l'anxiété de parole, l'attention se focalise sur le fait de parler, mais dans le cas de l'anxiété des toilettes publiques, c'est sur l'acte d'uriner. Bizarre, n'est-ce pas ?

Bien que j'aie surmonté le syndrome de la vessie timide, j'ai développé, à l'âge adulte, un phénomène appelé syndrome de l'intestin timide. Je ne bégaie pas en soi, mais dès que je pars en vacances, ce qui signifie que je dois quitter la zone de confort de ma maison, l'idée de ne pas pouvoir faire caca me hante l'esprit. Je ne peux littéralement pas penser à autre chose. Cela devient épuisant, et pourtant je sais d'où cela vient - *ma personnalité anxieuse, mon tempérament, quelque chose que je ne peux pas éliminer par moi-même, car c'est « le donné »*, comme mentionné plus haut dans le livre. **CERTAINS TRAITS DE PERSONNALITÉ NE PEUVENT TOUT SIMPLEMENT PAS ÊTRE ÉLIMINÉS.** On peut seulement réussir à vivre, à composer avec eux.

De nombreuses PQB déclarent timidement, qu'en plus de leur bégaiement, elles souffrent d'autres troubles comorbides, apparemment sans rapport avec la santé mentale.

Alors, à quoi avons-nous affaire ici ? Pouvez-vous voir que le bégaiement est la manifestation de l'anxiété ? *L'anxiété est un conflit intérieur, une dysharmonie majeure où l'on n'est pas en paix avec soi-même.* De nombreuses personnes peuvent ressentir exactement la même chose; mais à cause de leur "concentration obsessionnelle" sur la parole ou la miction (l'acte d'uriner) ou les deux, elles bégaient ou ne peuvent pas faire pipi, ou les deux.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Les différents degrés de névrose/anxiété commencent généralement tôt dans la vie, ont une évolution chronique et provoquent souvent des symptômes co-existants à un moment donné de la vie des personnes qui en souffrent.

Selon des études menées au cours des trente dernières années, il existe un chevauchement important entre les différents degrés de névrose/anxiété et d'autres maladies anxieuses et dépressives, ainsi qu'entre les différents degrés de névrose/anxiété et les problèmes d'alcoolisme et de toxicomanie. Dans l'ensemble des études, les estimations de comorbidité étaient larges dans la majorité des cas. Par exemple, l'incidence de l'agoraphobie co-existante varie de 4,5 % sur le site ECA de l'Université Duke à 44,9 % sur les quatre autres sites ECA.

Comme les critères de diagnostic furent élargis de la peur et de l'évitement de situations de performance spécifiques (par exemple, parler en public, manger en public, uriner dans des toilettes publiques, parler en général) pour permettre un type généralisé de névrose/anxiété de degré variable, on pourrait supposer que les taux de comorbidité augmenteraient chez les personnes diagnostiquées avec une anxiété de degré variable. Il est raisonnable de supposer qu'une forme plus sévère de névrose/anxiété, caractérisée par la peur et l'évitement d'une variété de situations sociales et de performance, serait associée à des taux plus élevés de comorbidité.

Les recherches ont démontré, comme les recherches épidémiologiques précédentes analysant les troubles diagnostiqués dans le DSM-III, que seule une minorité de personnes n'avait jamais été diagnostiquée avec un trouble comorbide à un moment quelconque de leur vie. Cependant, je constate que les chercheurs et les cliniciens ne considèrent jamais l'anxiété de parole comme un trouble comorbide du trouble d'anxiété sociale ou généralisée.

Dans les études scientifiques communautaires, les chances d'avoir une comorbidité entre la névrose/anxiété à divers degrés et d'autres troubles psychiatriques à vie montrent que la névrose/anxiété à divers degrés augmente les chances d'avoir pratiquement tous les autres troubles anxieux ou de l'humeur. Dans ces échantillons, entre 80 et 90 % des personnes souffrant de névrose/anxiété à divers degrés au cours de leur vie présentaient au moins un autre trouble courant, par exemple la boulimie, l'anorexie, les troubles de paniques, etc.

Selon ces études épidémiologiques communautaires, les probabilités d'avoir un trouble comorbide lié à la consommation d'alcool ou d'autres substances étaient plus faibles que celles d'avoir un trouble comorbide lié à l'anxiété ou à l'humeur, bien que les résultats indiquent qu'entre 20 et 25 % des personnes souffrant de névrose/anxiété à des degrés

divers seront diagnostiquées avec l'un de ces troubles. Étant donné que des taux plus élevés ont été obtenus dans les études épidémiologiques de population, le fait que 72 % de leurs patients atteints de névrose/anxiété à des degrés divers présentaient au moins un trouble comorbide est frappant (par exemple, 80 à 90 %). Il est possible que les études communautaires aient donné des taux plus élevés parce qu'elles ont évalué des troubles que Brown et al. n'avaient pas évalués, tels que les troubles du contrôle des impulsions (par exemple, se blesser la peau, comportement agressif, s'arracher les cheveux, etc.)

Les personnes souffrant de névrose/anxiété à des degrés divers font état de trois ou quatre peurs sociales et d'évaluation, alors que les personnes souffrant du TAS non généralisé font état d'une ou deux peurs prédominantes, généralement liées au fait de parler en public ou à un autre type de performance publique.

Kashdan et al. examinèrent la comorbidité chez 733 anciens combattants vus dans quatre cliniques de soins primaires du Veterans' Affairs, dont vingt-six étaient diagnostiqués au moment de l'évaluation. Selon les recherches, 50 à 70 % des personnes présentant une prédisposition à l'anxiété ou un trouble mental (par exemple, l'anxiété sociale) ont également reçu un diagnostic d'un autre trouble anxieux.

D'après les études, les niveaux inférieurs à un seuil d'anxiété sociale sont systématiquement liés à une interférence significative dans la vie et à une détresse sous forme de maladies psychiatriques concomitantes. En outre, **le TAS est à l'origine de 99 % de toutes les conditions comorbides**. Elles sont comme des parasites qui s'attachent à des âmes affaiblies qui ont peu d'énergie pour se défendre.

Exemples de conditions comorbides

Troubles de l'alimentation

Au cours des dix à quinze dernières années, une grande attention fut accordée par les chercheurs au chevauchement entre les troubles de l'alimentation et les troubles anxieux, en particulier les névroses/anxiétés à des degrés divers. Swinbourne et Touyz conclurent, dans leur revue de la littérature, que la névrose/anxiété à divers degrés et le TOC⁴⁵ sont les deux troubles anxieux comorbides les plus courants chez les personnes souffrant de troubles de l'alimentation.

Les patients souffrant d'anorexie et de boulimie, par exemple, ont été signalés comme présentant des taux de névrose/anxiété comorbide allant jusqu'à 88 % et 68 %, respectivement. Étant donné que la névrose/anxiété, à des degrés divers, est

⁴⁵ Trouble obsessionnel compulsif (TOC). RP

temporellement primaire dans la majorité des cas, certains chercheurs ont émis l'hypothèse qu'elle pourrait constituer une voie d'accès au développement des troubles du comportement alimentaire.

Trouble dysmorphique du corps

Les personnes présentant des diagnostics comorbides étaient moins susceptibles d'avoir un emploi et plus susceptibles de signaler des idées suicidaires et une mauvaise adaptation que les personnes souffrant uniquement de trouble dysmorphique du corps.

Idées suicidaires

Collectivement, les résultats de ces études suggèrent qu'il existe des taux plus élevés d'antécédents d'idées suicidaires au cours de la vie chez les personnes ayant reçu un diagnostic de névrose/anxiété de degré variable par rapport aux personnes ne portant pas ce diagnostic, mais que les antécédents de tentatives de suicide s'expliquent probablement par la présence de diagnostics psychiatriques comorbides.

Conclusion

La comorbidité est plus la règle que l'exception dans la névrose/anxiété de degré variable, en particulier dans le sous-type généralisé. Jusqu'à 90 % des personnes souffrant de névrose/anxiété à divers degrés répondront aux critères d'un autre trouble de l'Axe I à un moment donné de leur vie. La sévérité des symptômes et la déficience fonctionnelle ont tendance à s'aggraver lorsque la névrose/anxiété à divers degrés s'accompagne d'un autre trouble de l'Axe 1.

Les personnes souffrant de névrose/anxiété à divers degrés présentent néanmoins un risque accru de développer des problèmes de toxicomanie, peut-être parce qu'elles utilisent des substances pour s'automédiquer. Cependant, des recherches récentes révèlent que la comorbidité de la névrose/anxiété ne se limite pas à une superposition avec d'autres troubles anxieux, dépressifs ou de toxicomanie à des degrés divers. Des preuves de plus en plus nombreuses suggèrent qu'il existe des taux élevés de névrose/anxiété à des degrés divers chez les personnes chez qui on a diagnostiqué un trouble de l'alimentation, un trouble dysmorphique du corps, un trouble bipolaire ou une psychose.

La comorbidité est une caractéristique centrale de la névrose/anxiété à divers degrés. *Le bégaiement, ou anxiété de parole, est une comorbidité attachée à quelque chose de grave qui est un trouble psycho-émotionnel sous-jacent, comme le TAS ou l'anxiété sociale.* Les personnes souffrant d'anxiété sociale ou d'anxiété de parole courent un risque accru de souffrir d'une variété de troubles comorbides dommageables, et plus leur névrose/anxiété

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

de degré variable est généralisée, plus les pathologies qui y sont associées ont tendance à être graves.

QUATRIÈME PARTIE - L'ALGORITHME DU BÉGAIEMENT

« *Le chemin est droit et étroit. Ne perdez donc pas de temps.* »

David R. Hawkins

CHAPITRE 12 - COMMENT VOUS CRÉEZ L'EXPÉRIENCE DU BÉGAIEMENT

Maintenant que vous connaissez les rouages/mécanismes profonds du bégaiement et la façon dont il se développe, nous allons examiner de près ce que font réellement les PQB pour induire, créer et recréer des blocages et la lutte pour parler.

Le bégaiement, nous l'avons déjà dit, est un trouble affectif systématique, un trouble psycho-émotionnel qui affecte l'expression verbale et la parole. Il s'agit d'une réaction apprise, déclenchée par une détresse psychologique (c'est-à-dire la peur de parler), et caractérisée par une fixation attentionnelle aiguë sur la mécanique de la parole - vocalisation, ton, sons, etc. Le bégaiement est entretenu par des comportements de sécurité associés, tels que le réflexe de retenue, l'évitement manifeste ou dissimulé, le retrait, un comportement de soumission pour éviter de défier inutilement le membre dominant du groupe et/ou d'attirer sur soi une attention non désirée, etc.

Le bégaiement est un trouble anxieux d'intensité variable. Certaines personnes bégaiement plus, d'autres moins. La gravité du bégaiement dépend de l'intensité des attitudes et des informations erronées sous-jacentes, du type "je serai toujours un bègue", "il faut travailler dur pour pouvoir parler", de la façon dont vous vous identifiez à votre handicap, [de la façon dont vous vous y accrochez](#) et à quel degré vous vous efforcez de lutter contre votre handicap. Il s'agit également d'un trouble affectif où les attitudes et les émotions jouent un rôle clé et, en tant que tel, il a des coûts personnels, économiques et sociaux associés et une comorbidité avec d'autres troubles.

LE BÉGAIEMENT EST INITIÉ PAR UNE SÉQUENCE D'ÉVÉNEMENTS INTERNES QUI FORMENT ENSEMBLE CE QUE J'APPELLE L'ALGORITHME DU BÉGAIEMENT. Il s'agit d'événements dont chaque maillon se propulse et se renforce, pour finalement aboutir à ce que les gens ressentent comme une lutte pour parler (c'est-à-dire un blocage). **LA SÉQUENCE DE LA RÉACTION EN CHAÎNE S'ACTIVE AVANT MÊME D'ENTRER EN SITUATIONS DE PAROLE ET EST TISSÉE À PARTIR DE LA TAPISSERIE COMPLEXE**

DES EXPÉRIENCES PSYCHOLOGIQUES INTÉRIEURES QUI PRODUISENT LE COMPORTEMENT DE BÉGALEMENT.

La rupture de la chaîne ou des liens entre les événements psychologiques intérieurs interrompt la séquence des événements dans l'esprit humain, ce qui affaiblit l'ordre du modèle habituellement établi, empêchant progressivement la réaction finale, soit le bégaiement, de se produire.

Pour vous donner un exemple rapide, lorsque je me présente à un public inconnu, je peux encore ressentir de la nervosité et des sensations associées, telles que l'accélération de mon rythme cardiaque, l'essoufflement, etc. Mais la réaction finale, le bégaiement et le blocage, n'est plus présente. Ma parole reste forte et fluide, impossible à distinguer de celle de n'importe quel locuteur fluide.

Les personnes qui n'ont jamais bégayé vivent une expérience similaire. Les émotions peuvent les submerger, et elles se sentent nerveuses dans certaines situations orales et/ou sociales, mais leur capacité à s'exprimer verbalement reste sans effort et ininterrompue. *C'est le résultat que j'ai obtenu, moi, ex-PQB, une fois que j'eusse démantelé la séquence qui propulsait mon trouble de parole, que je croyais imbattable.*

Pourquoi les autres s'inquiètent et deviennent émotifs, mais ne bégaient pas ?

Vous ne bégayez pas parce que vous êtes excité, que vous souffrez de brouillard cérébral ou que vous êtes fatigué, affamé, stressé, contrarié, excité, etc. L'excitation émotionnelle, qu'elle soit négative ou positive, n'est qu'une raison superficielle (là encore, le bégaiement se fait passer pour autre chose) et n'a pas de corrélation directe avec la parole.

D'autres personnes éprouvent également des émotions débordantes, mais bégaient-elles pour autant ? Non. Il y a donc quelque chose d'autre qui se passe dans la psyché d'une PQB, et ce quelque chose est ce que nous faisons inconsciemment et que les personnes qui ne bégaient pas ne font pas. *Il s'agit de l'ensemble des comportements inconscients spécifiques et des réactions émotionnelles qui déclenchent le bégaiement à chaque fois, ce que n'affichent tout simplement pas les personnes fluentes, ce qui fait qu'elles restent fluentes, quelle que soit la situation.*

Les locuteurs fluentes s'inquiètent ou ont des brouillards cérébraux, mais lorsqu'ils en font l'expérience, ils ne font pas de fixation sur leur parole comme le font les PQB. Au contraire, ils sont préoccupés à transmettre leur message à leurs auditeurs, amis, personnes rencontrées lors d'un événement, etc. L'esprit/cerveau d'une personne fluente a d'autres choses auxquelles penser, tout sauf à la parole, contrairement à ce que font les PQB. Étant

donné qu'ils ne se concentrent pas sur le fonctionnement de leur mécanisme de la parole, ils ne produisent donc pas une réaction de bégaiement.

Tout résultat est le fruit d'une séquence d'actions et d'événements spécifiques pris ou se produisant à un moment précis. ***Le bégaiement n'est pas différent, il est déclenché par une séquence complexe d'événements intérieurs organisés de manière systématique au sein d'un individu.*** Que ces actions soient entreprises sciemment ou inconsciemment, le résultat est toujours le même : la lutte pour parler, pour faire sortir les mots. ***Il est intéressant de noter que de nombreuses personnes fluentes disent avoir une réaction nerveuse similaire en réaction à des présentations de groupe, mais elles ne bégaient pas.***

Je suis consciente du fait que, bien que mon corps ait essayé, par habitude, de me convaincre du contraire, la situation n'était pas menaçante. Un battement de cœur se produit encore habituellement, car mon corps se souvient des crises de panique que j'ai subies pendant de nombreuses années, avant de changer mes schèmes de pensée⁴⁶. LES VIEILLES HABITUDES ONT LA VIE DURE. Un cœur qui bat la chamade et des paumes moites sont les vestiges d'un bagage négatif passé, comme une cicatrice. La blessure est guérie depuis longtemps, [mais la cicatrice reste un souvenir](#). Mais comme j'ai appris à percevoir objectivement les situations pour ce qu'elles sont - non menaçantes et sans distorsion - mes réactions physiques ne deviennent plus incontrôlables. Cela signifie que la nervosité ne se transforme plus en une crise de panique accompagnée de la réaction « bats-toi-ou-fuis-ou-immobilise-toi-sur-place » qui lui était associée.

Ayant développé une profonde compréhension de ma psychologie, je vois maintenant exactement comment une réaction de bégaiement est initiée. Toutes les expériences sociales et de parole positives que j'ai accumulées au cours de mes études me permettent de tenir à distance mes réactions et attitudes émotionnelles irrationnelles et auparavant incontrôlables, au lieu de devoir « contrôler » le bégaiement. Grâce à cela, je peux maintenir l'état d'harmonie intérieure et de calme qui transparaît dans mon flux de parole fluide et naturel⁴⁷.

Je suis devenu le capitaine magistral de mon propre navire, de mon état intérieur. Et vous le pouvez aussi. La mer peut être houleuse, à cause des situations extérieures et des émotions qu'elles produisent, mais vous pouvez garder le contrôle. Le contrôle de votre expérience intérieure, pas de votre parole. Vous savez comment calmer la tempête, la tempête de vos réactions et de vos ressentis.

⁴⁶ Je fais souvent la même constatation lorsque je dois m'introduire dans un contexte formel. RP

⁴⁷ Ayant eu l'honneur et le plaisir d'être interviewé par Olga (en juin 2022), je peux en témoigner. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Je ne laisse pas les choses s'envenimer en essayant, en vain, de me contraindre à rester calme, ni de me punir pour avoir éprouvé de la nervosité et du malaise. Vous savez, le monologue intérieur du genre "Oh, ne sois pas bête, tais-toi et arrête de t'inquiéter", etc. Lorsque cela se produit, je ne réprime pas mes sentiments et mes émotions, mais je m'y abandonne simplement en les acceptant tels qu'ils sont : « D'accord, c'est mon cœur qui bat la chamade. Merci de me rappeler que je ne suis qu'un être humain, et que les êtres humains ont des sentiments. » Je ne me laisse pas entraîner dans le drame comme je le faisais auparavant. J'accepte ces ressentis et je passe à autre chose.

Les PQB exacerbent la situation et se compliquent la vie en faisant exactement le contraire, déclenchant ainsi la panique, le gel du diaphragme et toute une série d'autres événements psychophysiques qui se manifestent par une incapacité à parler. Sans le savoir, ils s'auto-invoquent le bégaiement, ce qui entraîne une lutte pour parler et un blocage d'intensité variable. Pour ce faire, les PQB ont l'habitude d'exagérer des événements insignifiants, ce qui revient à faire une montagne d'une taupinière.

Comment les PQB s'y prennent-elles ?

Le bégaiement est créé dans l'esprit/cerveau, plus précisément par le contenu des systèmes de croyances individuels abordés dans les chapitres précédents. Il est créé par les attitudes inculquées et la façon dont nous avons appris à penser et à nous rapporter aux événements et aux situations d'une seule et unique façon, c'est-à-dire avec la peur de parler et la trépidation.

Les PQB sont des maîtres de l'exagération, des experts dans l'art d'attiser les troubles émotionnels intérieurs et les drames en voyant des choses qui n'existaient pas au départ et en déformant les événements originaux, aussi insignifiants et mesquins soient-ils. Ce sont de dures autocritiques et des tyrans d'elles-mêmes, invalidant et discréditant constamment leurs propres réalisations, se considérant souvent comme "un échec total, les gens sont juste polis", ou pensant "Je n'ai rien fait qui mérite d'être loué, j'ai juste eu de la chance", etc.

*Le plus grand défi à relever est de surmonter la compulsion conditionnée à l'autopunition et de comprendre que les pensées, les opinions et les perceptions colorées par la négativité passée n'ont rien à voir avec la réalité objective. Cela peut être accompli par la [dissociation](#), en se regardant et en regardant la situation à distance, du point de vue du spectateur, puis en choisissant la meilleure façon, plus rationnelle, de réagir dans ce genre de situation. **Une fois cela fait, l'étape suivante consiste à rassembler suffisamment de courage pour aller explorer l'"autre" réalité et l'intégrer à votre nouvel état d'esprit.***

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Ainsi, pour se libérer de la lutte pour parler, il faut adopter un point de vue radicalement différent sur celle-ci. Une fois que le fonctionnement de cette condition est compris, ressenti et observé, vous pouvez commencer à déloger et à démanteler l'ensemble du système, pour finalement diminuer la préoccupation de parler, réduire le niveau d'anxiété et les répétitions mentales, devenir plus calme et plus posé dans chaque situation rencontrée, et finalement, assez rapidement, cesser de bégayer pour de bon.

L'algorithme du bégaiement

Dans ce cadre, le bégaiement est un problème qui n'est pas lié à la parole, mais qui est plutôt la manifestation de mécanismes psychologiques intérieurs profondément ancrés et dysfonctionnels. C'est un dysfonctionnement de votre esprit, avec les comportements compulsifs-obsessionnels et les préoccupations mentales qui y sont associés, qui sont la cause du bégaiement. Le bégaiement n'est que l'effet, la somme de la compulsion et de la préoccupation mentale.

J'ai représenté visuellement l'algorithme du bégaiement comme une réaction en chaîne, où la lutte pour parler est le dernier maillon.

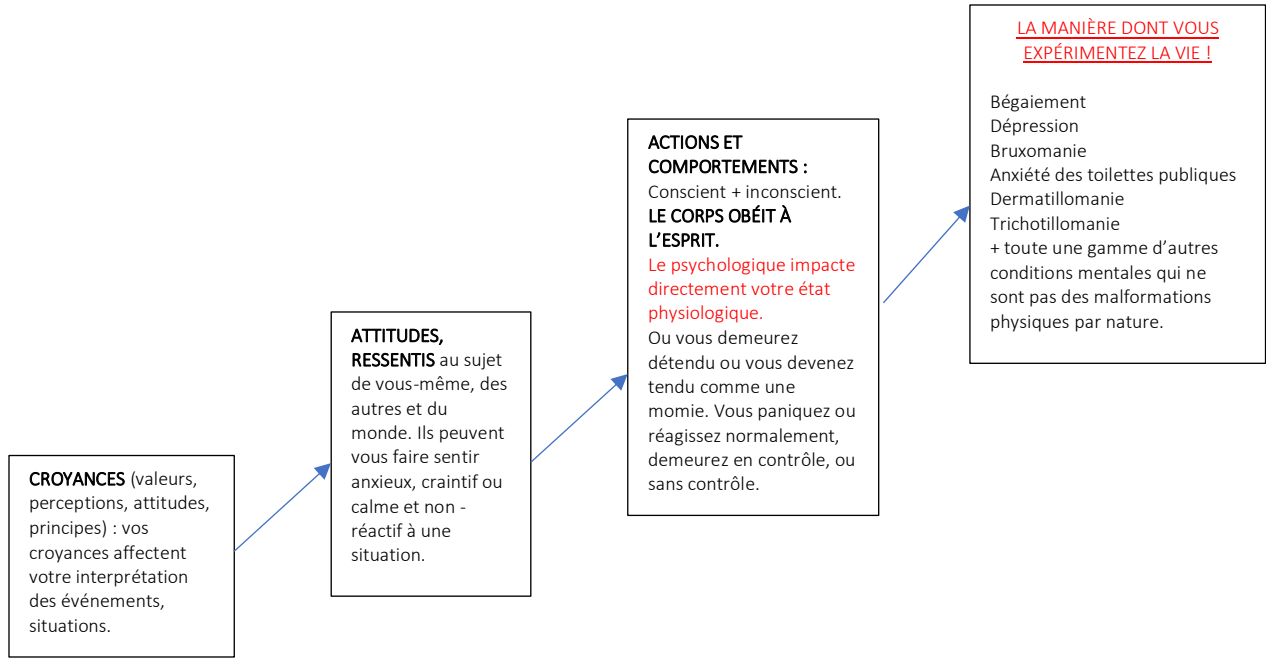
« Une chaîne d'événements est un certain nombre d'actions et leurs effets qui sont contigus et liés entre eux et qui aboutissent à un résultat particulier. »

Olga Bednarski

En supprimant un ou plusieurs maillons de la chaîne de réaction du bégaiement, le blocage final (c'est-à-dire le bégaiement comme sous-produit) ne se produira pas. Le bégaiement est le dernier maillon de fermeture - l'effet - de la chaîne psychologique et d'événements psychologiques qui se produisent dans le corps/esprit d'un individu avant l'acte réel de parler.

Remarque : Ce bref modèle (voir page suivante) illustre la façon dont nos croyances et nos valeurs se reflètent sur nos attitudes, déterminant nos actions et notre expérience de vie. Quels sont les liens ?

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT



L'escalier du bégaiement

Les liens (les flèches) peuvent être représentés par toute une série de choses :

- Une peur des situations.
- Un comportement d'évitement.
- Un schéma de pensée et une perception de soi erronés.
- Un système de croyances.
- Tension physiologique des muscles responsables de la respiration (diaphragme, larynx, muscles de la mâchoire).
- Comportement tel que la rétention de la respiration ou l'agitation.
- Une peur aiguë d'être jugé négativement.
- Une peur de l'échec.
- Attention aiguë centrée sur soi.
- Autoflagellation et non-acceptation de soi.
- Autocritique aiguë.
- Anticipation.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

- Sens de l'urgence (pression du temps).
- Perfectionnisme.
- Tentatives de plaire aux autres.
- Faible estime de soi et dévalorisation.
- Manque de confiance en soi.
- Être hypersensible.
- Tendance à exagérer les événements et soi-même.
- Trouble de l'anxiété sociale (TAS).
- Dépression (comme trouble comorbide).
- Conscience de soi.
- Compulsion aiguë à contrôler tous les aspects des situations et de soi-même.
- La timidité.
- Un handicap physique apparent qui pourrait exacerber la perception que les autres sont supérieurs ou parfaits et n'ont pas d'anxiétés.
- S'auto-étiqueter comme inférieur, donc moins digne, moins méritant.
- Auto-invalidation.
- Facilement effrayé.
- Sautes d'humeur ...

... et bien d'autres encore.

Chacun de ces maillons conduisant au bégaiement doit être interrompu, démantelé et désactivé à l'aide de plusieurs outils et méthodes appropriés. Chaque maillon de la réaction en chaîne implique un certain comportement et/ou schéma de pensée dysfonctionnel. Lorsqu'ils sont combinés dans une réaction en chaîne, ils donnent lieu à un blocage de bégaiement.

Parler ou faire des commentaires dans une réunion à l'université était ma dernière peur tenace, que je ne savais pas comment surmonter. Aujourd'hui, cette peur a disparu. ***Ce qui me surprit, c'est qu'elle disparut en un instant. Sans y réfléchir, j'ai commencé à exprimer mes opinions avec confiance et je n'ai jamais ressenti d'anxiété en réunion depuis. Plutôt que d'être obsédé par ma parole, je réfléchis maintenant à la manière de contribuer à la***

discussion. Je me concentre sur le message, et non sur les mots "sûrs" à utiliser pour ne pas exposer mon défaut de parole.

La transformation radicale d'une attitude profondément ancrée m'a permis de trouver rapidement du courage et de retrouver ma confiance. J'ai participé à des dizaines d'ateliers de développement personnel où je me suis observée et où j'ai observé les autres en action, et j'ai finalement revu et mis à jour mes perceptions dysfonctionnelles et dépassées du bégaiement sur les situations de parole. J'ai alors fait le choix conscient de ne pas succomber à la panique et de ne pas glisser dans une réaction « bats-toi/fuis/immobilise-toi-sur-place » lorsque je m'adressais à des groupes de personnes. Au lieu de cela, *j'ai commencé à voir ces situations comme mes contributions personnelles, qui étaient souhaitables, précieuses et recherchées par l'auditoire présent. Ils voulaient entendre mon opinion et celle-ci était importante pour eux.*

Cela a déraciné mes croyances profondément ancrées et ma tendance à l'auto-invalidation. Pour la première fois de ma vie, j'ai senti que mes opinions comptaient et valaient la peine d'être exprimées. J'ai également entendu d'autres personnes dire des bêtises, mais sans en être déstabilisées ni gênées. Ce fut une bonne leçon. ***Ce n'est pas ce que vous dites mais la manière dont vous le dites qui compte le plus.*** *Les gens peuvent dire n'importe quoi, mais ils seront crus s'ils parlent avec confiance et autorité.* Vous trouvez cela difficile à croire, n'est-ce pas ? Regardez les hommes politiques et apprenez.

Contrainte par les limites de l'ancien script qu'était mon ancien système de croyances, j'ai rejeté sans cérémonie mes opinions comme étant invalides et non pertinentes. Avec mon exposition à de nouvelles expériences et à l'expérimentation sociale, ce système de croyances a commencé à se transformer, pour être remplacé par le nouveau mode/la nouvelle carte. Ce nouveau système de croyances soutenait mon flow et ma fluidité. Tout ce que je dis maintenant est considéré non seulement comme valide, mais a le droit d'exister et pourrait même aider et inspirer les gens. Et, comme par magie, mon expérience des situations sociales s'est modifiée. Les gens sont même venus me demander conseil alors que je m'exprimais avec autorité, en conservant une image de confiance et un sentiment intérieur de fierté pour tout ce que je disais. Sans le vouloir, je suis devenue un modèle (a role model) pour de nombreuses PQB dans le monde entier.

Se préparer à bégayer - créer des blocages de parole

Le bégaiement se crée avant même que l'on commence à parler. La préparation, ou amorçage, est silencieuse et se fait par anticipation, une anticipation nerveuse qui vous rend fou, vous rendant incapable de vous concentrer sur autre chose que l'événement social/de parole à venir. Et plus vous attendez, plus les risques d'échec et d'embarras

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

augmentent. La mort sociale, comme l'a dit l'un de mes amis. *L'anxiété anticipatoire crée une base pour les blocages potentiels du bégaiement.*

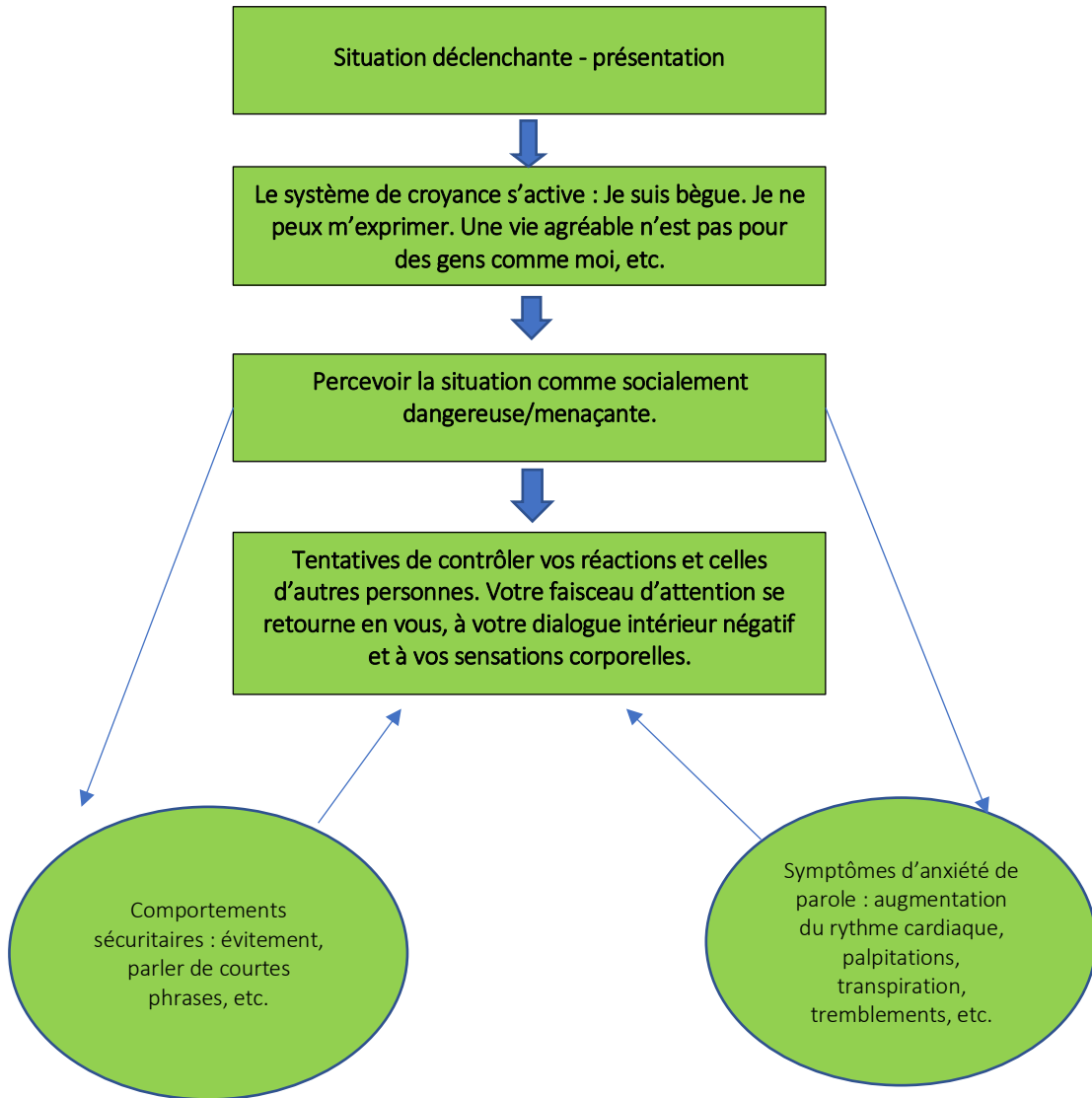
Lorsque vous êtes en mode attente et que vous anticipez quelque chose, vous vous déconnectez de l'ici et du maintenant. Il y a une attente à petite et à grande échelle. Vous vous agitez lorsque vous attendez une situation, par conséquent vous lui attribuez de l'attention et l'alimentez, et votre projection imaginée devient une réalité. Pendant que vous attendez et scrutez la situation à venir, vous créez une tension dans votre corps et votre esprit, bloquant votre cognition et bloquant votre diaphragme (muscles de la parole).

*Je déteste vous révéler cela, mais vous êtes le principal responsable de votre comportement de bégaiement et vous êtes parfaitement capable d'y mettre fin en maîtrisant, tout d'abord, **votre présence sans partage**. Lorsque vous êtes en mode d'anticipation d'une situation, vous êtes tellement pris dans la projection du futur que lorsque le moment arrive enfin, vous êtes trop "brumeux" pour formuler une phrase de façon logique, pour même entendre votre interlocuteur, car votre cognition et votre vision sont littéralement bloquées. **Ce n'est qu'en appréciant le moment présent et en cultivant une présence intense et une attention soutenue que vous pouvez vous libérer et ne plus créer un comportement de bégaiement.***

C'est précisément pour cette raison que je considère le bégaiement comme un trouble affectif (émotionnel) auto-induit. Et si vous êtes déterminé à vaincre le bégaiement et à conserver les acquis, vous devez comprendre la psychologie et l'algorithme de la façon dont l'anxiété de parole est créée et recréée.

(Voir page suivante)

QU'EST-CE QUI CRÉE/NOURRIT LE BÉGAIEMENT ?



Modèle de génération du bégaiement. Adapté de Wells et Clark (1995)

L'algorithme du bégaiement

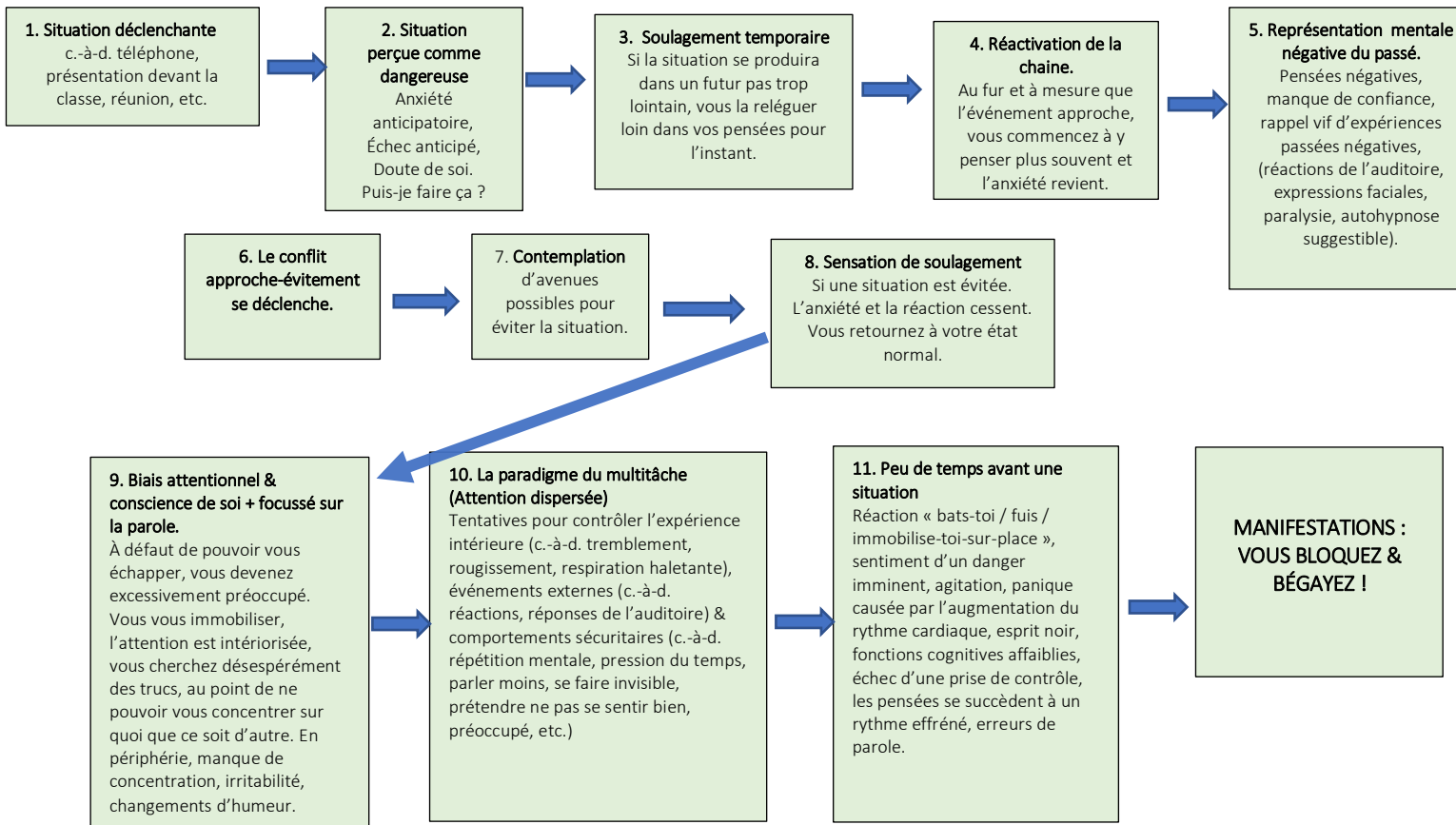
Le modèle d'algorithme⁴⁸ du bégaiement qui suit aide à mieux comprendre l'expérience d'une personne souffrant d'anxiété de parole. Il explique le cercle vicieux qui entretient le problème et suggère également comment surmonter la logophobie/l'anxiété de parole.

Le bégaiement étant un trouble affectif anxieux, les PQB passent par un processus psycho-émotionnel similaire à celui des personnes souffrant d'anxiété sociale. Il existe des variables spécifiques qui correspondent à la peur de parler, mais le mécanisme global reste le même. Vous pouvez maintenant voir que le bégaiement est un trouble basé sur l'anxiété, un trouble de l'esprit rempli et régi [par des souvenirs](#), des croyances, des points de vue et des perceptions délétères, et non un problème de dysfonctionnement physique (c'est-à-dire une asymétrie des hémisphères cérébraux comme suggéré précédemment).

VOIR PAGE SUIVANTE.

⁴⁸ Wikipédia définit algorithme ainsi : « Un **algorithme** est une suite finie et non ambiguë d'instructions et d'opérations permettant de résoudre une classe de problèmes. »

L'ALGORITHME DU BÉGAIEMENT



L'algorithme du bégaiement : le modèle décrit la séquence des événements – ou réactions en chaîne - psycho-émotionnels qui entravent le flux de la parole.

L'OBJECTIF DE L'ALGORITHME EST DE VOUS FAIRE PRENDRE CONSCIENCE DE TOUTES LES RÉACTIONS ET DE TOUS LES COMPORTEMENTS INCONSCIENTS QUI ALIMENTENT ET PROPULSENT LE BÉGAIEMENT, AFIN QUE LE BÉGAIEMENT NE VOUS ARRIVE PLUS COMME ÇA. *Une fois que vous êtes conscient de vos comportements qui nuisent à la fluidité et que vous pouvez les retracer, vous avez le choix conscient d'inverser progressivement cette réaction et de rétablir la fluidité.*

Le modèle en chaîne du bégaiement résumé

Tout commence par une situation "dangereuse" ou "déclenchante" avec des pensées telles que "Je ne peux pas dire mon nom", "Je vais me ridiculiser", etc. Ces pensées provoquent une détresse, rendant la situation plus stressante et menaçante dans l'esprit de la

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

personne, ce qui entraîne une attention centrée sur soi, des comportements de sécurité, la recherche d'astuces ou l'évitement. Le résultat est le bégaiement chez certaines personnes si elles se concentrent sur leur parole, mais chez d'autres, il peut s'agir d'autres phobies, de l'anxiété liée aux toilettes, etc.

Environ 99 % d'entre nous vivent dans leur tête, dans leur propre "chambre de torture" où notre esprit conditionné, utilisant nos pensées et nos sentiments, crée, recrée et nous fait ressasser des événements qui, selon toute vraisemblance, ne se produiront jamais, mais qui nous causent un stress et des troubles psychologiques inutiles. Le problème majeur est que nous croyons notre esprit/cerveau. Nous restons en permanence bloqués dans notre "monde de terreur" intérieur imaginaire. Et plus les gens se concentrent sur leurs propres sensations internes et sur les lacunes qu'ils perçoivent en eux, plus ils sont sur leur garde, et plus les situations semblent menaçantes, dangereuses ou risquées.

Les comportements de sécurité concentrent l'attention sur l'intérieur et rendent les personnes de plus en plus conscientes d'elles-mêmes et hypervigilantes. L'attention vers l'intérieur est propice à l'afflux de pensées inquiétantes, improductives et souvent carrément obsessionnelles, qui, si elles ne sont pas contrôlées, peuvent devenir incontrôlables et déclencher chez l'individu un sentiment de danger imminent et/ou de panique.

Tout d'abord, le fait d'être socialement anxieux concentre l'attention sur l'expérience intérieure de la personne, sur ses propres pensées et sensations, et laisse moins d'attention pour découvrir ce qui se passe réellement. *Les personnes souffrant de logophobie finissent donc par avoir une vision unilatérale ou biaisée des situations qui les inquiètent.* Elles savent tout sur ce qu'elles ressentent de leur propre point de vue et relativement peu sur *ce qui est* du point de vue des autres.

Deuxièmement, les efforts pour se protéger, même lorsqu'ils ne sont pas entièrement couronnés de succès, donnent l'impression aux gens que les choses auraient pu être pires s'ils n'avaient pas essayé de se protéger ou qu'ils ont raté de peu une "vraie" catastrophe - comme si leur vie sociale se résumait à une série d'échappées heureuses. Cela aussi donne l'impression que la situation est encore plus menaçante. Éviter le contact visuel en gardant les yeux baissés (un comportement de sécurité) vous fait prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur, vous empêche d'en savoir plus sur ce qui se passe autour de vous et vous empêche de vivre une expérience positive de la parole.

L'algorithme du bégaiement : cognition, physiologie et comportement

L'algorithme du bégaiement s'étend davantage aux aspects cognitifs (psychologiques), physiologiques et comportementaux à l'origine du bégaiement. Le processus est coloré négativement en raison d'expériences néfastes du passé.

Symptômes cognitifs (schémas de pensée)

Le principal problème est que, dans des situations d'élocution anxieuses, les personnes logophobes s'engagent dans un [dialogue interne essentiellement négatif](#) (autocritique, répétitions et visualisations négatives, autodévalorisation, auto-brimades, etc.) dans lequel elles peuvent se critiquer ou se catastropher sur ce que les autres pensent d'elles, et s'inquiéter de leur capacité à bien parler et à créer l'impression souhaitée sur leurs auditeurs.

La concentration sur ces pensées peut nuire à l'attention portée à la tâche à accomplir. *En d'autres termes, ce sur quoi vous vous concentrez remplit littéralement tout votre univers et commence à vous affecter, négativement ou positivement, selon le contenu de votre pensée, de plus en plus fréquemment.*

Symptômes comportementaux

Il existe toute une série de comportements subtils qui visent à éviter une évaluation négative de la part des autres. Ces comportements, appelés "comportements de sécurité" dans le langage courant, peuvent consister à éviter le contact visuel, à se tenir à l'écart d'une foule, à minimiser l'implication ou à ne pas participer à une conversation, à s'échapper ou à demander à d'autres personnes de parler à votre place. Hélas, ces comportements d'évitement peuvent souvent avoir pour effet de réduire l'efficacité de votre performance sociale.

Symptômes physiques (manifestations somatiques)

Parmi les exemples de symptômes physiques, citons le rougissement, la transpiration, les palpitations, l'essoufflement, la tension musculaire, le brouillard cérébral, l'esprit vide ou le gel (y compris le gel du diaphragme), etc.

Les comportements de sécurité peuvent empêcher la personne de constater qu'elle aurait pu très bien gérer la situation sans se fier à ces indices de sécurité apparents. De tels comportements empêchent une personne de recueillir une expérience positive ***et de remplacer son bagage négatif par un bagage positif, ce qui constitue l'une des étapes pour surmonter l'anxiété de la parole.*** L'évitement est un des facteurs qui entretiennent l'anxiété de parole.

Perspectives - attention centrée sur soi

Cette attention centrée sur soi empêche une juste évaluation de la situation, y compris le feedback des autres. Ce style de traitement de l'information confirme les croyances négatives et entretient l'anxiété de parole.

Les PQB considèrent les situations d'expression orale comme des performances. ***Les impressions de soi se forment avant les rencontres sociales, généralement en raison d'une ou plusieurs précédentes mauvaises expériences de prises de parole, et ont un impact important sur votre performance et votre crédibilité.*** De plus, cette impression et cette image de soi négatives sont intériorisées et vécues au quotidien. *Cela explique pourquoi il est si difficile de redonner confiance aux PQB, même après des années de thérapie orthophonique traditionnelle. Leur propre image négative est bien ancrée dans votre esprit et fait partie de votre identité personnelle.* Elles ne peuvent s'imaginer parler autrement, librement et sans bégayer.

La parole étant au centre de leurs préoccupations, ils sont particulièrement susceptibles de sous-estimer la qualité de leur parole et de surestimer la gravité, la fréquence et la visibilité de leur bégaiement. Pour tenter de comprendre comment ils apparaissent aux autres, les PQB essaient de se voir du point de vue de l'auditoire, ces images étant utilisées pour confirmer une image négative d'eux-mêmes.

Plusieurs études ont révélé que les enfants d'âge préscolaire, les enfants, les adolescents et les adultes qui bégayaient manifestent une attitude négative à l'égard de leur parole et de leur communication et ont une perception réduite de leur compétence en matière de communication. Au fil du temps, comme la parole est essentielle à la communication et à l'engagement dans la plupart des domaines de la vie, cette perception de soi comme communicateur incompetent peut se combiner à d'autres facteurs (par exemple, les réactions négatives des auditeurs) pour aboutir à la formation d'une représentation mentale négative globale de soi.

De nombreuses PQB que j'ai interviewées ont rapporté qu'elles étaient convaincues que le point de vue de leur auditoire à leur sujet était le seul reflet exact de la façon dont les gens les perçoivent, elles et leur performance orale. Elles ont également déclaré que le moindre signe de désapprobation (c.-à-d. froncement des sourcils, bâillements, goussements) déclenchait immédiatement dans leur esprit un complexe d'infériorité et une haine de soi, leur faisant perdre le fil de leurs pensées, éprouver des palpitations, transpirer et très souvent aboutir à une vision en tunnel et à la panique, ce qui justifie l'échec dans les situations sociales.

De plus, les PQB ont tendance à se voir et à s'évaluer en fonction de ce que l'on appelle la perspective de l'observateur, c'est-à-dire l'opinion d'autres personnes plutôt que la perspective du terrain. La perspective de l'observateur consiste à voir une situation du point de vue d'un tiers, autrement dit, à travers les yeux de l'auditoire. *La perspective du terrain consiste à voir une situation de son propre point de vue. Adopter une perspective d'observateur peut accroître les niveaux d'autocritique et d'émotion négative.*

Le cercle vicieux en action

Les manifestations physiques telles que les répétitions mentales, l'anxiété anticipatoire, les croyances délétères ou la conscience aiguë de soi peuvent se traduire par le bégaiement, mais aussi par d'autres troubles anxieux tels que l'anxiété liée à l'utilisation de toilettes publiques, le fait de se ronger les ongles, les troubles alimentaires, la bruxomanie, etc.

LE POINT LE PLUS CRUCIAL EST PEUT-ÊTRE QUE LE FAIT DE VOUS PROTÉGER VOUS EMPÊCHE D'APPRENDRE QU'IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE VOUS PROTÉGER. La situation n'est pas dangereuse, elle semble simplement l'être. Par exemple, vous pouvez avoir l'impression que d'autres personnes attendent de vous des résultats et que si vous ne les obtenez pas, vous serez humilié et peut-être mis à l'écart. Ainsi, pour éviter ce risque, vous répétez et êtes obsédé par l'expérience à venir et, par conséquent, vous éprouvez un degré élevé de stress et de tension, d'autant plus que la situation approche. Vous épuisez vos ressources mentales et votre énergie physique avant la situation et vous avez moins de force pour y faire face, ce qui vous conduit à l'échec. **En fait, vous vous préparez à l'échec, parfois des semaines avant la rencontre réelle.**

Il est facile de comprendre, à partir de cet exemple, pourquoi la conscience de soi a été décrite comme le moteur de l'anxiété de parole. La préoccupation de soi aggrave la situation car elle produit le mauvais type d'information. La préoccupation de soi fournit des informations sur ce qui se passe dans votre for intérieur, que les personnes socialement anxieuses utilisent comme informations sur la façon dont elles apparaissent aux autres. Elles remplissent leur esprit d'informations et d'images sur elles-mêmes et les prive d'informations précises sur la façon dont les autres réagissent à leur égard.

Comportements sécurisants - gestion des impressions

Plus vous essayez d'impressionner, moins vous avez de chances d'y réussir. Les personnes socialement anxieuses sont hyper-concentrées sur le fait de faire bonne impression sur les autres, mais soit elles doutent de pouvoir le faire, soit elles craignent les conséquences d'un tel acte. Le doute de pouvoir faire bonne impression provient en partie de la croyance

que leur bégaiement, leur anxiété de parole et leur hypervigilance de soi perturberont leur performance sociale.

Les personnes socialement anxieuses consacrent des ressources attentionnelles et cognitives considérables à craindre, contrôler et éviter les pensées, les ressentis et les comportements anxieux. Elles adoptent notamment des "comportements sécurisants", comme parler moins, hocher la tête de manière obséquieuse et détourner l'attention en posant des questions pour minimiser le risque de rejet.

Des efforts réguliers et intenses pour contrôler ou supprimer l'anxiété et la probabilité d'être rejeté ou ridiculisé, mettent les personnes socialement anxieuses en mode prévention, où l'évitement de la menace et de l'échec prime. Malheureusement, le fait d'être en mode prévention est susceptible de perturber la capacité des personnes à être conscientes du moment présent et à être ouvertes aux signaux de récompense de l'environnement.

Les personnes qui allouent de manière inefficace leurs ressources à la gestion des impressions et à la régulation des symptômes d'anxiété ont tendance à présenter des déficiences dans d'autres comportements orientés vers un objectif qui nécessitent un effort et une intention. En effet, l'endurance physique, l'attention et la maîtrise de soi sont limitées à tout moment, et un effort excessif peut essentiellement épuiser ce réservoir de ressources. En raison de cette expérience de drainage de leur énergie, les PQB ressentent souvent le brouillard cérébral comme l'un des signes de la fatigue mentale.

Le paradoxe est que les tentatives excessives de faire une impression positive, d'être moins anxieux et d'éviter le rejet entraînent un épuisement des ressources d'autorégulation nécessaires pour participer efficacement à l'environnement social et en tirer des récompenses, comme le rire, l'acceptation, l'amitié, la coopération et la compassion.

Pourquoi les comportements sécurisants ne font qu'empirer les choses

Une autre façon dont les comportements de sécurité sont liés à d'autres réactions est qu'ils peuvent accroître les signes et les symptômes de l'anxiété au lieu de les réduire. Ils peuvent accroître les niveaux de tension, de nervosité, d'anxiété, de tremblement ou d'embarras.

*Les comportements de sécurité empêchent également une personne de considérer les expériences et les situations de manière objective, comme non menaçantes et parfaitement sécuritaires. En adoptant des comportements ou des astuces de sécurité, les PQB se maintiennent sous une pression constante d'"autodéfense" contre des menaces sociales imaginaires construites par leur esprit. **Ce n'est qu'en abandonnant progressivement ces astuces de sécurité et en expérimentant sans elles que vous pourrez commencer à voir la***

vraie réalité de la vie qui vous entoure : que les gens, bien que fluides, ont aussi des ressentis, se sentent nerveux, manquent de confiance et dérapent dans certaines situations. Et ce n'est pas la fin du monde. Ce n'est pas grave. Cela vous permettra ensuite de modifier vos réactions et comportements habituels, de réduire le stress, d'apporter plus de spontanéité, d'ouverture, de sang-froid et de plaisir à collaborer avec vos semblables. Si vous ne le faites pas, votre vie continuera d'être un enfer.

« Ce à quoi vous résistez, persiste et s'étend. »

Par exemple, si vous vous crispez et essayez de vous maintenir en place, vous tremblez et bégayez davantage, et non moins, et si vous essayez de vous assurer que vous n'êtes pas ennuyeux, il vous est plus difficile que facile de trouver quelque chose d'intéressant à dire. Cela vous rend plus tendu et nerveux, et moins apte à vous exprimer naturellement. *Les tentatives de détente et de dissimulation de votre bégaiement, dans le but de plaire, ont l'effet inverse.*

Quel est le rôle des signes et symptômes de l'anxiété, tels que les changements corporels comme les battements de cœur, la transpiration, les tremblements et le sentiment de nervosité ? Le modèle en chaîne de l'anxiété de parole montre que lorsqu'une situation de parole est perçue comme menaçante ou dangereuse, cela produit des signes et des symptômes d'anxiété, tels que la tension des cordes vocales, l'hésitation, la transpiration ou le tremblement des mains, ce qui accroît la préoccupation de soi car les autres peuvent remarquer votre tremblement. La situation vous semble alors encore plus menaçante ou dangereuse. Si les autres remarquent l'anxiété et les trébuchements, ils peuvent vous juger en fonction de cette "faiblesse".

« Parler avec fluidité et éloquence n'est pas le résultat de la discipline, de la volonté ou d'une technique magique, mais le résultat de votre réalité interne, de votre état mental. »

Olga Bednarski

Pourquoi développons-nous des comportements et des moyens sécurisants ?

Nous ne développons aucun comportement, aussi bizarre soit-il, à *moins*, qu'à un moment donné de notre vie, nous n'en venions à "croire" à un certain degré que ce comportement était nécessaire pour nous protéger de la meilleure façon que nous connaissions à l'époque. Par conséquent, les peurs, les anxiétés et les dépressions dites irrationnelles sont

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

des messages de notre banque de mémoire hémisphérique droite indiquant que nous entrons dans des zones dangereuses, qu'elles soient "réelles ou imaginaires".

L'observation et l'examen empiriques peuvent constituer une expérience d'apprentissage très enrichissante ainsi qu'un début de réponse. Je vous demande d'observer les personnes qui vous entourent en mettant l'accent sur la situation thérapeutique. Je pense que vous découvrirez que les personnes qui entrent dans la catégorie des "compulsifs rigides" et/ou des "perfectionnistes" font preuve d'une utilisation excessive des compétences de l'hémisphère gauche, sont logiques à l'extrême (une fois que vous croyez qu'une tortue est un cheval, vous pouvez très logiquement essayer de la seller et de la monter), sont analytiques à propos de presque tout (essayez de faire l'amour de manière analytique en utilisant des chiffres), manquent de spontanéité générale, ont tendance à être sérieux, souvent sans un sens de l'humour bien développé, et ont tendance à planifier toutes les activités dans leurs moindres détails.

Pourquoi ai-je peur et que je réagis de façon excessive alors que les autres ne le font pas ?

Notre réalité subjective interne et, par conséquent, notre réaction à une situation de parole, peuvent être entièrement différentes de celles d'une autre personne. Notre réalité interne contribue à notre caractère unique, à notre individualité. *Il n'y a pas deux personnes qui perçoivent ou réagissent à une situation sociale, ou en fait à quoi que ce soit, exactement de la même manière.* Il n'y a pas deux personnes qui perçoivent et réagissent de la même manière à un tableau, par exemple. Nos réalités internes sont à l'origine d'une différence passionnante entre nous tous. Sans cela, nous serions tous des clones identiques aux réactions et aux apparences stéréotypées. Avouez que le monde serait un endroit vraiment ennuyeux.

LE BÉGAIEMENT EST DONC UN ÉTAT ÉMOTIONNEL, UN PAYSAGE ÉMOTIONNEL DANS LEQUEL UN INDIVIDU VIT CHAQUE JOUR. Dans sa réalité, parler est considéré comme un stress, une expérience désagréable, humiliante et même terrifiante qu'il vaut mieux éviter. La réalité créée par l'esprit des gens détermine ce qu'ils ressentent dans les situations et les expériences de parole qu'ils vivent.

L'évitement, qui est l'un des comportements de sécurité les plus courants utilisés par les PQB, entraîne une réduction temporaire de l'anxiété, mais contribue au maintien des peurs sociales.

Pourquoi le modèle en chaîne de l'anxiété de parole ?

L'une des raisons pour lesquelles le modèle de l'anxiété de parole est utile pour surmonter la logophobie/l'anxiété de parole est qu'il permet de distinguer trois éléments qui la maintiennent : la compréhension de la psychologie de la PQB, l'algorithme qui active le bégaiement et la modification des schémas de pensée, des comportements de sécurité et de la conscience/hypervigilance de soi. Cela explique également pourquoi le problème n'a pas disparu, malgré toutes les situations *désensibilisées* dans lesquelles les personnes se sont retrouvées et qui se sont avérées moins menaçantes qu'elles ne le craignaient au départ.

Un trouble de l'imagination - l'image de soi

L'imagination est plus puissante que la connaissance. L'image de soi que l'on a à l'esprit affecte notre physique et notre réalité immédiate et présente plusieurs caractéristiques importantes. Par exemple, elle est récurrente, stable dans le temps et vécue plusieurs fois depuis plusieurs années. De plus, les événements imaginés sont regroupés dans le temps autour de l'apparition de l'anxiété sociale ou de parole de la personne, c'est-à-dire des souvenirs d'expériences négatives passées. Ces images négatives et déformées continuent à affecter la personne, car elles n'ont pas été modérées par des expériences sociales positives ou neutres qui auraient atténué l'impact de ces images.

Les PQB sont excessivement inquiètes à l'idée d'être humiliées ou embarrassées dans une situation sociale à cause de leur parole, elles craignent de bloquer et d'exposer leur handicap ou qu'il soit interprété comme un signe de retard mental, de manque de compétences sociales, d'une moindre intelligence que les autres, etc.

Les chercheurs qui étudient l'imagerie (ou les images mentales, car les gens pensent visuellement) et les émotions ont affirmé que *l'imagerie affective active un réseau qui évoque une réaction physiologique, comportementale et conceptuelle craintive, c'est-à-dire le même réseau qui est activé lorsqu'on est confronté à un stimulus menaçant.*

La façon dont une personne se sent et se rapporte à une situation de parole génère des images menaçantes et désagréables dans son esprit, un écran mental qui intensifie et exagère la situation, même si elle n'est pas du tout menaçante. Cela va activer un ensemble de réactions psychologiques et physiologiques, conduisant par conséquent à un résultat redouté, à savoir bégayer, être embarrassé, perdre la face, etc.

La réponse à l'imagerie affective - des images qui évoquent de forts sentiments - est apparente chez tous les individus. Mais elle est intensifiée chez les personnes souffrant d'anxiété de parole car elles ont tendance à être plus vulnérables psychologiquement. Ces

images peuvent en effet les perturber profondément. *Les PQB ont une fréquence plus élevée d'images mentales avant, pendant et après des situations sociales, et leurs images sont plus négatives et déformées.* Les images générées sont très subjectives et s'inspirent d'expériences négatives passées.

Répétitions mentales d'un échec imminent - direction et planification

Les répétitions sont des visualisations. *La visualisation négative est la préparation (ou la planification) d'un échec dans une situation de prise de parole. Lorsque vous répétez toutes les choses qui peuvent mal tourner (c'est-à-dire un échec potentiel), vous planifiez et êtes donc voué à l'échec.* Vous vous y préparez !

Les PQB répètent mentalement leurs échecs. Elles se visualisent en train de bégayer de façon incontrôlée et visualisent le dégoût sur le visage des gens bien avant d'entrer dans une situation de parole, ce qui favorise et renforce les comportements de fuite et/ou d'évitement menant à un blocage imminent.

Une partie de votre cerveau responsable de la visualisation/imagination fonctionne de manière similaire au servomécanisme d'un missile intelligent. Tout comme le missile, une fois que vous aurez programmé votre cerveau avec des instructions, il partira dans cette direction jusqu'à ce qu'il atteigne sa cible - même si cette cible est la déception et une souffrance.

Évitez ce conseil « avisé »

Des recherches récentes ont montré que certains orthophonistes qui traitent le bégaiement recommandent l'utilisation de comportements sécuritaires comme moyen de gérer l'anxiété ; par exemple, utiliser des partenaires de parole sûrs ou faciles dans des situations socialement menaçantes, répéter mentalement avant de parler, éviter les mots ou syllabes difficiles et éviter de parler inutilement.

Comme vous l'avez déjà expérimenté vous-même, tout cela ne fait qu'accroître le bégaiement, ainsi que la peur et l'anxiété. *Nous savons déjà que la répétition mentale conduit à plus d'anxiété, de blocages et de lutte pour parler. Pour minimiser votre stress et vos blocages, vous devriez devenir plus **SPONTANÉ**, plutôt que d'essayer d'anticiper les particularités d'une situation de parole, ce qui est, de toute façon, une tâche pratiquement impossible.*

Modèle de conscience de soi

Le modèle suivant de l'expérience intérieure d'une personne qui bégaie avant, pendant et dans des situations sociales montre un processus qui se déroule avant (parfois longtemps

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

avant) qu'une PQB ne se retrouve dans des situations de parole. L'expérience intérieure comprend des réactions psycho-cognitives, physiques et comportementales. Tous les processus qui se déroulent ont un effet cumulatif, conduisant progressivement à ce que les gens ressentent comme un bégaiement.

Mon modèle explique la génération et le maintien de l'anxiété de parole chez les personnes concernées lorsqu'elles entrent dans une situation de parole "risquée" ou l'anticipent. Le terme "risqué" désigne ici les situations dans lesquelles il est nécessaire ou possible de parler. *Lorsque ces situations sont rencontrées, les personnes souffrant d'anxiété de parole éprouvent de la peur car elles supposent que les autres sont naturellement critiques et qu'une évaluation négative s'ensuivra logiquement.* De plus, les personnes souffrant d'un trouble de l'anxiété de parole considèrent qu'il est fondamentalement important d'être aimé et considéré avec une grande estime.

Les personnes logophobes deviennent de plus en plus vigilantes quant aux indices qui pourraient signaler la réalisation des résultats qu'elles redoutaient, en s'intéressant à plusieurs sources d'informations possibles sur la proximité de ces résultats, y compris les indices environnementaux, une représentation mentale de la façon dont elles pensent apparaître aux yeux des autres et des indices cognitifs, comportementaux et affectifs liés à la gravité de leur anxiété du moment.

Il ne s'agit pas nécessairement d'un auditoire lors d'un discours public, mais également d'autres personnes avec lesquelles la personne interagit, par exemple lors d'un rendez-vous galant (dating), ou d'interactions sociales occasionnelles. Une personne qui entend une conversation téléphonique dans un autobus sera perçue comme un public, ou un spectateur qui assiste à une conversation avec un ami.

Une PQB croit généralement que les membres du public ont des normes extrêmement élevées pour leur performance. Là encore, cela peut être basé sur les attentes des parents, des éducateurs, etc. Plus les PQB croient que leur comportement et leur apparence ne correspondent pas à leur estimation des attentes du public, plus l'évaluation négative et les conséquences douloureuses qui l'accompagnent sont susceptibles de se produire.

Le degré auquel les PQB croient que leur comportement rencontre les attentes de l'auditoire peut fluctuer en fonction de l'évolution de leurs perceptions de cet auditoire, des exigences de la situation sociale et de leur propre comportement. Ainsi, *il n'est pas rare que le niveau d'anxiété sociale varie au cours d'une situation sociale.* Par exemple, je parle avec fluence aux personnes de mon rang social et à mes enfants, en pensant que puisqu'ils sont mes amis, ils ne portent pas de jugement.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

1. Situation déclenchante
 Vous constatez devoir parler, ex : pour acheter un billet, placer un appel téléphonique, etc.

2. Le système de croyance & ressentis
 Vous interprétez une situation comme potentiellement menaçante, risquée. Je ne peux faire ça, Je suis différent, ils seront critiques, ils me jugeront, etc. La Situation est perçue comme menaçante.

Prière de noter :
95 % des comportements sont inconscients, y compris les habitudes et les schèmes de pensée, les fonctions corporelles automatiques, la créativité, les émotions, la personnalité, les croyances et les valeurs, les biais cognitifs, et la mémoire à long terme.

3. Réactions psycho-cognitives
 Dialogue interne : votre attention se tourne en vous, expérience interne, les ruminations débutent alors que vous essayez de repasser une situation dans votre esprit.

- Perception déformée de la situation.
- Crainte d'être jugé négativement.
- Auto-critique.
- Pression du temps.
- Réagir de façon excessive/catastrophier.
- Autodévalorisation.
- Se sentir inférieur.
- Nervosité.
- Projection « d'échec » dans le futur : « Je ne serai pas capable de le faire, » « Je ferai un fou de moi. »
- Se sentir affligé, dépressif, désespéré.
- Sens d'anticipation nerveuse.
- Vous dévaloriser/agressif.
- Vous rappeler avec force des situations passées.
- Supprimer vos émotions.
- Doute de soi.
- Mon opinion n'a aucune importance.
- Tentative de cacher, de se faire invisible.
- Ne porter attention qu'à sa parole.
- Hypervigilance.
- S'inquiéter de ce que les autres peuvent penser.
- Se blâmer soi-même.
- Peur, anxiété, appréhension.
- Attentes élevées : « Je dois être comme ça, m'exprimer comme ceci, etc. »

Peur d'exposer le bégaiement.

4. Réactions physiologiques

- Cœur battant la chamade.
- Tension musculaire.
- Gel du diaphragme.
- Brouillard cérébral en tentant de supprimer des sentiments de « danger imminent. »
- Sensation d'être sur le point de s'évanouir /s'écrouler.
- Blocage cognitif (incapacité à se concentrer, à formuler, esprit noir).
- Rougissement.
- Transpiration, tremblements.
- Vertiges, souffle court.
- Palpitations.

6. Intensification
 Le cerveau entre en surcharge juste avant une situation crainte.
C'est alors que les réactions psychologiques et physiques sont amplifiées, menant à la réaction finale.

7. RÉACTION FINALE :
VOUS LUTTEZ/BLOQUEZ/BÉGAYEZ. Prophétie qui s'auto-réalise.
 L'intensité de la réaction varie d'une personne à l'autre, dépendant de la sévérité du bégaiement et de certaines réactions psychologiques et physiologiques plus ou moins dominantes.

5. Réactions comportementales, comportements sécurisants & paradigme multitâches.

- Répétition mentale.
- Conflit approche-évitement.
- Rechercher des trucs, des techniques.
- Fatigue mentale.
- Respiration haletante interrompue/ne pas prendre le temps de respirer.
- Autoflagellation.
- Agitation.
- Tension dans la gorge/larynx.
- Sensation d'un nœud dans la poitrine.
- Suppression des émotions.
- Manque de contact visuel.
- Posture relâchée.
- Regarder par terre.
- Brouillard cérébral.
- Sensation de panique.
- Parler trop vite.
- Souffle court.
- Marmonner/ les mots s'emmêlent.
- N'utiliser que des mots sécuritaires, de courtes réponses.

Paradigme du multitâches

- Recherche du contrôle & de la micro-gestion.
- Tentative de surveiller et contrôler votre **expérience intérieure** et la gestion de l'impression, tout en surveillant les **réactions externes** des auditeurs (c.-à-d. expressions faciales, regards, les évaluations perçues négativement, etc.)

Modèle détaillé des expériences internes de la PQB

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

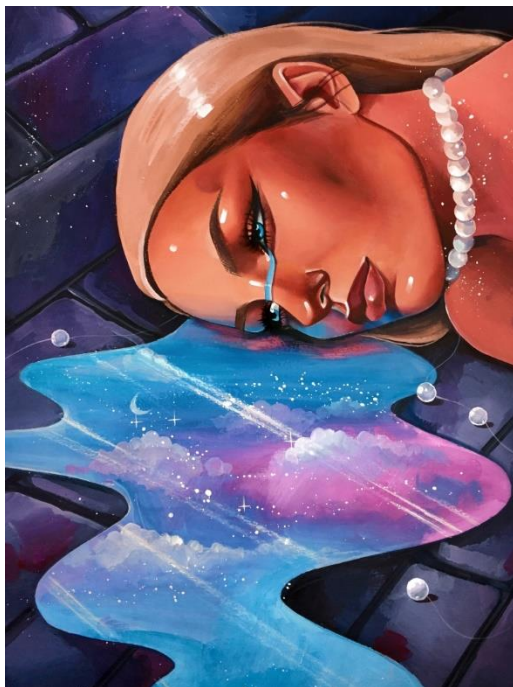
La mémoire accrue des "échecs" sociaux passés peut également faire en sorte que les PQB anticipent que les interactions sociales actuelles ou futures se dérouleront mal, ce qui devient une prophétie qui s'autoréalise - elles veulent bien s'exprimer, mais luttent et bloquent. ***Plus vous essayez de bien parler et de bien paraître, pire c'est.*** En d'autres termes, les personnes socialement anxieuses se concentrent sur l'écart entre leur propre représentation mentale de soi, telle qu'elle est perçue par l'auditoire, et leur perception des normes inatteignables de l'auditoire relativement à leur performance.

Les PQB ne se soucient pas vraiment de ce que les autres pensent d'elles (sic), mais elles utilisent plutôt les autres comme des prismes à travers lesquels elles se valident. En fait, cela illustre un haut degré de dépendance à l'égard de parfaits inconnus pour obtenir une évaluation, une validation de sa bonté, de sa capacité, de son acceptabilité, de son appartenance, de sa normalité, etc. ***Les PQB abdiquent le contrôle du jugement de leur propre personnalité à d'autres, qui sont, dans la plupart des cas, de parfaits inconnus qui ne savent rien ou presque d'elles.*** Cela provient probablement de l'enfance, lorsque l'on croit en l'autorité incontestable de ses parents, et que s'ils nous jugent stupides, nous le croyons littéralement comme une vérité incontestable. Puis, au fur et à mesure que l'on se développe, on désigne inconsciemment de parfaits inconnus comme juges à notre égard ; peu importe à quel point leur jugement est déconnecté de la réalité, on le considère comme valide. Cela se produit automatiquement, car ce fut inculqué dès notre enfance.

En réaction à la perception de l'auditoire, les PQB se forment une représentation mentale interne de la façon dont ce public les perçoit. Cette représentation peut être une image ou un vague sentiment de la façon dont on apparaît aux autres, ce qui implique probablement de se voir à travers les yeux de l'auditoire. Après tout, ce sont eux qui sont à l'origine de l'évaluation négative potentielle, et il y a donc une valeur de survie considérable à "modeler" leur façon de penser. Si cette évaluation est négative, une punition, sous une forme ou une autre, peut s'ensuivre, comme dans le cas des exemples d'enfance avec des parents ayant des attentes élevées.

Remarque : la liberté commence par la prise de conscience de ce qui perturbe le [flow](#) ! Utilisez le modèle d'expérience intérieure pour suivre et retracer vos attitudes, vos comportements, vos ressentis, etc. ***Créez votre propre modèle personnalisé d'expérience intérieure.*** Commencez par identifier votre situation déclenchante, votre relation avec cette situation, les pensées qui vous viennent à l'esprit lorsque vous vous imaginez dans cette situation. Comment vous sentez-vous par rapport à une situation, aux personnes que vous rencontrez, etc. Parcourez le modèle et notez tout cela.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT



Désespoir

CHAPITRE 13 - MICROGESTION OBSESSIONNELLE ET PARADIGME DU MULTITÂCHE

Vous êtes votre attention – répartition inadéquate des ressources attentionnelles

Le paradigme du multitâche est essentiellement la conscience de soi/l'hypervigilance dans sa forme extrême. Le flow de notre parole est perturbé lorsque nous essayons de fonctionner dans ce paradigme (c'est-à-dire en mode multitâches). En plus de surveiller notre processus de parole, nous surveillons la façon dont nous prononçons les mots, évaluons la difficulté des sons, des mots et des situations, portons attention aux réactions des autres, inférons le sens des expressions de leurs visages, essayons de lire dans l'esprit des gens, tout en surveillant notre expérience intérieure (c'est-à-dire nos sentiments et nos émotions fluctuant à tout moment, et nos sensations corporelles).

LA PAROLE EST UNE TÂCHE BEAUCOUP TROP COMPLEXE POUR ÊTRE SURVEILLÉE ET/OU CONTRÔLÉE PAR NOTRE ESPRIT CONSCIENT, c'est pourquoi, dans ces conditions, elle est perturbée. Le flow ne peut être atteint que lorsque nous renonçons au contrôle conscient, lorsque nous nous abandonnons (laissons aller) et arrêtons l'autosurveillance (en répartissant notre attention sur les détails d'une situation) et consacrons toute notre attention à une seule chose à la fois. En d'autres termes, nous sommes dans le moment présent sur un message que nous transmettons, par opposition à la manière dont il est produit vocalement.

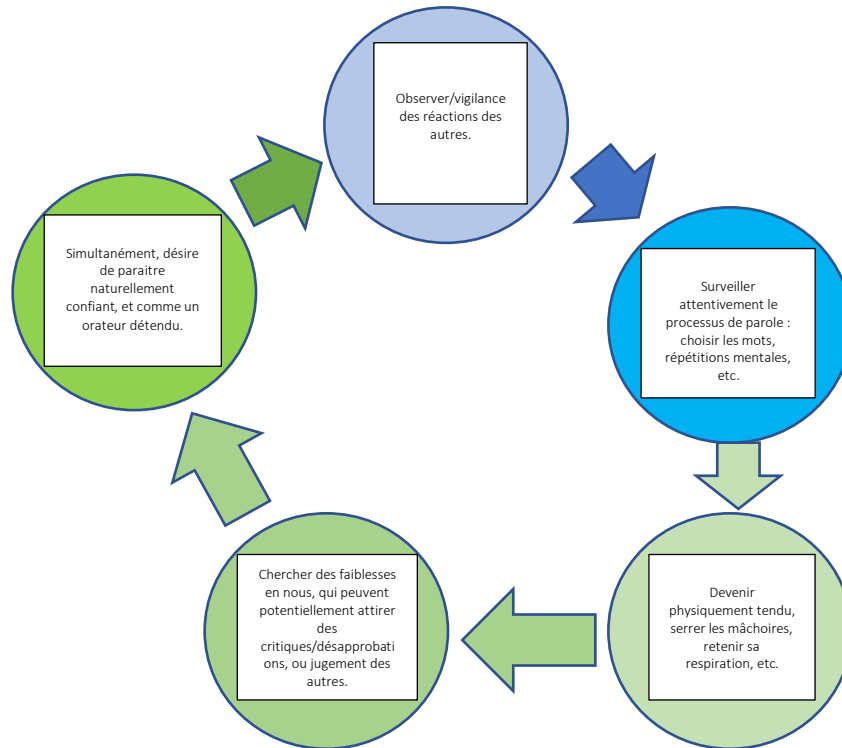
Fonctionner dans le paradigme multitâche

Le paradigme multitâche implique qu'une personne essaie de contrôler et de surveiller sciemment son expérience intérieure, les aspects les plus sophistiqués du système moteur de la parole et, en même temps, de gérer avec confiance la tâche sociale/de parole à accomplir.

Les personnes souffrant de troubles de l'anxiété de parole essaient simultanément de surveiller l'environnement pour y déceler des signes d'évaluation négative, de sélectionner leurs mots, de concevoir un plan de fuite et d'évitement, tout en surveillant leur apparence et leur comportement pour y déceler des défauts susceptibles de susciter une évaluation négative de la part des autres, tout en s'occupant et en s'engageant dans les tâches sociales à accomplir. *En fait, ils opèrent dans l'équivalent d'un paradigme de multitâche, ce qui augmente la probabilité d'une performance sociale perturbée.*

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

LE PARADIGME DU MULTITÂCHE



Le paradigme multitâche. Adapté de Rapee & Heimberg, 1997

Il s'agit d'une tâche gigantesque à accomplir simultanément pour notre esprit conscient, qui ne peut traiter que 120 bits d'informations par minute. Débordé, le système nerveux passe en surrégime et se ferme. Cela se traduit par un épuisement mental, de la fatigue, de la léthargie, une sérieuse incapacité à se concentrer et un brouillard cérébral.

L'autosurveillance réduit la capacité à se concentrer sur la tâche sociale en cours, ce qui perturbe la performance sociale de l'individu et exacerbe l'autosurveillance détaillée d'autres signaux internes (par exemple, les symptômes physiologiques d'anxiété). Ceci est particulièrement pertinent pour les adultes socialement anxieux qui bégaièrent tout en essayant de contrôler leur système moteur de la parole pour réduire le bégaiement en utilisant des techniques de restructuration de la parole.

Essayer de contrôler consciemment sa parole exige un effort et limite la parole spontanée et non perturbée. Cela nuit à la fluidité. Par conséquent, les tâches sociales complexes, telles que les présentations, les conversations élaborées, les discussions, les entretiens d'embauche, les arguments, etc., sont susceptibles d'entraîner une performance moindre, en raison des ressources de traitement disponibles. Alors que votre attention est

éparpillée, vous essayez de surveiller votre parole et votre respiration, de capter les signaux de vos auditeurs et de vous concentrer sur votre présentation tout en réfléchissant à ce que vous allez dire ensuite, etc. Votre esprit devient alors vide (brouillard cérébral) car vous essayez de vous concentrer sur trop de choses en même temps et de les contrôler sciemment. Votre cognition s'emballe et, par conséquent, votre esprit se bloque, se vide et vous ne savez pas quoi dire ou vous commettez des erreurs de parole, etc.

De nombreuses preuves suggèrent que l'anxiété est associée à une diminution des performances dans les tâches cognitives complexes, et il semble que les craintes liées à l'évaluation soient largement responsables de cet effet. Cela a été prouvé au cours de mes recherches. Les PQB, qui sont excessivement anxieuses à l'idée de parler, allouent la plus grande partie de leurs ressources cognitives et de leur énergie à tout autre chose que la tâche à accomplir. Toute leur attention étant dirigée vers les plus petits détails de l'expression orale, il ne reste plus de ressources pour la performance, et donc elles échouent.

Outre le traitement hyper-centré sur soi des informations internes, les PQB scrutent également l'environnement à la recherche de signes de menace, en portant leur attention sur les réactions négatives des auditeurs concernant la performance de leur parole, en percevant les informations ambiguës comme menaçantes (par exemple, l'expression faciale neutre d'un auditeur peut être interprétée à tort comme un signe de désintérêt ou d'ennui) et en négligeant les signaux sociaux positifs. Cream et al. ont rapporté que les PQB surveillent régulièrement leurs auditeurs à la recherche de "signes de discrédit".

Dans l'ensemble, ces résultats suggèrent que les personnes qui bégaient peuvent rater des indices sociaux positifs et faire preuve de biais de traitement associés à la menace, ce qui apporte un certain soutien aux modèles existants d'anxiété sociale. Les personnes qui bégaient se concentrent trop sur le négatif et l'anticipent avant même que l'événement ne se produise; alors généralement, il se produit ce à quoi elles s'attendent.

Pourquoi l'attention est l'actrice clé dans la manifestation du bégaiement

Lorsque vous n'êtes pas présent dans l'ici et le maintenant, vous êtes "dans votre tête", ce qui est très propice à ce que votre esprit passe en revue les changements subtils de votre expérience intérieure. Cela nuit à votre expérience de la vie en général ; par exemple, votre pensée devient brumeuse, vous vous sentez physiquement affaibli, vous avez du mal à vous concentrer, vous retenez votre respiration, vous avez de la difficulté à faire de l'exercice (car vous devez fournir plus d'efforts lorsque vous êtes pleinement présent). Les problèmes et les tâches les plus insignifiantes vous semblent insurmontables, vos performances physiques sont affectées, vous manquez de vitalité, vous vous sentez

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

léthargique, votre concentration est dispersée, vous n'avez pas de vivacité d'esprit, vous avez une vision en tunnel, etc. L'expérience d'être dans votre tête et d'écouter un dialogue interne incessant draine physiquement une grande partie de votre énergie, comme si vous aviez votre propre vampire énergétique/psychique.

Affaibli par votre dialogue intérieur toxique et fatigué mentalement, vous devenez vulnérable car vous êtes très influençable dans cet état. N'importe qui peut vous convaincre de n'importe quoi, vous prendre par la main et vous conduire là où il veut, comme si vous étiez sous l'influence d'une suggestion hypnotique. Dans cet état, les gens sont enclins à se déprécier et à minimiser leurs réalisations, quelle qu'en soit l'importance. Vous devenez l'esclave de votre propre esprit. Un voile recouvre vos yeux et vous ne pouvez rien voir, sentir ou entendre en dehors de ce que cette voix intérieure essaie de vous inculquer. C'est comme si un vieux programme informatique défectueux s'était réinstallé et annulait tous vos nouveaux réglages, vos nouveaux schémas de pensée et tout ce que vous aviez appris.

Si vous laissez ce vieux programme se concentrer sur quelque chose d'autre, il va aussi déformer l'histoire, même si elle est absurde. Votre âge, vos expériences et vos réalisations sont soudainement réduits à néant. [Votre esprit nourrit et amplifie tout ce que vous lui donnez](#), tous vos drames. Vous pensez à vos petits défauts, tels que votre poids, votre niveau de forme physique, votre âge, votre parole, tout ce que vous pensez devoir être amélioré. Et observez comment votre esprit réagit ; comment, tel un vautour, il ramasse la "viande" que vous lui lancez, comment il fait tourner tout cela hors de toute proportion. Plus vous y pensez, plus vous vous sentez mal. Finalement, vous devenez sensiblement irrité, furieux et même livide.

Les suggestions de l'esprit deviennent de plus en plus absurdes, offensantes, méchantes, odieuses, voire violentes et menaçantes. Le point culminant de tout cela est que vous finissez par vous sentir effrayé, un échec total. La vérité importe peu, car votre objectivité et votre sobriété sont neutralisées.

À mesure que vous perdez confiance en vous, vous devenez douloureusement conscient/hypervigilant de vous-même, développant un sentiment de désespoir. Soudain, vous pouvez redevenir le petit enfant impuissant que vous étiez autrefois, accompagné de sentiments à basse fréquence et d'émotions destructrices, ainsi que d'images mentales - une mentalité de victime. En un clin d'œil, vous perdez complètement le contact avec la réalité, avec qui vous êtes vraiment, et les 120 bits d'informations que votre cerveau traitait par minute sont inondées de [bavardages intérieurs insensés](#).

Comment fonctionne l'attention en situations de parole

La logophobie/l'anxiété de parole affecte ce que vous remarquez - ce à quoi vous prêtez [attention](#). Prenons l'exemple d'une personne qui fait une présentation à l'université. Elle entend un ricanement dans le public et se crispe immédiatement à l'intérieur, sa conscience de soi/hypervigilance l'interprétant comme si on la ridiculisait, comme si les gens riaient de sa difficulté à parler, comme si les gens l'étudiaient et la jugeaient à cause de sa parole. Elle commence à se replier sur elle-même, ce qui réduit sa concentration et rend son esprit brumeux et vide.

Dans cet exemple, le fait de chercher à se protéger/réfugier à l'intérieur de sa coquille la rend vulnérable à davantage de mésaventures. Dès qu'ils deviennent anxieux, les individus qui bégaiement remarquent ce qui se passe à l'intérieur, les sensations internes de rougissement, de crispation ou d'envie de se retirer ou de se déconnecter. Ils ont du mal à s'engager dans ce qui se passe autour d'eux et concentrent leur attention sur leurs propres préoccupations plutôt que sur celles de l'auditoire. Une fois la présentation terminée, il est plus facile de se rappeler à quel point ils se sont sentis mal et stupides que de se souvenir exactement de ce que les autres ont dit ou fait.

Cet exemple montre comment ***la logophobie/l'anxiété de parole focalise l'attention des gens sur eux-mêmes, et comment cette attention focalisée sur soi les conduit à se sentir de plus en plus hypervigilants***. Lorsque nous sommes anxieux sur le plan social, nous pouvons devenir douloureusement conscients de nous-mêmes et des lacunes que nous percevons. Il est difficile d'oublier cette sensation d'évanouissement, les mots sur lesquels nous trébuchons, les mains qui tremblent ou le visage qui rougit, une fois que le tremblement, la tension des cordes vocales, l'estomac agité ou le rougissement ont commencé. Une fois que vous commencez à y penser, ces réactions ont tendance à dominer, de sorte qu'il reste moins d'attention pour tout le reste (c'est-à-dire pour livrer votre message, prendre du plaisir à parler, etc.)

Cette hypervigilance fait partie d'un mécanisme naturel de sécurité qui dirige l'attention vers les menaces potentielles. Les choses auxquelles vous prêtez attention sont donc liées à une sorte de peur, à votre façon de parler, à votre peur de bloquer, d'exposer votre difficulté de parole, de perdre la face en public, etc.

Ce à quoi les gens prêtent attention détermine ce qui entre dans leur esprit. Lorsqu'une personne est socialement anxieuse, son attention est centrée sur elle-même, elle est hypervigilante quant aux menaces (réelles et imaginaires), et elle remarque et se souvient de choses qui correspondent à ses peurs (c'est la prophétie qui s'auto-réalise).

Exemples de pensées négatives automatiques dans l'anxiété de parole

- Ils s'attendent à ce que je bloque.
- Ils veulent que j'échoue.
- Ils pensent que je suis ... stupide ... pas bon ... ennuyeux.
- Je vais bloquer et ne pas réussir à m'exprimer correctement.
- Je n'arrive pas à communiquer mon message normalement.
- Je suis une bête noire.
- Je vais m'évanouir.
- Je vais perdre le contrôle de moi-même et mon bégaiement va se manifester.
- Tout le monde me regarde.
- Je ne suis pas à ma place, [« la tribu » ne m'accepte pas](#).
- Les gens vont me rejeter.
- Ils peuvent voir à quel point je suis nerveux.
- Je n'arrive pas à me concentrer ni à penser correctement.
- Tout ce que je dis n'a aucun sens.
- C'est terrible, un désastre complet.
- Ils ne m'aiment pas.
- Ils pensent que je suis un handicapé mental.

Épisodes de fluidité soudaine et inexplicée

L'une des principales raisons pour lesquelles nous bégayons est notre concentration et notre fixation sur l'acte de parler. Nous surveillons pour essayer de le contrôler jusqu'au point où nous perdons le contrôle et commençons à bloquer.

Les gens témoignent que lorsqu'ils portent leur attention ailleurs, la détournant sur quelque chose qui les engage plus que leur parole, leur bégaiement s'estompe ou même disparaît complètement. Parmi les activités de ce type, on peut citer l'apprentissage des langues, le tricot, la création de nouvelles relations, les régimes, la gestion de situation d'urgence, les courses de rallye, etc. À ces moments-là, même pendant une fraction de seconde, l'esprit est rendu "sans voix", le contrôle rigoureux est relâché et la fluidité est libérée - cette

fluidité que vous avez toujours eue. C'est naturel et sans effort, tout comme la nature l'a prévu⁴⁹.

Dans de tels cas, l'attention se détourne volontairement ou est forcée de se porter sur une question plus urgente. Cela explique pourquoi, dans les situations d'urgence, de nombreuses PQB deviennent fluides. Cela se produit parce qu'elles cessent soudainement d'alimenter ce "monstre de bégaiement" et se concentrent entièrement sur la nouvelle tâche, intéressante ou peut-être dangereuse, qui les attend.

Pas de fixation sur la parole = pas de bégaiement

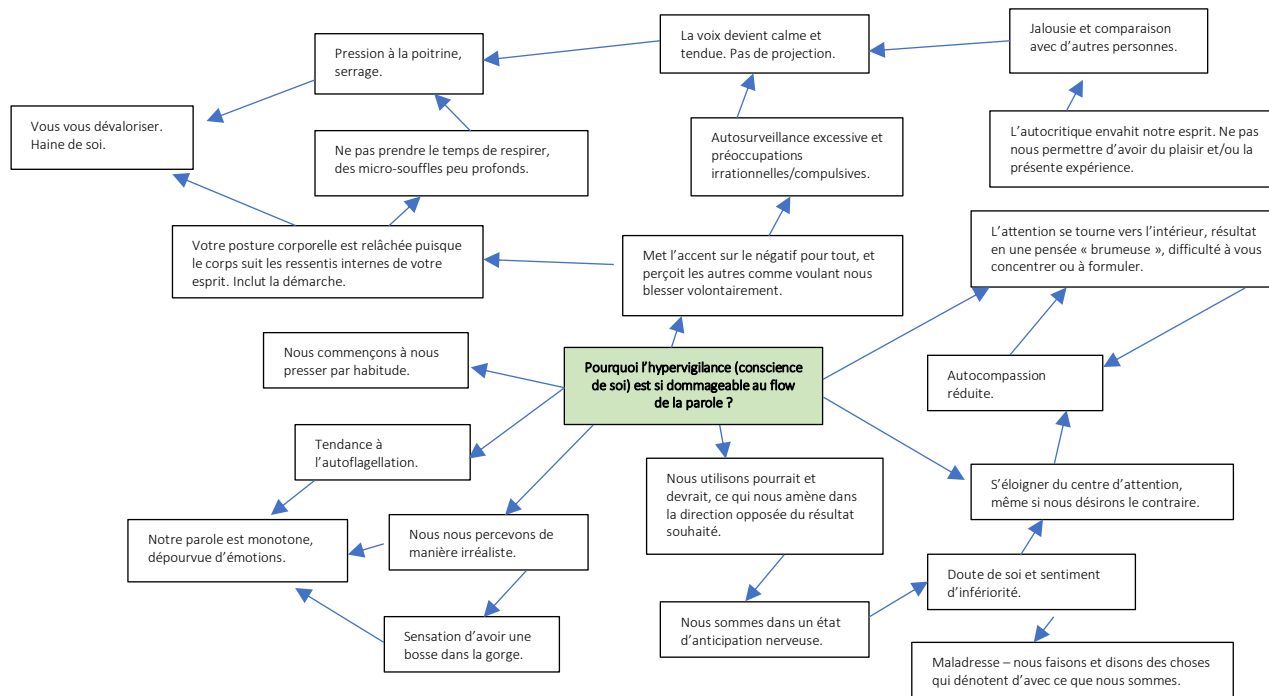
Demandez à un oiseau comment il vole. Demandez à un mille-pattes comment il coordonne le mouvement d'une centaine de pattes. Ils se bloqueront, paralysés, incapables de faire un geste. La paralysie est-elle physique ? Bien sûr que non. C'est la paralysie de l'esprit qui impose son explication "logique" à tout, même à l'explicable. C'est ce qui se produit avec le processus naturel de la parole.

Voir page suivante

⁴⁹ En effet, la nature/Création a voulu que la parole soit spontanée, impromptue (comme le jazz), automatique et naturelle. (Cette remarque est en hommage à notre regrettée Ruth Mead.) RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

LE PAYSAGE INTÉRIEUR D'UNE PERSONNE QUI BÉGAIE



Le paysage intérieur d'une personne qui bégaie

Le contrôle subtilise votre flow

Pourquoi le contrôle et la conscience de soi (c'est-à-dire le paradigme multitâche) perturbent-ils autant le flow de la parole ?

Le diagramme illustre le processus auto-perpétué d'interruption progressive du flow dans une situation de parole. Il part d'un seul "événement" dans l'esprit - par exemple, tenter de parler rapidement - qui active ensuite une série d'autres processus intérieurs enveloppant le paysage intérieur des pensées, des émotions, des croyances et des réactions habituelles d'une PQB, jusqu'à ce que parler devienne un processus trop épuisant mentalement et physiquement pour continuer et que les PQB bloquent, se taisent ou évitent la communication. Les aspects mentionnés reflètent le monde intérieur typique d'une personne qui bégaie. Cette liste n'est pas exhaustive. N'hésitez pas à la compléter et à y ajouter les vôtres.

Lorsque j'ai maintenant ces rares occasions de conscience de soi/hypervigilance, ces sentiments sont très destructeurs. J'ai l'impression d'avoir atteint le point le plus bas de ma vie et que tout semble se retourner contre moi dans ces moments-là. Ces périodes de conscience de soi commencent de la même manière que la dépression - avec de petites choses qui vont à l'encontre du plan, et nous commençons à sur-analyser notre "performance" (c'est-à-dire ce que nous avons dit, comment nous l'avons dit, comment nous étions à ce moment-là) dans les moindres détails, en attachant à l'expérience des sentiments et des émotions supplémentaires chargés négativement. Nous finissons par nous autocritiquer de manière disproportionnée et par nous sentir comme un "échec total".

Cet état émotionnel négatif (c'est-à-dire les pensées et les émotions) se reflète directement sur la façon dont nous nous sentons et nous tenons physiquement, en nous avachissant, en serrant les épaules et en regardant au sol. Notre voix devient à peine audible et parfois silencieuse. Personnellement, j'ai du mal à prononcer les mots clairement (sensation de bouche pleine), et à cause de cela, je deviens plus impatiente et me méprise encore plus. La pression du temps augmente alors que je me précipite pour parler, sentant un nœud dans ma gorge. Une journée d'autoflagellation provoque une douleur physique et un inconfort tangibles, qui se manifestent par un mal de tête, une poitrine serrée et un nœud.

Se propager comme un virus

On me demande souvent : « Avant, je ne bégayais que sur les lettres B, P et D. Maintenant, je bégaie sur toutes les consonnes. Pourquoi ? »

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

Voici comment cela fonctionne. Le virus peut se propager lorsque des sentiments dépressifs, qui étaient initialement liés à une chose - par exemple une présentation au travail - commencent à se répandre dans d'autres domaines de notre vie. Vous catastrophiez et inventez des choses, exacerbant ainsi une situation. Vous voyez l'échec dans tout ce que vous faites. Vous finissez par vous considérer comme un perdant complet et total. Un petit sentiment se transforme en un désastre majeur de la vie. Vous commencez alors à vous comparer et sombrez dans la dépression. Dans ces moments de faiblesse, la conscience de soi blessée refait surface et vous avez l'impression que votre trouble d'anxiété social est revenu, ainsi que la logophobie. Vous vous sentez comme une personne totalement différente. Normalement calme, vous devenez anormalement timide, craintif, agité, nerveux et souffrez du brouillard cérébral lorsque le cortisol s'installe. Vous êtes anxieux en présence de personnes et vous devenez méfiant.

Le brouillard cérébral est associé à un ralentissement de la pensée et du traitement d'informations, à une sensation de "manque d'acuité" et à un sentiment de "décalage", sans qu'il soit possible d'y remédier. En gros, vous n'êtes pas présent. Le brouillard cérébral est une fatigue mentale et est au cœur de l'anxiété. *Il s'agit d'une tentative de retrait mental de la situation et de blocage de la réalité objective d'une situation donnée.*

La vie en général prend une teinte de désespoir, comme si vous aviez échoué à tout dans la vie, et ce, même si l'événement déclencheur n'a pas encore commencé. C'est l'attitude "du vide", la façon dont vous voyez le monde extérieur, entendez les sons et percevez les autres. Tout cela se transforme en préjugés négatifs. Si quelqu'un vous regarde, vous pensez qu'il ne vous aime pas. Vous vous sentez inférieur et commencez à vous considérer comme tel.

Le bégaiement est comparable à un virus ; il peut infecter n'importe qui et à n'importe quel âge. Tout le monde peut commencer à bégayer à condition de suivre le bon processus d'initiation, conscient ou inconscient. Par exemple, un acteur est interviewé pour le rôle d'un officier militaire en état de choc qui a commencé à bégayer à la suite d'une commotion cérébrale. Lorsqu'il répète son rôle à la maison, se mettant dans la peau d'une PQB, il parle à ses enfants en bégayant. Après un certain temps, ses enfants, relativement grands, commencent à bégayer eux aussi. Mais dès qu'il a cessé de répéter et de bégayer, la parole des enfants est également redevenue normale⁵⁰.

Comment cela peut-il s'expliquer ? *Le bégaiement est alimenté par une attention obsessionnelle dirigée vers rien d'autre que la parole.* À un moment donné, nous nous

⁵⁰ Petite anecdote à ce sujet : Colin Firth, l'acteur qui personnifia admirablement George VI dans le film [Le discours d'un roi](#), s'était si bien immergé dans son rôle, qu'il lui fallut quelques mois, après la fin du tournage, pour cesser de parler en bégayant. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

donnons pour tâche de vivre et de surveiller consciemment chaque aspect de la parole : respirer, répéter ce qu'on va dire, craindre avant même que les situations se réalisent, crisper notre corps, pousser et forcer lors de la prononciation de certains mots et sons.

C'est pourquoi le bégaiement est une condition auto-imposée. *Si seulement nous abandonnions tout contrôle délibéré.* Ce contrôle est un comportement de parole appris [par habitude](#) et qui devient automatique, ce qui nous donne l'impression de ne pas pouvoir nous libérer du bégaiement, comme s'il s'agissait d'un phénomène qui nous arrive et qui échappe à notre contrôle. Pour goûter à la liberté, ce qui se produit parfois lorsque nous abandonnons tout contrôle et que nous parlons spontanément dans certaines situations, nous avons la possibilité de "refuser" consciemment que le bégaiement nous dérange à nouveau ou ait autant d'importance. Nous pouvons pratiquement priver le bégaiement de son énergie vivante, de sorte qu'il n'ait d'autre choix que de dépérir, comme une plante qui n'est pas arrosée.

CHAPITRE 14 – SÉQUELLE : L'ANXIÉTÉ DE PAROLE QUI SUBSISTE



La dépendance envers l'évaluation sociale

Il existe plusieurs facteurs clés de maintien de l'anxiété de parole. Ces facteurs clés comprennent l'anticipation et le traitement post-événement (TPE), les comportements d'évitement et de fuite, les comportements de sécurité, les déficits de performance, le traitement négatif de soi et les biais attentionnels impliquant à la fois la focalisation sur soi et la focalisation sur la menace externe.

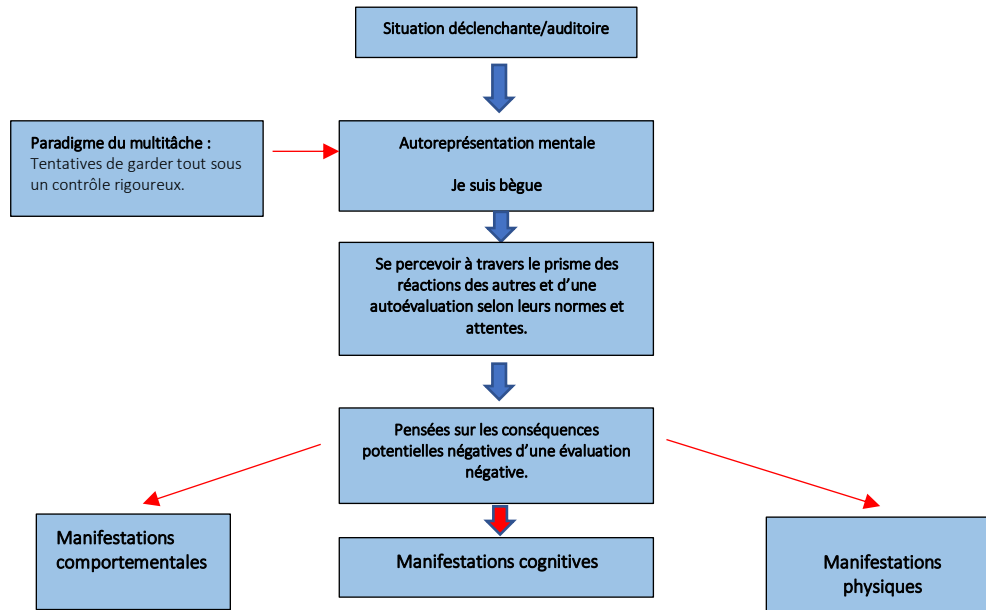
Clark et Wells proposent que l'attention centrée sur soi dans les situations sociales est fondamentale pour générer et maintenir l'anxiété et nuire aux performances sociales et de parole.

La crainte de résultats négatifs dans des situations sociales (par exemple, des commentaires négatifs de la part des autres) peut amener une personne socialement anxieuse à se concentrer sur ses indices internes, tels qu'une excitation physiologique ou des pensées négatives, empêchant ainsi l'accès à des indices externes. Pour évaluer comment il est perçu par les autres, l'individu peut se voir du point de vue des autres (point de vue de l'observateur). Ce biais vers les repères internes entrave la perception

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

d'informations sociales externes positives, confirme les anxiétés sociales et conduit à des comportements qui peuvent être perçus négativement par les autres.

QU'EST-CE QUI MAINTIENT LE BÉGAIEMENT ?



Modèle de la subsistance de l'anxiété de parole. Adapté du modèle TAS de Wells et Clark, 1995 ; Rapee et Heimberg, 1997.

Ce modèle fut largement évalué chez les adultes et s'est également avéré applicable à l'expérience d'anxiété sociale chez les adolescents. Le modèle a été testé au cours de mes recherches auprès de 283 participants et s'est avéré s'appliquer également aux cas d'anxiété de parole. *La base de cette condition mystique est la peur de l'évaluation sociale ; en d'autres termes, un certain degré d'anxiété est présent.*

Construire sur le problème

L'anxiété anticipatoire règne sur le problème. Penser aux rencontres futures fait surgir une foule de pensées négatives et d'images vivantes [d'échecs sociaux passés](#), souvent de manière assez vague et menaçante : « Que se passerait-il si je bloquais et me figeais sur un mot ? » « Que se passerait-il si je me ridiculisais ? » « Que se passerait-il s'ils pensaient que je suis incompetent et stupide ? » « Que se passerait-il si je bloquais sur mon nom ? » « Que se passerait-il si ma voix se mettait à trembler ? » « Que se passerait-il si je rougissais et qu'ils remarquaient ma nervosité ? » et ainsi de suite.

Même lorsque l'événement est terminé, l'esprit est en proie à une anxiété supplémentaire, ruminant constamment les pensées, les images et les souvenirs de ce qui s'est passé, effectuant une sorte de post-mortem. Les personnes souffrant d'anxiété de parole ont une tendance débilante à ruminer les moindres aspects de situations de parole et à se punir pour les plus petites "imperfections".

« Lorsqu'il s'agit d'être implacables envers elles-mêmes, l'ingéniosité des personnes souffrant de logophobie/anxiété de parole est presque illimitée. »

Olga Bednarski

Les phénomènes de l'anticipation et du post-mortem

Le traitement anticipatoire implique des pensées récurrentes et intrusives sur ce qui pourrait se passer dans des situations d'évaluation sociale et peut inclure le souvenir d'échecs sociaux passés. Il s'agit d'un traitement de nature ruminant, centré sur les insuffisances et les erreurs perçues.

Ce traitement est susceptible d'impliquer des pensées sur la probabilité du bégaiement, la probabilité et la gravité des réactions négatives des auditeurs, le coût perçu ou la valeur de menace du bégaiement ou des réactions négatives des auditeurs, et le rappel des échecs passés. Par exemple, de récentes recherches ont confirmé que les adultes qui bégaiement connaissent régulièrement **"le phénomène d'anticipation - le sentiment que le bégaiement va se produire avant qu'il ne soit physiquement et ouvertement réalisé"**.

Les adultes qui bégaiement peuvent également ruminer des images récurrentes d'événements sociaux négatifs de leur enfance. *Ainsi, même un seul moment de bégaiement a le potentiel de déclencher des craintes d'évaluation négative basées sur une accumulation d'expériences négatives tout au long d'une vie.*

Des recherches supplémentaires sont nécessaires. Les preuves empiriques concernant l'anticipation et le traitement post-événement (TPE) chez les personnes qui bégaiement font défaut, et de futures recherches sont nécessaires pour explorer les pensées et les croyances des personnes souffrant d'anxiété de parole, avant et après les événements d'évaluation sociale.

Les chercheurs conventionnels supposent que les personnes souffrant d'anxiété de parole et les locuteurs fluides souffrant d'anxiété sociale constituent deux groupes de personnes différents. En réalité, l'anxiété reste une anxiété; mais chez les PQB, l'attention est portée

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

sur la parole, et cette attention a comme effet d'interrompre le flow de cette parole. Les personnes fluentes et qui souffrent d'anxiété peuvent présenter, et présentent souvent, d'autres troubles concomitants, tels que l'anxiété liée à l'utilisation de toilettes publiques, le nettoyage compulsif ou obsessionnel, l'accumulation de biens, les TOC, le grattage de la peau, etc. Bien que nous puissions observer le bégaiement, il existe de nombreux problèmes mentaux qui ne sont pas immédiatement détectables lors d'une interaction avec un individu.

En résumé, l'anticipation d'une menace ou d'un échec social et l'activation de croyances négatives à propos de soi et de la situation amènent l'individu à accorder une attention excessive aux indices internes (par exemple, la présence ou l'attente du bégaiement, le sentiment de difficulté à s'exprimer, la peur d'être rejeté, ignoré ou ridiculisé) et aux menaces externes (par exemple, les signes de désintérêt, de rejet, d'inconfort ou de dérision de l'auditoire), tout en négligeant les indices positifs (par exemple, les cas de parole fluide, les signes d'intérêt de l'auditoire).

Les biais attentionnels et l'imagerie déformée du point de vue de l'observateur confirment les craintes sociales et la séquence se répète. De plus, la persistance de la croyance que le bégaiement sera évalué négativement par les auditeurs contribue au maintien des peurs sociales et augmente le risque que ces peurs nuisent au bon fonctionnement de nos vies.

Imagerie interne

Vous faites l'expérience de l'imagerie interne lorsque vous repassez des événements sur votre écran mental et cela joue un rôle essentiel dans le maintien de votre bégaiement. L'imagerie (visualisations) peut être très puissante chez les personnes anxieuses ; en fait, les troubles anxieux en général pourraient être facilement caractérisés comme des troubles de l'imagination.

Les personnes souffrant de troubles anxieux emportent avec elles, dans de nouvelles situations, des images de rencontres de prises de parole/sociales aux issues malheureuses. Ces images peuvent les prédisposer à l'anxiété anticipatoire ou à un point tel qu'elles persistent dans un état d'anxiété accrue et d'attentes de résultats négatifs tout au long de ces situations.

Ce qu'il faut retenir, c'est que l'autopsie post-mortem est un événement reconstituteur. En effet, le souvenir de l'événement original change chaque fois qu'il est mis de côté et, par la suite, rappelé, et il est probable qu'il soit plus horrible qu'il ne l'était dans sa version précédente. Ce qui était initialement un événement perçu comme simplement désagréable est devenu un souvenir cauchemardesque, et avec une répétition continue, il

est presque certain de se répéter lors de la prochaine situation. En un sens, il ne s'agit plus d'un souvenir, mais d'un résultat redouté.

L'aspect le plus important du traitement post-événement (TPE) semble être qu'il ne se produit pas seulement en réaction à des situations passées, mais qu'il peut également être activé en réaction à des situations futures, la personne passant en revue ses erreurs passées afin d'éviter de nouvelles erreurs. Ce processus semble être très important pour expliquer comment l'anxiété sociale se maintient au fil du temps - le traitement post-événement faisant le pont entre le passé socialement anxieux et l'avenir socialement anxieux.

Pourquoi les PQB s'engagent-elles dans le post-mortem

Le post-mortem implique des ruminations obsessionnelles ou des relectures d'événements qui ont eu lieu dans un passé récent. Elles sont largement fondées sur ce que les PQB pensent qu'il s'est passé plutôt que sur ce qui s'est réellement passé, sur ce qu'elles pensent que les autres ont pensé d'elles plutôt que sur ce qu'elles ont réellement pensé. ***Tout ce que pensent les PQB repose principalement sur des suppositions et non sur des faits.***

Ce post-mortem conduit à la démoralisation, la dépression, la frustration et au ressentiment, car il est frustrant de réprimer certaines parties de votre personnalité juste pour éviter d'exposer votre difficulté de parole. Il n'est pas surprenant que la logophobie/l'anxiété de parole persistante vous déprime. Elle peut vous faire sentir démoralisé ou angoissé, mais aussi chroniquement anxieux ou en colère, et vous en vouloir parce que les autres s'expriment apparemment avec une grande aisance alors que pour vous, c'est sérieusement difficile et source de détresse. Il est donc clair que l'anxiété est loin d'être la seule émotion associée à l'anxiété sociale.

Après l'événement - comment cela se passe-t-il ?

Lorsqu'ils pensent à une situation d'expression orale une fois l'événement terminé, les PQB ont tendance à se livrer à une sorte de post-mortem qui confirme leur propre vision biaisée de ce qui s'est "réellement passé." Comme nous l'avons déjà vu, les personnes socialement anxieuses, en raison de leur tendance à se préoccuper d'elles-mêmes, quittent souvent les situations avec des informations incomplètes ou inexactes sur ce qui s'est réellement passé.

Le post-mortem est contre-productif car il ne se base sur des données inexactes. S'attarder sur les choses après l'événement devient une autre façon de perpétuer le problème.

L'anxiété et l'agitation sont souvent interprétées à tort comme de l'agressivité.

Une personne anxieuse peut, par inadvertance, donner l'impression d'être indifférente et aliénée, voire agressive. Les autres peuvent réagir de manière plus froide et plus distante qu'ils ne le feraient autrement.

La façon de surmonter ce problème est d'apprendre à briser les principaux cycles vicieux mentionnés ci-dessus. Deux des types de cycles les plus importants sont ceux qui concernent la conscience de soi/hypervigilance et ceux qui concernent les comportements de sécurité. **Travailler sur ces deux problèmes, dans le cadre d'une modification des schèmes de pensée⁵¹, peut parfois suffire à résoudre le problème et à mettre en marche les processus qui dissolvent durablement le bégaiement et le manque de confiance en soi.**

Reproduire mentalement une situation passée - quel est le risque ?

Les PQB sont très préoccupées par leur performance dans les situations sociales, ce qui les amène à ruminer les détails d'événements sociaux. Un processus de pensée centré sur soi, souvent appelé traitement post-événement (TPE) ou rumination post-événement.

En séparant et en rassemblant les éléments de la situation et en y plaçant chaque fois vos propres interprétations, nous développons une vision plus déformée de la situation, de son issue et de la responsabilité que nous en avons.

Le TPE devient potentiellement plus négatif au fil du temps et peut contribuer à une augmentation de l'anxiété anticipatoire concernant les événements à venir. Ainsi, il sert à relier une situation sociale à une autre et perpétue l'anxiété sociale à travers le temps et les situations.

Le TPE peut également réduire les résultats positifs obtenus par le biais de l'orthophonie ou de la TCC⁵², car les expériences réussies de confrontation de situations redoutées peuvent facilement être transformées en échecs perçus par le processus de micro-examen de l'événement, qui est l'essence même du TPE.

L'auto-évaluation s'aggrave avec le temps, car nous commençons à ajouter et à déformer les événements réels.

⁵¹ Ce que je désigne « reprogrammation du cerveau ». RP

⁵² TCC pour thérapie cognitivo-comportementale. RP

Bannir les ressentis et les émotions

En me souvenant de moi il y a dix ans, à l'époque où le bégaiement régnait sur ma vie, en travaillant avec des clients et en interrogeant des participants à mes recherches, il est immédiatement apparu que ***le problème que nous rencontrons réside en grande partie dans notre interdiction conditionnée de ressentir et d'exprimer nos émotions.*** Le bégaiement peut être comme une constipation - un bouchon, un blocage dans votre psyché. Les mots s'accumulent dans votre gorge et dans votre esprit, les faisant gonfler. Les émotions s'accumulent près de la surface, impatientes de sortir. Mais vos peurs évaluatives et vos pensées irrationnelles obstruent le passage, faisant en sorte que vos cordes vocales s'agglutinent littéralement, vous rendant muet, incapable de verbaliser, même si, intérieurement, vous êtes sur le point de hurler.

Le blocage émotionnel qui provient d'interdits et de traumatismes partiels est un problème majeur à l'origine du bégaiement. L'un des principaux obstacles à la maîtrise de l'anxiété de parole est la suppression habituelle des émotions, tant positives que négatives.

Les logophobes peuvent également être moins expressifs face à des émotions négatives telles que la colère. Lorsqu'il s'agit d'exprimer des sentiments de colère, les personnes atteintes de troubles psycho-émotionnels tels que l'anxiété sociale sont plus susceptibles que les personnes des groupes témoins de supprimer ces sentiments ou de les diriger vers elles-mêmes. Il est intéressant de noter que plus la suppression de la colère est importante, moins bon sera le résultat d'une TCC.

La colère doit être comprise et neutralisée, plutôt que d'être réprimée ou exprimée intensément et dirigée vers les autres. Avant toute amélioration, les problèmes de colère doivent être abordés et éliminés par le pardon, la compréhension, etc.

La croyance que l'expression des émotions doit être gardée sous contrôle est un signe de faiblesse, partiellement médiatisé par l'association entre l'anxiété sociale et la suppression des émotions. *Ces croyances peuvent jouer un rôle dans l'inhibition de la révélation de soi et de la colère.*

Dérèglement émotionnel

Un examen de la façon dont les personnes souffrant de TAS et les groupes témoins sans anxiété ont répondu à un entretien basé sur le modèle de régulation des émotions de Gross (1998) comprenait une tâche de parole en laboratoire et deux situations provoquant une anxiété sociale survenues au cours du mois précédent. Les participants ont été interrogés sur leur réactivité et leur régulation émotionnelles. Les clients souffrant de troubles

affectifs, tels que le trouble d'anxiété sociale (TAS), déclarèrent utiliser davantage de techniques d'évitement et supprimer leurs émotions que les groupes témoins.

Il semble qu'un moyen important de régulation des émotions pour le TAS soit la suppression expressive, c'est-à-dire la décision active de ne pas exprimer une émotion (qui ne se limite pas du tout à l'anxiété) dans un contexte interpersonnel afin de parer à des conséquences indésirables (par exemple, un rejet potentiel, des réprimandes, des représailles de colère possibles ou une évaluation négative par suite de la colère exprimée). Les personnes souffrant d'anxiété sociale, ainsi que celles souffrant d'anxiété de parole, croient qu'il est dangereux de s'exprimer et qu'il est donc sage de s'en abstenir. Mais les tentatives de suppression interfèrent avec leur fonctionnement interpersonnel. Cette ligne de pensée suggère que la suppression de l'expression de soi puisse être considérée comme une forme de comportement de sécurité, tel que décrit par Wells et al. et Clark.

La suppression des sentiments chez les PQB ne s'applique pas seulement à ceux de la colère, mais aussi du bonheur, de l'exaltation, du contentement, etc. par peur d'être réprimandé et admonesté. Par exemple, dans ma famille, les émotions des deux continuums étaient malvenues et désapprouvées. Si on riait trop ou que nous exprimions de la colère ou de la contrariété, des punitions nous étaient administrées dans les deux cas. Cette tradition perdure encore aujourd'hui dans de nombreuses familles. Le paradoxe est que l'un des parents est généralement très peu apte à réguler ses propres émotions, mais qu'il exige des autres membres de sa famille qu'ils affichent un comportement "insensible et sans émotion."

Comme d'autres comportements de sécurité, la suppression de l'expression de soi peut priver la personne de l'occasion d'observer que les conséquences redoutées peuvent ne pas se produire ou, si elles se produisent, elles peuvent le faire d'une manière moins extrême que celle imaginée - ce qui nous ramène à l'imagerie.

Craindre le bon comme le mauvais

Il a été proposé que la capacité à être constamment exposé à la nouveauté - à apprendre et à grandir - est essentielle à la survie. La cognition des personnes souffrant d'anxiété de parole était principalement basée sur des interprétations négatives d'informations sociales ambiguës, ce qui servait à maintenir et/ou à accroître l'anxiété sociale.

Cependant, des preuves suggèrent que, même en l'absence de risques pour la survie sociale ou physique, les personnes socialement anxieuses peuvent manquer de cette attitude optimiste normative et potentiellement protectrice sur l'environnement. Les PQB anticipent le pire scénario, le craignent et attirent ce qu'ils craignent.

Les personnes souffrant d'anxiété de parole peuvent être entraînées à acquérir et à utiliser à leur avantage un biais social protecteur, à condition qu'elles soient prêtes à se débarrasser de leur bagage négatif passé.

Craindre l'évaluation positive

Les chercheurs ont émis l'hypothèse qu'une peur générale de l'évaluation est importante dans l'anxiété sociale, y compris la peur de l'évaluation positive et négative. Les PQB peuvent développer une peur de la performance sociale réussie, car elle peut activer la croyance que les autres s'attendent à un succès continu dans leurs interactions sociales futures, alors que l'individu peut douter de sa capacité à satisfaire ces attentes croissantes.

La peur de l'évaluation positive (PEP) est un concept distinct du concept de la peur de l'évaluation négative (PEN), bien que fortement lié à celui-ci. Plus précisément, la peur de l'évaluation positive est liée à la crainte d'être évalué favorablement et publiquement, ce qui entraîne une comparaison sociale directe de soi avec les autres et donne à l'individu le sentiment d'être visible et sous les feux de la rampe. En revanche, la peur de l'évaluation négative est liée à la crainte d'être évalué de manière défavorable lors de l'anticipation ou de la participation à une situation sociale. Ces deux peurs socio-évaluatives contribuent indépendamment à l'anxiété de parole.

À leur tour, les personnes souffrant d'anxiété sociale craignent de ne pas répondre aux attentes accrues. Ainsi, la peur d'une éventuelle évaluation négative (c'est-à-dire une forme retardée de PEN) explique en partie la peur aiguë d'une évaluation positive. « Je vais les décevoir à l'avenir. »

Il a été démontré que l'anxiété liée aux interactions sociales explique la variance unique de l'interprétation des événements positifs comme des menaces d'échec futur, au-delà d'un effet négatif général. Il a également été suggéré que l'EPE⁵³, une analyse post-mortem qui tend à suivre les interactions sociales et qui est de nature ruminante et négative, peut être liée aux interprétations d'événements positifs comme des menaces d'échec futur.

Séparation conceptuelle - eux et nous

Il s'agit de considérer les locuteurs fluides comme meilleurs ou supérieurs aux PQB. Comme il s'agit d'une réalité construite par l'esprit, ce concept contribue à l'aliénation d'autres personnes, provenant à nouveau du système de croyances conditionnées rempli de jugements et d'attentes découlant d'événements négatifs passés.

⁵³ EPE pour « évaluation post-événement ». RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Cream et al. notèrent que "les PQB se perçoivent comme différentes, c'est-à-dire inférieures, à celles qui ne le sont pas (sic). Étant donné la nature publique du bégaiement, elles savent qu'elles sont différentes, et elles le montrent. Cette connaissance de la différence et de l'"altérité" est une partie persistante de leur vie".

Souvent, les PQB perçoivent à tort les locuteurs fluents comme des personnes qui ne rencontrent aucun problème dans la vie, simplement parce qu'ils ne bégaièrent pas. Ils sont considérés comme "parfaits" ou "supérieurs" et les PQB comme "déficientes" et donc "inférieures." La fluence est utilisée comme un indicateur de la qualité de vie, l'incarnation du bonheur, de la satisfaction et du succès.

L'aliénation augmente le niveau de peur lorsqu'on parle à des locuteurs fluides. Par exemple : "Ma parole est bizarre, et tous ceux qui sont si parfaits veulent me parler. Serai-je écouté ?"; "Ils sont meilleurs que moi et je suis inférieur "; "Qui voudra être mon ami ? Je ne suis rien", etc. Cette aliénation contribue à l'incompréhension et à la colère. Elle peut conduire à la diffamation des personnes fluentes lorsqu'elles font preuve d'impatience par ignorance ou par accident, par exemple en raccrochant le téléphone, en interrompant ou en terminant une phrase. Les PQB considèrent qu'elles le font exprès, dans l'intention de blesser et d'offenser.

Les locuteurs fluents sont considérés comme faisant presque étalage de leurs compétences verbales, ce qui n'est pas le cas en réalité, car elles considèrent que c'est une fonction naturelle et une évidence. Ils ne pensent pas à leur façon de parler et ne lui donnent aucune importance; ils parlent simplement sans réfléchir. *Les personnes fluentes n'ont absolument pas conscience que la parole puisse être source d'anxiété chez certaines personnes et faire l'objet de tant de ruminations obsessionnelles et de répétitions méticuleuses chez d'autres.*

Notre système de croyances conditionnées nous fait régresser dans un passé peu réjouissant chaque fois que nous sommes confrontés à une situation de parole identique ou similaire. Ce qui signifie que, dans 99 % des cas, nous interprétons la situation en fonction de nos attentes et non en fonction de ce qui se passe objectivement. De même, nous entendons ce que nous voulons entendre.

Les attentes d'une personne en matière de modèles sonores influencent ce qu'elle entend, mais peut-être, dans une plus large mesure encore, ses attentes en matière de modèles syntaxiques et sémantiques. Lorsqu'une personne entend une phrase, elle s'accroche aux indices de base et tire des conclusions sur ce qu'elle entend. Par exemple, le fait de se faire raccrocher le téléphone est immédiatement interprété comme une tentative d'offense et d'humiliation volontaire de la part d'un locuteur fluent. Le manque de connaissance du

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

bégaïement, le manque de sympathie ou le fait de finir la phrase de quelqu'un sont immédiatement interprétés comme une discrimination, une attaque personnelle, etc. Il existe plusieurs autres exemples de ce genre.

Cela explique pourquoi plusieurs PQB vilipendent les personnes fluentes. Elles se sentent sérieusement offensées lorsque les gens n'ont pas de sympathie ou qu'ils font preuve d'un manque de compréhension véritable. ***La vérité est que la relation et la réaction des autres à votre égard dépendent uniquement de la relation que VOUS entretenez avec vous-même.*** Si vous pensez que vous êtes petit et inférieur, c'est ainsi que vous serez traité. Si vous vous sentez puissant et déterminé à réussir, c'est ainsi que vous serez perçu. Si vous vous respectez, c'est ainsi que vous serez traité par les autres. *NOS SENTIMENTS ET NOS ÉMOTIONS N'ONT PAS BESOIN D'ÊTRE VERBALISÉS POUR ÊTRE RESSENTIS PAR LES AUTRES, car nous les transmettons de manière subliminale.* Les autres les captent simplement comme des ondes radio et agissent en conséquence.

EN CHANGEANT VOTRE FAÇON DE VOIR LE BÉGAIEMENT, EN CHOISSANT DE DÉLOGER LES VIEILLES ORDURES ACCUMULÉES DANS VOTRE ESPRIT AU COURS DES NOMBREUSES ANNÉES OÙ VOUS AVEZ VÉCU AVEC L'ANXIÉTÉ DE PAROLE, VOUS CHANGEREZ RADICALEMENT VOTRE FAÇON DE VOUS SENTIR, DE VOIR LES GENS ET LE MONDE QUI VOUS ENTOURE, AINSI QUE LA FAÇON DONT LE MONDE SE RAPPORTE À VOUS. En identifiant et en abandonnant, une par une, les croyances qui vous minent, vous verrez bientôt que le monde est un endroit magique prêt à vous offrir toutes les possibilités d'ouvrir n'importe quelle porte, mais à une condition... ***que vous fassiez le premier pas.***

Vous connaissez maintenant votre ennemi. Le bégaïement n'est plus une maladie mystique pour vous. Vous n'êtes plus une marionnette contrôlée par une peur aveugle et des réflexes inconscients. *Ce n'est plus une malédiction que vous devez accepter ou avec laquelle vous devez composer; car il existe un moyen d'en sortir, il existe une cure.*

Maintenant que vous avez la compréhension et la conscience, vous pouvez commencer à tracer votre voie vers la liberté inconditionnelle de l'expression de soi. Maintenant que vous avez acquis la compréhension du fonctionnement de votre psychologie - la psychologie d'une personne qui bégaie - de ce même le bégaïement, ainsi que de la façon dont la lutte verbale est créée et recréée, vous pouvez commencer à dissoudre votre paradigme du bégaïement et à jeter les bases du paradigme de la fluidité qui sera abordé dans les chapitres suivants.

Réappropriiez-vous votre parole. Réappropriiez-vous votre vie.

CINQUIÈME PARTIE – L'ÉTAT D'ESPRIT DE HANDICAP

« *Ce avec quoi nous nous unifions mentalement, nous l'unissons physiquement.* »

W.D. Wattles

CHAPITRE 15 – SE CONSIDÉRER MALADE OU EN BONNE SANTÉ

Permettez-moi tout d'abord d'affirmer que le bégaiement n'est pas un handicap, quoi que vous ayez pu entendre de la part de sources "scientifiques" fiables. Ils ne savent pas non plus ce que c'est, même ceux qui prétendent le savoir. Mais si vous souhaitez le classer à tout prix parmi les handicaps, je vous suggère de le considérer comme "le handicap de l'imagination", car à moins que vous ne fassiez partie du groupe d'exemption (patient victime d'un accident vasculaire cérébral, ayant subi une lésion crânienne/cérébrale), tout ceci n'est qu'un produit imaginaire de votre esprit conditionné, qui est la seule catégorie à laquelle appartiennent réellement toutes les craintes et préoccupations irrationnelles et illogiques.

Cependant, même avec cette attitude ironique, je vous déconseille d'utiliser le mot "handicap" pour parler d'anxiété de parole. Le mot lui-même est une programmation négative. ***Les étiquettes/catégorisations que nous utilisons pour décrire nos conditions ne sont pas que de simples mots, mais de puissants liens qui maintiennent votre condition (bégaiement, etc.) fermement en place.*** Ces liens sont associés à des sentiments et des pensées spécifiques, la pensée de la maladie, et les pensées habituelles de la maladie produisent des formes de maladie, rendant ainsi vos chances de trouver un jour la liberté presque nulles.

Considérer le bégaiement comme un handicap - une condition permanente et inéluctable - nous ferme définitivement la voie de la liberté et n'implique rien d'autre que l'apitoiement sur soi, le statut de victime et le ressentiment envers la société. Le fait d'être une victime vous donne-t-il du pouvoir ? Cela vous donne-t-il de l'espoir ? Bien sûr que non ! Cette "étiquette" vous prive de la possibilité de changer votre parole et votre vie, et ce n'est certainement pas ce que vous souhaitez, n'est-ce pas ? Faites attention à ce que vous souhaitez.

Jouer au malade

Être une victime du bégaiement (jouer au malade), c'est souffrir passivement ; lire des recherches "crédibles mais douteuses" (menées par des chercheurs pontifiants qui semblent vivre dans des tours d'ivoire et sont déconnectés de la réalité expérimentale) qui valident vos craintes de voir le bégaiement comme un trouble neurologique résultant d'irrégularités dans le câblage de votre cerveau ; et de participer à des groupes de soutien (en ligne ou hors ligne) qui propagent l'idée d'une maladie et passent leur temps à se plaindre et à gémir, tout en souhaitant, ou même en exigeant, la sympathie et un traitement spécial de la part d'une société "cruelle et inconsidérée". En cela, vous faites du bégaiement votre attribut indispensable ; vous continuez à vivre avec votre bégaiement comme s'il s'agissait d'un "bien très précieux" ; et vous recherchez et consommez, vous vous attardez sur des informations qui s'y rapportent. *Ce que vous ne réalisez pas, c'est qu'en vous engageant dans un discours négatif sur votre condition, vous renforcez cette même chose que vous vous efforcez de vaincre. Vous renforcez votre bégaiement.*

Étant donné que les pensées (positives ou négatives) sont porteuses d'une certaine énergie électromagnétique qui vous influence de manière non verbale, il est peu probable que vous puissiez vaincre le bégaiement si vous choisissez d'être en compagnie de ceux qui nient leurs chances de guérison et rejettent la faute sur des facteurs externes tels que les parents, la société, etc.

Alors, alignez votre boussole - en quelle compagnie préféreriez-vous être ?

Jouer la santé

Restez avec les gagnants et profitez-en par osmose. Jouer la santé signifie être actif, s'intéresser aux méthodes de guérison, observer des modèles positifs (c'est-à-dire ceux qui se sont rétablis ou ont amélioré leur parole de manière significative), accepter et prendre en compte de nouvelles perspectives innovantes sur le bégaiement, effectuer vos propres recherches et expériences, aborder la maladie avec humour, vous concentrant à améliorer votre confiance dans d'autres situations, recherchant l'harmonie, communiquant avec des personnes partageant les mêmes idées et en évitant les râleurs ayant une approche fataliste.

Rejoignez les groupes de soutien qui s'efforcent de promouvoir la guérison à 100 % du bégaiement, ceux qui ont évolué au-delà de la notion de "maladie incurable", ceux qui ont résolu le problème avec lequel ils se sont battus pendant tant d'années. Voilà de quoi être fier !

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Vous voyez qu'il s'agit de deux jeux complètement différents ? Dans la maladie, vous jouez le rôle d'une victime passive, rayonnant à la fréquence d'un programme mental destructeur. Vous êtes aspiré et le rétablissement vous semble tiré par les cheveux. Jouer la maladie et jouer la santé sont deux positions complètement différentes et mèneront à des résultats distincts.

En jouant le rôle du malade ou du handicap, vous vous positionnez comme une victime passive, aspirée par l'entonnoir de la négativité et vous n'aurez jamais la possibilité de vous rétablir. ***Mais lorsque vous optez pour la santé, vous êtes pleinement responsable et vous devenez le créateur proactif et le propriétaire de vos expériences de vie.*** Vous pouvez faire de votre parole et de votre vie ce que vous voulez, et le rétablissement est donc inévitable.

Prophétie auto-réalisatrice

Ne croyez pas que le bégaiement est un défaut du cerveau, un handicap, et qu'en tant que tel, vous devez capituler et ne rien faire. Si vous le faites, vous y serez accroché pour de bon.

Le fait de croire à un handicap amène votre subconscient à chercher à valider le bégaiement comme étant effectivement un handicap, par exemple par des articles de recherche, des forums d'actualité et des groupes de discussion. Votre attention commence à travailler sur la sélection de ces informations, même si elles sont totalement ridicules, qui soutiennent vos préoccupations. C'est ce qu'on appelle votre SAR (système d'activation réticulaire). C'est comme une suggestion hypnotique, et vous êtes le client idéal pour l'hypnose, car vous réagissez et montrez votre inquiétude, votre mécontentement, etc.

La seule façon de ne pas succomber à cette tromperie et au sophisme est d'ignorer ces déclarations, de ne pas lire sur le sujet, de ne pas chercher à s'informer et de ne pas prendre part aux disputes et aux discussions sur le sujet. En considérant le bégaiement comme un handicap, vous le renforcez. Pour vous, il restera toujours une maladie incurable, un handicap. Pour ceux qui rejettent l'étiquette, c'est-à-dire qui n'y pensent jamais et n'en discutent jamais, il n'y a pas de handicap. Il n'y a pas de problème, pas de bégaiement.

La direction de la pensée, pour (soutien) ou contre (opposition) n'est pas pertinente, et la foi/croyance est une puissante énergie, même si vous ne pouvez ni la voir ni l'entendre. Ce que vous croyez fonctionne toujours pour ou contre vous.

CHAPITRE 16 – ÉTIQUETTE AUTOCOLLANTE : LE BÉGAIEMENT COMME IDENTITÉ

Le bégaiement en tant qu'indissociable identité de soi: « Êtes-vous votre bégaiement ? »

Notre tendance à associer le comportement humain à la personnalité se fixe dès notre enfance. Lorsqu'un enfant commet une erreur ou fait quelque chose d'inapproprié, les parents ne réprimandent pas le comportement/l'action, mais ils réprimandent l'enfant, lui lancent des noms et attaquent sa personnalité/son caractère.

Il en va de même lorsqu'il s'agit du bégaiement. Nous commençons à croire que le bégaiement, en tant que comportement acquis, est quelque chose que nous vivons quotidiennement, par conséquent "nous sommes notre bégaiement". Nous nous identifions complètement au bégaiement - "Je bégaie signifie que je suis comme ça". ***Le bégaiement n'est pas ce que vous êtes; c'est seulement une partie dysfonctionnelle de votre subconscient et il peut être reprogrammé.*** Cependant, c'est plus facile à dire qu'à faire, car le principal défi reste nos croyances. Nous ne pourrions cesser de bégayer car nous croyons que nous sommes malades, que le bégaiement est "nous", que nous sommes notre bégaiement et que le bégaiement est ce que nous sommes, notre personnalité, etc.

Cette étiquette se colle et se solidifie jusqu'à ce que les PQB soient pratiquement incapables de vivre et de se comporter différemment, c'est-à-dire comme une personne fluide, confiante et autonome. Nous devenons littéralement esclaves de l'"étiquette /identification", sans comprendre le simple fait/la vérité que le bégaiement n'est pas nous, mais simplement la manifestation collective de nos réactions, pensées, émotions, perceptions et comportements erronés, qui peuvent tous être modifiés. Hélas, il reste inchangé, car nous ne croyons tout simplement pas que le changement soit possible.

Le changement peut ne pas être facile puisque nous rejetons la moindre possibilité de guérison. Pourquoi ? Parce que nous avons été convaincus que nous bégayerons toujours, car il s'agit d'une condition neurologique, pathologique et incurable, et crédules que nous sommes, nous croyons et suivons maintenant la foule des idiots crédules.

Le danger des étiquettes/catégorisations, y compris celle de handicap, est qu'elles évoquent une imagerie à laquelle nous commençons inconsciemment à nous identifier et à nous conformer. « Bègue » : le mot évoque instantanément les images d'une victime timide et peu sûre d'elle, d'un paillason, d'un perdant passif-agressif dans de nombreux domaines de la vie, notamment social, qui est obligé de se cacher, de faire semblant et d'éviter les situations, et de supporter toutes sortes de mauvais traitements et de discriminations injustes.

Sans même nous en rendre compte, nous faisons tout pour nous conformer à l'image à laquelle nous nous sommes identifiés. Et notez que nous l'avons fait volontairement. Je ne vous encourage pas à fermer les yeux sur le problème, *mais je vous invite à modifier ou à bannir l'image négative que ce "diagnostic incurable" attire*. Remplacez les étiquettes et, par conséquent, abandonnez complètement l'étiquette « Je suis "bègue". » Rompez complètement cette association. **Nous devons nous rappeler que nous sommes, d'abord et avant tout, des personnes.**

Valeur intrinsèque de l'être humain

Pour en revenir à la notion de valeur personnelle, indépendamment de qui vous êtes et de ce que vous faites, chaque être humain a de la valeur. Les programmes de gestion du bégaiement suggèrent qu'une fois que vous avez un bégaiement, vous l'aurez toujours, ce qui favorise l'idée que le bégaiement est ce que vous êtes et ce que vous serez toujours. Ce type de suggestion plutôt hypnotique renforce la catégorisation, nous empêchant de nous en séparer. Elle domine nos vies. Elle instille l'idée que nous ne pourrions jamais nous libérer du bégaiement.

Acceptation

Accepter, se réconcilier et simplement vivre avec le bégaiement. Pourquoi l'accepterions-nous si nous pouvons nous libérer inconditionnellement de cette difficile condition ? CE QUE NOUS PENSONS ÊTRE ET CE QUE NOUS SOMMES - CE SONT DEUX CHOSES DIFFÉRENTES. *Le comportement est un rôle, un parmi d'autres, et vous pouvez changer votre rôle.*

L'anxiété de parole étant un modèle de comportement habituel appris, comme une mauvaise habitude, il est donc possible de la désapprendre. Mais ne vous attendez pas à ce qu'elle soit désapprise instantanément; en plus, elle peut causer un certain inconfort. Les changements sont inconfortables⁵⁴. La croissance personnelle est inconfortable. Mais une fois que [vous vous développez](#), vous ne regarderez jamais plus en arrière. La résistance est un signe de croissance. Par exemple, dormir de l'autre côté du lit ou conduire de l'autre côté de la route - vous verrez que ce n'est pas facile ni fait aussi rapidement que prévu. Plus l'habitude ancrée et inconsciente est complexe, plus il est difficile au départ de la modifier et de la reprogrammer, mais elle sera modifiée par DES RÉPÉTITIONS cohérentes et proactives de ce nouveau comportement.

Je ne saurais trop insister sur ce point. Le fait de catégoriser le bégaiement comme un handicap accroît la passivité, la complaisance et le fatalisme amenant les PQB à croire qu'elles sont les victimes impuissantes de leur condition. Elle plante l'idée que les gens

⁵⁴ En fait, il est universellement reconnu que l'humain résiste toujours au changement. RP

ne peuvent pas [changer ou évoluer](#), ce qui est loin d'être la vérité. Notre cerveau n'est pas fait de plastique. Les connexions de notre cerveau ne deviennent pas fixes lorsque nous atteignons un certain âge. LA RECHERCHE SUR LA NEUROPLASTICITÉ (OU [PLASTICITÉ CÉRÉBRALE](#)) A DÉJÀ PROUVÉ QUE LE CERVEAU HUMAIN NE CESSE D'ÉVOLUER ET DE CHANGER, CE QUI SE PRODUIT GRÂCE À L'APPRENTISSAGE. *Et, puisque le bégaiement est une réaction comportementale apprise, il peut être désappris.*

Ma mission est de vous offrir mon expertise, mes conseils et ma compréhension du bégaiement, de manière à permettre aux PQB de s'aider elles-mêmes, où qu'elles soient dans le monde. Je souhaite montrer, à l'aide de l'exemple de mon parcours personnel vers la liberté, que les PQB sont parfaitement capables de surmonter leur anxiété et les inhibitions qui y sont associées, et de devenir plus à l'aise et plus compétentes socialement, comme elles se voient ou rêvent de le devenir dans leur esprit. *Chacun d'entre nous, en tant qu'être social, a une contribution précieuse à apporter à la société.* Avant de le faire, il faut que vous reveniez à votre noyau identitaire, en éliminant les couches de conditionnements inutiles ([le bagage](#)) accumulées en cours de route qui vous retiennent afin que vous puissiez devenir votre moi authentique, que vous laissiez éclore votre noyau identitaire.

Rattacher l'étiquette de handicap au bégaiement supprime toute chance de s'en libérer

Lorsqu'il s'agit du bégaiement, handicap est une étiquette négative et incorrecte. Pour être honnête, il n'y a rien de positif dans le fait d'être handicapé, quel que soit le degré de positivité, de tolérance et d'acceptation de la société dans laquelle vous évoluez. Vous regardez toujours les autres en souhaitant avoir « un corps normalement constitué » comme eux, marcher librement, n'avoir aucune restriction, etc. Quelle que soit votre attitude à l'égard d'un handicap, il s'agit d'une restriction, néanmoins, d'une circonstance malheureuse. Le bégaiement est une condition indésirable ; sinon, pourquoi dépenseriez-vous tant d'efforts, de temps et d'argent à essayer de le gérer et de le contrôler ?

Avant de me traiter de disciple de la « discrimination fondée sur la capacité physique,⁵⁵ » posez-vous la question suivante : "Est-ce que je voudrais volontairement me faire couper un bras ? » Si la réponse est non, l'argument se termine ici. Être incapable, de quelque manière que ce soit, n'est pas souhaitable. Bien qu'un handicap soit une circonstance malheureuse qui mérite de la sympathie et de la compréhension, c'est quelque chose qu'aucun individu sain d'esprit ne souhaite pas avoir. Au-delà de la rhétorique du politiquement correct, soyons honnêtes et cessons de nous raconter des histoires et de

⁵⁵ Ma traduction du terme « ableist ». RP

faire l'autruche. Le handicap doit être attribué à des conditions médicales légitimes, et le bégaiement n'en fait pas partie.

Rattacher l'étiquette de handicap au bégaiement supprime toute chance de s'en libérer. L'étiquette de handicap s'inscrit dans le cadre de la mentalité fixe, affirmant que "vous êtes inférieur à cause de votre bégaiement". Il s'agit d'un stéréotype négatif qui remplit simplement l'esprit des gens de pensées limitatives et débilantes, renforçant ainsi la condition. Le mot même de "handicap" implique l'incapacité d'accomplir certains types d'activités.

En plus de détourner les possibilités de guérison des personnes, les stéréotypes donnent aux gens un sentiment d'aliénation et d'exclusion. De nombreuses minorités abandonnent l'université et de nombreuses femmes abandonnent les mathématiques et les sciences parce qu'elles ont [l'impression de ne pas être à leur place](#) ou de ne pas pouvoir le faire - une fausse conviction. De la même manière, les PQB peuvent ne pas poursuivre des carrières qui les intéressent vraiment parce qu'elles ont l'impression qu'elles ne seront pas à leur place, par exemple dans des emplois où il faut parler, ce qu'elles croient ne pas leur convenir. Le stéréotype des capacités diminuées envahit leur esprit et les définit désormais, leur volant leur aisance et leur confiance.

Choisir un état d'esprit de croissance pour évoluer

D'autre part, l'état d'esprit de croissance aide les gens à voir les préjugés pour ce qu'ils sont - l'opinion d'autrui sur eux - et à les affronter avec une confiance et des capacités intactes.

Beaucoup de PQB ont un problème non seulement avec les stéréotypes, mais aussi avec l'opinion que les autres ont d'elles en général. Elles leur font trop confiance. En bref, l'état d'esprit de croissance permet aux personnes - même celles qui sont la cible d'étiquettes négatives - d'utiliser et de développer pleinement leur esprit. Leur tête n'est pas remplie de pensées limitatives, d'un fragile sentiment d'appartenance et de la conviction que d'autres personnes peuvent les définir.

CHAPITRE 17 - PERSONNE NE VEUT QUE VOUS VOUS RÉTABLISSIEZ !



Dualité

Anneaux de misère

Nous devons nous rendre à l'évidence : les entreprises engrangent des milliards de dollars sur les problèmes humains, qu'ils soient mentaux ou physiques. Elles élaborent de nouvelles théories ingénieuses, mais ne font jamais de progrès. Plus de souffrance, plus d'argent. Leurs véritables motivations sont dissimulées derrière des missions nobles et élevées et des objectifs désintéressés, jouant sur les sentiments des gens pour justifier leurs actions et gagner autant de partisans fidèles que possible.

La plupart de ces institutions n'ont besoin que d'énergie, de l'énergie et du soutien de leurs adeptes pour assurer leur propre survie et leur prospérité financière, et non pour trouver une solution au bégaiement. En fait, elles s'y opposent avec véhémence car une solution garantirait leur disparition inévitable et, bien entendu, elles ne le souhaitent pas. Après tout, la présence de toute « condition malheureuse⁵⁶ » est un commerce rentable. Il y aura toujours des personnes dans le besoin prêtes à donner n'importe quoi pour le remède ou l'espoir d'un remède.

⁵⁶ Ma traduction des mots impairment et predicament. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Les organisations se nourrissent de l'énergie psychique et ne se soucient pas des difficultés des gens, ni n'assument la responsabilité de leur bonheur et de leur bien-être personnels. *Les personnes concernées sont laissées à elles-mêmes pour lutter contre leur bégaiement.* Les organisations exhortent les gens à faire preuve de compassion et de compréhension envers les autres tout en restant indifférents, froids et distants.

Les informations que je partage dans ce livre, même dans le pire des cas, seront les moins destructrices, car elles ne servent aucun objectif général externe et ne soutiennent aucunement les organisations, mais sont écrites exclusivement pour le bénéfice de chaque individu qui bégaie et visent à l'aider à trouver une issue de manière indépendante, si telle est son intention.

Quatre-vingt-quinze pour cent des pensées et des actions humaines se trouvent dans l'inconscient.

Les organisations "caritatives" exploitent habilement cette caractéristique de la psyché humaine. Ces organisations extraient de l'énergie non seulement de leurs fidèles adeptes et partisans, mais aussi de leurs ardents opposants.

Le fait de s'opposer activement, de faire preuve d'agressivité et de vilipender les locuteurs fluents en affirmant qu'ils violent prétendument les droits des PQB - les personnes "handicapées" - incite ces dernières à alimenter et à exacerber leur bégaiement. Nous tenons le bégaiement si étroitement, nous ne voulons pas le lâcher, nous sommes maintenus sous une pression et une anxiété constantes quant à nos capacités à nous exprimer. Vous ne vous permettez jamais d'oublier, ne serait-ce qu'une seconde, votre bégaiement, le fait que vous êtes une PQB, et vous continuez donc à agir en conséquence.

Vous discutez du bégaiement à chaque occasion et essayez peut-être d'aider les autres en imposant votre point de vue et en faisant la publicité de vos méthodes auprès des autres, même si personne ne demande votre avis. Lorsque votre aide est rejetée, vous persévérez à prêcher vos "idées de parfait salut du bégaiement", comme une sorte de sectaire.

Pour manipuler et contrôler, les organisations utilisent notre peur, l'émotion la plus ancienne et la plus forte. Les organisations vous disent que si vous ne suivez pas leurs méthodes/règles/dogmes, votre bégaiement reviendra. L'intimidation s'exerce de manière directe, mais souvent subtile et à peine détectable.

Les véritables motivations de ces organisations sont voilées par des principes moraux et des idées nobles. Elles proclament : "Nous sommes avec vous, nous voulons simplement vous aider, nous voulons vous rendre la vie plus facile. Nous sommes dans le même bateau.

Combattez avec nous, sponsorisez-nous, léguiez-nous tout ce que vous possédez pour le bien commun". Vous voyez le genre !

Certaines organisations ignorent complètement les principes moraux et agissent de manière contraire à l'éthique, tout à fait ouvertement, en supposant que si leurs actions ne sont pas interdites par la loi, elles sont tout à fait justifiables et légitimes, de sorte qu'elles peuvent continuer à se livrer à des extorsions "légitimes" à l'avenir. Votre condition malheureuse et votre souffrance (qu'elle soit physique ou mentale - RP) profitent à quelqu'un !

Un secret bien gardé

Le fait même que vous méritez tout ce qu'il y a de mieux et que vous soyez parfaitement capable de retrouver votre fluidité est protégé et dissimulé très soigneusement aux PQB. Cela se fait en influençant vos opinions et vos perceptions de telle sorte que vous n'aurez tout simplement pas la moindre idée de votre potentielle liberté. Une liberté qui n'est, pourtant, qu'à un bras de distance.

On vous dit qu'il est trop naïf de croire à la possibilité de se libérer complètement du bégaiement. On vous lave le cerveau en vous faisant croire que le bégaiement est incurable et que vous êtes donc handicapé à vie, tout en maintenant que le contrôle est la seule façon de gérer le problème.

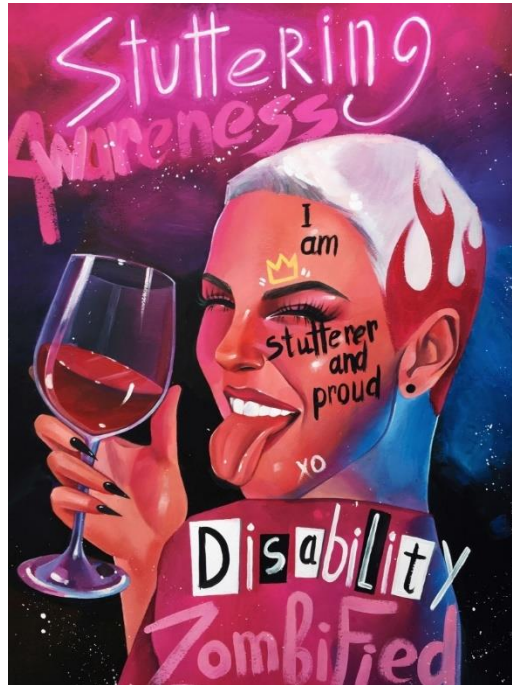
En réalité, la situation est tout à fait à l'opposé. *Il vous suffit de considérer le problème sous un angle différent, peu orthodoxe, pour vous permettre d'être libre.* Mais si vous adhérez à la fable selon laquelle vous êtes handicapé, il y a des limites à ce que vous pourrez réaliser, et c'est là que vous deviendrez un idiot achevé (sic).

Le raisonnement scientifique ne vous aidera aucunement à comprendre, et encore moins à résoudre, l'énigme du bégaiement, car le problème qu'ils étudient est totalement dépourvu de logique ou de raison. Les approches conventionnelles visant à "guérir" le bégaiement ou à le combattre ne font que vous rendre la vie plus difficile. Outre le fait de devoir "lutter" contre le bégaiement ainsi que contre la peur et l'anxiété qui l'accompagnent, vous devez également vous torturer avec des techniques et des exercices, tout en cherchant, en exigeant ou en suppliant l'acceptation des autres.



Tromperie de masse

CHAPITRE 18 - LE BÉGAIEMENT EN TANT QU'INSIGNE D'HONNEUR



L'insigne de l'honneur

D'ubuesques "organisations caritatives" fleurissent un peu partout avec l'intention apparemment noble de soulager la souffrance. La diffusion d'informations fausses et/ou trompeuses sur le bégaiement retarde ainsi la mise en place d'une solution viable pour tous et, pour ces organisations, cela relève du bon sens commercial.

Elles s'y prennent d'une manière très particulière, en faisant parfois accomplir à des personnes des actions hors du commun, telles que des rasages de tête et des courses dans la boue, afin de collecter des fonds pour des causes tout aussi valables bien que douteuses. La destination des fonds par la suite et les bénéficiaires exacts ne sont pas toujours très limpides. Si vous regardez de plus près, ce que vous remarquez, c'est la flotte de BMW flambant neuves garées devant les sièges sociaux de certaines de ces organisations.

Un handicap avec un accompagnement musical, un air sur lequel on danse, on fait la fête, on porte des T-shirts avec des slogans, on colle des autocollants partout où l'on va. Une nouvelle forme de religion : "Je bégaie, portez-moi dans vos bras ! Montrez de la sympathie, de la compassion, inclinez-vous en signe de respect, accordez-moi un traitement spécial".

Tout est présenté comme un amusement inoffensif, et si cela distrait avec toute sa pompe et ses fanfares, cela fait oublier qu'en plantant l'idée du handicap, les vies ne deviennent pas plus faciles mais plus frustrantes. En sensibilisant l'opinion publique et en semblant "lutter" contre un trouble, celui-ci est renforcé et propulsé par toute l'énergie et l'attention qu'il reçoit.

Pendant ce temps, ces organisations étouffent toute conversation publique sur la guérison ou la solution plausible. Le danger est que ces idées encouragent la complaisance et la victimisation, ce qui permet d'exploiter très facilement les personnes qui y adhèrent. Par conséquent, aucune solution n'est disponible. *Vous êtes subtilement encouragé à ne plus chercher à saisir les opportunités, à ne plus travailler sur vous-même.* Il est toujours plus facile de rejeter le blâme sur une société en exigeant amour, sympathie et acceptation.

Insigne d'honneur et déni de la réalité

Le bégaiement n'est pas une condition qui doit être "célébrée" ou dont on doit être fier. Pourquoi devriez-vous célébrer votre incapacité à dire ce que vous voulez dire, à de nombreux moments de votre vie, contrairement à la grande majorité de vos semblables (99% - RP) ? Vous pouvez célébrer des modèles qui ont connu une lutte visible par le passé et qui ont réussi à avoir une vie productive malgré leur bégaiement. Vous pouvez également célébrer les personnes qui en parlent ouvertement.

Ce qui m'inquiète sérieusement, c'est le message de déni de la réalité. Il est clair que pour la plupart des gens, et en particulier ceux qui sont incapables de parler de manière relativement fluide pour transmettre leur message, le bégaiement est un sérieux dysfonctionnement qui affecte clairement leur communication et leur vie. Par conséquent, il est intrinsèquement négatif. C'est une déficience et ce n'est pas seulement la "mauvaise" société qui la crée⁵⁷.

Les organismes de recherche et autres organisations qui s'occupent de questions liées à la santé sont les plus puissants. À première vue, leur mission publique déclarée de servir les gens semble parfaitement noble, sainte et désintéressée - promouvoir la santé, libérer le monde de la maladie et soulager la souffrance. Mais la vérité est tout autre, car leur principal objectif est d'attirer et de conserver des adeptes afin d'acquérir davantage de pouvoir.

Ne faites pas de votre bégaiement une star et ne faites pas de vous une star simplement parce que vous bégayez, par exemple en affirmant : "Je suis fier de mon bégaiement". Ne

⁵⁷ Pour ceux que le sujet intéresse, j'ai fait un résumé en français d'un livre qui soutient justement la position contraire, [Stammering Pride and Prejudice](#). RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

jouez pas à ce jeu, car vous serez aspiré et ne pourrez jamais en sortir. Si vous avez vraiment l'intention de vous libérer du bégaiement, il faut d'abord rompre tout lien avec de telles organisations et leur philosophie. Cessez de parler du bégaiement, cessez d'en faire la promotion, dissociez-vous-en, débarrassez-vous de l'étiquette. Ne lisez pas sur le sujet, ne participez pas aux conversations où la maladie est promue. Ainsi, vous vous désidentifiez du bégaiement, ce qui signifie ne pas laisser entrer les informations de ces organisations et ne pas prendre part à leurs jeux. Si vous ne vous engagez pas, vous cessez de gaspiller votre énergie au problème. Éventuellement, il s'éteindra, vous permettant d'être libre.

Avec ces organisations, on martèle dans votre esprit (conscient et subconscient) le fait que le bégaiement est incurable et que vous bégayerez toute votre vie. Et vous acceptez ces conditions de jeu. Ce n'est pas le visage déclaré, mais c'est tout de même le vrai visage de ces organisations. *Leur tâche n'est pas de vous guérir de la maladie/condition, mais de faire de vous un adepte ; c'est-à-dire de vous convaincre que vous êtes malade et que vous devez suivre la technique prescrite, suivre des cours, claironner et faire de la publicité à chaque coin de rue. Il ne s'agit pas d'une guérison au sens conventionnel du terme, mais d'une dissolution, d'un désengagement (envers vous-mêmes – RP).*

Après tout, presque personne ne parle de la façon dont il s'est débarrassé de son bégaiement et de ce qu'il faut faire pour cela⁵⁸. Ceux qui se sont débarrassés de leur bégaiement restent sur la touche, comme s'ils avaient peur d'être qualifiés de "charlatans". *Dire que vous avez vaincu votre bégaiement est presque honteux. C'est une offense aux droits de toutes les personnes du monde, aux droits des organisations qui sont insensées, aux droits de ceux qui ne sont pas prêts à aller de l'avant et à blâmer une partie de la communauté (ceux qui NE S'Y RÉSIGNENT PAS – RP), et ainsi de suite.*

Mais ces personnes participent sérieusement et ardemment à la discussion sur le bégaiement en tant que maladie et handicap. Elles se plaignent et vilipendent les personnes fluides et se "soutiennent" mutuellement en utilisant encore plus de techniques et de méthodes qui restreignent la liberté d'expression et la liberté de pensée - pensant qu'il est possible de parler sans techniques - mais, bien sûr, vous ne devez pas le savoir, d'où l'attention est détournée vers le "mythe de la maladie".

La seule façon de ne pas succomber est de laisser cette désinformation entrer par une oreille et sortir par l'autre. Passez outre toute information sur le bégaiement en tant que maladie. Faites la sourde oreille. Ne vous laissez pas prendre au piège.

⁵⁸ Il y a tout de même quelques notables exceptions : John Harrison, la regrettée Ruth Mead, Lee Lovett, pour ne nommer que ceux dont j'ai eu le plaisir de traduire les ouvrages – et, maintenant, Olga Bednarski. RP

Diffusion de fausses informations sur le bégaiement

Comme c'est cool de bégayer. Amusons-nous un peu. Ce danger n'est pas ressenti parce que le développement de l'industrie de l'information se déroule sous l'"anesthésie ludique" des nouveaux divertissements et des agréments agréables.

Vous devriez abandonner le désir de plaire - de satisfaire les normes de comportement et d'expression des autres. **SI VOUS ÊTES TRÈS DÉPENDANT DE L'OPINION DES AUTRES, IL VOUS SERA TRÈS DIFFICILE DE VOUS DÉBARRASSER DU BÉGALEMENT ET DE CHANGER VOTRE FAÇON DE PENSER.**

Schisme - eux et nous

Un déséquilibre se produit lorsque les personnes fluentes (99 % de la population – RP) sont comparées aux personnes non fluentes (1 % de la population – RP). Nous bégayons et ils sont fluents signifie différents et inférieurs ! Par exemple, ils sont fluents mais ne savent pas ce que nous ressentons, il faut donc les réprimander et les remettre à leur place, les condamner s'ils nous interrompent ou finissent nos phrases.

Je vois un réel danger dans le fait de vilipender les personnes qui ne sont pas d'accord ou qui ne font rien de mal par rapport aux PQB. Ils ont tous des millions d'autres choses à faire et on ne peut pas attendre d'eux qu'ils soient experts dans la manière de gérer chaque condition qui affecte une minorité, et surtout une infime minorité. Puisque vous créez un potentiel excessif (vous surchauffez la situation), l'action des forces sera principalement dirigée contre vous.

Tous les conflits sont basés sur la comparaison et l'opposition. Tout d'abord, une déclaration de base est faite : "Ils ne sont pas comme nous". Puis elle se développe : "Ils ont plus que nous, nous devons donc leur prendre quelque chose". « Ils ne comprennent pas, nous devons donc les éduquer. » « Ils sont meilleurs que nous, nous devons donc nous efforcer d'être encore meilleurs. » « Ils n'agissent pas comme nous, nous devons donc faire quelque chose pour y remédier. »

Toutes ces comparaisons diverses conduisent, d'une manière ou d'une autre, à l'inimitié, à l'aliénation et au conflit, depuis le malaise intérieur personnel jusqu'aux guerres et aux révolutions, poussées à l'extrême. Nous obtenons ce que nous rejetons activement, le contenu de nos pensées attire la négativité comme un aimant, se manifestant lors des rencontres, comme lorsque nous sommes interrompus en plein milieu d'une phrase, que quelqu'un termine notre phrase, rit ou nous maltraite. *Mais en vous comparant aux autres, vous leur permettez de vous faire sentir inférieur.*

« Une fois que vous aurez changé, vous vivrez les autres différemment. »

D. Hawkins

L'acceptation sociale, une chimère

L'acceptation dans la société est comme l'horizon : elle s'éloigne au fur et à mesure que vous vous en approchez. C'est comme courir après un fantôme. Puis, lorsque vous creusez plus profondément, vous réalisez que personne ne se soucie de vous ou de votre bégaiement. C'est votre esprit qui vous a mené en bateau pendant tout ce temps. Si vous n'avez aucun amour pour vous-même, aucun respect, mais que vous ne faites que vous mépriser et vous punir pour vos "faiblesses", croyez-vous vraiment que la pitié, la sympathie ou même la compréhension sincère de la société vous rendront en quelque sorte plus confiant, vous apprendront à vous aimer et à vous accepter tel que vous êtes ? La réponse est non.

Le bonheur et l'acceptation que vous recherchez ne se trouvent pas "à l'extérieur" de vous, mais en vous, en ce moment même. Le manque d'estime de soi, de satisfaction, d'acceptation et d'amour propre, ainsi que les sentiments de haine de soi et d'étroitesse d'esprit, signifient que les sources ou les personnes extérieures ne vous satisferont jamais. Que la société vous accepte ou non ne fera guère de différence, car la cause profonde du problème se trouve à l'intérieur de l'individu et non dans la société extérieure.

Le bégaiement est un trouble psycho-émotionnel intérieur qui s'exprime par un manque d'harmonie et une dissonance, et aucune acceptation de la société ne pourra y remédier. Essayer de trouver les causes et les solutions dans les circonstances extérieures ne fera que susciter davantage d'incompréhension, de frustration, de mauvais traitements, d'ignorance, de rejet, de ridicule et d'autres réactions odieuses inadéquates. Et ce, quelles que soient les lois et les politiques d'égalité adoptées par le gouvernement. Après tout, nous attirons ce à quoi nous pensons. Cela se produit parce que, d'abord et avant tout, chaque personne est, tout comme vous, entièrement préoccupée par sa vie et sa seule vie. Personne ne se soucie de vous ni ne s'inquiète de votre bégaiement. Qu'est-ce que le bégaiement de toute façon ? Ils n'en ont rien à foutre !

Qui a dit que les personnes fluentes devraient s'en soucier ?

Ne vous attendez pas à la pitié ; c'est dégradant. Il est plus valorisant d'accepter le fait que les personnes que vous rencontrez seront différentes, et auront des opinions différentes des vôtres. Certains sont ignorants et égocentriques, tandis que d'autres sont prévenants et compréhensifs. C'est la vie, et il est absurde d'attendre de chaque passant, de chaque agent de centre d'appel qu'il soit un expert de votre condition. Nombreux sont ceux,

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

comme le démontre l'expérience empirique, qui n'ont pas la moindre idée de ce qu'est le bégaiement. ***Ironiquement, reconnaître et se réconcilier avec ce fait qui donne à réfléchir peut s'avérer très libérateur.***

Cessez de vous apitoyer sur vous-même, cessez d'éprouver du ressentiment, cessez d'attendre ou d'exiger l'acceptation, le respect ou/et la sympathie. De cette façon, vous ne faites qu'admettre votre infériorité, ce qui contribue encore plus au stress et à la frustration.

Les gens ne sont pas obligés de comprendre ; ils ne sont même pas intéressés à ce que vous leur en parliez, car la majorité d'entre eux sont trop préoccupés par leurs propres soucis et difficultés pour considérer votre défaut de parole comme un problème important (pour eux). N'oubliez pas qu'il y a le cancer, la pauvreté en Afrique où les enfants n'ont pas accès à des choses aussi élémentaires que l'eau potable et qui meurent par milliers chaque jour. Faites preuve d'humilité.

Lorsque les PQB font l'erreur de s'attendre à ce que les gens sachent et comprennent, elles finissent par se sentir blessées, par se complaire, par se plaindre et par vilipender les "personnes fluentes", ce qui ne fait que renforcer leur bégaiement et leur sentiment de blessure. Acceptez le fait qu'il y aura des gens qui ne comprendront pas, ne se soucieront pas, n'en auront rien à foutre et ne seront pas impressionnés par votre "bataille héroïque" personnelle contre le bégaiement. Ils restent indifférents et froids, non pas parce qu'ils veulent vous faire du mal ou vous faire sentir inférieur, mais simplement parce qu'ils ne considèrent pas votre bégaiement comme un problème qui mérite leur temps et leur attention. Soyez cool avec cela. Ils n'ont pas à s'en soucier.

LE BÉGAIEMENT EST VOTRE DÉFI ET LE VÔTRE UNIQUEMENT. C'est à vous de le résoudre; alors ne vous sentez pas victime ou traité injustement lorsque les autres ne comprennent vraiment pas ou ne font pas preuve de considération. N'oubliez pas qu'ils n'en ont peut-être aucune idée. Cessez donc d'attendre de chaque personne qu'elle connaisse et comprenne intuitivement votre condition. N'imputez pas de motifs malveillants à leurs actions lorsqu'ils ne réagissent pas comme vous l'attendez. C'est une prescription pour le malheur et la frustration.

Mentalité de victime – « Oh, ils doivent se moquer de moi ! »

Vous entendez ce que vous vous attendez à entendre. Des malentendus surviennent et les PQB ont tendance à se sentir blessées, à éprouver du ressentiment et à s'apitoyer sur leur sort. L'apitoiement est une émotion qui va à l'encontre du but recherché et qui ne fait qu'aggraver la situation d'une personne.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Lorsque vous savez reconnaître que d'autres personnes peuvent vraiment ne rien connaître du bégaiement, vous ne réagissez pas de manière excessive, vous ne vous sentez pas victime ou vous ne pensez pas que la société ou les gens sont sans cœur et veulent vous faire du mal. Au contraire, vous pourrez ressentir de la compassion, voire une indifférence et un sang-froid totaux, quelle que soit la réaction des autres. La réaction des autres ne vous inquiétera plus et ne vous affectera plus. Ne rendez pas la société responsable de votre situation malheureuse. La prochaine fois que vous verrez vos émotions se transformer en ressentiment et en colère contre les réactions "inconsidérées" des autres, contre la société injuste, rappelez-vous ce simple fait et vous verrez que cela vous fera sortir de l'apitoiement et vous incitera à agir.

Tout malentendu ou regard amusant est considéré comme une offense. Les gens n'enregistrent pas passivement les phrases prononcées par un locuteur, ils entendent ce qu'ils s'attendent à entendre. Ils reconstruisent activement les sons et la syntaxe de l'énoncé en fonction de leurs attentes. Lorsque les PQB entendent une phrase, elles s'accrochent aux indices et tirent des conclusions hâtives sur ce qu'elles entendent (comme ce fut le cas de Miranda dans le centre d'appels, au chapitre 7).

Les chercheurs de succès

Trouver la liberté ultime implique de choisir de suivre des points de vue et des perspectives alternatives sur le problème ; d'être prêt à changer les schèmes de pensée et les attitudes habituels/subversifs à l'égard du problème ; d'être ouvert et de manifester de l'intérêt pour des moyens non traditionnels de surmonter le bégaiement ; d'enlever du pouvoir au bégaiement (même de façon humoristique), réduisant ainsi son emprise sur vous ; et de socialiser et de partager des expériences avec des personnes partageant les mêmes idées qui ne tiennent pas compte de la philosophie du "Je suis handicapé".

Le bégaiement n'est pas un handicap, mais un désordre psycho-émotionnel intérieur. Les PQB "handicapées" ne sont pas handicapées en soi, mais elles ont choisi de vivre et de se présenter au monde comme des victimes passives (comme des martyrs) de la condition qu'elles se sont imposée, le bégaiement. La loi de l'attraction fonctionne ici de manière magique. Ce que nous croyons, nous le devenons.

Lorsque vous vous éloignez du mythe destructeur (qui vous a été imposé) du handicap, vous devenez le créateur (le propriétaire) de votre propre parole fluide et de votre vie fluide. Vous n'êtes plus un "mendiant infortuné", espérant la compréhension, l'approbation, la sympathie, la pitié et la compassion du monde extérieur. Le choix vous appartient.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Si vous ne reconnaissez pas que les croyances sont fondamentales pour les expériences de la vie et, par conséquent, si vous refusez de vous défaire des croyances établies selon lesquelles le bégaiement est un handicap, vous ne vous libérerez jamais, quelle que soit la thérapie orthophonique que vous utilisez. *La condition première pour devenir libre dans la parole est la certitude que vous n'êtes pas handicapé, et que la clé de la résolution du problème se trouve en vous plutôt qu'à l'extérieur (par l'acceptation sociétale).*

Conclusion

Si vous voulez vous exprimer avec fluence sans avoir à utiliser le contrôle et oublier complètement la parole, désencombrez votre carte de croyances, en abandonnant toutes les idées qui drainent et entraînent votre qualité de vie vers le bas. *Il s'agit de la première étape critique sur la voie de la libération.* Il s'agit de renoncer aux croyances limitantes du passé, d'oublier les fables du handicap qui vous ont été imposées et d'en acquérir de nouvelles, non par obligation mais par conviction.

Il peut être difficile d'abandonner ce à quoi vous vous êtes identifié toute votre vie. Le changement peut être un défi, mais la croissance aussi. Votre esprit opposera une farouche résistance, car il est naturellement réticent au changement et veut laisser les choses prévisibles, telles qu'elles sont, même les croyances qui vous font du tort.

Prends garde, mon ami ! Tu n'es pas seul ; beaucoup sont passés par ce processus et en sont sortis libres et pleins de force intérieure et de détermination. C'est comme si un voile avait été soudainement retiré de leurs yeux. N'ayez pas peur ; car lorsque vous abandonnez les anciens schémas et habitudes, la réalité émerge et vous montre la voie de la liberté d'expression et de [l'actualisation de soi](#). Formulez une [intention](#) de devenir libre, et elle doit être pure. Vous ne méritez rien d'autre que la liberté d'expression totale et inconditionnelle. C'est votre droit de naissance.

Cependant, si vous faites ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez ce que vous avez toujours obtenu. Si vous continuez à vous accrocher à vos vieux schémas, à écouter les râleurs et les fatalistes, à faire confiance aux médecins qui prêchent la "maladie et l'invalidité", vous ne pourrez jamais passer à une vie de locuteur fluent, à une vie sans méthodes de contrôle, sans astuces, sans divers appareils électroniques et sans promesses vaines de guérison. Vous resterez à jamais bloqué, vous apitoyant sur votre sort, passant à côté d'une vie qui pourrait être véritablement la vôtre.

Tout n'est pas aussi compliqué qu'il y paraît. Le choix vous appartient.

Évitez les râleurs comme la peste. Laissez-les s'accrocher à leur "maladie", qui est devenue leur identité. Ils ne savent pas qu'il y a une autre façon de vivre, alors ils nieront tout ce

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

que vous leur direz, même lorsque les faits leur sauteront aux yeux. Retirez-vous de leurs réseaux sociaux, coupez tout contact. Ne discutez pas du "handicap", n'argumentez pas, n'essayez pas de convertir les gens à vos croyances. Et ne prêchez pas, car vous ne ferez que vous heurter au mur du ressentiment et de l'ignorance.

N'essayez pas de prouver quoi que ce soit. Vivez votre vie, et laissez simplement les autres vivre la leur.

SIXIÈME PARTIE - PARADIGME DE LA FLUIDITÉ ET RÉTABLISSEMENT DE L'HARMONIE

« Et le jour vint où le risque de rester serré dans un bourgeon fut plus douloureux que le risque qu'il fallait prendre pour s'épanouir. »

Anaïs Nin

CHAPITRE 19 - QU'EST-CE QUE LA FLUENCE⁵⁹ ?

Les idées abordées dans ce chapitre vous aideront à inverser la séquence d'événements décrite dans le modèle de la chaîne décrit précédemment. Je vous suggère de garder le modèle à portée de main à partir de maintenant, car vous y ferez souvent référence lorsque vous tracerez votre propre parcours personnalisé pour sortir du bégaiement. L'objectif est de vous aider à repérer et à identifier vos croyances, comportements, réflexes (entre autres, de retenue – RP) et ressentis limitants. Une fois que vous êtes conscient de votre réflexe de retenue et de ce qui crée vos blocages mentaux avant qu'ils ne deviennent verbaux, ils peuvent être reprogrammés et ainsi neutralisés, provoquant de moins en moins d'anxiété lorsque vous rencontrez des situations de prises de parole qui vous rendaient auparavant anxieux et dépassés par les événements.

- La fluidité est un état émotionnel.
- La fluidité est un état d'esprit dépourvu d'anxiété.
- La fluidité, c'est l'authenticité.
- La fluidité, c'est savoir qui vous êtes.

Que souhaitez-vous atteindre ou accomplir ? ***Quel niveau de fluidité voulez-vous atteindre avant de pouvoir vous considérer comme guéri ?*** Chacun de nous comprend, perçoit et interprète différemment le bégaiement et la victoire sur celui-ci. Certains veulent simplement parler sans la moindre hésitation, être capables de contrôler leurs blocages : " Pour moi, le bonheur, c'est de pouvoir contrôler mes blocages, de pouvoir dire ce que je veux quand je veux ".

⁵⁹ Vous aurez compris que fluidité et fluence signifient une seule et même chose dans ce livre. RP

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

Certains veulent aller plus loin : "Je ne veux pas vivre dans un état d'anxiété perpétuelle ou avoir des pensées dans ma tête que je pourrais potentiellement bégayer à tout moment". D'autres veulent devenir plus compétents au travail sans avoir à éviter des interactions par crainte d'être embarrassés : « Les gens au travail peuvent répondre au téléphone comme si ce n'était rien et parler avec fluence alors que, lorsque le téléphone sonne, je suis rempli d'inquiétude à l'idée que je vais bégayer en répondant. Pendant des mois, il m'est arrivé de ne pas décrocher le téléphone et de faire semblant d'être occupé à autre chose. »

Une autre personne a déclaré qu'elle souhaitait "un niveau d'expression clair et concis, être capable de faire passer mes idées exactement comme je veux les communiquer, ne pas changer de mots ou d'idées par crainte de bégayer". De nombreuses personnes qui ne bégayaient pas peuvent dire une centaine de mots qui n'auront peu de sens pour faire passer un point qui pourrait être exprimé en une seule phrase. *L'éloquence n'est pas nécessairement une communication sans blocage ni pause*".

Il y aura sûrement ceux qui, comme moi, désirent atteindre des objectifs élevés et devenir des orateurs publics, des enseignants, des politiciens, des influenceurs et des modèles. Ils voudront peut-être être capables d'enseigner et d'inspirer les autres pour qu'ils réalisent leurs plus grands rêves.

De l'obscurité à la lumière - ADOPTER LA MENTALITÉ D'UNE PERSONNE FLUENTE.

La fluidité ou la récupération signifie que vous avez laissé derrière vous votre identité de PQB et que vous ne vous y associez plus. Vous êtes maintenant un locuteur normal et fluide, et même si vous éprouvez, ici et là, une rare pensée à propos de la parole, cela n'affecte pas votre fluidité; *vous n'êtes plus identifié comme une PQB par d'autres personnes.* Plus important encore, vous ne vous restreignez plus ou ne vous identifiez plus par le programme mental délétère "Je suis bègue". Vous n'êtes plus obsédé par votre capacité à parler. Vous renoncez à toute préoccupation.

Cela signifie que vous ne devez pas scruter nerveusement les situations à venir, ne pas vous retenir lorsque vous devez parler, ne pas vous sentir paniqué à l'idée de parler, ne pas sélectionner les mots et les sons/syllabes à utiliser dans vos conversations - VOUS ÊTES SPONTANÉ et fluide. Des "bafouillages" occasionnels, comme John Harrison les appelle dans son livre [Redéfinir le Bégaiement](#), se produisent, mais ils ne vous dérangent pas, [car vous réalisez que le flow naturel et spontané de la parole n'est pas et ne sera jamais parfait à 100 %.](#)

Selon le magazine *Toastmaster* de 2017, même les locuteurs fluents rapportent que " la parole spontanée est naturellement disfluente - aussi naturelle que des pois dans une

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

cosse ". En fait, une estimation prudente du taux de disfluences vocalisées est de six mots pour 100.

La fluidité est un processus naturel de la parole, mais elle comprend toujours des "ums" et des "ahs". Je parie que les personnes fluides, lorsqu'elles bégaiement, font une pause ou hésitent, mais n'y pensent pas. Mais lorsque nous le faisons, nous avons l'impression que c'est la fin du monde. Le jugement nous vient à l'esprit.

Je dois ajouter ici que j'entends tout le temps des orateurs fluides très ennuyeux. Je préfère que ma parole reflète ma personnalité - plus naturelle, sans les démons intérieurs d'une PQB. *Mais il m'est pratiquement impossible d'effacer de ma mémoire les réactions négatives à ma parole lorsque j'étais enfant. Mais, avec le temps, votre attitude envers vous-même change et vous devenez plus compatissant et plus gentil envers vous-même.* D'après mes observations, même les personnes fluides évitent parfois certaines situations, non pas par crainte d'un blocage de parole, bien sûr, mais simplement parce qu'elles sont trop timides, ne veulent pas parler, ne se sentent pas à l'aise à ce moment-là, etc.

L'attitude est la clé. Alors qu'une PQB s'inquiète d'éviter une situation ou d'avoir une disfluence, les personnes fluides font simplement un signe de la main et passent à autre chose. Elles ne se focalisent pas sur leurs "hoquets" ou sur l'utilisation de "mots de remplissage" comme le font les PQB. Les PQB se mettent une pression considérable en essayant de parler et d'utiliser la bonne intonation.

Une bonne élocution est le résultat de votre état émotionnel intérieur harmonieux. Ce n'est pas le résultat d'un travail acharné, de la volonté, de la discipline ou de certaines techniques spéciales. Je suis certaine que vous avez déjà fait l'expérience de ces périodes de confiance et d'aisance qui vous donnent du pouvoir mais qui sont de courte durée. Vous savez, ces moments où vous vous êtes senti en totale harmonie avec qui vous êtes vraiment, totalement aligné et où votre parole s'est naturellement améliorée, s'écoulant naturellement. Aucune technique n'était nécessaire. **ÊTRE FLUIDE, C'EST SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU, PARLER QUAND ON EN A BESOIN, NE PAS ÊTRE EFFRAYÉ OU PRÉOCCUPÉ PAR SA PAROLE.** La parole se produit tout simplement, sans contrôle conscient.

Liberté signifie dissociation. Cela signifie ne pas s'engager dans des discussions ferventes ou passionnées sur le bégaiement. Vous pouvez en parler, mais uniquement lorsqu'on vous demande explicitement de partager votre histoire, votre parcours. Vous n'apposez pas d'autocollants ou de badges sur vous en disant que vous êtes "un fier « bègue »". Vous oubliez d'avoir un jour bégayé. Idéalement, vous ne participez plus à des forums de discussion sur le bégaiement, car cela évoque des souvenirs désagréables et ramène votre attention sur la parole, etc.

Comme mentionné précédemment, vous devriez particulièrement éviter les groupes de "soutien" dont l'objectif principal est de s'opposer de manière véhémente à la possibilité d'un traitement, de vouloir que les gens se complaisent dans leur misère et de vérifier les points de vue agressifs de la société en intimidant les PQB qui s'efforcent sincèrement de trouver la clé de la guérison ou qui se sont déjà rétablies. Je vous conjure de ne pas essayer de prouver quoi que ce soit et à ne pas juger - laissez simplement ces groupes de personnes tranquilles. Il s'avère qu'il y a des avantages cachés à s'accrocher au bégaiement. Chacun son truc.

Comment s'instaure le rétablissement ?

Une nouvelle [carte/cartographie](#) doit être créée afin de résoudre le problème. Le bégaiement, en tant que réaction conditionnée, est formé par des suggestions "hypnotiques" parentales, des programmations, des transactions et des histoires inutiles et potentiellement dommageables que nous, enfants ou jeunes adultes, entendons, vivons et observons au cours de notre croissance et de notre développement. Collectivement, toutes ces histoires constituent la carte du monde (notre système de croyances) selon laquelle nous vivons, à moins que la carte ne soit mise à jour et déboguée.

« L'image du monde est, dans un sens très concret et immédiat, le résultat de la communication ... (expérience visuelle, verbale, tactile). »

Bandler & Grinder (1975)⁶⁰

Rappelez-vous que les histoires et les métaphores sont des formes d'hypnose. Les histoires sont les instruments les plus puissants qui façonnent notre état d'esprit, définissant finalement nos expériences de vie. Si vous avez des difficultés à vous exprimer, ce n'est pas votre faute, mais plutôt celle de vos "histoires", de vos croyances. Par exemple, une telle suggestion toxique est celle des "experts" qui vous disent que "le bégaiement est une maladie qui ne peut être guérie". *Si vous avez une faible estime de vous-même, cela est encore une fois lié aux histoires et aux images que vous avez de vous-même.* Réfléchissez-y une seconde : ces histoires viennent-elles vraiment de vous ?

Un mot sur les soi-disant experts, ceux qui ont été récompensés financièrement pour avoir répandu la désinformation, maintenant ainsi les gens dans l'ignorance. Croire que certaines personnes possédant des diplômes universitaires détiennent toutes les clés et

⁶⁰ Ces deux messieurs (John Grinder et Richard Bandler) sont généralement considérés comme les cofondateurs de la Programmation neurolinguistique (PNL). RP

ont les réponses à tous vos problèmes est un autre programme mental erroné. ***Souvent, les personnes qui se présentent comme experts n'ont aucune connaissance expérimentielle et n'ont pas d'expérience personnelle directe de la vie avec une condition telle que le bégaiement.*** Ces occupants de tours d'ivoire encensent la maladie et enlèvent tout espoir de guérison. Les vrais experts sont ceux qui, grâce à leur expérience directe, possèdent une meilleure connaissance de votre problème, car ils ont surmonté leur propre adversité et peuvent maintenant aider les autres à faire de même⁶¹. Nous sommes quelques-uns dans le monde à l'avoir déjà fait. *Nous n'avons pas peur de nous salir les mains, et grâce à votre effort collectif, le nombre de personnes rétablies qui bégayaient va croître de façon exponentielle au cours des prochaines années.* **LE BÉGAIEMENT EST UN PROBLÈME DE L'ESPRIT, IL N'A PAS DE CAUSE ORGANIQUE ET EST PUREMENT PSYCHOLOGIQUE.** Les professionnels de la santé et les thérapeutes n'ont pas encore pris conscience de cette réalité.

Le bégaiement étant une affection névrotique n'est, pour dire les choses simplement, que le sous-produit, le symptôme de toutes les histoires limitatives/dévalorisantes que vous avez absorbées et intégrées dans votre vie. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi la guérison était si difficile, voire impossible ? Pourquoi est-il si difficile d'éliminer définitivement les mauvaises habitudes, de se transformer, de transformer sa parole et sa vie ? Vous êtes-vous demandé pourquoi, après avoir suivi d'innombrables cours de gestion du bégaiement, votre proximité avec ce qui ressemble même faiblement à la "liberté" est proche de zéro ? Pourquoi le soulagement est de courte durée et que vous souffrez toujours de crises d'anxiété dans les situations de prises de parole ? Est-ce dû à votre paresse, à votre complaisance ou à un manque de motivation et de discipline de votre part ?

Pas du tout. C'est parce que, comme une marionnette, vous êtes guidé par le scénario, par les idées prédéfinies de quelqu'un qui vous furent inculquées. Vous avez formé votre propre système de croyances sur ce que vous pouvez ou ne pouvez pas faire. Il n'y a pas de cerveau défectueux avec des déficits dans le traitement neuronal et les réseaux de synchronisation. Il n'y a qu'un état d'esprit défectueux, infecté par des virus de l'information et de fausses idées. Une fois que le système de croyances s'est formé, cela vous conduit à l'hésitation, à la conscience/hypervigilance de soi, à l'anxiété anticipatoire et à un déplorable manque de confiance en vous. Cela produira inévitablement une réaction de bégaiement.

⁶¹ Cela étant dit, je suis d'opinion que plusieurs orthophonistes (généralement des femmes), qui n'ont jamais bégayé, connaissent tellement bien le bégaiement qu'elles ont développé un flair, un savoir « lire » et un savoir-faire qui leur permettent de réellement aider les PQB. J'en connais personnellement quelques-unes qui prennent cette cause très à cœur et qui sont vraiment bonnes. Elles ont un esprit ouvert. RP

Tout est inutile si vous n'avez pas la conviction de votre guérison. Vous ne pourrez pas vous rétablir sans avoir la conviction que vous pouvez vous rétablir.

« Nous n'agissons pas sur le monde de manière directe ou immédiate, mais plutôt par le biais de cartes internes (systèmes de croyances) du monde, et cette carte n'est pas le territoire. »

Bandler & Grinder

Infériorité conditionnée - le rétablissement commence par l'intention

Tout d'abord, il faut une [intention](#) totale, inébranlable et le courage de croire que la guérison est possible. La transformation des comportements de parole, de ceux d'une PQB à ceux d'une personne qui n'éprouve jamais d'anxiété de parole, nécessite une [observation](#) attentive et une compréhension détaillée des mécanismes d'une parole fluide. Il s'agit essentiellement d'une technique d'émulation. Pas seulement une copie superficielle, une façade de bravade. C'est plus profond que cela, car *vous devrez également imiter et intérioriser le fonctionnement psychologique interne d'un processus de parole efficace.*

Il s'agit d'identifier et d'extraire le comportement qui vous a conduit à lutter pour dire les mots et de le faire cesser. Grâce à cela, vous pouvez devenir la personne que vous avez toujours voulu être - charismatique, éclectique, confiante et merveilleusement fluide. Le vrai vous, votre noyau identitaire qui était caché sous les décombres de votre sentiment d'infériorité.

Pourquoi avez-vous échoué auparavant malgré tous vos efforts ? Parce que vous n'avez pas réussi à y croire. Vous n'avez même pas réussi à accepter dans votre esprit qu'un rétablissement complet était possible. Mais votre croyance est tout ; elle définit qui vous êtes et qui vous allez devenir ou non.

Le scénario

Votre logophobie/anxiété sociale est déterminée par votre système de croyances (le scénario) que vous avez acquis par des répétitions au fil du temps. C'est un réflexe conditionné qui s'apparente à l'arrêt automatique au feu rouge.

Les systèmes de croyances peuvent être efficaces et rassurants, mais peuvent aussi être limitatifs et débilants. Par exemple, croire au jugement sévère des autres produira inévitablement de graves [crises de panique](#) dans des situations sociales, ce qui vous empêchera de parler en public, etc.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Les systèmes de croyances limitent le choix de vos réactions et des comportements alternatifs disponibles dans une situation donnée. *Nous ne voyons tout simplement pas qu'il pourrait y avoir une autre façon de réagir.* Nous avons peur et nous paniquons, ce qui entraîne ensuite une réaction automatique de peur préconditionnée, comme le gel/immobilisation sur place, l'évitement, la panique, le blocage et la fuite.

Que croyais-je lorsque je bégayais ? Mon système de croyances était lamentablement détraqué, déformant non seulement ma parole mais aussi toute mon expérience de la vie. Je nourrissais des attentes structurées à l'égard des autres. Je croyais qu'ils me jugeaient négativement, voyaient mon humiliation et me méprisaient, que je serais évalué négativement si j'ouvrais la bouche. De cette façon, toute votre attention se porte sur vous-même, ce qui augmente votre anxiété et votre peur des rencontres sociales et des prises de parole.

En tant qu'auteure de ce livre, coach et personne ayant déjà bégayé, ma tâche consiste à vous aider à abandonner ces schémas comportementaux négatifs et limitatifs, à voir les autres choix qui s'offrent à vous et à utiliser la réaction la plus efficace dans une situation sociale et de parole.

Les systèmes de croyances sont le résultat de traumatismes, d'incidents douloureux, de l'écoute répétée de déclarations sur vos limites et de la répétition de ces événements qui se transforment en réflexe conditionné ou en mauvaise habitude (comportement appris). *Il en résulte un blocage psychologique qui vous empêche de voir d'autres choix de réactions possibles.*

L'élimination du bégaiement exige la capacité de ne pas regarder ce que le monde vous fait, mais ce que vous faites dans le monde en fonction de votre système de croyances, de vos schémas cognitifs et des schémas que votre système de croyances renforce en tant qu'anxiété sociale et, par conséquent, en tant que comportement de bégaiement. Ayant reprogrammé mon moi anxieux et logophobe, j'ai cessé de bégayer.

Conclusion

Créez votre nouvelle cartographie de croyances. Mettez ensuite votre carte à jour en créant une nouvelle image idéale de vous-même dans votre esprit. Créez l'image idéale de vous-même maintenant. L'image que vous créez doit être très détaillée et déclencher des émotions positives. Il ne s'agit pas de faire semblant, de jouer la comédie; l'image doit être vraiment la vôtre, authentique. Vous devez ressentir ce que cette personne ressent, comment elle parle, les gestes qu'elle fait, ce qu'elle pense. Comment perçoit-elle le monde ? Plongez dans cette nouvelle image de vous-même et vivez-la avant qu'elle ne devienne une réalité. Ne la rendez pas plus grande que nature, ne vous retenez pas.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Les questions suivantes vous aideront à créer votre moi idéal, qui deviendra une lumière pour vous aider à avancer vers votre cartographie intérieure et le monde de la fluidité, du bonheur et du contentement :

- Si votre bégaiement disparaissait comme par enchantement, que feriez-vous sur le plan professionnel ?
- Quels nouveaux passe-temps adopteriez-vous ?
- Où vivriez-vous ?
- Comment socialiseriez-vous ?
- Quelles sont les personnes que vous aimeriez fréquenter ?
- Comment penseriez-vous, ressentiriez-vous, réagiriez-vous et vous comporteriez-vous chaque jour dans votre nouvelle vie ?
- De quoi auriez-vous l'air ?
- En quoi votre langage corporel serait-il différent de celui que vous avez actuellement ?

Commencez maintenant.

CHAPITRE 20 - LÂCHER PRISE SUR L'OBSESSION ET LA PERTE DE CONTRÔLE

Voici une question typique des PQB : « Je travaille dur sur ma parole et je suis très discipliné; pourquoi je perds le contrôle et bégaie ? »

Pourquoi les méthodes fondées sur le contrôle ne fonctionnent-elles pas ?

Les méthodes de contrôle combattent les effets du bégaiement (c'est-à-dire les manifestations que l'on peut observer) sans chercher à éliminer la cause profonde. Comme nous l'avons vu dans les précédents chapitres, la cause profonde du bégaiement réside dans la myriade de croyances erronées, de perceptions et de réactions apprises qui entraînent un blocage psychologique et un stress mental.

Les pensées, les émotions et les ressentis produits par la tension et la pression psychologiques intérieures, tels que la peur, l'anxiété, la crainte, l'appréhension, l'indécision, les tentatives d'éviter ou de fuir la situation, l'autocritique irrationnellement excessive, l'autoflagellation, les répétitions mentales, etc. déclenchent des pressions spasmodiques dans les muscles du diaphragme (blocages silencieux), de la gorge, des épaules, des cordes vocales et conduisent à une rétention de la respiration.

Les tentatives de relaxation forcée seront inefficaces ou ne procureront qu'un soulagement temporaire, mais la prochaine situation de parole déclenchera à nouveau un spasme musculaire et entraînera une réaction de blocage. *Pour éliminer les tensions et pressions psycho-émotionnelles, les réactions comportementales et les réactions psychophysiques qui les accompagnent, VOUS DEVRIEZ RÉDUIRE LA SIGNIFICATION ET LE NIVEAU D'IMPORTANCE QUE VOUS ATTACHEZ AUX SITUATIONS.*

EN D'AUTRES TERMES, N'ACCORDEZ PAS UNE IMPORTANCE COLOSSALE À L'ACTE DE PARLER. C'est une capacité humaine naturelle et elle doit être perçue comme telle. Elle doit être considérée comme allant de soi, sans le stress d'une fixation délibérée et d'une inquiétude à son sujet. Une parole fluente n'est pas une récompense pour un travail acharné ou un bon comportement. Par conséquent, ne faites pas tout un plat de votre capacité à parler, même si vous êtes toujours confronté au bégaiement. *Changez d'abord votre attitude, puis le résultat souhaité suivra naturellement.*

Faites en sorte que la parole vous paraisse insignifiante. En d'autres termes, cessez de considérer le bégaiement avec autant de sérieux et permettez-vous de bégayer quand cela

vous arrive. Lorsque vous sentez qu'un blocage se prépare, ne le combattez pas, permettez-vous simplement d'être disfluent cette fois-ci.

Si vous luttez contre le bégaiement, luttez pour la fluidité, vous savez ce qui se passe normalement dans de telles situations. Le bégaiement vous prend sous son emprise et devient incontrôlable jusqu'à ce que vous soyez allongé sur le sol, essoufflé et épuisé, incapable d'en supporter davantage. Vous fuirez la situation la queue entre les jambes, vous sentant embarrassé, humilié et dévasté psychologiquement et émotionnellement, et aussi physiquement épuisé.

PLUS VOUS RÉSISTEREZ ET LUTTEREZ POUR VOTRE DROIT À LA FLUIDITÉ ET PLUS VOUS TRAVILLEREZ SUR VOTRE PAROLE, PLUS VOS BLOCAGES SERONT INTENSES. LE BÉGAIEMENT NE SERA VOTRE COMPAGNON QUE SI VOUS ATTACHEZ UNE IMPORTANCE EXAGÉRÉE ET DISPROPORTIONNÉE À L'OBTENTION DE LA FLUIDITÉ. Tout le stress et l'inconfort liés à la parole sont déclenchés par la fixation excessive et l'importance surfaite que vous accordez à l'acte simple et naturel de parler.

Par exemple, les PQB disent généralement des choses telles que : " Je travaille dur sur ma parole ", " Je tiens un journal pour suivre ma parole ", " Je compte les mots par minute " ou " Je dois travailler encore plus dur sur ma parole. " Tout cela n'indique qu'une seule chose : une surveillance compulsive et obsessionnelle de l'acte le plus naturel qu'est la parole.

Pour réduire le niveau de stress lié à la parole, cessez d'attribuer une signification à tout ce qui est lié à la parole, y compris la fluidité, la respiration, les mots, les sons et les disfluences. Réconciliez-vous (devenez émotionnellement distant/indifférent) avec le "fait malheureux" que la disfluence peut se produire occasionnellement, mais que ce n'est pas la fin du monde si cela se produit. Faites la paix avec ce fait avant d'entrer dans une situation de prise de parole.

Passez outre et vivez cette "petite tragédie" à l'avance. Imaginez de manière vivante et détaillée que vous trébuchez de temps en temps et acceptez-le. Comme je l'ai dit, ce n'est pas la fin du monde ! ***Ce que les gens remarqueront vraiment, et trouveront remarquable, ce n'est pas seulement votre aisance accrue, mais la confiance que vous projetez. Croyez-moi, c'est vrai !***

La perfection est un mythe

Permettez-vous d'être imparfait. Accordez-vous le droit de commettre une erreur, c'est votre droit à [l'imperfection](#). Lâchez le contrôle permanent et bégayez à votre guise ! Le simple fait de prononcer ces mots apporte du calme, de la sérénité intérieure et attire l'attention sur le présent lorsque vous êtes confronté à la réalité dans des situations de

parole. La tension et la pression intérieures seront relâchées, vos muscles se détendront et la situation se déroulera plus facilement, avec plus de fluidité que si vous résistez au bégaiement ou à une situation potentielle de bégaiement.

Autre question typique des PQB : "Lorsque j'ai confiance en moi, ma parole s'améliore. Dois-je travailler sur ma confiance en moi pour conserver ma fluidité ?" La confiance en soi est-elle la potion magique de la fluidité ? Que faire si vous êtes un introverti à la voix calme et que vous n'aimez pas vous présenter comme quelqu'un d'extraverti et frondeur ? Devriez-vous faire semblant et jouer la carte de la bravade ? *La confiance en soi par bravade (ou faire « comme si ») est un mythe, une illusion. Plus nous essayons d'être confiant, moins nous le sommes. En fait, la confiance, la vraie, est un état d'esprit. Pour devenir équilibré et posé, vous devriez donc cesser de vous efforcer de développer votre confiance en vous. Abaissez plutôt votre niveau de signification et d'importance et cessez de lutter contre votre timidité.*

L'acquisition de la fluidité doit cesser d'être si importante pour vous. *Une fois que votre attitude aura changé et que votre obsession de la parole aura diminué, la fluidité apparaîtra sans effort.* Inversement, si vous continuez à vous battre pour la fluidité en utilisant des techniques de contrôle ou quoi que ce soit d'autre, vous finirez par perdre tout contrôle, vous deviendrez muet et raide et vous serez incapable de dire un mot.

Une apparence superficielle et forcée de confiance en soi est une violation de soi et une tromperie sur soi. Ne violez pas votre vraie nature. Se briser soi-même n'apportera jamais la fluidité, mais mettra certainement en danger votre santé mentale. *L'authenticité est la clé.* Soyez à l'aise avec ce que vous êtes, refusez de suivre le conseil cliché selon lequel il faut être confiant et bruyant pour réussir. Le succès est attiré par l'unicité, et non par la conformité rigide à des normes socialement dictées. Prenez l'exemple des célébrités : chacune d'entre elles a quelque chose d'unique en elle, qui la rend immédiatement reconnaissable, unique, prospère, la marque à laquelle les autres adhèrent. Nous plairaient-elles si elles imitaient les autres ? Imaginez une fausse Oprah, une fausse Beyoncé, un Brad Pitt produit en série. NON !

Ils reconnaissent et capitalisent sur leur caractère unique, ce qui justifie le succès dont ils jouissent et fait d'eux les stars qu'ils sont. *Votre individualité est votre unique argument de vente, votre atout le plus précieux.* Offrez-vous le luxe d'être unique en tout.

La peur de l'échec

Le désir de contrôler vient de la peur de l'échec. Elle contribue au stress et à la tension et augmente vos chances d'échec. Cela se produit parce que la peur de l'échec perturbe la

paix et l'harmonie intérieures, et qu'elle sape la confiance en soi, perturbant ainsi notre flow de parole.

Dès notre plus jeune âge, on nous a appris que les erreurs étaient déplorables et qu'il fallait les éviter à tout prix. Changez votre regard sur les échecs. ***Désormais, les échecs seront des leçons précieuses, une expérience qui ne peut être acquise autrement que par la pratique personnelle. Trouvez des endroits sûrs où vous pouvez échouer et échouer glorieusement***⁶². Désensibilisez-vous à ce que vous aviez l'habitude d'appeler « des échecs » et acceptez d'échouer. ***Cela vous aidera à réaliser que derrière la majorité des soi-disant échecs se cachent d'énormes opportunités*** et qu'il n'y a rien de mal à ce que votre performance (dans ce cas, votre parole) ne soit pas à la hauteur, et que le public ne s'en souviendra pas pendant des semaines, des mois voire des années. *Votre perception qu'ils se souviendront de votre échec est fondamentalement erronée car, en réalité, les gens sont bien trop préoccupés par leur propre vie et leurs problèmes.* Éliminez le mot échec de votre vocabulaire et baptisez-le comme un inestimable enseignement.

Pour modifier votre réaction habituelle, vous avez besoin d'un entraînement et d'une pratique quotidienne. Chaque fois que vous faites un faux pas et que vous avez un incident, au lieu de vous flageller, riez de vous - à haute voix si vous le pouvez. *Vous abaissez ainsi le seuil de signification que vous attachez à une situation.* Par exemple, les cours de clown permettent de se libérer. Renversez le sens : les échecs sont désormais de précieuses leçons, alors appréciez les avantages que vous procure une expérience enrichissante.

Comment se détendre naturellement sans techniques

Certaines thérapies de la parole préconisent l'utilisation de [techniques de relaxation](#) pour diminuer les blocages et améliorer la fluidité. Cela signifie-t-il que vous devez essayer de rester calme à tout moment ? Comment devez-vous vous y prendre ?

L'élimination du bégaiement par des méthodes de relaxation peut être contre-productive. Cela ne fonctionne pas pour la raison suivante : Accorder une importance primordiale (accent) au bégaiement = Fixation aiguë sur le processus de parole.

Il existe une fausse perception selon laquelle le stress est libéré par des méthodes de relaxation telles que le massage. La réalité est que si vous vous forcez à vous détendre intentionnellement, vous combattez l'effet sans éliminer la cause du stress.

La cause de la tension physique est le résultat de la tension psychologique, c'est-à-dire votre état d'anxiété, votre mauvaise humeur, vos sentiments de désespoir et de peur. Tous

⁶² Par exemple, un club Toastmasters. RP

ces éléments provoquent une tension musculaire « spasmodique » dans le corps. Bien sûr, la relaxation consciente de vos muscles peut apporter un soulagement temporaire, mais la tension psychologique, l'incapacité à se détendre, ramènera rapidement les choses à la "normale".

Le stress est l'effet de l'importance et de la signification exagérées que nous attribuons aux événements, à notre parole, etc. Il s'ensuit que ce stress peut être éliminé immédiatement en réduisant ou en éliminant ce niveau d'importance. Lorsque votre niveau d'importance est trop élevé, il ne vous sera pas possible de vous détendre et de devenir calme. Par exemple, si rester fluide et créer une impression favorable sur votre auditoire sont trop importants, vous ne pourrez pas vous détendre avant une présentation.

Si vous êtes trop énervé et tendu, n'essayez pas de vous forcer à vous détendre, car vous obtiendrez l'effet inverse. En faisant cela, vous commencerez à vous retenir et vous aurez encore plus de spasmes, ce qui exacerbera votre anxiété et votre bégaiement. Ne le faites pas ! ***Libérez-vous et laissez la nervosité se répandre dans vos veines. Ne la combattez pas !*** C'est humain et c'est tout à fait normal de se sentir nerveux. Vous devez vous convaincre de vous détendre, car les muscles ne sont pas contrôlés par des mots, mais par votre intention. ***La grande majorité des groupes musculaires de votre corps peuvent être détendus simplement en y prêtant attention.***

Permettez-vous de perdre le contrôle et de réaliser ce que vous voulez - une réalisation sans volonté, sans lutte. N'essayez pas de le comprendre rationnellement, un esprit avec sa rationalité rigide n'a rien à voir avec cela. Vous devez en faire l'expérience avec vos sentiments. Bonne exploration !

SEPTIÈME PARTIE - SE SENTIR À L'AISE, PARLER AVEC AISANCE

CHAPITRE 21 - LE POUVOIR DE L'ESPRIT

Qu'est-ce que la visualisation ?

Lorsque nous répétons mentalement une action (c'est-à-dire lorsque nous imaginons, de manière répétée, le processus de son exécution), les circuits neuronaux sont réorganisés en fonction de nos objectifs⁶³. Lorsque nous "vivons" un événement plusieurs fois et que nous en répétons mentalement les détails, nous commençons à ressentir les émotions correspondantes avant même que l'événement ne se produise (présentations, lectures de poèmes en classe, demandes de choses, etc.). Mais les répétitions mentales peuvent aussi s'avérer une expérience négative, par exemple, une mauvaise façon de parler.

Par conséquent, lorsque nous commençons à penser d'une nouvelle manière, modifiant ainsi certains circuits neuronaux du cerveau, nous apprenons à nous plonger dans l'expérience émotionnelle d'événements qui ne sont pas encore devenus réalité. Par conséquent, *grâce à la visualisation, vous vous entraînez à produire des réactions différentes (positives) dans la situation de parole.*

Hélas, les PQB peuvent sous-estimer le pouvoir de la visualisation. Notre cerveau possède une remarquable capacité à imaginer ou à visualiser des événements - passés, présents et futurs. **LES PQB UTILISENT TROP SOUVENT CETTE CAPACITÉ CONTRE ELLES-MÊMES EN VISUALISANT, EN RÉPÉTANT ET EN IMAGINANT L'ÉCHEC AVANT MÊME QUE L'ÉVÉNEMENT NE SE PRODUISE.** Elles répètent pratiquement leur échec, et c'est ce qu'elles obtiennent. Il s'agit d'une prophétie qui s'autoréalise.

Une vie basée sur les souvenirs et les émotions d'événements passés

Comment mémorisons-nous les émotions lorsque l'on développe le bégaiement ? Le corps peut jouer le rôle de l'esprit à travers le cycle pensée-ressenti-pensée. Mais il existe un autre moyen lié à la mémoire. Vous avez une certaine expérience et vous êtes ému ; par exemple, lorsque vous avez bloqué en public, vous avez été sérieusement insulté et blessé, puis vous avez réfléchi à l'incident. **LES PENSÉES DEVIENNENT DES [SOUVENIRS](#) ET REPRODUISENT**

⁶³ Il s'agit d'un des principes de la plasticité cérébrale. RP

ALORS AUTOMATIQUEMENT LES ÉMOTIONS ASSOCIÉES À L'ÉVÉNEMENT. Si vous revenez sans cesse à cette expérience, les pensées, les souvenirs et les émotions se fusionneront et vous vous "souviendrez" de l'émotion elle-même. Vous vivrez dès lors dans le passé et vous serez guidé non pas tant par le conscient que par le subconscient. Par exemple, vous réagirez aux situations de prises de parole par la crainte.

Être une PQB signifie avoir ce paysage émotionnel interne spécifique. *Les expériences émotionnelles, en particulier celles de votre enfance, signifient que l'expérience est à jamais ancrée dans votre mémoire.* L'événement vécu laisse une cicatrice émotionnelle. En prenant l'exemple de telles [expériences traumatiques](#), il est facile de comprendre comment les émotions se transforment en réactions inconscientes et mémorisées aux facteurs environnementaux qui nous rappellent un événement traumatique particulier.

Il suffit d'une seule pensée, d'une seule réaction à un facteur extérieur pour activer le programme mental et se replonger dans le chagrin du passé et revivre intégralement la situation traumatique passée. Les déclencheurs peuvent être différents - la présence d'une personne similaire dans l'assistance, les expressions faciales, la rencontre avec un ancien professeur, les odeurs et l'environnement, etc.

Les déclencheurs émotionnels peuvent être aussi bien évidents que subtils, mais dans tous les cas, ils vous affectent à un niveau subconscient et vous plongez dans un état émotionnel (et chimique) de peur, d'horreur, de tristesse, de surexcitation et de panique, sans même avoir le temps de comprendre ce qui s'est passé. ***Le corps prend alors le dessus sur l'esprit et vous bloquez, votre respiration est haletante et vous bégayez.*** Vous pouvez essayer de sortir de cet état, mais, inévitablement, vous constaterez que vous ne pouvez pas vous contrôler et vous tomberez dans la panique et la stupeur.

Conditionnement classique

Quoi que vous fassiez pour régler ce problème, vous bégayez toujours. Je me demande pourquoi il en est ainsi ? Ce processus s'appelle un *réflexe conditionné*, et il se produit automatiquement. Pourquoi ? ***Parce que le corps commence à répondre à un stimulus de manière autonome, c'est-à-dire indépendamment du cerveau.*** Une cascade de réactions chimiques, qui se déclenche en quelques secondes, modifie le corps au niveau physiologique. Cela se produit presque inconsciemment, avec un minimum, voire aucun effort conscient.

C'est l'une des raisons pour lesquelles le changement est si difficile. Même si votre esprit conscient vit dans le présent, le "cœur du corps" subconscient (sic) peut rester dans le passé. Et lorsque, sur la base d'expériences antérieures, nous commençons à nous attendre à certains événements prévisibles dans le futur, nous ne sommes pas différents

des chiens de Pavlov mentionnés au chapitre 6. *Le souvenir d'une personne ou d'un événement particulier associé à un moment précis dans l'espace-temps déclenche automatiquement une réponse physiologique particulière.* Par exemple, les trépidations avant de faire un simple appel téléphonique.

En continuant à suivre cette voie, aucun changement ne sera possible. Vous pré-créez des événements indésirables et recréez inlassablement les pires scénarios dans votre esprit. De façon similaire, *vous programmez votre corps pour qu'il vive les événements futurs avant qu'ils ne se produisent.* Maintenant, votre corps vit dans le futur, et non dans le présent, et il est construit en fonction de la représentation des expériences négatives du passé que vous avez subies ou qui ont été imaginées par votre imagination. À ces moments-là, le corps ne reconnaît pas la différence entre l'événement réel et son processus de pensée, c'est-à-dire tout événement imaginé. Vous le remplissez de tout le carburant dont il a besoin dans le futur le plus probable, et votre corps se prépare à réactiver la séquence d'événements qui mène au bégaiement (voir le modèle de la chaîne). Maintenant, dans un sens très réel, il est immergé dans l'événement présumé.

Comment les blocages de parole sont-ils créés ?

Voici un exemple de présence dans le futur basée sur le passé. Imaginez que l'on vous demande de faire une présentation devant un public d'une centaine de personnes; mais vous avez peur en raison de souvenirs douloureux d'interventions publiques passées où vous aviez bégayé de manière incontrôlable. *Votre esprit-corps est tiraillé entre le passé et l'avenir, le futur et le passé. En conséquence, vous vous privez de la possibilité d'un résultat nouveau et positif.*

En fait, le corps est inconsciemment programmé pour exister dans le futur et vous permet donc simplement de recréer l'expérience passée, de sorte que vous perdez le contrôle de votre parole et que vous bloquez. Maintenant, votre corps ne peut tout simplement pas vivre dans le présent. Il a l'habitude de vous manipuler à l'aide d'une multitude de programmes inconscients tandis que vous vous installez sur le siège arrière et vous vous laissez conduire vers un avenir morne et bien connu - un avenir où vous ne pouvez pas vous exprimer, où vous êtes préoccupé par l'anxiété constante de parler, où les gens ne vous écoutent pas, vous interrompent, etc.

La pensée positive sous forme d'affirmations est inutile en soi, car *vos émotions et vos ressentis mémorisés ne vous lâcheront pas tant que vous ne les aurez pas reprogrammés, c'est-à-dire que vous ne passerez pas d'une association négative à une association positive et porteuse d'une vie affirmative.*

Compte tenu de votre état émotionnel actuel (c'est-à-dire le paysage intérieur d'une PQB) dans lequel vous vivez, les événements peuvent difficilement évoluer différemment. De nouvelles expériences émotionnelles peuvent être vécues par la visualisation.

Réaction automatique de bégaiement

Notre mémoire façonne notre environnement interne - notre paysage interne. Selon la théorie neurophysiologique moderne, la conception du cerveau reflète tous les éléments de l'environnement externe que nous connaissons. Toutes les informations que nous recevons sous forme de connaissances et d'expériences émotionnelles dans la vie sont stockées dans le cerveau sous forme de connexions synaptiques.

Les circonvolutions de la matière grise stockent des myriades de modèles appris et comportementaux que nous reproduisons tout au long de notre vie, y compris les réactions de défense/sécurité. Pendant nos heures d'éveil, nous interagissons constamment avec divers stimuli externes qui activent différents circuits neuronaux du cerveau, tels que les situations dont nous parlons et les personnes que nous rencontrons. Comme la réaction est presque automatique, nous pensons et agissons en fonction de l'environnement extérieur, et lorsque certaines pensées apparaissent sous l'influence de l'environnement, elles activent les circuits neuronaux habituels. Cela reflète l'expérience antérieure qui était déjà ancrée dans le cerveau. En fait, en les extrayant de notre mémoire, nous recréons automatiquement des pensées habituelles (émotions et comportements qui conduisent au bégaiement). Nous reproduisons chaque jour une réalité immuable.

Tant et aussi longtemps que le cerveau réagira selon les programmes appris (c'est-à-dire la peur de parler), il ne dépassera pas le niveau de la pensée mnémonique et vous ressentirez toujours la peur, puisque vous activez automatiquement les [circuits neuronaux existants](#), reflétant tout ce que vous faites. Vous avez déjà appris et expérimenté, donc cela peut être prédit. *Logiquement, si la pensée est basée sur vos souvenirs, vous ne pouvez créer que ce qui s'est déjà produit.* Votre expérience de la vie vous ramène constamment à vos pensées et ressentis habituels (par exemple, la peur, l'anxiété), et vous continuez à créer des résultats connus tels que le bégaiement, confirmant ainsi vos idées actuelles sur la vie - je suis une PQB et je ne guérirai jamais.

L'environnement extérieur n'étant qu'une extension de l'esprit (l'esprit et la matière ne font qu'un), SI VOUS NE CHANGEZ PAS VOTRE CERVEAU, VOTRE ENVIRONNEMENT ET VOS CIRCONSTANCES DE VIE NE CHANGERONT PAS. Selon l'ancien modèle et votre réaction à poursuivre votre présente réalité, vous ne créez que son semblant. On peut aussi le formuler ainsi : si vous entrez les mêmes données initiales, il est impossible d'obtenir de nouveaux résultats.

Profil mental d'une personne qui bégaie - la règle de Hebb

Il existe un postulat en neurophysiologie appelé *la règle de Hebb*. Dans sa forme la plus générale, elle indique que « **Des neurones qui s'excitent ensemble se lient entre eux.** » Ainsi, les pensées, émotions et actions répétitives forment une structure neuronale fermée dans le cerveau qui reflète directement une réalité quotidienne fermée. En conséquence, les pensées habituelles reviendront encore plus facilement.

Grâce à un simple cycle de réactions, le cerveau (et ensuite l'esprit) affirmera plus activement la réalité dans laquelle vous vivez. Plus vous activez souvent les mêmes circuits neuronaux en réponse à des impulsions extérieures, plus votre cerveau devient semblable à cette réalité et vous devenez neuro-chimiquement dépendant des circonstances de la vie. Avec le temps, votre pensée devient plutôt limitée, puisqu'un nombre bien déterminé de circuits neuronaux sont activés. À partir de ces connexions, un profil mental unique se forme, que nous désignons *personnalité*.

POUR CHANGER VOTRE VIE, VOUS DEVEZ RECONSTRUIRE/REPROGRAMMER VOTRE FAÇON DE PENSER ET D'AGIR, ET COMMENCER À RESENTIR DE NOUVELLES CHOSES. *Ainsi, changer signifie vous placer au-dessus des circonstances, dépasser l'environnement extérieur, tant en pensée qu'en action.* N'écoutez pas les théories qu'on vous donne, mais allez vérifier tout cela par votre expérience personnelle.

CHAPITRE 22 - PSYCHOLOGIE ET BIOCHIMIE DU BÉGAIEMENT

Le corps obéit à l'esprit

Le corps assume le rôle de l'esprit, produisant des réactions automatiques que vous ne pouvez pas contrôler, y compris les réactions de bégaiement. Mais vous pouvez reprendre ce pouvoir de votre corps en reprogrammant toutes ses réactions. Une pensée déclenche une réaction biochimique dans le corps en produisant une substance. Le cerveau envoie alors des signaux chimiques au corps en tant que transmetteur de pensées. Après avoir reçu le message chimique du cerveau, le corps déclenche une série de réactions correspondant au contenu de la pensée (c'est-à-dire des pensées de peur), puis envoie un message de confirmation au cerveau. À ce moment-là, il (le corps) ressent la même chose que ce que le cerveau pense, comme se crispier, retenir sa respiration, etc.

Le cerveau crée des fantasmes tellement réalistes que le corps commence à se préparer (crispation des muscles, repli sur soi, etc.) à une situation réelle de parole avant même qu'elle ne se produise ; c'est-à-dire qu'il panique même avant une présentation, une prise de parole en public, etc. C'est dire à quel point [l'esprit et le corps sont étroitement liés](#). Avant même la situation, nous nous synchronisons au bégaiement. Par conséquent, rien d'autre ne s'est produit lorsque nous nous retrouvons finalement dans la situation la plus significative pour nous.

Biochimie du comportement de bégaiement

Les connexions neuronales du cerveau sont activées dans un certain ordre (voir le modèle de la chaîne), et l'ordre de leur suivi correspond au cours de vos pensées, grâce auquel l'esprit atteint un état équivalent à ces pensées. Lorsque certains circuits neuronaux sont activés, le cerveau commence à produire des substances qui correspondent exactement à vos pensées et provoquent des sensations corporelles similaires, comme le bégaiement, la paralysie, l'excitation, le tremblement, le spasme musculaire, etc.

Un état d'être tel que celui dans lequel vous bégayez est un état mental-émotionnel fixe, une façon de penser et de sentir qui est devenue une partie intégrante de votre identité - une identité déformée. Vous vous caractérisez par des pensées et donc des sentiments qui sont pertinents à un moment donné : Je suis en colère, je suis nerveux, je suis tendu, je me sens insécure, je suis calme, j'ai peur, etc. Mais si, année après année, vous reproduisez les mêmes pensées, éprouvez les mêmes sensations (anxiété, peur, panique dans les situations de prises de parole) et pensez à nouveau en fonction de ces ressentis, alors vous vous souviendrez d'un état d'être spécifique, et vous l'accepterez inconditionnellement

comme votre personnalité. En d'autres termes, le moment arrive où vous vous définissez à travers l'état d'être. Les pensées et les ressentis se fusionnent les uns aux autres.

Changer signifie laisser derrière soi les ressentis appris du moi habituel. Votre esprit est subordonné à votre corps. Lorsque vous avez une stupeur, vous bégayez fortement. Il vous semble qu'à de tels moments, il est tout simplement impossible de penser en dehors de vos ressentis - c'est pourquoi il nous est si difficile de changer. À ces moments de la vie, des clarifications à court terme se produisent, lorsque nous sommes distraits de notre bégaiement, nous l'oublions, et alors, comme par magie, nous commençons à parler avec fluence, librement et de manière expressive, et nous ne retenons pas nos émotions.

Le résultat de l'interconnexion entre le cerveau et le corps est la prévisibilité de nos réactions à de telles situations. Nous créons des schémas de pensées et de ressentis habituels, nous agissons sans le savoir et nous nous laissons entraîner par tout cela. C'est la biochimie du comportement de bégaiement et de tout comportement appris en général.

Le corps et l'esprit - lequel contrôle lequel et pourquoi est-il si difficile de changer ?

Imaginez que, depuis vingt ans, vos pensées et vos sentiments soient constamment empreints de souffrance - de stress et de tout le trac associé au bégaiement. En fait, vous n'avez même plus besoin de penser à cet événement pour recréer ce sentiment.

Les pensées et les sentiments chroniques associés à la difficulté à parler vous rappellent des émotions de [honte](#), d'humiliation, de peur et de souffrance. Le sentiment d'apitoiement sur soi et de sacrifice jette une ombre sur toute votre vie et vos pensées sur vous-même. Au cours des deux dernières décennies, les mêmes pensées et ressentis ont été répétés, ce qui a permis à votre corps de se "souvenir" sans effort de la souffrance. Aujourd'hui, la souffrance et l'anxiété de parler sont automatiques et ancrées - c'est naturel et vous souffrez. Lorsque vous tentez de changer quelque chose, vous avez l'impression que la route opère un demi-tour et que vous revenez à votre *personnalité* de bégaiement habituelle, encore et encore.

La plupart des PQB ignorent que toute pensée d'un événement à forte charge émotionnelle active la même séquence de neurones qui déclencherait l'événement lui-même. Le cerveau est programmé *pour* le passé, et les connexions neuronales sont constamment renforcées, formant un circuit neuronal toujours plus fort. L'effet chimique des pensées et des ressentis répétitifs, ainsi que l'activation et le renforcement des mêmes connexions neuronales, condamnent l'esprit et le corps à un ensemble limité de programmes. ***Et lorsque le corps se souvient de quelque chose mieux que l'esprit - en d'autres termes, lorsque le corps devient esprit - ce que nous appelons une habitude se forme.***

Environ 95 % du comportement humain relève de notre subconscient⁶⁴. Nous exécutons une série de programmes subconscients. En tant que PQB, nous sommes anxieuses, nous répétons, nous planifions, nous substituons des mots, nous transpirons, nous tremblons, nous souffrons, nous réfléchissons trop, nous nous préparons à l'échec, etc.

Le somnambulisme en éveil

Parfois, nous ne nous rendons pas compte que nous sommes somnambules. Pensez-y : *le conscient ne nous guide qu'à 5 %, contre 95 % pour les programmes automatiques de notre subconscient. Nous avons si bien mémorisé plusieurs [schémas comportementaux](#) que nous sommes devenus des automates contrôlés par des habitudes fixées dans notre corps.* Lorsque le corps se souvient des pensées, des ressentis et des actions à tel point qu'il devient l'esprit (c'est-à-dire que l'esprit et le corps fusionnent), *nous nous trouvons dans un état d'être, limité par le cadre du souvenir passé de nous-mêmes.*

Nous vivons par habitude, sans nous rendre compte de ce que nous pensons, de ce que nous ressentons et de ce que nous faisons. Nous semblons perdre conscience (nous endormir, nous replier sur nous-mêmes). ***L'habitude est la plus tenace de toutes les habitudes, et nous devons la vaincre si nous voulons sortir du bégaiement.*** En ce moment, votre corps a complètement assumé le rôle de l'esprit ; c'est-à-dire que lorsque vous devez parler dans diverses situations, votre corps produit la réaction habituelle de "crampe" pour cela, crampe de tous les muscles qui sont importants pour faciliter la parole, crampe dans le diaphragme, la respiration, rétraction de la tête dans les épaules, serrement des mâchoires et autres processus/réactions physiologiques indiqués dans le schéma - *la chaîne du bégaiement.*

Transformation/l'état d'esprit de la fluence

Pour inverser la réaction de bégaiement, vous devez commencer à répéter et à visualiser des expériences de prises de parole réussies. Concentrez le faisceau de votre attention sur des choses que vous aimez et que vous faites facilement. ***Le succès d'une situation que vous craignez tant commence par des répétitions positives dans votre esprit - des visualisations.*** Répétez mentalement votre moi idéal, votre parole idéale et installez ainsi un nouvel équipement neurologique. *Si vous parvenez à suivre et à analyser les manifestations que vous faites, alors vous commencez à prendre conscience de l'inconscient.*

⁶⁴ En français, nous utilisons inconscient et subconscient indifféremment. RP

S'habituer à être *quelqu'un* – après avoir été une *PQB* !

Si l'on admet que l'être humain est capable de se stresser par la seule pensée, il va de soi que l'on peut s'organiser la même poussée chimique que celle qui accompagne la fuite devant un prédateur. Et les substances qui correspondent au stress créent une dépendance. Ainsi, vous devenez dépendant des pensées elles-mêmes ; elles vous donnent, inconsciemment, une poussée d'adrénaline, et c'est pourquoi il vous est si difficile de penser différemment. Par conséquent, lorsque vous essayez de dépasser mentalement vos ressentis d'anxiété ou, comme on vous le dit, de "respirer et de vous détendre", vous ressentez un sérieux malaise et encore plus de tension et de blocage.

Votre énergie va là où votre attention est dirigée. L'attention peut être dirigée vers l'amélioration de votre qualité de vie. Vous êtes qui vous êtes, où vous êtes et qui vous êtes en vertu de l'image que vous avez de vous-même. En restant le même, vous ne pouvez pas créer une nouvelle réalité.

Pour changer, reprogrammez vos pensées vers de nouveaux résultats. Si vous voulez changer quelque chose dans votre réalité, vous devez penser, ressentir et agir d'une nouvelle manière et "être" différent, c'est-à-dire abandonner vos réactions habituelles aux événements. ***Un changement de vie est un changement d'énergie - une restructuration fondamentale des pensées et des émotions.***

Se créer un soi fluide

Vous pouvez souhaiter avoir confiance en vous et parler avec fluence, mais si vous vous sentez comme une PQB, vous n'aurez jamais confiance en vous et vous ne vous rétablirez jamais. Pourquoi ? **PARCE QUE LES PENSÉES SONT LE LANGAGE DU CERVEAU, ALORS QUE LES RESSENTIS SONT LE LANGAGE DU CORPS.** Vous pensez une chose et vous en ressentez une autre. Si vous pensez comme une PQB, vous continuerez à bégayer, peu importe à quel point vous voulez-vous en sortir, car vous transmettez les pensées et la mentalité d'une PQB.

Il est fort probable que vous pensiez que les circonstances extérieures devraient changer : "Si la société était plus tolérante, j'arrêteraï de bégayer et mon estime de soi s'améliorerait, je deviendrais heureux et je ne me sentirais plus handicapé. » Nous avons tous entendu le même thème sous différentes variations - cause et effet. En bref, ***lorsque vous changez votre cerveau, votre vie change également.***

Étape 1 - S'habituer à l'inconnu. Les PQB sont toujours pressées de savoir à l'avance ce qu'il faut faire et comment obtenir le résultat. Et surtout, comment le garantir et l'obtenir rapidement. D'où les recherches interminables et les déplacements dans les différents cours et chez les orthophonistes. En fait, il suffit de s'habituer à l'inconnu, de ne pas exiger

de vous un résultat à 100 %, *de ne pas être attaché au résultat, car vous ne travaillez pas sur une parole, mais sur la construction d'une harmonie intérieure.* **Habituez-vous à l'inconnu. Arrêtez d'essayer de tout contrôler.**

Étape 2 - *En revenant sans cesse aux mêmes pensées et aux mêmes ressentis, vous créez les mêmes circonstances de vie, et elles évoquent à leur tour les mêmes émotions, qui entraînent les pensées correspondantes. En pensant sans cesse à vos problèmes (consciemment ou inconsciemment), vous créez, indéfiniment, les mêmes difficultés. Ce faisant, vous planifiez votre lutte et vos blocages ! Pour apporter quelque chose de nouveau dans votre vie, qui va au-delà de ce qui est habituel, vous devez commencer à penser et à ressentir d'une manière entièrement nouvelle.* Aussi longtemps que vos pensées et vos ressentis dépendront de la réalité de la vie (l'opinion des experts, l'approbation des parents et des amis, la société, le désir d'être accepté, d'avoir de la sympathie, etc.), vous reproduirez sans cesse la même vieille lutte.

Se défaire de l'habitude et lâcher prise

Le simple fait de penser que le bégaiement est "guérissable" peut provoquer, dans certaines sphères de la bégosphère, une vague de protestations et d'oppositions. Tout l'état psycho-émotionnel habituel associé au bégaiement est déjà devenu votre état d'être habituel, votre second moi. Il est toujours très difficile de changer les habitudes. *Lorsque nous perturbons le cours habituel des choses, changeons notre comportement et nos réactions habituels, immédiatement après la cessation de l'action habituelle, un conflit s'ensuit entre le corps et le cerveau.* Une forte sensation de contrainte se fait sentir. Nous rechutons et nous glissons à nouveau dans notre ancienne habitude, un modèle de comportement qui finit par aboutir au même résultat (bégaiement, etc.).

Alors que nous éprouvons des sentiments familiers, le monde de la liberté inconditionnelle et des nouvelles opportunités nous est fermé. Nous sommes condamnés à répéter encore et encore les résultats négatifs du passé - avoir peur, bégayer et bloquer, encore et encore.

L'effet observateur

En physique quantique, ce phénomène est appelé "destruction de la fonction d'onde" ou "effet observateur". Nous savons déjà qu'au moment où un observateur remarque un électron, une intersection espace-temps se produit, à la suite de quoi un événement physique se produit à partir d'un ensemble infini de probabilités. Après cette découverte, l'esprit et la matière ne peuvent plus être considérés comme indépendants l'un de l'autre - ils sont profondément interconnectés, puisque l'esprit subjectif (nos pensées et nos sentiments réunis) est capable de produire des changements visibles dans la réalité objective, physique.

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

L'attention constante portée aux aspects les plus subtils de la parole et le doute sur vos capacités verbales sont les causes de l'apparition d'un événement physique, tel que les blocages et les bégaiements. Le désir de parler avec fluence, de se débarrasser du bégaiement, ne donnera aucun résultat. Cela ne se produira que lorsque vos pensées et vos émotions seront coordonnées entre elles. C'est alors que des résultats et des événements extraordinaires apparaîtront dans votre vie.

Vos pensées et vos ressentis ont formé la réaction du bégaiement et, de la même manière, vous pouvez changer vos pensées et vos émotions pour obtenir un résultat complètement différent - la parole fluide, sans effort et spontanée dont vous avez tant rêvée.

MON OBJECTIF EST DE TIRER LES PQB DU CÔTÉ OBSCUR, OÙ LE BÉGALEMENT EST PRÉTENDUMENT INCURABLE, VERS LE CÔTÉ LUMINEUX, OÙ ELLES COMMENCENT À PENSER ET À RESSENTIR COMME DES PERSONNES N'AYANT JAMAIS BÉGAYÉ. Comme je vous l'ai déjà montré, *le bégaiement est un programme destructeur dans votre esprit qui obscurcit et déforme votre perception de vous-même et de la réalité en général.*

Pensées + ressentis = événements. Je trouve cette formule commode. Nos pensées peuvent être représentées sous la forme du potentiel électrique du champ quantique, et nos ressentis sous la forme de son potentiel magnétique. Les pensées transmettent un signal électrique au champ, et les ressentis, comme un aimant, attirent un événement vers nous.

La conscience de soi par la méditation

Pour se libérer du bégaiement, il faut s'habituer aux pensées, aux perceptions et à un nouveau comportement. Si vous parvenez à vous retirer consciemment de vos états d'esprit habituels, la "règle de Hebb inversée" fonctionnera : *les cellules nerveuses qui ne s'activent plus ensemble se déconnectent.* **EN DÉTRUISANT LA STRUCTURE NEURONALE DE SON ANCIEN MOI - LA PQB ENTRE AUTRES - VOUS MODIFIEZ L'EFFET SUR VOS GÈNES, CE QUI EST L'ESSENCE MÊME DE L'ÉLIMINATION DE L'ANCIEN MOI.**

Il y a une autre nuance ici. Si vous vous immergez dans vos pensées au point de commencer à les percevoir comme un événement réel, le résultat est une émotion. Cela signifie que vous êtes déjà uni aux sentiments/ressentis de votre idéal. Avec le temps, le ressenti "parfait" deviendra une habitude. Après avoir convaincu votre corps de la réalité de ce qui se passe, vous transmettez à vos gènes de nouveaux signaux et le corps commence à changer à l'instant même, avant que l'événement ne se matérialise.

Un nouveau niveau d'esprit va tirer votre corps vers le haut et, bientôt, vous vous sentirez pleinement comme une nouvelle personne. Vous aurez réussi à vous changer, à passer du

statut de PQB à celui de personne qui parle couramment et sans effort. Rappelez-vous : *les cellules nerveuses qui ne sont plus activées ensemble sont déconnectées.*

L'état de fluidité

En entrant dans un certain état d'être, l'état où nous parlons avec fluence, nous commençons à mémoriser le contexte neurochimique de la nouvelle personnalité - l'orateur qui parle avec fluence. À ce moment-là, notre cervelet entre en jeu et place dans notre subconscient de nouveaux programmes correspondant à ce nouvel état.

Le cervelet est responsable de la mémoire non déclarative (procédurale). Nous parlons de mémorisation procédurale dans les cas où une action est répétée si souvent qu'elle devient une seconde nature et est réalisée sans la participation de notre esprit conscient ; nous le faisons automatiquement et il nous est difficile d'expliquer ou de décrire exactement comment nous le faisons.

À un moment donné, vous sentirez que le sentiment de bonheur, ainsi que toute autre [émotion](#), tout trait de caractère, tout modèle de comportement et toute capacité sur lesquels vous vous êtes concentré et que vous avez pratiqués en pensées ou en actions, apparaissent automatiquement.

Visualisations

Répétez mentalement votre moi idéal et installez ainsi un nouvel équipement neurologique. Dès que vous commencez à vous immerger dans une situation potentielle, avant même qu'elle ne soit devenue réalité (situation de prise de parole), la structure neuronale se modifie, comme si l'événement s'était déjà produit (vous parlez déjà avec assurance, aisance, etc.). Le cerveau a reconnu vos pensées comme des événements et a "modernisé" la structure de votre matière grise. Désormais, on dirait que tout ce que vous avez pensé s'est déjà produit. Par conséquent, vous éprouverez un calme inébranlable, quels que soient les événements extérieurs.

Nous pouvons parler de perfection lorsque nous nous sommes ajustés avec les pensées et les ressentis nécessaires et que nous avons mémorisé les états émotionnels/chimiques souhaités, de sorte que pas un seul facteur du monde extérieur ne nous obligera à dévier de la voie choisie. Pas une seule personne, pas une seule chose, pas un seul événement, quel que soit le moment et le lieu où il se produit, ne viendra perturber notre équilibre chimique interne.

À chaque instant, nous choisissons ce à quoi nous pensons, ce que nous ressentons et comment nous agissons. Ainsi, en prenant des informations apprises intellectuellement, via

le néocortex, et en les mettant en pratique, en passant par nous-mêmes et en se manifestant dans l'action, nous modifions notre comportement. Le résultat est une nouvelle sensation qui déclenche une nouvelle émotion, via le cerveau limbique, ou émotionnel. Ayant appris à reproduire cette sensation, nous nous retrouverons dans un nouvel état d'être (cervelet).

De la pensée à « être », directement

Nous avons tous fait la transition de l'action à l'être à de nombreuses reprises ; par exemple, cela se produit lorsque nous acquérons une nouvelle compétence. Discutons maintenant de l'un des plus grands cadeaux que l'évolution ait offert à l'humanité : ***notre capacité à passer de la pensée à l'être, en contournant le stade de l'action. Notre capacité à VISUALISER nous aide à le faire.***

Vous êtes tellement immergé dans une sensation intérieure que le corps change sa composition chimique et réagit comme si le futur était devenu une réalité. Vous êtes donc passé dans un nouvel état d'être. La même chose se produit lorsque vous répétez mentalement un discours, lorsque vous vous préparez à une conversation difficile avec un collègue. Dans tous les cas, toute votre attention est concentrée sur un point, puis le corps commence à passer à un autre état d'être, sous l'influence d'une seule pensée.

Non seulement vous vous demandez ce que signifie parler, tout en restant calme en situation de parole, mais vous commencez à pratiquer cette émotion, le sentiment d'un nouvel être, votre nouvelle norme. Vous commencez à vivre et à vous sentir comme une personne qui n'a jamais bégayé, c'est-à-dire que vous ne paniquez pas dans les situations de parole et que vous restez fluide. Vous êtes dans l'état d'une personne qui n'a jamais eu de problèmes de parole et d'expression de soi. **EN VOUS IMMERGEANT RÉGULIÈREMENT DANS CE NOUVEL ÉTAT D'ÊTRE, AVEC LE TEMPS, IL DEVIENDRA UNE HABITUDE ET DE SOLIDES CONNEXIONS NEURONALES SE FORMERONT DANS VOTRE CERVEAU.**

CHAPITRE 23 – PARADIGME ET DÉBLOCAGE DE LA FLUIDITÉ

« Les gens peuvent faire beaucoup plus qu'il n'y paraît à première vue. »

Carol Dweck, *The Mindset*



Brûler la carte de votre monde

La perception est projection

En essayant d'aborder et de traiter le bégaiement avec la même vieille approche, qui est liée à l'ancien système de croyances, vous resterez coincé dans le bégaiement pour de bon. C'est comme se frapper la tête contre un mur et se plaindre qu'il ne tombe pas, alors que votre tête, elle, est fracassée et ensanglantée. Nous appliquons de vieilles méthodes de manière répétée et espérons nous rétablir. N'est-ce pas de la folie ? C'est vous qui êtes la cause de votre mal de tête, pas le mur ! Vous passerez par les mêmes cours de correction de la parole par la gestion du bégaiement sans jamais atteindre le résultat souhaité. Mais ne blâmez pas les cours.

Si quelque chose ne fonctionne pas, le réflexe de notre société est de blâmer quelque chose ou quelqu'un d'autre : "Ma vie est ruinée parce que mes parents n'étaient pas attentifs." Ou "Ce programme est merdique !" Il y a toujours des puissances extérieures à blâmer. *Plutôt que d'assumer nos responsabilités, nous nous positionnons en tant que victimes*, nous plaçant dans une position d'impuissance.

Dans ce chapitre, vous trouverez une collection de puissants outils de transformation. Utilisez-les selon une combinaison qui garantira votre succès. Ces techniques vous permettront d'aborder et de neutraliser efficacement les différentes composantes de votre version de l'anxiété de parole, quelle que soit sa gravité. Les outils que vous utiliserez ont des effets étendus au-delà des domaines du bégaiement qui sont explicitement abordés. Bien que mes méthodes fonctionnent pour 95 % des personnes, il y aura des individus pour lesquels elles ne fonctionneront pas, car même les programmes les plus efficaces ont des non-répondants.

Alors que vous entamez votre parcours, n'abandonnez pas et ne désespérez pas si, au début, vous rencontrez quelques revers. ***Vous êtes sur le point de modifier vos programmes mentaux inconscients, et ce processus demande du temps et du dévouement.*** De même, ne soyez pas obsédé par votre parole et ne comptez pas le nombre de jours que vous avez passés à travailler sur vous-même. Rappelez-vous que le bégaiement n'a rien à voir avec vos articulations, un dysfonctionnement cérébral, etc. Si vous bégayez, cela signifie seulement que votre paysage émotionnel est vissé vers lui et propulse le problème. *Faites tout ce que vous pouvez pour modifier vos attitudes à l'égard de la parole ainsi que votre état émotionnel global - l'état d'être et de réaliser l'harmonie.* Vous établirez ainsi une base solide pour les plus grands changements de votre vie, dont vous êtes à peine conscient en ce moment, en matière de parole et dans de nombreux autres domaines de votre vie.

Les exercices et les modes de pensée présentés ci-dessous vous aideront sur le chemin de la liberté. Faites confiance à vos sentiments et avancez avec confiance, mon ami ! **Certaines parties pourront se répéter, mais c'est fait exprès pour que vous restiez concentré et pour récapituler, avec les concepts que vous aurez appris précédemment.**

La stratégie est tout - les étapes que j'ai suivies pour éliminer le bégaiement

Dans l'ensemble, j'ai commencé à faire les choses d'une manière différente. Contrôlée auparavant, [j'ai laissé tomber ces contrôles](#). Je suis restée rigide sur les bords. Maintenant, j'ai commencé à utiliser mon corps. Auparavant, je parlais d'une voix de souris, mais maintenant je *projette* ma voix. Craignant d'avoir l'air stupide devant les autres, j'ai porté une perruque de clown pour une présentation publique afin d'avoir l'air stupide exprès. Des changements spectaculaires ont immédiatement suivi.

Mes méthodes peuvent sembler peu orthodoxes et non conventionnelles; mais croyez-moi, elles fonctionnent. Mais il faut d'abord être prêt à "vider sa coupe", c'est-à-dire à abandonner toutes les expériences et théories que vous avez eues dans le passé avec les thérapies de la parole et à adopter cette nouvelle approche du problème du bégaiement.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Voici quelques étapes clés que j'ai franchies :

- La prise de conscience que je suis bien (Olga utilise le terme « okay » RP) comme je suis, avec ou sans bégaiement. Il n'y a plus d'approche "nous et eux". Il s'agit d'une acceptation de soi affirmative.
- Accepter le fait que, de temps à autre, je puisse avoir des expériences de prises de parole infructueuses ou moins fortes. Je dois apprendre à aller de l'avant et à ne pas m'engager dans un post-mortem des expériences passées.
- [Rire de mes propres imperfections en les exposant.](#)
- Accepter qu'il n'y a pas d'échec, et que ceux-ci sont des tremplins vers le succès. *Sans échec, pas d'apprentissage.*
- Mon opinion vaut la peine d'être exprimée, mes opinions ont du poids et sont légitimes.
- *Cesser de me comparer aux autres.* Nous sommes tous à des étapes différentes de nos vies, et si nous n'avons pas quelque chose, cela signifie simplement que nous ne sommes pas encore prêts. Il faut continuer à faire ce que nous faisons, et laisser les choses se déployer.
- Expérimenter - faire quelque chose que j'avais l'habitude de craindre.
- Cultiver un comportement, une parole et des manières qui me conviennent, et les comprendre.
- Observer des orateurs accomplis et apprendre de leur naturel.
- Faire ce dont j'ai toujours eu peur - rire de moi-même, faire le clown.
- Globalement, *faire les choses différemment* à partir de maintenant. Abandonner le contrôle et toutes les idées sur la façon de me contrôler.
- Rechercher délibérément des occasions de parler en société où je pourrais me perdre ou perdre la face. Ce que j'ai vécu fut une véritable révélation - j'étais dans le flow.
- J'ai arrêté de vouloir plaire aux autres.
- J'ai expérimenté et je me suis aventurée [hors de ma zone de confort.](#)
- Le courage, c'est bien, mais la confiance, c'est différent. J'ai développé ma confiance.
- Je me suis rendu compte que tout le monde peut se sentir nerveux, je ne suis donc pas différente des autres.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

- J'ai appris à montrer mes émotions pour gagner en spontanéité et en naturel.

Voici un exemple de conseil que j'ai donné. Quelqu'un m'a dit, en discutant de ses difficultés à raconter une anecdote : "J'ai remarqué que lorsque je bégaie, je ne suis pas vraiment ancré dans l'émotion ou la passion de ce que je dis. L'énergie s'en va et est transférée dans l'effort pour ne pas bégayer. »

J'ai répondu : "**Concentrez-vous sur le message que vous voulez transmettre et montrez vos émotions, sans les retenir.** Si l'histoire que vous racontez est triste, racontez-la avec tristesse. Si c'est une histoire joyeuse, racontez-la avec joie. C'est ce que j'ai fait. »

Il a répondu : "Merci, ce sont des conseils très utiles. J'ai déjà eu des moments où, en parlant, j'ai fait cela sans le savoir, et j'ai remarqué que j'étais beaucoup plus fluide, et que c'était plus excitant de parler. Je suis arrivé à une sorte de prise de conscience qui m'a aidé récemment, à savoir *qu'il est préférable pour moi de considérer ma personnalité comme quelque chose que je veux offrir aux autres, plutôt que pour mon propre intérêt*, ce qui m'aide à me concentrer sur la transmission du message comme un cadeau, au lieu d'être un match pour marquer des points pour moi-même."

Ce simple exercice fait une chose importante : il détourne l'attention de l'acte de parler, et lorsque vous vous oubliez, vous entrez dans le flow.

Voici quelques conseils supplémentaires :

- Exposez vos inhibitions et vos côtés faibles au lieu d'essayer de les cacher ou d'en avoir honte.
- Arrêtez d'essayer de vous adapter et permettez-vous simplement d'être vous-même.
- Cessez de surveiller votre parole, votre comportement, vos manières, les vêtements que vous portez, afin d'être apprécié.
- N'essayez pas activement de vous faire aimer, trouvez un comportement confortable pour vous-même et restez-y.
- Trouvez des moyens d'agir ou d'avoir l'air idiot, comme les cours de clown, le théâtre, l'improvisation.
- *Considérez les opinions des autres sur votre parole comme non pertinentes. Cessez de les prendre personnellement et devenez indifférent à leur égard.*
- Établissez un parallèle entre la parole et la musique. Percevez votre parole comme une musique, car la musique s'écoule magnifiquement.

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

- Accueillez l'imperfection au lieu d'y résister. [N'essayez pas d'être parfait.](#)
- Rappelez-vous que ce à quoi vous résistez (par exemple, en essayant de ne pas bégayer), persiste, et vous bégayerez davantage.

Sur ce dernier point, lorsque vous essayez de résister à votre bégaiement, toute votre attention est portée sur l'acte de bégayer. Cela se fait la plupart du temps sans même vous en rendre compte, de sorte que votre attention est fixée de manière obsessionnelle sur une image où vous vous voyez bégayer de manière incontrôlée ou ne pas gérer une situation de parole. En conséquence de cette fixation obsessionnelle, vous luttez et les rencontres avec prises de parole infructueuses envahissent vos pensées et votre univers. Vous devez vous concentrer sur la spontanéité afin de cesser de bégayer et de devenir votre moi authentique.

Le plan d'action

Pourquoi rechercher la liberté ?

Le poids du problème et le fait de ne pas savoir ce qui se passe et pourquoi devient de plus en plus lourd à porter avec le temps. Vous vieillissez et vous envie les autres pour leurs réalisations et leur bonheur, et vous en voulez à vous-même pour n'avoir rien accompli dans la vie. ***Si vous pensez que vous êtes capable de grandes choses dans la vie, si vous avez de l'ambition, si vous avez des rêves, l'incapacité de dire ce que vous pensez deviendra insupportable au point de vous rendre fou.*** Je sais que cela peut arriver, à 100 %, car c'est ce qui a failli m'arriver. Dieu merci, [je n'ai pas abandonné](#) ; c'est pourquoi vous lisez ce livre.

Le labyrinthe de l'incertitude

Vous ne devez pas trop vouloir vous débarrasser du bégaiement, devenir libre, vous convaincre de devenir confiant. Le manque de confiance en vos propres capacités, dans le fait qu'il est possible de se débarrasser du bégaiement, ainsi qu'une surestimation de la complexité des problèmes externes (le bégaiement ne se traite pas), conduisent à un état de raideur ou d'engourdissement. La nature de l'engourdissement est que la raideur se comprime d'elle-même. Attribuer une importance excessive à l'objectif (se débarrasser du bégaiement) donne lieu au désir angoissant de l'atteindre. L'importance interne donne lieu à des doutes sur nos capacités. Tout cela se fusionne en incertitude.

L'effet de cette emprise et de ce resserrement est un gaspillage d'énergie dans le maintien de tâches multiples (paradigme du multitâche). Vous vous sentirez contraint, étriqué et vous agirez de manière maladroite. En conséquence, la prise de contrôle se resserre davantage.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Se battre pour avoir confiance, se forcer à avoir confiance, est également inutile. Il ne sert absolument à rien de se forcer à être audacieux et décisif si, en fait, vous ne l'êtes pas. Il est également impossible de se forcer à se contrôler. Comme nous l'avons vu plus haut, l'énergie de l'intention n'est pas pincée, elle est simplement dépensée pour maintenir l'emprise du contrôle, de sorte qu'il ne restera tout simplement pas assez d'énergie pour agir.

En général, lorsqu'une personne est préoccupée par un problème, il lui est très difficile de penser à autre chose. Le principal danger de tout système ou problème est qu'il réduit la capacité à penser indépendamment. Un membre de la structure perd jusqu'à la notion même de l'existence de son parcours. Une personne commence non seulement à faire ce que la structure ordonne, mais à vouloir exactement ce qui lui est bénéfique. Et ne vous faites pas d'illusions sur le fait que les humains sont des êtres rationnels et qu'ils ne permettront pas leur asservissement.

Prenez-le comme un jeu.

Il n'y a qu'une seule façon de se débarrasser du problème : quitter le jeu à temps. Et pas seulement en sortir, mais se libérer complètement du moindre lien avec le problème. *Dissociez-vous complètement du problème, n'en parlez pas si on ne vous le demande pas, ne participez pas à des forums de discussion, ne lisez pas sur le sujet et, plus encore, ne jouez pas à des jeux comme celui de s'accrocher à des raccourcis du genre "Je suis un fier bègue", etc. En d'autres termes, vous devriez, pendant un certain temps, porter votre attention sur autre chose et ne même pas vous souvenir du jeu. Ce n'est que de cette manière, en ne se balançant pas avec le pendule, que l'on peut échapper à l'entonnoir de la transition induite. Une fois la connexion complètement rompue, vous pouvez commencer une nouvelle séance de jeu.*

Pour arrêter cette course inutile, il faut se rendre compte que toutes les autres tentatives et techniques sont inutiles, regarder autour de soi et initier un mouvement indépendant. Alors les rôles changeront ; ce n'est pas la personne qui poursuivra le pendule, mais le pendule qui suivra la personne. Celui qui abandonne l'intention intérieure bornée deviendra le maître du jeu, le leader dans ces danses avec les ombres.

Pour initier votre jeu, vous devez vous permettre d'être vous-même. Votre jeu consiste à façonner votre propre réalité, celle où vous vous exprimez avec fluence et dignement, comme bon vous semble. Vous pouvez le faire. Vous devez simplement vous accorder ce privilège. Vous êtes le seul à donner ou à retirer vos privilèges.

Retenez vos chevaux - vouloir trop, trop tôt

C'est facile à dire, mais c'est ainsi que vous vous retrouvez en situation d'échec, quelle que soit la thérapie orthophonique miracle que vous suivez. Si vous attendez de ce livre uniquement une réponse à la question de savoir comment corriger votre parole, une liste d'exercices et d'astuces, vous ne trouverez pas cela ici, et ces informations vous seront inutiles. ***Il est nécessaire d'entrer par l'autre côté, de renoncer à essayer de corriger votre parole. Le problème est holistique, le problème du bégaiement est celui d'une personnalité entière, dysfonctionnelle. C'est ce que nous allons essayer de comprendre dans la façon de corriger et d'établir l'harmonie. POUR CORRIGER LE PROBLÈME, IL VOUS FAUT RENONCER À ATTRIBUER LA PRIORITÉ À VOTRE PAROLE.***

Sur votre chemin vers la liberté, vous devrez souvent vous rappeler une vérité toute simple : "Si je parle mal, cela n'a rien à voir avec la parole". N'ESSAYEZ PAS DE CONTRÔLER VOTRE PAROLE. **La parole bégayée n'est qu'un effet secondaire d'une dysharmonie intérieure.** Il vous faudra apprendre à regarder au-delà des difficultés de parole, à toujours garder la véritable raison en ligne de mire et à la viser avec précision. **SI VOUS NE VISEZ QUE VOTRE PAROLE, VOUS RATEZ LA VRAIE CIBLE.**

Croyances et cartes/cartographie de la réalité (un nettoyage en profondeur)

De nombreuses études indiquent que vos croyances et vos schèmes de penser doivent être en accord avec tout traitement (physique, psychologique, énergétique ou spirituel) que vous entreprenez. *Si vous n'y croyez pas et que vous n'êtes pas pleinement investi et dédié à un traitement, il a été prouvé que les chances que le traitement réussisse sont bien moindres.* **La perception est projection. IL EST ESSENTIEL DE CROIRE QUE VOUS POUVEZ GUÉRIR DU BÉGALEMENT.** La croyance n'est pas une chimère abstraite ; la croyance est essentiellement votre attente. S'attendre à quelque chose signifie ne rien accepter d'autre que la liberté totale et inconditionnelle d'avoir une parole s'écoulant librement.

Diverses études ont montré que le sentiment de signification/sens et l'espoir peuvent être des indicateurs plus précis de la longévité que le fait de faire toutes les "bonnes choses", comme ne pas boire, etc. Les croyances et les attentes que vous nourrissez à votre égard, à l'égard de votre situation et du monde dans lequel vous évoluez peuvent décider de votre réussite ou de votre échec dans une tâche spécifique, de votre réaction à une thérapie ou à un médicament, de votre réaction ou non à des drogues aussi puissantes que la morphine, de votre participation à une thérapie ou de votre cheminement vers la liberté par vous-même. Il vaut mieux avoir plusieurs choix que d'en avoir un seul - la peur et l'inquiétude.

Vous pouvez guérir du bégaiement. Il n'y a aucune autre preuve dont vous avez besoin. Il suffit d'y croire et d'avoir l'intention de n'accepter rien de moins que la guérison. Beaucoup l'ont fait avant vous, alors vous pouvez le faire aussi. Le fait est que si les gens ne croient pas que des choses telles que leur parole peut s'améliorer, ils n'essaieront rien de différent et ne s'amélioreront donc pas. *Cela confirme, une fois de plus, que nous avons tous la vie que nous méritons.*

Changer votre état d'esprit erroné

Lorsque je bégayais de façon incontrôlée, même de nombreuses années après avoir suivi mon premier cours de gestion du bégaiement et commencé un programme de développement personnel, et même jusqu'à très récemment, la chose que j'ai négligée est très importante ! ***Je me suis toujours concentrée sur ce que je n'avais pas, ignorant totalement et ne remarquant pas les choses, les traits de personnalité et les compétences que je possédais en abondance et que j'avais considérablement développés au fil du temps.*** C'était comme si j'étais assise sur un coffre au trésor depuis le début, mais que je n'étais pas consciente de ce qu'il contenait. ***J'avais hâte de l'ouvrir et de découvrir les possibilités illimitées qui s'y trouvaient, mais j'ai ignoré toutes les possibilités intérieures à mon propre détriment.***

Cet état d'esprit, cette mentalité de recherche constante de fautes m'a laissé un sentiment d'inadéquation, indépendamment de ce que j'avais accompli ou des possessions matérielles que je possédais, et un manque de confiance, même dans des situations où, avec des personnes dont je savais qu'elles n'avaient presque rien accompli et ne possédaient pas les qualités, les qualifications ou les capacités que j'avais. *Je vivais inconsciente de la grande puissance qui grandissait en moi, car je ne cessais de me scruter, de me critiquer sévèrement et de me fustiger pour le moindre faux pas ou la plus petite erreur.*

Je comprends maintenant que ce ne sont pas les autres qui sont en faute. Je pensais qu'ils cherchaient à me fustiger et à me scruter, mais, dans 90 % des cas, c'est moi qui le faisais, limitant ainsi les opportunités de ma vie, me privant des rêves que j'ai toujours voulu poursuivre. **EN RÉALITÉ, CE QUE J'AI APPRIS, C'EST QUE LES GENS VOUS PERÇOIVENT ET SE RAPPORTENT À VOUS EXACTEMENT DE LA MÊME MANIÈRE QUE VOUS VOUS TRAITEZ ET PENSEZ À VOUS.** Si vous entretenez dans votre esprit une image de méritant ou de non méritant, les autres personnes croiront exactement cette image. Elle sera naturellement transmise de vous à eux au moyen d'une énergie invisible et intangible, comme les ondes radio.

Et maintenant, alors que vous lisez mon livre, commencez à établir le centre de la parole harmonieuse et le centre d'un individu harmonieux et authentique avec trois objectifs principaux :

- Changer fondamentalement la vision traditionnelle du bégaiement (logoneurosis⁶⁵ en anglais) et donner au monde une approche unifiée, systémique mais malléable pour restaurer une parole fluide et belle chez les adultes et les enfants.
- Aider à reconnaître et à supprimer l'interdiction psychologique de l'expression de soi, **favorisez l'éclosion de votre potentiel humain** et faites ainsi un bond en avant dans votre vie personnelle, votre carrière et votre accomplissement personnel.
- **Effectuer un travail holistique sur tout votre être**, et non seulement sur une partie de vous, c'est-à-dire sur le symptôme externe qu'est le bégaiement.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur (lien anglais) : www.stopmystutter.com (Il s'agit du site internet de Olga. RP)

État d'esprit bloqué vs état d'esprit de croissance/développement personnel

Un état d'esprit bloqué vous amène à vous préoccuper de la façon dont vous serez jugé, tandis que l'état d'esprit de croissance signifie que vous vous souciez de vous améliorer.

Pour devenir fluide ou pour retrouver votre fluidité, vous devez changer votre état d'esprit, votre mentalité. Ce n'est pas facile, car les habitudes que vous avez développées au fil du temps sont ancrées et, comme les mauvaises habitudes, vous aurez du mal à vous en défaire au début. Vous devez d'abord reconnaître que vous avez ces habitudes limitatives, puis être suffisamment déterminé à les remplacer. *La détermination et la volonté doivent venir de vous*, plutôt que, par exemple, de vos parents ou de votre conjoint. C'est la seule façon pour que le changement se concrétise.

Les recherches nous montrent que les opinions que nous adoptons sur nous-mêmes affectent profondément la manière dont nous menons et vivons notre vie. Les PQB ont une vision extrêmement limitée et déformée d'elles-mêmes, ce qui les amène à lutter non seulement pour s'exprimer librement, mais aussi pour réaliser leur plein potentiel.

Supposons que vous pensiez que le bégaiement est une condition qui ne peut être surmontée. Vous suivez de nombreux cours et thérapies où vous apprenez à utiliser certaines astuces et techniques pour combattre, réduire et gérer votre bégaiement. Vous croyez que pour obtenir une parole fluide, vous devez travailler dur chaque jour, et que

⁶⁵ Toute névrose marquée par des troubles de parole (trouvée en googlant). RP

pour maintenir cette fluidité, vous devez redoubler d'efforts. La plupart des PQB restent coincées dans cette mentalité toute leur vie, sans jamais atteindre la liberté dont elles pourraient profiter.

Pourquoi cacher ou masquer vos déficiences en utilisant ces divers outils, astuces et techniques de contrôle alors que vous pouvez les surmonter complètement ? **IL S'AGIT DE CHANGER VOTRE ÉTAT D'ESPRIT POUR PASSER DE CELUI D'UNE PQB À CELUI D'UN LOCUTEUR FLUENT.** Les PQB ont un état d'esprit bloqué où la distorsion entre presque inévitablement en jeu. Certains résultats sont amplifiés, d'autres sont rejetés et, avant même de vous en rendre compte, vous ne vous connaissez plus du tout.

Vaincre le bégaiement et atteindre une liberté inconditionnelle n'a pas été facile pour moi. Comment y suis-je parvenue ? *J'ai fondamentalement changé mon état d'esprit.* Il est important de reconnaître que vous avez le choix. Vous devez utiliser votre droit de choisir, ce que très peu de personnes ont réellement été capables de faire. [Vous avez le choix](#). Les mentalités ne sont que des croyances. ***Certes, ce sont de puissantes croyances, mais elles ne sont que quelque chose dans votre esprit, et vous pouvez changer d'avis.***

Dans les années 1960, le psychiatre Aaron Beck⁶⁶ travaillait avec ses clients lorsqu'il s'est soudain rendu compte que c'étaient leurs croyances qui causaient leurs problèmes. Juste avant qu'ils ne ressentent une vague d'anxiété et de dépression, quelque chose leur venait immédiatement à l'esprit.

Certaines personnes prêtent des interprétations extrêmes aux événements qui se produisent et réagissent ensuite par des ressentis exagérés d'anxiété, de dépression ou de colère - ou peut-être de supériorité. L'état d'esprit ou leurs schèmes de pensée forme la pensée actuelle qui se déroule dans leur tête. Ils guident l'ensemble du processus d'interprétation. L'état d'esprit bloqué crée un [monologue intérieur](#) axé sur le jugement et les conclusions hâtives, alors que les personnes ayant l'état d'esprit de croissance gardent un œil sur ce qui se passe, vivant davantage dans l'instant présent.

Leur monologue intérieur ne consiste pas à se juger ou à juger les autres. Bien sûr, elles sont sensibles aux informations positives et négatives, mais elles sont à l'écoute de leurs implications pour l'apprentissage et un comportement constructif. Que pouvons-nous apprendre d'une expérience ? Comment pouvons-nous nous améliorer ? ***Apprendre l'idée de croissance peut faire une énorme différence dans la façon dont les gens se perçoivent et perçoivent leur vie.***

⁶⁶ Aaron Beck est considéré comme le père des *thérapies cognitive et cognitivo-comportementale*. Wikipédia. RP

Mais le changement est également difficile !

Lorsque les gens s'accrochent à une mentalité bloquée, c'est souvent pour une raison précise. À un moment donné de leur vie, elle leur a servi à quelque chose. Elle leur a dit qui ils étaient ou qui ils voulaient être, et leur a montré comment atteindre cet objectif. De cette façon, elle fournit une formule d'estime de soi et un moyen de gagner l'amour et le respect des autres. L'idée que nous sommes dignes et que nous serons aimés est très importante, surtout lorsque nous sommes enfants. Si les enfants ne sont pas sûrs d'être appréciés ou aimés, l'état d'esprit bloqué semble fournir un moyen simple et direct d'y parvenir.

Les psychologues Karen Horney et Carl Rogers, qui ont travaillé au milieu du XIXe siècle, ont proposé des théories sur le développement émotionnel des enfants. Ils pensaient que les jeunes enfants se sentaient insécures s'ils n'étaient pas sûrs que leurs parents les acceptaient. Les enfants peuvent se sentir perdus et seuls dans un monde compliqué. Lorsque les enfants ont quelques années, ils ne peuvent pas rejeter leurs parents et dire : "Je pense que je peux me débrouiller tout seul". Ils doivent trouver un moyen de se sentir en sécurité et de gagner la confiance de leurs parents.

Horney et Rogers ont tous deux suggéré que les enfants y parviennent en créant ou en imaginant d'autres "moi" que leurs parents pourraient préférer. Ce nouveau "moi" est ce que les enfants pensent que leurs parents veulent et qui pourrait favoriser l'acceptation parentale. Le problème est que ce nouveau "moi" est le "moi" bien équilibré, fort et bon qu'ils essaient d'être maintenant - il s'agit très probablement d'un "moi" à mentalité bloquée. *Avec le temps, les traits de personnalité bloqués peuvent devenir l'idée qu'une personne se fait d'elle-même*, et la confirmation de ces traits peut devenir la principale source d'estime de soi des enfants.

Le changement d'état d'esprit demande aux gens de renoncer à cela. Comme vous l'imaginez, il n'est pas facile de se défaire de quelque chose qui ressemblait à votre "moi" pendant tant d'années et qui vous a permis d'avoir une bonne estime de vous-même. L'esprit est anxieux à l'idée de perdre son emprise sur les anciens traits de personnalité et schémas comportementaux et de changer, à cause de l'illusion qu'une fois que vous aurez perdu l'ancien, il ne restera plus rien. Le "vous", comme vous l'avez toujours connu, sera dissous dans le néant, ce qui suscite peur et résistance. Il n'est pas aussi facile ou rapide qu'on le souhaiterait de le remplacer par un état d'esprit qui vous dit d'embrasser toutes les choses qui vous ont paru menaçantes, comme parler avec assurance, les défis à relever, les luttes, les critiques et les revers. ***Lorsque j'ai remplacé mon état d'esprit bloqué par un état d'esprit de croissance, j'étais très consciente de l'instabilité que je ressentais. Mais en s'ouvrant à la croissance, on devient davantage soi-même, pas moins.***

Créer la carte d'un nouveau vous

Où voulez-vous être ? Disfluent et contrôlé, ou libre et fluent sans effort ? Étonnamment, de nombreuses personnes ne prennent jamais la peine de planifier pour connaître la réussite. Oh, elles s'inquiètent longuement de leurs problèmes, ou plus souvent des problèmes qu'elles imaginent, puis se demandent pourquoi leurs fantasmes sur la santé, la fluidité, la confiance, l'accomplissement de soi et la liberté d'expression ne correspondent jamais à leur expérience.

La volonté de se préparer à devenir fluide est vraiment importante. Si vous ne prenez pas la peine de voir clairement dans l'œil de votre esprit ce que vous voulez, vous ne ferez pas ce qui est nécessaire pour vous épanouir. Il ne suffit pas de se visualiser en train de parler avec fluence. **Il faut avoir l'intention ferme et préalable de réaliser ce que vous voulez vraiment.**

Au lieu de vous visualiser bloquer dans des situations, ce qui revient à répéter l'échec, visualisez-vous et sentez que vous parlez avec fluence avant de le faire. Sur scène ou dans tout autre cadre qui vous tient à cœur, visualisez-vous à travers vos propres yeux comme si vous parliez déjà avec fluence. **La visualisation doit être suffisamment réaliste pour que vous sentiez vos articulateurs tenter subtilement de s'engager et de parler.** Vous pourriez ressentir un léger mouvement des muscles de vos articulateurs, suffisant pour commencer à prononcer des mots. La visualisation ne doit pas être statique ou figée dans le temps. **LA RÉPÉTITION, QUE CE SOIT DANS LE PROCESSUS IMAGINÉ OU DANS LA RÉALITÉ, CONSTRUIT DE SOLIDES CIRCUITS NEURONAUX⁶⁷.** Comme les neuroscientifiques aiment à le dire : « *Les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble.* »

Commencez à ouvrir la voie vers la fluidité et la liberté en créant une nouvelle image vivante de vous-même dans votre esprit. Incluez-y autant de détails sensoriels que possible. De quoi avez-vous l'air ? Comment vous sentez-vous ? Votre nouvelle image de vous-même doit être détaillée, émotionnelle et authentique.

*« Ne combattez pas le bégaiement, mais cessez toute relation avec lui...
Construisez de nouvelles images habituelles de vous-même en tant que
locuteur fluide, confiant et posé dans diverses situations ; ressentez le flow⁶⁸
de votre parole dans chaque situation. »*

Olga Bednarski

⁶⁷ En plus de la plasticité cérébrale, on reconnaît ici l'effet placebo d'Émile Coué. RP

⁶⁸ Flow est, dans le contexte de cette citation, employé dans le sens « d'un liquide qui s'écoule comme un fleuve, sans résistance aucune. » RP

Le bégaiement est un jeu - arrêtez de vous battre contre lui.

La première et la plus importante condition pour réussir à lutter contre le bégaiement est le refus de se battre avec lui. Après lui avoir reconnu le droit d'exister, vous avez le droit de vous éloigner du bégaiement et de ne pas succomber à son influence. Mais l'essentiel est de ne pas se battre, de lutter avec lui, de ne pas le condamner, de ne pas se mettre en colère, de ne pas perdre son sang-froid, car tout cela signifiera votre participation à son jeu. Votre attention resterait alors fixée sur le problème et la lutte contre lui.

Mon approche ne propose aucune méthode de contrôle de la parole, ce qui ne vous permettrait pas, de toute façon, de vous extirper du problème, et vous y resteriez toujours accroché. *En manifestant du rejet sous quelque forme que ce soit, vous donnez de l'énergie au bégaiement, c'est-à-dire qu'il vous tiendra plus étroitement.*

CEPENDANT, ACCEPTER NE SIGNIFIE PAS RENONCER ET SE RÉSIGNER À VIVRE AVEC LE BÉGAIEMENT; CELA SIGNIFIE SEULEMENT ACCEPTER VOTRE SITUATION ACTUELLE, TELLE QU'ELLE EST MAINTENANT, TOUT EN GARDANT À L'ESPRIT QU'ELLE CHANGERA. Vous pouvez et vous surmonterez votre bégaiement.

Le bégaiement est indifférent à la façon dont vous donnez de l'énergie - avec ou sans désir. Quelle est donc la protection contre le pendule ? Le détachement. Si je suis détachée, je n'ai rien à quoi m'accrocher. Je n'entre pas dans le jeu du pendule, mais je n'essaie pas non plus de m'en défendre. Je l'ignore tout simplement. L'énergie du pendule passe sans me toucher et se disperse dans l'espace. Le jeu du pendule ne me dérange pas, ne me touche pas. Par rapport à lui, je suis émotionnellement détachée⁶⁹.

Ces techniques sont également utiles pour gérer la peur et l'anxiété avant une prise de parole. Essayez de lancer quelque chose d'extraordinaire pour éteindre votre peur - quelque chose que personne n'attend de vous. Faites quelque chose - quoi qu'il arrive - qui ne cadre pas avec ce scénario. La peur et l'anxiété s'éteindront.

Rappelez-vous une circonstance ennuyeuse - par exemple, vous avez hésité et quelqu'un vous a interrompu pour finir votre phrase – alors que vous aviez réagi avec irritation, mécontentement, émotions négatives. La poursuite et le développement d'une situation négative s'ensuit immédiatement dans le même esprit, où de nouveaux ennuis apparaissent. Essayez de faire le contraire - soit vous ne réagissez pas du tout, soit vous réagissez de manière inappropriée.

Pour de nombreux problèmes, la croyance dominante est déjà établie à l'effet qu'ils n'ont pas de solutions simples. Toute personne, tout au long de sa vie, est constamment

⁶⁹ Vous aurez compris que pendule = bégaiement. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

confrontée à diverses difficultés, surtout s'il s'agit de quelque chose de nouveau et de peu familier. Par conséquent, chacun a l'habitude profondément ancrée d'affronter les problèmes avec appréhension et parfois même avec crainte. En même temps, une personne pèse toujours ses doutes sur la balance de sa capacité à faire face à un problème.

Ne ruminez pas les situations qui ne se sont pas déroulées comme prévu. *Concentrez-vous et chérissez uniquement les situations qui se sont bien déroulées.* Aussi insignifiantes qu'elles puissent paraître aux yeux des autres, elles sont importantes pour vous et c'est tout ce qui compte.

Lorsque vous avez une mauvaise expérience de parole, la réaction est tout ce qui compte. Votre réaction aux événements déterminera si vous retombez dans le marécage du désespoir ou si vous maintenez votre équilibre et ne tombez pas. Vos réactions peuvent être utiles ou débilantes. Les réactions utiles consistent à passer à autre chose, à ne pas ruminer, à ne pas revivre ou à vous punir mentalement pour cette mésaventure. Les réactions débilantes signifient que vous faites exactement le contraire, huilant ainsi le toboggan, ce qui vous ramène directement dans le marécage.

Avec le bégaiement, vous devez agir avec sang-froid, en restant toujours équilibré, émotionnellement indifférent. N'oubliez pas qu'il s'agit d'un jeu. Plus vous réagissez, plus il vous sera difficile d'en sortir, de rétablir l'équilibre/l'harmonie et de le/la conserver. Ceux qui sauront demeurer émotionnellement indifférents gagneront le jeu contre le bégaiement.

Détournez votre attention de votre parole

Pour vous débarrasser du bégaiement, vous devez détourner votre attention de celui-ci et faire de votre mieux pour régler l'harmonie intérieure, arracher toutes les mauvaises herbes⁷⁰, tous les fourrés de complexités et transformer le jardin de votre âme en une belle oasis, où tout est facile, [où la parole s'écoule comme un fleuve](#). Aussi longtemps que vous consacrez vos forces à tenter de corriger votre parole, à suivre d'innombrables cours, à travailler de toutes les manières possibles *sur votre parole*, à essayer de la corriger par un effort acharné, rien ne changera. Plus votre lutte sera difficile, plus votre parole s'aggravera. Il y aura alors de l'impuissance, de la dévastation et vous, très probablement,

⁷⁰ À ce sujet, cliquez [ICI](#); puis rendez-vous à la page 38, à l'article intitulé *Notre cerveau est muni d'un bouton «supprimer»*; *voici comment l'utiliser*. Cet article vous fera comprendre quelque chose d'important. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

ne ferez que vous juger. Vous continuerez à vous traîner les pieds dans votre vie. EST-CE VRAIMENT CE QUE VOUS VOULEZ ?

Aussi longtemps que toute votre attention et tout votre désir seront dirigés vers la correction de votre parole défaillante, vous continuerez à agir de la même manière et vous ne retrouverez pas une parole fluide. **L'une des principales choses à faire est de détourner l'attention de votre parole.** Ensuite, créez et visualisez une image de votre vrai moi, de votre *noyau identitaire*. Que rêvez-vous de devenir ? Comment vous sentez-vous à l'intérieur ? Enfin, détournez le faisceau de votre attention de votre parole.

Pourquoi détourner votre attention de votre parole ? Parce qu'il vous semble que c'est précisément cela qu'il faut corriger. C'est la cause profonde de votre souffrance. Tant que vos pensées et votre attention seront complètement absorbées par la *manifestation physique de votre dysharmonie intérieure*, qui se manifeste par le bégaiement, rien ne changera. Aussi longtemps que vous jouerez le jeu du bégaiement, rien ne s'améliorera. Il continuera à être déroutant. Ne regardez pas la manifestation intérieure, ne regardez pas le bégaiement, *mais votre état intérieur*. *C'est l'harmonisation intérieure, la nouvelle attitude qu'elle vous apportera, qui vous aideront à parvenir au résultat souhaité, sans thérapie ni techniques de respiration.*

Si le fait de parler avec fluence est trop important ou significatif pour vous, vous aurez du mal⁷¹. Diminuez l'importance, dédramatisez les événements dans votre esprit, sinon vous serez accroché au problème pour de bon. SI VOUS VOULEZ RÉDUIRE ET FINALEMENT ARRÊTER DE BÉGAYER, LA PAROLE, ET TOUT CE QUI S'Y RATTACHE, DOIT PERDRE DE SON IMPORTANCE POUR VOUS. Plus la fluidité sera importante pour vous, plus vous lutterez. Ce n'est que lorsque vous serez bien ancré au sol et émotionnellement indifférent au problème que votre bégaiement commencera à se désintégrer.

L'attitude est primordiale

Les émotions étant générées par les attitudes, il faut donc changer ces dernières. Les ressentis et les émotions ne sont que des conséquences. Il n'y a qu'une seule raison : une importance excessive. *Si vous êtes nerveux, anxieux et paniqué à l'idée d'un événement à venir, rien ne vous aidera à vous calmer et à ne pas faire de bêtises. Ne combattez pas votre nervosité, mais changez votre attitude face au problème.* Y attacher une importance excessive est le produit de votre esprit.

⁷¹ On devient un peu confus avec tout ça, n'est-ce pas ? On ne doit pas se focaliser sur le bégaiement et ni sur la fluidité. Alors, sur quoi devons-nous travailler ? Poursuivons notre lecture. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Vous seul pouvez réduire cette importance. *Pensez à l'importance chaque fois que vous vous préparez à un événement tel qu'une présentation ou une prise de parole.* Si l'événement est vraiment important pour vous, ne lui donnez pas plus d'importance. **LA MEILLEURE RECETTE EST LA SPONTANÉITÉ, L'IMPROVISATION, UNE ATTITUDE LÉGÈRE.** C'est ce qui m'a vraiment aidé à améliorer rapidement mes présentations. La préparation ne doit être qu'une police d'assurance. En aucun cas vous ne devriez vous préparer sérieusement et minutieusement, car cela augmenterait l'importance. *Ne pensez pas, agissez.*

L'efficacité maximale de toute action peut être atteinte en détournant votre attention de vous-même en tant qu'exécutant et de l'objectif final pour la reporter sur le processus d'exécution de l'action. L'action sera alors exécutée sans passion, mais pas du tout de manière relâchée ou insouciante.

Percevoir votre fluidité comme la norme

Respectez le principe d'équilibre afin que le problème ne vous rattrape pas. Mais je dois vous mettre en garde contre une application trop rigoureuse de ce principe. Si vous vous y attardez et essayez de le suivre de manière fanatique, vous en violerez le principe même. La modération est nécessaire en toute chose. Le simple fait de vouloir vous exprimer librement ne mènera pas à la liberté ultime. Si une personne n'est pas prête à agir pour obtenir ce qu'elle veut, elle ne l'obtiendra pas; mais si elle n'agit pas parce qu'elle croit que, de toute façon, rien n'en sortira, elle n'obtiendra toujours pas ce qu'elle veut. Voici un tel cercle vicieux.

La tendance maniaque de l'esprit à tout garder sous contrôle transforme la vie en une lutte continuelle. *Changez simplement de tactique : déplacez votre centre de gravité du contrôle vers l'observation.* Efforcez-vous d'observer plutôt que de contrôler. Ainsi, une chose tout à fait paradoxale se produira. ***En abandonnant le contrôle, vous obtiendrez encore plus de contrôle sur la situation que vous n'en aviez auparavant !***

Pour réussir, vous devez rester fidèle à vous-même plutôt qu'aux jugements, opinions et croyances des autres. Par exemple, si vous avez décidé d'atteindre une fluidité inconditionnelle sans avoir recours à des techniques, vous ne devez pas permettre à ceux qui adhèrent aux techniques, aux lois, ainsi qu'à ceux qui considèrent le bégaiement comme une maladie incurable, de vous faire dévier de votre route avec leurs opinions. Permettez-vous consciemment d'être vous-même et de suivre le cours unique de votre vie, et laissez les autres être les autres alors qu'ils voyagent sur leur propre parcours unique.

Décidez de ne pas utiliser de contrôle, arrêtez de projeter votre esprit dans le futur et vous remarquerez, instantanément, des changements subtils et des améliorations dans votre

façon de parler. Sachez reconnaître combien vous parlez bien dans certaines situations sans aucun contrôle, et combien il vous était difficile de parler même si vous adhérez religieusement à votre technique. Remarquez tout changement.

Mesurez le succès par ce qui fonctionne, plutôt que par ce que vous devez encore accomplir. Soyez gentil avec vous-même si vous rencontrez un problème. Soyez indulgent envers vous-même. Ne prenez pas vos revers au sérieux; transformez-les plutôt en leçons. Évitez de vous catastropher, car cela vous enfermera dans une mentalité d'infériorité.

PRENEZ LE TEMPS DE CÉLÉBRER VOS RÉUSSITES PLUTÔT QUE VOS ÉCHECS, EN VOUS CONCENTRANT SUR TOUT ÉVÉNEMENT POSITIF. Faites une pause, réfléchissez et ressentez. ***N'oubliez pas que pour être heureux, il faut apprendre « à être » plutôt « qu'à faire ».*** Prenez l'habitude de noter et de savourer ce que vous faites bien, et balayez du revers de la main tout ce qui ne s'est pas déroulé comme vous l'aviez prévu. Après tout, qui sait quels ennuis vous venez peut-être d'éviter.

Moi social vs moi privé

DANS LA PAROLE, COMME DANS TOUTE AUTRE ACTIVITÉ, IL FAUT GAGNER L'ÉTAT DE FLOW. Il n'y a pas de meilleur scientifique à citer que [Mihaly Csikszentmihalyi](#), l'auteur du célèbre livre [Flow](#). ***« L'expérience optimale est ce qu'il faut atteindre pour acquérir une fluidité permanente. »***

Appeler le bégaiement une "découverte" est peut-être trompeur, car les gens le connaissent depuis la nuit des temps. Cependant, je l'ai observé par la suite chez d'autres personnes, mais il n'a jamais été expliqué théoriquement. ***J'ai donc passé les dix années suivantes à étudier ce phénomène insaisissable qu'est le bégaiement.*** Des personnes du monde entier ont déclaré l'avoir expérimenté, ***mais cette expérience*** était quelque peu insaisissable et ***ne durait pas aussi longtemps qu'elles l'espéraient.*** Au contraire, elle les laissait perplexes. ***Je vous révèle ici exactement ce qu'ils ont vécu et je vous explique comment maintenir les acquis, comment rester fluent à vie, quelle que soit la situation.***

CE QUE J'AI DÉCOUVERT, C'EST QUE LA FLUIDITÉ N'EST PAS QUELQUE CHOSE QUE L'ON DOIT TRAVAILLER OU RECHERCHER EN APPLIQUANT DIVERSES TECHNIQUES. Elle n'est pas le résultat d'une bonne technique ou de la discipline d'un entraînement prolongé. Elle ne dépend pas d'événements extérieurs, de l'expertise des médecins que vous avez consultés ou du nombre de cours que vous avez suivis. ***Elle dépend plutôt de la façon dont vous interprétez les situations de prises de parole et de votre attitude envers les gens, ainsi qu'envers vous-même. Les personnes qui apprennent à contrôler leurs expériences intérieures seront en mesure de déterminer non seulement la qualité de leur parole et de leurs interactions sociales, mais aussi la qualité de leur vie et de leurs expériences en général.***

Le psychologue autrichien Victor Frankl l'a magnifiquement résumé dans la préface de son livre [*Man's Search for Meaning*](#)⁷² : « Ne visez pas le succès - plus vous le visez et en faites une cible, plus vous allez passer à côté. Car le succès, tout comme le bonheur, ne peut être poursuivi ; il doit survenir ... **COMME L'EFFET SECONDAIRE INVOLONTAIRE DU DÉVOUEMENT PERSONNEL À UNE CAUSE PLUS GRANDE QUE SOI.** »

Nous avons tous connu des moments où, au lieu d'être secoués par des forces anonymes, nous nous sentions maîtres de nos actions, maîtres de notre destin. *Nous avons des aperçus d'une fluidité soudaine* et inexplicable. Les rares fois où cela se produit, nous éprouvons un sentiment d'exaltation, de force intérieure, de concentration, un profond sentiment de plaisir que nous chérissons longtemps et qui devient un point de repère dans notre mémoire pour ce que devrait être la vie, notre vie. *C'est ce que nous entendons par expérience optimale*⁷³.

Ce que nous ressentons pour nous-mêmes, la joie que nous éprouvons à vivre, dépend en fin de compte directement de la façon dont l'esprit filtre et interprète les expériences quotidiennes. Notre bonheur dépend de notre harmonie intérieure, et non des contrôles que nous sommes capables d'exercer sur les grandes forces de l'univers.

« Pour parvenir à une fluidité permanente, il faudra changer radicalement votre attitude, notamment en éliminant la croyance selon laquelle le bégaïement est un handicap dont on ne peut jamais se libérer. »

Olga Bednarski

Se détourner du contrôle

Il ne fait aucun doute que pour survivre, et surtout pour survivre dans une société complexe, il est nécessaire de travailler à des objectifs extérieurs et de reporter à plus tard les gratifications immédiates. Mais il n'est pas nécessaire de se transformer en marionnette, de se laisser bousculer par les contrôles sociaux. ***La solution consiste à s'affranchir progressivement des récompenses sociétales et à apprendre à les remplacer par des récompenses qui relèvent de nos propres pouvoirs.*** Cela ne veut pas dire que nous devrions abandonner tous les objectifs endossés par la société ; cela signifie plutôt que, en plus ou à la place des objectifs que les autres utilisent pour nous corrompre, *nous développons un ensemble de nos propres objectifs.*

⁷² Le lien hypertexte vous mène vers la traduction française de ce livre sur Amazon. RP

⁷³ Michael Hall, dans certains de ses excellents articles, y réfère comme « expérience au sommet. » RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Aussi longtemps que nous avons recours au contrôle, aux médecins, aux solutions externes et/ou aux médicaments, en espérant qu'ils nous aideront, et que nous devenons désespérés et contrariés lorsque toutes ces tentatives n'apportent aucun soulagement, nous ne sommes pas libres de déterminer le contenu de notre propre expérience et nous ne sommes pas prêts pour la liberté car nous nous reposons et dépendons de stimuli externes.

« Si les choses extérieures vous font souffrir, ce ne sont pas elles qui vous dérangent, mais le jugement que vous portez sur elles. Et vous avez le pouvoir d'effacer ce jugement maintenant. »

Marc Aurèle

S'ancrer à la réalité

Il est important d'apporter plus de conscience et de présence (ou de [pleine conscience](#)) dans votre vie dans des situations ordinaires où tout se passe relativement bien. De cette façon, vous grandissez en puissance de présence. À moins que vous ne restiez présent - et habiter votre corps en est toujours un aspect essentiel - vous continuerez à être dirigé par votre esprit. Le scénario dans votre tête, le conditionnement de votre esprit que vous avez subi il y a longtemps, détermine vos pensées et votre comportement, ce qui entraîne le bégaiement.

Vous pouvez vous en libérer pendant de brefs intervalles, mais rarement pendant longtemps. C'est particulièrement vrai lorsque quelque chose va mal ou qu'il y a une perte ou un bouleversement. Votre réaction conditionnée sera alors involontaire, automatique et prévisible, alimentée par la seule émotion de base qui sous-tend l'état de conscience identifié par votre esprit. *L'attention est la clé de la transformation* - et la pleine attention implique également l'acceptation. ***Vous ne vous repliez pas sur vous-même, vous faites pleinement face à la situation, vous ne fuyez pas.***

Modifier votre conscience, améliorer votre parole

« En modifiant votre conscience, vous modifiez l'expérience de la vie ».

Eckhart Tolle

Les événements qui constituent la conscience - les choses que nous voyons, ressentons, pensons et désirons - sont des informations que nous pouvons manipuler et utiliser. Ainsi, nous pouvons considérer la conscience comme une information arrangée intentionnellement (une information qui peut être réorganisée et réarrangée). Comme les

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

événements extérieurs n'existent pour nous que si nous en sommes conscients, la conscience correspond à une réalité subjective.

Ainsi, si la conscience est un miroir qui reflète ce que nos sens nous disent sur ce qui se passe ou sur la manière dont nous vivons la vie en général - y compris notre parole, tant à l'extérieur de notre corps qu'à l'intérieur du système nerveux - elle reflète ces changements de manière sélective, façonnant activement les événements, leur imposant une réalité propre. Cette conscience de réflexion fournit ce que nous appelons notre vie : la somme de tout ce que nous avons entendu, vu, ressenti, espéré et souffert, de la naissance à la mort.

Lorsque vous réorganisez votre conscience, plus précisément les processus en son sein qui ne sont pas efficaces, vous modifiez votre façon de vivre, vos sentiments et votre rapport aux choses - vos attitudes. Ces changements finiront par se traduire par des changements notables dans votre façon de parler.

Notre système nerveux central traite 126 bits d'information par seconde, soit 7 560 par minute, ou près d'un demi-million par heure. Sur une vie de soixante-dix ans, en comptant seize heures de veille par jour, cela représente environ 185 milliards de bits d'information. C'est de ce total que doit provenir tout ce qui fait notre vie - chaque pensée, souvenir, sentiment ou action.

Les informations que nous laissons entrer dans notre conscience deviennent extrêmement importantes ; c'est, en fait, ce qui détermine le contenu et la qualité de notre vie. Vous devez vous unir consciemment afin que votre esprit conscient ne soit qu'un seul et même esprit unifié. Vous n'êtes pas nécessairement fragmenté, mais vous avez plutôt tendance à agir consciemment d'une manière au travail et différemment à la maison, d'une manière lorsque vous faites la fête avec vos amis et différemment lorsque vous prenez un café avec un aîné. Dans la plupart des cas, vous ne vous rendez pas compte que vous agissez différemment. C'est comme si vous mettiez des masques différents. Mais si vous prenez du recul et que vous vous regardez, vous pouvez constater que vous êtes une personne différente dans différents contextes, à bien des égards, même si c'est toujours vous.

Les gens peuvent s'identifier trop fortement aux rôles qu'ils jouent et oublier qu'ils sont plus que ces rôles. Le problème est que le personnage (persona) que vous jouez est totalement opposé à qui et à ce que vous êtes vraiment. Plus vous vous éloignez de votre véritable identité, plus le fossé se creuse entre ce que vous êtes vraiment et ce que vous prétendez être, et plus votre chute sera brutale.

Vous avez besoin de développer une persona⁷⁴ qui s'aligne avec ce que vous êtes. Lorsqu'elle est alignée, votre persona n'a plus besoin de nier ou de lutter contre une quelconque expérience négative passée qui ne vous affecte plus.

D'ailleurs, lorsque la persona ressemble à une tenue bien ajustée, étonnante et magnifique, elle est fidèle à elle-même. C'est comme si vous ne vouliez pas l'enlever. Lorsque votre ego est équilibré, vous ne vous concentrez plus sur le besoin de tout savoir, mais sur le fait de savoir qui vous êtes, de vous connaître, d'apporter une bonne dose d'humilité et de réaliser que toute personne que vous rencontrez sur le chemin peut être aussi avancée ou même plus avancée que vous. *Et un ego sain ne se compare pas, ne se sent pas inférieur ou supérieur aux autres parcours et ne s'inquiète pas de sa position par rapport aux autres sur son propre parcours. La seule chose qu'un ego sain cherche à connaître, c'est soi-même.*

L'IMAGE QUE VOUS AVEZ DE VOUS-MÊME EST DONC TRÈS IMPORTANTE. Elle déterminera l'aisance et la plénitude avec lesquelles vous vous exprimerez. *Si vous vous considérez comme inférieur, en vous comparant aux autres, cela se reflétera automatiquement dans votre parole. La restriction de votre voix est à l'origine de la plupart des problèmes d'estime de soi, mais elle s'exprime par un sentiment d'égaré et une incapacité à trouver la vérité sur votre propre personne. Elle peut s'exprimer sous la forme d'une déficience de l'expression de soi, autrement appelée bégaiement.*

Expérience optimale, flow, authenticité

Avant d'abandonner tout contrôle sur ma parole, je me débattais avec le concept de contrôle, et ma technique de contrôle apprise lors d'un cours de contrôle du bégaiement me faisait souvent défaut dans des situations très émotionnelles. J'ai fait preuve de beaucoup de courage en m'attaquant à mes difficultés de parole tout en utilisant des outils de contrôle, *mais la spontanéité, la confiance et le sang-froid lors de prises de parole n'étaient toujours pas au rendez-vous.* J'étais tout aussi agitée et manquais de confiance en moi, même si je ne bloquais pas et ne bégayais pas autant que par le passé. *Il y avait autre chose qui m'empêchait de m'aligner et de m'actualiser pleinement en tant qu'individu.* Selon Ruth Mead⁷⁵, la parole est un fleuve ET IL DOIT S'ÉCOULER LIBREMENT, SANS QU'AUCUN CONTRÔLE N'INTERVIENNE.

Il faut du temps pour éliminer complètement l'habitude de se surveiller/contrôler. Tous mes discours n'étaient pas bons parce que j'essayais toujours de me contrôler par

⁷⁴ Persona : manière de se comporter en société, qui diffère de la manière de se comporter dans la sphère privée. S'emploie dans le deux genres. (Antidote).

⁷⁵ Ruth est décédée de manière inattendue le 13 mai 2022. RP

habitude. Cela m'a prouvé, à maintes reprises, que *le contrôle était en cause. [Il constituait un obstacle à ma progression](#), ne me permettant pas d'être pleinement moi-même.*

J'AI CESSÉ D'ESSAYER DE PROUVER QUOI QUE CE SOIT AUX AUTRES ET DE CHERCHER À OBTENIR LEUR APPROBATION. LORSQUE VOUS EXPOSEZ VOLONTAIREMENT [VOS POINTS FAIBLES](#), VOUS NE CRAIGNEZ PAS D'ÊTRE RIDICULISÉ PAR LES AUTRES. Il n'y a plus de crainte ou de doute de commettre une erreur, car vous savez que tout ira bien, même si vous commettez une erreur. Les cours de clown m'ont fait sentir et comprendre que le fait d'être drôle, de me ridiculiser, était sans danger et non effrayant. [Je m'acceptais totalement](#) et les autres autour de moi aussi, tant que cela ne les offensait pas. Il n'y a pas de mal à être stupide, enfantin ou idiot.

Pour moi, le succès ne se mesurait plus à l'opinion des instructeurs, à la connaissance d'un ensemble de règles inventées, etc. **JE MESURAI MAINTENANT MON SUCCÈS PAR MON SENTIMENT DE SATISFACTION, [DE PLAISIR](#) ET D'AISANCE.** Lorsque je réussis mes discours ou mes présentations, je le sais et je n'ai pas besoin de commentaires, d'éloges ou de validation de la part des autres. J'assume l'entière responsabilité de ma parole, de mon niveau de confiance et de mes progrès.

Vous êtes votre attention et l'état d'esprit du bégaiement

Alors que j'avais un grave problème de bégaiement, je vivais dans un état constant d'éloignement de la réalité, vivant plutôt dans ma propre réalité subjective construite dans mon esprit. Mes journées étaient occupées à scruter les situations de parole potentielles et à concevoir et envisager des options possibles pour les éviter. Bien qu'étant de nature bavarde et aimant les gens, je me suis forcée à me transformer en un individu réservé et distant (certains diraient passive-agressive), car toutes mes tâches quotidiennes et les préoccupations de mon esprit étaient consacrées à me sentir constamment sur la défensive et à craindre les situations de parole potentielles, à chercher des moyens de les éviter, même au prix élevé de paraître maladroite.

Je réalise maintenant le nombre d'activités et de loisirs que j'ai entrepris depuis et que j'évitais auparavant, par crainte de révéler mon bégaiement et d'être rejetée pour cela. Je me sentais émotionnellement fermée et engourdie. *Je réalise maintenant que je ne me suis pas permis **de m'immerger pleinement dans des expériences sociales.*** Ma "garde intérieure" était omniprésente, comme une alarme en veille, prête à être activée dès qu'un intrus (c'est-à-dire une rencontre de parole) faisait irruption dans le bâtiment.

La plupart de mes heures en éveil, je les vivais dans ma tête, ma *chambre de torture auto-créée*. Même dans les situations où je devais me défendre, je le faisais rarement pour ne pas révéler mon défaut de parole. Le coût d'être découverte me semblait plus important

que celui d'être intimidée, traitée de tous les noms et piétinée de différentes manières. Ces actes étaient principalement perpétrés par mes collègues de travail et parfois par des étudiants. Avec le recul, je réalise que je m'étais positionnée comme cible. C'était ma façon de ne pas faire face. Le sentiment d'être retirée et déconnectée de tout ce qui se passait autour de moi était surréaliste, comme si mon corps physique était là mais que mon esprit raisonné était totalement absent de la situation.

Image de soi intérieure

Lorsque nous avons le sentiment et la certitude que nous sommes dignes, importants et compétents, [notre langage corporel](#) correspond à ce que nous portons en nous (image positive). Les gens nous répondent alors et nous traitent en conséquence. **D'UNE MANIÈRE TRÈS CONCRÈTE, NOUS RECEVONS DES AUTRES CE QUE NOUS PROJETONS AU MONDE EXTÉRIEUR.** Que vous en soyez conscient ou non, la loi de l'attraction s'applique.

Même si vous bégayez, tenez-vous avec dignité. Cela ne veut pas dire être odieux envers les autres, mais *respectez-vous*, ne succombez pas. Cela peut s'avérer difficile au début, car votre dialogue intérieur négatif tentera sûrement de vous engloutir. Si vous essayez de marcher en pensant au prochain pas que vous ferez, à la façon dont vous devriez poser votre pied, vous finirez par trébucher et tomber. Ou si, en conduisant, vous contrôlez consciemment le processus, vous risquez fort d'avoir un accident. Il en va de même pour votre parole. ***Elle est trop complexe pour que votre esprit conscient et logique puisse gérer la fluidité. Vous devez faire appel à votre esprit inconscient, lui « [faire confiance](#) » et vous laisser aller.*** Le résultat sera la spontanéité, la fluidité, le flow, le naturel - toutes ces choses auxquelles vous avez aspiré en tant que personne qui bégaie.

Changer vos schèmes de pensée biaisés

Nous avons différents types de pensées à différents stades lorsque nous rencontrons une situation problématique : avant, pendant et après l'événement.

Avant l'événement, nous faisons des prédictions, en pensant à la façon dont les choses vont se dérouler, à ce que nous allons dire ou faire, etc. Notre esprit prédit que nous allons dire ou faire quelque chose de mal et comment les autres vont réagir à cela. ***Nous envisageons généralement le pire des scénarios.*** Puis, pendant l'événement, nous continuons à penser à la façon dont les autres réagissent à notre égard, en envisageant à nouveau le pire. ***Nous ne prenons en compte que les aspects négatifs et négligeons toute pensée positive.*** Après l'événement, nous nous concentrons sur ce qui ne s'est pas bien passé, nous autocritiquant et nous jugeant. Nous supposons avoir donné une mauvaise

impression aux autres et nous en devenons anxieux, car nous pensons que nous aurions pu faire mieux.

Il s'agit-là d'un schème de pensée biaisé qu'il vous faut modifier, car il est très probable qu'il soit inexact aux trois étapes. Vous devez modifier vos schèmes de pensée en vous éloignant du négatif, des peurs et des interprétations biaisées que forme votre esprit.

Tâchez de faire les choses différemment à l'avenir en étant moins introspectif. ***N'essayez surtout pas de prédire comment les choses vont se passer, car cela affecterait votre comportement.*** Soyez plutôt plus ouvert dans les situations sociales, faites plus d'efforts pour rencontrer de nouvelles personnes, établir un contact visuel et poser des questions. Si vous avez prédit comment les choses vont se passer, vous tenterez d'éviter certaines situations et jouerez la carte de la sécurité.

Il est tout à fait naturel d'essayer de se protéger, mais il est aussi important de prendre des risques, sinon vous vous limitez et devenez anxieux. De cette façon, vous ne résoudrez jamais votre problème. *Beaucoup de gens sont anxieux face à de nouvelles situations, de nouvelles expériences, etc., mais en gardant l'esprit ouvert dès le départ, en étant vous-même pendant l'événement et en ne vous préoccupant pas de votre "performance" après l'événement, vous augmenterez vos chances de profiter de l'expérience et de réaliser votre potentiel.* **Cela aura également pour effet de changer votre façon de penser à de tels événements à l'avenir.** Vous aurez alors modifié vos schèmes de pensée biaisés.

Même s'il faut du courage pour prendre des risques et ne pas adopter vos comportements habituels de sécurité, repensez à l'époque où vous aviez des idées préconçues sur un événement et que vous aviez envisagé les pires scénarios. **Combien de fois se sont-ils réalisés ?** En fait, en utilisant vos comportements de sécurité, vous augmentez la probabilité de résultats négatifs, car vous n'êtes pas vous-même et passez votre temps à vous inquiéter de la façon dont vous êtes perçu par les autres.

Une expérience que vous pouvez utiliser consiste à échouer délibérément. En d'autres termes, échouez intentionnellement sur vos mots et voyez comment les autres réagissent. Était-ce aussi mauvais que vous l'aviez prévu ? *Cette question est difficile, mais elle peut s'avérer utile pour prouver que le résultat réel n'était pas aussi mauvais que vous l'aviez prévu.* N'oubliez pas, cependant, qu'il n'y a aucune garantie que vous n'échouerez plus jamais ou que vous ne serez plus embarrassé à un moment ou à un autre. Cela arrive à tout le monde. Nous avons tous des moments où nous n'arrivons pas à trouver quelque chose d'intéressant à dire ou que nous nous sentons socialement mal à l'aise. Vous devez simplement considérer que cela fait partie de la vie.

Contrôler votre parole et répétitions mentales

Une liberté d'expression inconditionnelle est impossible; mais lorsque l'emprise du contrôle mental a été jetée par-dessus bord, un sentiment de fluidité apparaît et la parole devient fluide d'elle-même, sans techniques ni exercices de contrôle. L'équilibre et l'harmonie intérieurs s'ensuivent naturellement.

D'éloquents exemples de cela sont l'apprentissage du vélo ou de la conduite automobile. Lorsque vous cessez d'essayer de tout contrôler (c'est-à-dire d'essayer d'expliquer et de contrôler tout avec votre esprit), vous trouvez une confiance intérieure et la certitude que vous pouvez le faire. Il en va de même pour votre parole. Lorsque vous lâchez prise, votre parole s'écoule comme un fleuve. EN RENONÇANT AU CONTRÔLE, VOUS EN GAGNEZ EN FAIT BEAUCOUP.

Choisissez la voie de la moindre résistance lorsque vous composez avec le bégaiement. Les gens disent travailler sur leurs techniques de parole tous les jours pour la perfectionner. *Quelle erreur !* En faisant cela, on ne fait qu'attirer de plus en plus d'attention et d'énergie sur l'acte *naturel* de la parole, en le rendant conscient, ce qui perpétue le problème. De cette façon, vous ne serez jamais libéré du bégaiement et n'atteindrez jamais la liberté d'expression et de vie. Vous serez coincé pour toujours, confirmant ainsi la prophétie selon laquelle une fois que vous avez un bégaiement, vous l'aurez toujours.

Réconciliez-vous avec le fait que vous puissiez encore bégayer de temps en temps

Afin de supprimer et/ou de réduire de manière significative le stress associé à la parole, il est nécessaire de cesser d'accorder une importance excessive à tout ce qui a trait à votre parole et à la fluidité, et d'accepter psychologiquement le fait que vous allez parfois hésiter et paraître imparfait. Mais la plupart des gens autour de vous le remarqueront rarement, voire jamais.

Ce que les autres remarqueront vraiment, ce sera votre parole nettement améliorée - croyez-moi. Si, avant un événement, vous craignez que votre parole ne soit pas tout à fait idéale, acceptez le fait que le manque de fluidité puisse se produire. Permettez-vous d'être imparfait, donnez-vous le droit de commettre une erreur, la permission de l'imperfection. Laissez-vous aller et bégayez pour votre mieux être !

Ne serait-ce qu'en vous disant intérieurement ces mots, vous vous sentirez beaucoup plus calme lorsque la véritable situation de parole se présentera. Votre tension intérieure s'apaisera et la situation se déroulera bien mieux que si vous aviez suivi vos schémas comportementaux habituels et résisté à votre bégaiement.

Cultiver et maintenir votre équilibre et votre harmonie intérieurs

Imaginez que vous tenez un bol d'eau devant votre poitrine. Pour ceux qui ont des problèmes d'imagination, utilisez un vrai bol. Plus c'est lourd, mieux c'est ! Commencez à faire différents mouvements, par exemple en sautant. Le résultat est une éclaboussure d'eau, un désordre.

Dans l'imagination ou pour de vrai, l'eau est votre énergie vitale. Maintenant, imaginez à quel point nous gaspillons notre précieuse énergie vitale, en la gaspillant pour rien, par exemple en nous inquiétant, en paniquant, en étant impatients, en nous précipitant, en étant mécontents de nous-mêmes et du monde qui nous entoure. Tout cela non seulement nous fait du mal, mais détourne aussi notre attention de l'essence même de la vie, nous empêchant de vivre le/au moment présent.

Et pour vous, un grand avantage est que vous vivrez et serez connecté aux situations et aux personnes au moment présent, sans répétitions mentales et sans vous replier sur vous-même. Le repli sur soi nous empêche de penser clairement, et lorsque nous pensons clairement, nous avons plus de choix sur la façon d'agir correctement dans une situation donnée.

Lorsque vous êtes surexcité, que vous réagissez de manière excessive et que vous êtes trop émotif, l'eau (votre énergie vitale) se déverse hors du bol. Imaginez-vous en train de porter le bol tous les jours - à la maison, dans la rue, au travail, en parlant ou simplement lorsque vous êtes silencieux. *Si vous commencez à vous précipiter, arrêtez-vous et pensez au bol invisible que vous tenez. Faites-en votre tâche, votre objectif de ne pas renverser l'eau, votre énergie vitale et votre force. Si vous commencez à paniquer, à vous agiter ou à vous mettre en colère, souvenez-vous simplement du bol. Le but est de ne pas gaspiller inutilement votre énergie vitale.*

« Gérer » votre parole

Mon expérience de la conduite automobile m'a permis d'avoir de très bonnes et de moins bonnes leçons. Quelle est la différence que j'ai découverte ? L'EXPÉRIENCE DE LÂCHER LE CONTRÔLE UNE FOIS QUE J'AI SU CE QU'IL FALLAIT FAIRE. ***Parler, comme conduire, est une tâche beaucoup trop complexe pour être contrôlée de manière stricte par notre esprit conscient.*** Si vous la contrôlez, votre parole, tout comme votre expérience de conduire une voiture, devient très instable, agitée, interrompue et tout simplement risquée. Pour éviter cela, et pour obtenir une parole fluente, naturelle et, surtout, *spontanée*, **CES TÂCHES DOIVENT ÊTRE DÉLÉGUÉES À VOTRE SUBCONSCIENT, QUI EST PLUS PUISSANT, CAR IL SAIT INTUITIVEMENT CE QUI DOIT SE PASSER ENSUITE**, plutôt que d'essayer en vain de contrôler le processus logiquement et consciemment.

VOTRE PAROLE DOIT DONC ÊTRE, VOUS LE DEVINEZ, EN PILOTE AUTOMATIQUE. Pour que nous puissions parler, notre cerveau exécute une multitude de tâches complexes à une vitesse phénoménale. *Si vous voulez vraiment aider votre esprit lorsqu'il est occupé à produire la parole, vous devez cesser toute ingérence du processus, vous laissez aller et laisser s'écouler votre parole normalement.* Si vous vous retenez et essayez de rattraper vos erreurs, votre parole deviendra instable. Mais si vous perdez vos peurs, arrêtez d'écouter chaque mot que vous prononcez et que vous faites confiance à votre esprit inconscient pour s'occuper de votre parole, celle-ci ressemblera au flow naturel, et vous ne bégayerez pas. Si vous vous concentrez sur votre expérience intérieure, même pendant une fraction de seconde, vous recommencerez à ressentir des interruptions dans votre parole.

Le flow se produit lorsque vous vous concentrez uniquement au moment présent, sur l'expérience de parole plutôt que sur la façon dont vous parlez. Qu'on utilise ou non une technique, il s'agit de se perdre dans l'expérience (dans le moment présent) et de lâcher le contrôle conscient. L'un suit l'autre naturellement, une fois que vous vous immergez pleinement dans l'expérience de parole. Votre conscience de soi/hypervigilance se dissout, vous vous oubliez et le [flow](#) se produit⁷⁶. J'ai eu beaucoup de ces expériences par le passé; mais, jusqu'à récemment, je ne connaissais pas les mécanismes du processus et, par conséquent, je ne comprenais pas comment le reproduire et le vivre la majorité du temps.

Rappelez-vous, s'il vous arrive de ressentir à nouveau une certaine tension, *vous saurez désormais que cela n'a rien à voir avec le bégaiement, mais plutôt avec la façon dont vous pensez et vos attitudes dans ces moments particuliers.* Il n'est pas nécessaire de désespérer. Au contraire, *arrêtez-vous et réfléchissez à votre état d'esprit actuel, à vos pensées et à vos attitudes face à la situation en cours.* Le bégaiement est un mal auto-entretenu qui est alimenté par l'état de vos pensées et de vos attitudes et par les images mentales qu'elles produisent.

Détourner votre attention de la parole

Vous trouverez ci-dessous des témoignages réels de PQB. Ils ont été traduits en anglais et ne sont donc pas des citations directes. N'hésitez pas à utiliser ces expériences pour vous-même.

- *« Je souffre d'une forme légère de bégaiement. Pour arrêter de bégayer, j'imaginai qu'il y avait un magnétophone en face de moi. Il était activé et enregistrait ma voix. Aussi stupide que cela puisse paraître, cela faisait l'affaire. »*

⁷⁶ Pour bien saisir ce dont nous parlons lorsque nous utilisons le terme « flow », je vous recommande, si ce n'est déjà fait, de lire l'article à ce sujet dans le texte dont le lien est surligné sur le mot flow. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

- *« Je souffrais d'une grave anxiété de parole et je ne pouvais même pas dire mon nom. Pilules, hypnose, psychologues... rien ne m'a aidé. J'ai décidé de m'inscrire à un cours d'autodéfense pour apprendre à tenir tête à ceux qui se moquaient de moi. Notre entraîneur était un ancien capitaine de l'armée. Il a vu que je bégayais et m'a guéri du bégaiement en un an. Tout ce qu'il a fait, c'est de me placer face à lui comme sparring-partner (adversaire) et il me bombardait de questions. Chaque fois que je bloquais, il me frappait sur le côté. Nous avons poursuivi notre "conversation" de cette manière plutôt brutale jusqu'à ce que je cesse complètement de bloquer. En l'espace d'un an, mon bégaiement avait diminué et je travaille maintenant avec le public. Seul subsiste un bégaiement résiduel sur certaines voyelles. »*
- *« Ce qui ralentit vraiment les PQB et stoppe leur progression, c'est leur désir, leur envie et leur zèle presque obsessionnels et compulsifs d'atteindre la fluidité. C'est la priorité centrale de leur vie qui occupe leur esprit 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, comme s'il n'y avait rien d'autre à vivre. Les PQB entreprennent de nombreuses thérapies ou prennent des médicaments qui mettent leur bien-être physique en danger. Mais leur bégaiement ne bouge pas ; il demeure quoi qu'elles fassent. D'autres participent constamment à des forums en ligne où l'on discute de l'anxiété de parole et où l'on ne cesse de se plaindre, de gémir, d'évacuer sa colère, ses frustrations, etc. La vie de ces PQB ressemble à une bataille constante qu'elles créent et perpétuent elles-mêmes, sans même s'en rendre compte, bien sûr. »*

Lorsque notre esprit devient muet, nous ne bégayons plus.

Lorsqu'on atteint un état de connexion, ne serait-ce que pendant quelques secondes, on oublie comment bégayer et on ne le fait plus. Des aperçus de joie et d'amour ou un bref moment de profonde paix sont possibles dès qu'un vide se produit dans le flot de vos pensées. Pour la plupart des gens, de telles interruptions se produisent rarement et uniquement par accident, dans des moments où l'esprit est muet, parfois déclenchés par une grande beauté, un effort physique extrême ou même un grand danger. Soudain, un calme intérieur s'installe et vous devenez inexplicablement fluide. Ce sont des situations qui obligent vos pensées à adopter un nouveau modèle, ce qui change complètement votre état émotionnel.

J'ai connu de tels moments quand j'étais très jeune, moments m'ayant conduit à des périodes de fluidité totale. Mais ce n'étaient que des aperçus, bientôt recouverts à nouveau par les [interférences de l'esprit](#). Il peut sembler que vous aviez quelque chose de très précieux et que vous l'avez perdu, ou votre esprit vous convainc que ce n'était, de toute façon, qu'une illusion.

À la vérité, ce n'était pas une illusion, et vous ne pouvez pas la perdre - vous ne pouvez pas perdre votre fluidité. Elle fait partie de votre état naturel, qui peut être obscurci mais ne peut jamais être détruit par l'esprit. Même lorsque le ciel est fortement couvert, le soleil ne disparaît pas. Il est toujours là, derrière les nuages.

En cas de véritable urgence, le mental s'arrête, vous devenez totalement présent dans le "maintenant" et quelque chose d'infiniment plus puissant prend le dessus. C'est la raison pour laquelle il y a tant de témoignages de PQB devenues soudainement fluides ou de nombreuses personnes qui deviennent capables de choses extraordinaires.

« Notre connaissance de la science est limitée et entraîne des pensées imparfaites et déformées. Moins vous vous intéressez à la science organisée, mieux c'est. La science remplit votre esprit de "pensées de conditions imparfaites dans votre propre corps."⁷⁷ »

W.D. Wattles

Attention et indépendance

En général, lorsqu'une personne est préoccupée par un problème quelconque, il lui est très difficile de penser à autre chose qu'à ce problème. Il s'agit d'une sorte d'attachement psychologique au problème. Le problème ne relâche pas l'attention. Les pensées s'attardent sur la même chose. Ce vers quoi la flèche de l'attention pointe devient un problème pendant un certain temps. La durée exacte dépend de la durée pendant laquelle la flèche de l'attention reste sur le sujet considéré. Parfois, il arrive qu'un autre événement détourne ou détache brusquement l'attention du problème, puis, pendant un certain temps, le cours établi des événements cesse de causer des ennuis.

Cela peut expliquer les cas de fluidité inattendue ou accidentelle. Le problème du bégaiement peut cesser si l'attention est détournée ailleurs, mais il reviendra tout aussi facilement si le centre d'intérêt revient. Ce principe s'applique non seulement au bégaiement mais aussi à toutes les autres obsessions connues qui nous infligent, souvent appelées "la condition humaine".

Pour se libérer de cette pensée obsessionnelle, il est nécessaire de changer l'objet de notre attention, d'occuper notre esprit à autre chose, n'importe quoi qui détournera l'attention de notre monde intérieur et des soucis liés à la parole. Habituellement, l'effet de libération

⁷⁷ C'est une opinion. La méthode scientifique n'a pas été inventée pour rien. RP

est fourni par des expériences fortement émotionnelles. Pour moi, au départ, ce fut un cours de gestion du bégaiement.

L'obsession s'accompagne généralement d'un certain scénario et d'un paysage intérieur (voir chapitre 13 - certains ressentis, pensées, croyances et actions comme dans le cas du bégaiement). Par exemple, on répète dans sa tête avant de parler, ou on nourrit le désir secret d'échapper complètement à une situation redoutée. Tout cela crée un environnement caractéristique, qui contribue à capter votre attention.

Pour sortir de ce cercle vicieux, vous devez modifier le scénario et votre paysage intérieur, *ce qui signifie, tout d'abord, changer fondamentalement votre vision du problème*, comme indiqué précédemment. Vous devez élever votre niveau de compréhension, en réalisant enfin quelles actions conduisent à votre bégaiement, puis en commençant à agir de manière opposée. En d'autres termes, commencez à agir consciemment d'une manière qui vous mènera finalement à la liberté. Ce n'est pas difficile à faire ; tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une ferme volonté et d'un peu d'imagination.

Conscience de soi et attention intérieure

Pourquoi la conscience de soi/l'hypervigilance perturbe-t-elle autant le flow de votre parole ?

Lorsque qu'il m'arrive maintenant, à de rares occasions, d'être consciente de moi-même (hypervigilance), ces sentiments sont très destructeurs. J'ai l'impression d'avoir atteint le point le plus bas de ma vie et tout semble être contre moi dans ces moments-là. La période d'hypervigilance débute, je crois, de la même manière que la dépression, avec de petites choses qui ne se déroulent pas comme je l'avais prévu. Je commence alors à analyser ma performance dans les moindres détails, en y attachant un ressenti émotionnel négatif supplémentaire et je deviens disproportionnellement très autocritique - je me sens comme une ratée. Mon positionnement physique commence à suivre mes pensées et attitudes négatives. Je m'avachis, je contracte mes épaules, je regarde le sol. Ma voix devient calme et timide et j'ai du mal à prononcer les mots clairement. À cause de cela, je me punis encore plus. Je me précipite pour parler et je commence à sentir un nœud dans ma gorge. Une journée d'autoflagellation de ce genre me conduit généralement à ressentir une douleur physique ou un malaise, qui peut se manifester sous la forme d'un mal de tête ou d'un nœud de tension dans la poitrine.

Malgré tout le travail que j'ai accompli, les défis que j'ai relevés et les choses que j'ai accomplies et apprises, je me rabaisse et je diminue mes réalisations au point de les rendre inexistantes. Ma réalité s'altère et se base sur ce que je ressens et pense au moment présent. Je me sens petite et insignifiante, même si je sais très bien que ce n'est pas vrai et

qu'il y a peut-être beaucoup de gens qui aimeraient avoir ma vie et tout l'amour que j'y trouve.

La façon de traiter les ressentis gênants et empoisonnés n'est pas de les combattre mais de les inviter et de les accepter. Ce à quoi vous résistez, persiste. Si vous luttez, ce sentiment vous empoisonnera pendant des jours, alors que si vous le laissez calmement s'infiltrer en vous, il finira par s'estomper. Si vous faites cela, ils partiront beaucoup plus rapidement. Nous attachons des étiquettes aux ressentis, bons ou mauvais, et nous nous interdisons de les ressentir, comme s'il y avait quelque chose de mal à se sentir triste, contrarié ou heureux. En réalité, il n'y a pas de bons ou de mauvais ressentis ou événements, ce ne sont que des [émotions](#) et elles sont de courte durée si nous nous permettons de les ressentir et si nous n'avons pas peur de les exprimer. Vous vous rendrez compte que vous avez déjà éprouvé ce sentiment auparavant et qu'il est parti. Il n'est pas nécessaire de paniquer et de se précipiter pour faire disparaître ces sentiments ; il suffit d'attendre un peu, de ralentir intérieurement, de mettre les choses sur pause à la première occasion, et le sentiment s'estompera et se calmera.

Le bégaiement comme identité indissociable

Le "moi" d'une PQB peut devenir indiscernable. En d'autres termes, *le bégaiement peut devenir notre personnalité, avec toutes ses peurs, ses insécurités, etc.* Nous devenons alors inséparables de notre bégaiement. Le soi n'est pas une chose ordinaire, car il contient tout ce qui est passé par notre conscience - tous nos souvenirs, nos actions, nos désirs, nos plaisirs et nos souffrances. ***Et plus que toute autre chose, le soi représente la hiérarchie des objectifs que nous avons construits, petit à petit, au fil des ans.***

Bien sûr, d'ordinaire, nous ne pensons pas à notre moi de cette façon. À tout moment, nous ne sommes généralement conscients que d'une infime partie de celui-ci, comme lorsque nous prenons conscience de notre apparence, de l'impression que nous produisons ou de ce que nous aimerions vraiment faire si nous le pouvions. Nous associons le plus souvent notre moi à notre corps et à nos comportements, bien que nous étendions parfois ses limites pour l'identifier à une voiture, une maison ou une famille.

Nous avons vu que l'expérience dépend de la manière dont nous investissons l'énergie psychique (attentionnelle) sur la structure de l'attention. Par exemple, pour moi, penser à aller à la banque et être incapable de me concentrer sur autre chose, avoir un air très contrarié, tendu sur mon visage ainsi que dans mon esprit. *Mon esprit est interrompu par des pensées obsessionnelles envahissantes sur la façon dont je vais parler.* C'est un bon exemple de ce qui se passe lorsque l'ordre interne du moi est perturbé. *Le schéma de base*

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

est toujours le même : une information qui entre en conflit avec les objectifs d'un individu apparaît dans sa conscience.

Lorsque les informations qui arrivent à notre conscience sont en accord avec nos objectifs, l'énergie psychique circule sans effort. Il n'y a aucun besoin de s'inquiéter, aucune raison de remettre en question notre compétence. Chaque fois que nous nous arrêtons pour penser à nous-mêmes, les preuves sont encourageantes : "Vous vous débrouillez bien".

Lorsque nous sommes capables d'organiser notre conscience de manière à faire l'expérience du flow aussi souvent que possible, notre qualité de vie, y compris notre parole, va inévitablement s'améliorer. La parole devient une activité agréable, au lieu de susciter peur et appréhension.

Le flow aide à intégrer le soi, car dans cet état de concentration profonde, la conscience est exceptionnellement bien ordonnée. Les pensées, les intentions, les ressentis et tous les sens sont focalisés sur le même objectif. L'expérience est en harmonie. Et lorsque l'épisode de flow est terminé, nous nous sentons plus unis qu'auparavant, non seulement intérieurement, mais aussi par rapport aux autres et au monde en général.

En réalité, notre qualité de vie ne dépend pas directement de ce que les autres pensent de nous ou de ce que nous possédons. L'essentiel est la façon dont nous nous sentons par rapport à nous-mêmes et à ce qui nous arrive. Pour améliorer sa vie, il faut améliorer la qualité de ce genre d'expérience. Par exemple, il est impossible d'apprécier une partie de tennis, un livre ou une conversation si notre attention n'est pas entièrement concentrée sur l'activité. Il en va de même pour le flow de la parole. Votre parole sera perturbée si vous essayez de contrôler consciemment tous ses aspects. **POUR PRENDRE PLAISIR À PARLER, VOUS DEVEZ VOUS LAISSER ALLER, VOUS PERDRE DANS LE PROCESSUS ET LE FLOW. L'état du flow est important dans toutes sortes d'activités.**

Se concentrer sur la tâche du moment

Dans notre existence quotidienne, nous sommes en proie aux pensées et aux soucis qui s'immiscent de manière intempestive dans notre esprit conscient. Mais ce n'est pas seulement la concentration temporelle qui compte. Ce qui est encore plus significatif, c'est que *seule une gamme très sélective d'informations peut être autorisée à pénétrer dans notre conscience.* **En nous concentrant sur la tâche à accomplir, toutes les pensées troublantes qui nous traversent habituellement l'esprit sont temporairement mises en veilleuse.**

Le paradoxe du contrôle

L'expérience du flow est généralement décrite comme impliquant un sentiment de contrôle, ou plus précisément comme l'absence du sentiment d'inquiétude lié à la perte de contrôle qui est typique de nombreuses situations de la vie normale. **POUR UNE PQB, ATTEINDRE LE FLOW SIGNIFIE ATTEINDRE LA FLUIDITÉ.**

Ce sentiment de contrôle est également rapporté dans des activités agréables qui impliquent des risques sérieux, des activités qui, pour un étranger, sembleraient être beaucoup plus dangereuses que les activités de la vie normale. Les personnes qui pratiquent le deltaplane, la spéléologie, l'escalade, la course automobile, la plongée sous-marine en eaux profondes et bien d'autres activités similaires pour le plaisir se placent délibérément dans des situations dépourvues des filets de sécurité de la vie civilisée. *Pourtant, tous ces individus rapportent des expériences de flow dans lesquelles un sentiment accru de contrôle joue un rôle important.* Ce que ces personnes apprécient, ce n'est pas le sentiment d'avoir le contrôle, mais celui d'exercer un contrôle dans des situations difficiles. ***Il n'est possible d'éprouver un sentiment de contrôle que si l'on est prêt à renoncer à la sécurité des routines protectrices.*** Ce n'est que lorsqu'une issue douteuse est en jeu, et que l'on est en mesure d'influencer cette issue, qu'une personne peut vraiment savoir si elle a le contrôle.

La perte de conscience de soi

Un élément qui disparaît de notre conscience mérite une mention spéciale, car dans la vie normale, nous passons beaucoup de temps à y penser : notre propre moi. Par exemple, un escaladeur peut décrire l'expérience comme étant zen ou semblable à la méditation.

La préoccupation du soi consomme notre énergie psychique car, dans la vie quotidienne, nous nous sentons souvent menacés. Mais *dans le flow, il n'y a pas de place pour l'auto-examen.* Les activités agréables décrites ci-dessus ont des objectifs clairs, des règles stables et des défis bien adaptés aux compétences, de sorte qu'il y a peu d'occasions pour le moi d'être menacé. L'absence du soi dans la conscience ne signifie pas qu'une personne en état de flow a abandonné le contrôle de son énergie psychique ou qu'elle n'est pas consciente de ce qui se passe dans son corps ou son esprit. En fait, c'est généralement le contraire qui est vrai. *Lorsque les gens découvrent l'expérience du flow, ils supposent parfois que l'absence de conscience de soi a quelque chose à voir avec un effacement passif du soi - un "suivre le flow".* Cependant, l'expérience optimale implique un rôle très actif pour le moi. **Être dans le flow signifie être en pleine possession de soi.** Vous êtes responsable de vos réactions, de vos émotions, de vos pensées et de votre éventail de choix, au lieu d'être

contrôlé par eux, dirigé lorsque des réactions impulsives vous prennent, comme un drapeau dans le vent.

Ainsi, la perte de conscience de soi n'implique pas une perte de soi, et certainement pas une perte de conscience, mais seulement une perte de conscience *du* soi. Ce qui glisse sous le seuil de la conscience, c'est le concept du soi, l'information que nous utilisons pour nous représenter qui/ce que nous sommes. Et il semble très agréable de pouvoir oublier temporairement qui nous sommes. **LORSQUE NOUS NE SOMMES PAS PRÉOCCUPÉS PAR NOUS-MÊMES, NOUS AVONS EN FAIT LA POSSIBILITÉ D'ÉLARGIR LE CONCEPT DE CE QUE NOUS SOMMES.** La perte de conscience de soi peut conduire à [l'auto-transcendance](#), au sentiment que les [limites de notre être](#) ont été repoussées.

Lorsqu'une personne investit toute son énergie psychique dans une interaction - qu'il s'agisse d'une autre personne, d'un bateau, d'une montagne ou d'une pièce de musique - elle devient en fait partie d'un système d'action supérieur à ce que le moi individuel était auparavant. Ce système prend sa forme à partir des règles de l'activité ; son énergie provient de l'attention de la personne. ***Il semble presque que l'abandon occasionnel de la conscience de soi soit nécessaire pour construire un concept de soi fort - un concept de soi fluide.***

L'expérience autotélique⁷⁸

L'élément clé d'une expérience optimale est qu'elle constitue une fin en soi. Par exemple, enseigner à des enfants pour en faire de bons citoyens n'est pas autotélique, alors que leur enseigner parce qu'on aime interagir avec eux, l'est. Ce qui se passe dans les deux situations est apparemment identique ; *ce qui diffère, c'est que lorsque l'expérience est autotélique, la personne prête attention à l'activité pour celle-ci ; lorsqu'elle ne l'est pas, l'attention est concentrée sur ses conséquences.*

La plupart des activités agréables ne sont pas naturelles ; elles exigent un effort que l'on hésite à fournir au départ. Mais une fois que l'interaction commence à fournir un retour sur les compétences de la personne, elle commence généralement à être intrinsèquement gratifiante. ***L'expérience autotélique, ou flow, élève le cours de la vie à un niveau différent.*** L'aliénation cède la place à l'implication, le plaisir remplace l'ennui, l'impuissance se transforme en un sentiment de contrôle, et l'énergie psychique sert à renforcer le sens de soi, au lieu de se perdre au service d'objectifs extérieurs. Lorsque l'expérience est intrinsèquement gratifiante, la vie se justifie dans le présent, au lieu d'être l'otage d'un hypothétique gain futur.

⁷⁸ Autotélique signifie « qui peut déterminer par lui-même le but de ses actions. » Antidote.

L'expérience du flow, comme tout le reste, n'est pas "bonne" dans un sens absolu. Elle n'est bonne que dans la mesure où elle a le potentiel d'enrichir notre vie, de la rendre plus intense et plus significative ; elle est bonne parce qu'elle augmente la force et la complexité du soi.

Les conditions du flow

Lorsque vous entrez dans l'état de flow, la concentration est si intense qu'il ne reste plus d'attention pour penser à quoi que ce soit d'insignifiant ou pour s'inquiéter de vos problèmes.

La conscience de soi/l'hypervigilance disparaît et la notion du temps est déformée.

Mais comment de telles expériences peuvent-elles se produire ? Parfois, le flow peut se produire par hasard, en raison d'une heureuse coïncidence de conditions externes et internes. Par exemple, des amis sont en train de dîner ensemble et quelqu'un aborde un sujet qui implique tout le monde dans la conversation. L'un après l'autre, ils commencent à faire des blagues et à raconter des histoires, et très vite, tous s'amusent et se sentent bien les uns avec les autres. Bien que de tels événements puissent se produire spontanément, il est beaucoup plus probable que le flow résulte soit d'une activité structurée, soit de la capacité d'un individu à le provoquer, soit des deux.

Cela suggère que les personnes capables de s'amuser dans diverses situations ont la capacité de filtrer les stimulations et de se concentrer uniquement sur ce qu'elles jugent pertinent pour le moment. Alors que le fait d'être attentif implique habituellement une charge supplémentaire de traitement de l'information par rapport à l'effort de base habituel, pour les personnes qui ont appris à contrôler leur conscience, la focalisation de l'attention est relativement facile car elles peuvent arrêter tous les processus mentaux autres que ceux qui sont pertinents. C'est cette flexibilité de l'attention, qui contraste si fortement avec la sur-inclusion impuissante du schizophrène, qui pourrait fournir la base neurologique de la personnalité autotélique. Les données neurologiques ne prouvent cependant pas que certains individus aient hérité d'un avantage génétique dans le contrôle de l'attention et donc dans l'expérience du flow. Les résultats pourraient s'expliquer en termes d'apprentissage plutôt que d'héritage. L'association entre la capacité de concentration et le flow est claire ; mais il faudra des recherches supplémentaires pour déterminer lequel est la cause de l'autre.

Le vrai soi - l'authenticité

Richard Logan propose une réponse basée sur les écrits de nombreux survivants, dont Viktor Frankl et Bruno Bettelheim⁷⁹, qui ont discuté des sources de force dans l'adversité extrême.

Selon lui, l'un des traits les plus importants des survivants est leur nature individualiste non consciente, ou leur objectif fortement orienté qui est désintéressé (not self-serving). **Ceux qui possèdent cette qualité s'efforcent de faire de leur mieux en toutes circonstances, mais ils ne sont pas préoccupés par la promotion de leurs propres intérêts.** Leur motivation intrinsèque les aide à ne pas être affectés par les influences extérieures (c'est-à-dire l'opinion des autres). *Lorsqu'elles disposent de l'énergie psychique nécessaire pour observer et analyser objectivement leur environnement, elles sont plus susceptibles de trouver de nouvelles possibilités d'action.*

Parmi les traits clés de la personnalité autotélique, c'est peut-être le plus important. Un individu qui cherche avant tout à se protéger s'effondre lorsque les conditions extérieures deviennent menaçantes. La panique qui s'ensuit l'empêche de réagir efficacement ; son attention se tourne vers l'intérieur alors qu'il lutte pour reprendre le contrôle de sa conscience, et il n'a pas la capacité de négocier avec la réalité extérieure. *Sans désir de s'engager dans le monde, une personne s'isole en elle-même.*

Le grand philosophe Bertrand Russell a décrit dans [L'analyse de l'esprit](#) comment, au fil du temps, il s'acceptait de mieux en mieux et acceptait ses défauts ; il concentrait de plus en plus son attention sur les objets extérieurs, le monde qui l'entourait, les diverses branches du savoir et les personnes pour lesquelles il éprouvait de l'affection.

La meilleure description succincte de la manière de développer une personnalité autotélique ne se trouve nulle part ailleurs. La personnalité est en partie un don de l'héritage génétique et des facteurs externes, ainsi que de l'éducation précoce ; c'est-à-dire « le donné ». Certaines personnes sont nées avec un patrimoine neurologique plus souple et plus ciblé ou ont des parents qui encouragèrent leur individualité. *Mais c'est une compétence qui peut être cultivée, une compétence qui peut être développée par l'entraînement et la discipline, et il est temps d'explorer plus avant comment y parvenir.*

Concentrer son attention sur le monde

Aussi longtemps que la majeure partie de l'énergie mentale sera absorbée par les anxiétés et les désirs de l'esprit, et tant que votre attention sera tournée vers l'intérieur, il vous sera

⁷⁹ Survivants de l'Holocauste. RP

difficile de voir le milieu environnant. *Ceux qui savent comment transformer le stress en une expérience d'apprentissage précieuse ont peu de temps pour penser à eux-mêmes.* Ils ne gaspillent pas toute leur énergie à essayer de satisfaire ce qu'ils croient être leurs besoins ou à s'inquiéter de désirs socialement conditionnés. Au contraire, *leur attention est aiguisée, ancrée et totalement présente, entièrement engagée dans les informations provenant de leur environnement.*

Une position ouverte permet à une personne d'être objective, d'être consciente des autres possibilités, de se sentir partie intégrante du monde qui l'entoure. Parvenir à cette unité avec l'environnement n'est pas seulement un élément important d'une agréable expérience de flow, mais aussi un mécanisme essentiel pour surmonter l'adversité. *Premièrement, lorsque l'attention n'est pas centrée sur soi, la frustration du désir a peu de chances de perturber la fluidité de la conscience et de la parole.* Deuxièmement, les personnes qui plongent leur attention dans l'environnement font partie de celui-ci - elles se connectent à l'environnement par l'énergie psychique et participent ainsi au système.

Dans les situations menaçantes, il est naturel de mobiliser notre énergie mentale, de la ramener vers l'intérieur et de l'utiliser comme moyen de défense contre les menaces. *Toutefois, cette réaction innée nuit souvent à la capacité de faire face aux menaces.* Elle exacerbe l'expérience de l'agitation intérieure, réduit la flexibilité de la réaction et, peut-être pire que tout, isole les gens du reste du monde et les laisse frustrés. *D'autre part, être présent et connecté à ce qui se passe fait naître de nouvelles possibilités, ce qui peut suggérer de nouvelles réactions et être moins susceptible d'être déconnecté du flow de la vie.*

Presque toutes les situations que nous rencontrons dans la vie présentent un potentiel de croissance. *La plupart d'entre nous sont fermement ancrés par nos ornières creusées par la programmation génétique et le conditionnement social passé, ignorant nos possibilités de choisir d'autres voies d'action.* Tant que tout est prévisible (se déroule comme prévu), il est normal de vivre uniquement selon les instructions génétiques et sociales. *Mais la vie est difficilement prévisible, présentant constamment de nouvelles alternatives.*

Comment découvrir ces stratégies alternatives ? La réponse est fondamentalement simple : *si vous opérez avec une assurance non-consciente et que vous êtes ouvert à l'environnement et y participez, une solution est susceptible d'émerger.* En revanche, si vous insistez sur une idée préconçue, telle que le bégaiement ne peut être guéri, et que vous ne réagissez pas aux autres possibilités (c'est-à-dire aux perspectives alternatives), alors vous ne serez jamais libre.

Réduire l'attention centrée sur soi

L'hypervigilance de soi ou l'attention centrée sur soi est un aspect clé de l'anxiété (dont l'anxiété de parole) et doit être abordée. Le fait de focaliser votre attention sur vous-même vous rend extrêmement conscient de ce qui se passe en vous, et donc plus conscient de vous-même et plus contrôlant. Cela pouvant devenir envahissant et occuper toutes vos pensées, ***vous devriez donc détourner votre attention de vous-même. Ce n'est que de cette manière que vous serez vraiment vous-même et que vous vous sentirez bien dans votre peau.*** Pensez aux moments où vous êtes complètement absorbé par quelque chose, comme un film ou un livre, et à la sensation que cela vous procure. Vous ne pensez pas à ce qui se passe autour de vous ou en vous.

Mais lorsque votre attention est concentrée vers l'intérieur, elle prend le dessus sur votre esprit. Ainsi, par exemple, *si vous vous inquiétez de ce que quelqu'un pense de vous, elle prend le dessus au point que vous inventez votre propre version de ce qu'il pense de vous, qu'elle soit exacte ou non. Vous pensez qu'il vous juge négativement, ce qui augmente votre anxiété.*

Réfléchissez à la façon dont cela vous affecte, vous et votre vie sociale. Passez-vous tout votre temps à vous soucier de ce que les autres pensent de vous ? Cela vous empêche-t-il de participer à des conversations ? Cela vous empêche-t-il de poser des questions de peur de paraître stupide ? *En vous concentrant uniquement sur vous-même, vous pouvez passer à côté d'informations importantes ou d'une conversation, car vous n'êtes pas totalement attentif.* Des recherches ont montré que les personnes anxieuses dans des situations sociales se souviennent moins de la situation (comme si elles étaient dans un brouillard mental) que les personnes moins anxieuses, qui sont capables de se concentrer davantage sur ce qui se passe.

Par conséquent, si vous êtes anxieux et que vous prêtez attention à vos sentiments plutôt qu'à ce qui se passe autour de vous, cela vous conduira inévitablement à être davantage sur la défensive. En concentrant toute votre attention sur vous-même, cela prend le dessus sur votre esprit et vous vous sentez encore plus mal. **VOUS DEVRIEZ ESSAYER DE RÉDUIRE CETTE ATTENTION CENTRÉE SUR VOUS-MÊME ET DE LA PORTER AILLEURS. Vous développerez ainsi un sentiment de curiosité et deviendrez un observateur intéressé.**

Les trois principales étapes que j'ai suivies pour dissoudre mon anxiété de parole

Les trois étapes suivantes sont celles que j'ai suivies et qui ont conduit à la dissolution de mon comportement de bégaiement.

Étape 1 : Antidépresseurs

À savoir le Citalopram (Seropram), que j'ai commencé à prendre au début de 2010. Ces comprimés sont couramment administrés aux patients souffrant du trouble d'anxiété sociale (TAS) et sont considérés comme sûrs et très efficaces.

Le TAS était la fondation de mon bégaiement, la partie immergée de l'iceberg. Le bégaiement n'était qu'un symptôme, la pointe de l'iceberg. Avant de rejoindre l'orthophonie, j'ai pris des antidépresseurs et les résultats ont été assez étonnants, tant pour moi que pour mon mari. La transformation fut immédiate. Auparavant, j'étais très déprimée, agitée et je réagissais avec panique à de nombreuses situations pourtant banales. Je réagissais de manière excessive aux appels téléphoniques, lorsque quelqu'un frappait à la porte, ou lorsqu'on me demandait quelque chose dans la rue, etc. Après un seul comprimé, je me souviens que j'ai commencé à ressentir une énorme sensation de paix et de calme. Ce premier jour, je me suis endormie pendant plus de quatre heures. Avant cela, j'avais souvent du mal à dormir ou à me réveiller.

À l'époque, je travaillais dans un endroit très désagréable et émotionnellement stressant, où il y avait des cris et des brimades ; les injures et les coups bas étaient monnaie courante. Avant de commencer à prendre des antidépresseurs, je partais à pleurer quand on me bousculait et me malmenait. (Je comprends maintenant que ma mentalité de victime était la raison pour laquelle j'attirais de tels prédateurs et des situations négatives). Mais après avoir commencé à prendre les comprimés, je me suis visiblement détendue, ce qui m'a aidée à répondre plutôt qu'à réagir aux attaques psychologiques d'une manière beaucoup plus efficace, confiante et appropriée. ***J'avais l'impression qu'on m'avait injecté une potion de confiance ou d'affirmation de soi.*** Pour la première fois depuis la fin de mon enfance, je me sentais à nouveau moi-même.

J'ai été surprise par ce que j'ai ressenti au début, car j'avais oublié ce que cela signifiait d'être qui j'étais vraiment. Mon caractère, ma personnalité, ma gentillesse avaient tous été supprimés par mon envahissant TAS, exacerbé par mon bégaiement. Même au moment où j'écrivais ces lignes, je ressentais cette tristesse et ce désespoir de ne pas pouvoir me montrer et m'exprimer pleinement. Les antidépresseurs agissant sur les substances chimiques de mon cerveau qui étaient en partie responsables de mon TAS, je suis devenue plus détendue et plus expressive. J'ai commencé à m'exprimer de manière expressive et, pour la première fois, à montrer mes émotions lors de discussions et de conversations animées.

Auparavant, lorsque je subissais une attaque ou une pression psychologique, je me sentais et me comportais comme une victime ou je devenais passive-agressive. Je me retirais, je

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

pleurais ou j'essayais, en vain, de prouver à mes harceleurs qu'ils avaient tort, ce qui ne réussissait jamais, car plus j'essayais de leur prouver ma valeur, plus je subissais d'humiliations et d'attaques. En effet, ma voix et mon apparence physique ne projetaient pas l'assertivité et la confiance nécessaires pour repousser les harceleurs.

LES ANTIDÉPRESSEURS ONT CONTRIBUÉ À FAIRE TOMBER CERTAINES DE MES INHIBITIONS QUI BLOQUAIENT MA VIE ET M'ONT PERMIS DE VOIR LA PERSONNE QUI SE CACHAIT DERRIÈRE ELLES, LA PERSONNE EMPRISONNÉE À L'INTÉRIEUR QUI VOULAIT DÉSESPÉRÉMENT S'ÉCHAPPER MAIS NE SAVAIT PAS COMMENT. Bien que les comprimés aient atténué mes blocages, ils ne les ont pas éliminés complètement.

Avant de poursuivre, sachez que les PQB qui prennent des comprimés comme l'aspirine et en abusent ne font que nuire à leur santé. Il ne s'agit pas d'un remède contre le bégaiement ; cela ne fait que nuire à votre santé, dont certains éléments peuvent être irréparables. Si vous décidez de prendre des comprimés, il doit s'agir de celles utilisées pour le traitement du TAS ou de la dépression, comme celles que j'ai prises au départ. Aucun autre comprimé ne vous apportera de bénéfices.

Étape 2 : Thérapie de parole (orthophonie)

Si vous décidez de prendre des antidépresseurs utilisés pour le traitement du TAS et de ses sous-types, il faut les accompagner d'autres interventions pour obtenir des résultats optimaux et les maintenir. Dans mon cas, cette intervention fut un cours de gestion du bégaiement et de développement personnel, qui présentait plusieurs interventions psychologiques que l'on trouve généralement dans le traitement des phobies. **Dans le traitement du bégaiement (considéré comme une peur de parler), il s'agissait de s'exposer à des situations redoutées**, de faire des pauses, d'utiliser le bégaiement volontaire, etc.

Dans mon cas, l'orthophonie a vraiment permis de résoudre mon comportement résiduel et de s'attaquer à la cause sous-jacente du TAS. Le programme m'a permis de bien contrôler ma parole, ce qui m'a donné encore plus confiance en moi. Pour la première fois, j'ai été capable de voir le problème, libérée des fausses inhibitions et des peurs illusoire de parler aux gens. *C'était une véritable révélation sur la personne que je pouvais vraiment devenir une fois que toutes mes inhibitions et mon état d'esprit actuel eurent été éliminés et remplacés par d'autres plus productifs.* Mon système de croyances (ou ma carte intérieure⁸⁰) sur la façon dont je me percevais et percevais les autres commença à se modifier.

⁸⁰ Dans le sens de son paysage intérieur de PQB. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Cette thérapie n'était pas pour les timides et pourrait être décrite comme une thérapie de choc par certains, mais elle fonctionne au départ parce qu'elle est immersive, rapide et oblige les gens à faire face à leurs peurs plutôt que de leur donner l'occasion et le temps de tergiverser et d'éviter, comme certaines thérapies traditionnelles du NHS⁸¹ basées en clinique. Une approche lente et une exposition graduelle vont à l'encontre des personnes souffrant du TAS, car elles leur donnent l'occasion d'éviter, prolongeant ainsi l'anxiété qui, autrement, aurait pu être traitée en quelques jours, comme dans le cas du cours de gestion du bégaiement auquel j'ai participé.

L'exposition est un type de TCC⁸² et est considérée comme très efficace car les personnes sont capables de maintenir leurs résultats positifs et savent comment aborder le problème de la réapparition de leurs peurs à l'avenir. L'orthophonie m'a permis de maîtriser mes blocages. *Cependant, comme je le réalise maintenant, le contrôle ne fait que ce qu'il fait. Il n'apporte pas de charisme ou d'expressivité, il n'ajoute pas d'émotions à ma parole. Au contraire, il la rend très rigide et contrôlée, et dans certains cas, mécanique.*

*Hélas, la plus grande partie de [l'iceberg](#) de mon comportement et de mon état d'esprit de PQB n'a pas été abordée. **Le contrôle n'élimine pas ou ne dissout pas le problème, mais le tient simplement à distance.*** Peu importe la durée de votre pratique du contrôle et les outils que vous utilisez pour mettre fin à vos blocages, le comportement de bégaiement menacera de ressurgir. Il attendra en embuscade le moment où vous vous sentirez faible, fatigué, confus ou accablé et il vous attaquera et annulera tous vos précédents succès si vous n'êtes pas conscient des raisons sous-jacentes de ce qui produit réellement les réactions de bégaiement et alimente votre mentalité de bégaiement.

Le cours de gestion du bégaiement auquel j'ai participé m'a ouvert les yeux sur les nombreuses possibilités qui s'offraient à moi et sur l'énorme potentiel que j'avais toujours eu mais que je craignais trop de montrer. Le cours a porté un coup puissant à mon TAS, le délogeant de sa position bien enracinée et proéminente établie dans ma psyché au fil des ans, mais il n'a pas dissous ou déraciné pour autant mon TAS. *Après la thérapie, j'ai pu faire de nombreuses choses que j'évitais auparavant, comme parler au téléphone, aborder des inconnus et faire des présentations.* Mais ma parole, surtout pendant les présentations, manquait encore de naturel. Je pensais qu'émotionnellement, je me retenais encore. Lors de nombreuses occasions sociales, je paniquais encore en me présentant, et je ne comprenais pas pourquoi cela se produisait encore. Je savais que j'étais une personne confiante à l'intérieur et je l'ai démontré à maintes reprises lors de la thérapie; alors, que se passait-il vraiment ? **Comment se faisait-il que dans certaines situations, notamment en**

⁸¹ NHS pour National Health Service, système de services hospitaliers britannique. RP

⁸² Thérapie cognitivo-comportementale.

société, je ressentais encore un haut niveau d'anxiété, un cœur qui battait la chamade, un sentiment écrasant qui frisait la panique ?

La cause principale était mon ancien état d'esprit, qui a été traité pendant la durée de la thérapie. *L'état d'esprit des PQB est à l'origine de tous nos problèmes, qu'ils soient* (nos problèmes) *liés à la parole ou à tout autre aspect de notre vie*. L'état d'esprit affecte tout, et cette connaissance n'est pas nouvelle, mais on n'a jamais pensé qu'elle pouvait affecter un acte aussi naturel que celui de parler. *Le pouvoir de la pensée est sous-estimé dans sa relation directe avec la parole et on pensait qu'il ne s'appliquait qu'aux problèmes de santé mentale connus* (catégorisés cliniquement). *J'avais l'impression que le contrôle exercé sur ma parole et sur d'autres comportements (comme le contact visuel, les épaules, les schémas respiratoires, etc.) m'avait rendue encore plus consciente de moi-même, ce qui est une cause première du comportement de bégaiement*. Lorsque vous appliquez un contrôle à quelque chose d'aussi naturel que votre parole, **qui est censée être aussi automatique que la respiration ou la marche, vous interférez avec un processus trop complexe pour être surveillé et exécuté avec succès par un contrôle conscient** ; vous concentrez toute votre attention consciente sur vous-même, ce qui contribuera toujours à vous bloquer, etc.

Lorsque j'ai fait cent contacts en un court laps de temps, moins de trois heures, cela laissait entrevoir l'idée de délaisser le contrôle. Lorsque vous faites cent contacts, vous n'avez pas vraiment le temps de réfléchir et de choisir vos contacts, et ces contacts deviennent plus faciles parce que vous vous perdez dans le processus et que vous laissez tomber le contrôle conscient de votre parole. Mais ensuite, on vous ramène et on vous dit de contrôler, d'être conscient de vous-même. Pourquoi ? Pour éviter que vous ne deveniez trop fluide, trop libéré et que vous abandonniez le cours, le privant ainsi de son "approvisionnement en sang". Ainsi, un cercle vicieux est créé et de cette façon, une personne ne sera jamais vraiment libérée de son bégaiement.

Ainsi, le contrôle était acquis mais l'ancienne mentalité restait toujours la même, ce qui explique pourquoi je bloquais et luttais toujours, même dans des situations familières. On me disait que la raison de mon blocage était que je n'utilisais pas "les outils". Mais comment expliquaient-ils les situations où je n'utilisais pas les outils de contrôle et ne bégayais pas ? J'étais dans le flow parce qu'à certains moments, je me perdais dans l'expérience, si engagée que mon esprit, toujours si contrôlant, devenait silencieux, permettant à ma parole de s'écouler librement, comme un fleuve.

Étape 3 : restructuration cognitive (y compris l'autohypnose)

C'EST L'ÉTAPE CLÉ QU'IL EST CRUCIAL D'ENTREPRENDRE, quelle que soit la gravité initiale de votre bégaiement. **C'est à ce moment-là que j'ai commencé à m'adresser à mon état d'esprit par**

rapport au problème. J'ai abordé le problème sous un angle différent et je m'y suis adressé à partir de là. J'ai cessé de considérer le bégaiement comme quelque chose que *j'avais*, mais plutôt comme quelque chose que *je faisais* avant même d'ouvrir la bouche pour parler. J'ai ensuite abandonné l'idée de contrôle et j'ai progressivement cessé d'utiliser les outils de la thérapie de la parole que, de toute façon, j'ai toujours été réticente à appliquer et que j'utilisais rarement.

Pour vaincre l'anxiété de parole, il faut apprendre à briser les cycles vicieux qui entretiennent le problème. Il existe quatre méthodes principales :

- **Sortez de votre tête, réduisez votre attention centrée sur vous-même et réduisez votre hypervigilance :** L'objectif est de détourner votre attention de vous-même, de vous oublier *afin de pouvoir vous comporter plus naturellement et spontanément lorsque vous êtes en présence d'autres personnes*. Le fait de prêter davantage attention aux personnes et aux choses extérieures à soi vous donne une vision plus précise de ce qui se passe autour de vous. Vous ne vous fiez plus à vos suppositions et vous êtes moins conscient de vous-même, donc moins anxieux.
- **Modifiez vos schèmes de pensée :** *Il s'agit de réapprendre à réfléchir aux dangers et aux risques liés aux situations qui ont tendance à déclencher la panique*. Étant donné que l'anxiété de parole se concentre sur la parole en tant que performance et sur l'idée que vous vous faites de ce que les autres pensent de vous si vous bégayez, il est utile d'apprendre à reconnaître et à réexaminer vos schèmes de pensée - vos pensées et vos attentes.
- **Détruisez vos comportements de sécurité :** faites les choses différemment. Les comportements de sécurité et l'évitement des choses aggravent le problème au lieu de l'améliorer, et le fait d'essayer de se protéger ne font qu'accroître votre appréhension des situations de prises de parole. **LA SOLUTION EST D'AFFRONTER LES DIFFICULTÉS AU LIEU DE LES ÉVITER** et de prendre le risque de le faire sans utiliser des comportements de sécurité pour se protéger.
- **Renforcer votre confiance :** La [confiance](#) peut se développer rapidement ou plus lentement. Si elle est lente à évoluer, c'est peut-être parce que vous devez également travailler sur vos croyances et hypothèses sous-jacentes. Vous pouvez adapter les stratégies déjà décrites pour vous aider à le faire, afin que les changements que vous opérez reposent sur des bases solides.

Une remarque générale

De nombreuses personnes qui font des choses "incorrectes" en société ne sont pas du tout anxieuses à ce sujet. Elles peuvent être maladroites et abruptes, interrompre ou

s'embrouiller et ne pas écouter ce que les autres ont à dire, raconter des blagues osées ou des histoires interminables, ou se taire longuement, et pourtant les gens veulent les voir, se lier d'amitié avec elles et les choisir comme partenaires.

Définir vos objectifs

Déterminez vous-même ce qui déclenche des schémas en vous. Identifiez-les précisément. Vous avez besoin de savoir quel est le problème pour pouvoir commencer à y travailler, et il n'y a pas deux personnes exactement pareilles. Posez-vous les questions suivantes :

- Comment l'anxiété de parole m'affecte-t-elle ?
- Quels sont les " signes et symptômes " qui me dérangent ? Comment voudrais-je que les choses soient différentes ?
- Puis-je me détendre avec les gens, être plus ouvert ?
- Puis-je sortir et socialiser au lieu de prétendre que je suis occupé, etc.

Comme un certain degré d'anxiété sociale est parfaitement normal, tout le monde doit occasionnellement faire face à des situations embarrassantes ou humiliantes, dans lesquelles on est critiqué ou jugé, ou peut-être évalué moins bien qu'on le souhaiterait. Rien de ce que vous pouvez faire n'empêchera ces situations de se produire. *Un objectif général utile pourrait être d'accepter ces événements comme inévitables, sans les laisser saper votre confiance.*

ESSAYER DE NOUVELLES CHOSES EST UNE PARTIE ESSENTIELLE DU TRAITEMENT. Vaincre l'anxiété sociale vous aide à prendre confiance en vous, et décider de faire quelque chose pour résoudre ce problème peut vous donner un véritable coup de fouet. Certaines des choses que vous essaieriez pourront aussi être étonnamment agréables, mais en même temps, entreprendre ce travail demande du courage. ***La meilleure stratégie consiste à vous donner des missions régulières, un peu comme des devoirs à la maison, et à accepter de prendre des risques - lorsque vous vous sentez prêt à le faire.*** Faire les choses d'une manière nouvelle aide à briser les *vieux* schémas; cela peut sembler dangereux au début - comme apprendre à nager ou à conduire sur l'autoroute sous une pluie battante et avec une visibilité réduite.

Chaque personne étant différente, il n'y a pas de règle concernant la vitesse à laquelle vous devez aller.

CHAPITRE 24 - REGARDER LE MONDE AVEC DE NOUVEAUX YEUX



La liberté d'expression inconditionnelle

Mon traitement personnel

Les PQB sont connues pour être de sévères autocritiques. Elles se réprimandent et se punissent mentalement pour toute imperfection de parole, même mineure. Une fois que la situation d'expression malheureuse (c'est-à-dire moins que parfaite, selon notre propre jugement) est terminée, il s'ensuit une réminiscence agonisante, une répétition mentale de la situation encore et encore dans votre esprit, jusqu'à ce que vous soyez rempli de haine envers vous-même et que vous ayez mal au cœur. Ce processus est connu sous le nom de post-mortem.

Le post-mortem ne fait qu'empirer les choses. Il s'agit d'une façon de penser qui ramène tous vos préjugés, attitudes et croyances négatives au premier plan de votre esprit et les utilise pour interpréter et même développer le côté négatif de ce qui s'est réellement passé. Plus le post-mortem se prolonge, plus vous vous sentez mal. Il peut parfois sembler

de plus en plus convaincant, même s'il implique généralement un éloignement progressif de la réalité. C'est un travail de sape⁸³ qui n'a rien d'utile.

Quoi qu'en pensent certaines personnes, le fait de revoir les événements dans votre esprit - ce que vous avez dit et ce que les autres ont dit, ce que vous avez fait tous les deux, ce que vous avez regardé et ressenti, etc. - fait paraître les événements plus graves. Cela ne fournit aucun indice valable sur la manière de résoudre le problème. Il vaut mieux mettre fin à ce processus dès que vous le remarquez et vous distraire avec quelque chose de plus intéressant.

Ingénierie imaginative

Visualisations et répétitions mentales

[Les meilleurs athlètes](#) dans de nombreux sports utilisent la répétition mentale (visualisation) pour améliorer leur pratique physique. Visualisation est le terme qui désigne cette forme d'exercice. Chacun aspire à donner le meilleur de lui-même, qu'il s'agisse d'un golfeur plaçant la balle au centre du fairway, d'un pianiste donnant un concert ou d'un chirurgien pratiquant une intervention chirurgicale. Pour ces praticiens exceptionnels, l'expérience est ce qu'ils peuvent voir, entendre, ressentir et, parfois même, goûter et sentir avant de commencer. Ils pratiquent ce que Richard Bandler, cofondateur de la PNL, appelle l'ingénierie imaginative.

Les PQB ont la mauvaise habitude d'utiliser les répétitions mentales de manière nuisible : elles répètent et imaginent des échecs, tels que le blocage et l'embarras. Vous devez inverser cette tendance et commencer à répéter et à visualiser LE SUCCÈS. Utilisez la répétition mentale comme un outil pour conditionner, penser et optimiser votre comportement réel dans des situations concrètes. Préparez-vous à la fluidité, et non au manque de fluidité, grâce à un état mental qui est prêt pour le succès et la fluidité.

Ce qu'est réellement la répétition mentale

Ne confondez pas la visualisation avec les enseignements ésotériques ou le bouddhisme. **LES VISUALISATIONS SONT DES OUTILS POUR REPROGRAMMER VOTRE CERVEAU.** Elles déclenchent des programmes mentaux efficaces qui se déplacent, se dissolvent et sont remplacés par de nouveaux programmes efficaces qui amélioreront considérablement la qualité de vie de chaque personne.

Si vous souhaitez changer vos réactions et vos habitudes, utilisez la visualisation. Notre cerveau prend les expériences imaginatives comme des événements vécus dans la vie

⁸³ Sape : destruction des fondements de quelque chose. Antidote.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

réelle. *C'est ce que nous désignons processus de projection dans l'avenir, et il est directement impliqué dans la création d'une représentation complète du nouveau processus ou comportement, c'est-à-dire la disfluente ainsi que la fluidité, ou tout autre comportement que vous souhaitez modifier, abandonner ou adopter. Une fois que vous avez formé un nouveau comportement dans votre esprit sous la forme d'une visualisation, vous vous associez à la représentation, vous l'intériorisez et vous vous imaginez l'exécutant plusieurs fois jusqu'à ce que les actions deviennent une seconde nature et que vous ne ressentiez aucune différence entre l'action réelle et l'action imaginée.*

Il est facile de considérer le processus de projection dans l'avenir comme une simple forme de conditionnement. Nous savons avec certitude que des changements mesurables dans les fonctions cérébrales et les capacités motrices peuvent être obtenus presque aussi facilement en imaginant, de façon répétée et vivante, un acte qu'en le réalisant réellement. *Notre cerveau ne cesse de prendre la décision à savoir quelle est la réaction la plus appropriée dans chaque situation.* La réponse la plus forte et la plus clairement définie devient le modèle par défaut qu'il choisit. Par conséquent, en répétant mentalement un nouveau comportement, vous créez un modèle. Et plus vous le renforcez, plus il devient dominant.

État fixe ou comportement continu ?

Lorsque vous répétez mentalement un nouveau comportement ou une nouvelle réaction, il est important que vous décidiez s'il s'agit d'un processus continu ou d'un nouvel état fixe et irréversible. Par exemple, si vous prévoyez de perdre quelques kilos en suivant un régime strict, vous risquez fort de les reprendre. En revanche, si vous choisissez de suivre un plan d'alimentation raisonnable et de faire régulièrement de l'exercice comme comportements permanents, vous diminuerez votre poids comme effet secondaire.

De même, si votre seul objectif est d'apprendre à contrôler ou à gérer votre bégaiement, vous risquez de rechuter lorsque vous cesserez de suivre des thérapies ou lorsque l'effet de nouveauté et la confiance initiale se seront dissipés. ***Le fait de "travailler" constamment sur votre parole n'est pas viable et vous le savez fort bien.*** Cependant, si vous choisissez de comprendre votre psychologie et de transformer votre comportement de parole, vous modérerez cette dernière pour finalement atteindre une fluidité sans effort, qui apparaîtra comme un effet secondaire.

Le passé ne doit pas dicter l'avenir. Reconnaissez que vous avez le choix de répéter le succès ou l'échec, la paix et la joie, ou l'anxiété et le dysfonctionnement.

Une chose est certaine : quels que soient les problèmes que vous pensez avoir, ils ne sont que des problèmes tant et aussi longtemps qu'ils vous causent de l'anxiété. *Le thème*

commun à toutes les phobies est une peur ou une inquiétude excessive et irrationnelle.
L'ANXIÉTÉ N'EST QU'ANXIÉTÉ QUE LORSQUE CE DONT VOUS AVEZ PEUR SONT DES ÉVÉNEMENTS QUI NE SE SONT PAS ENCORE PRODUITS. Il s'agit d'un problème qui existe purement dans le futur. Vous vous inquiétez de ce qui pourrait arriver jusqu'à ce que vous ayez créé une séquence entière d'événements terribles, mais entièrement imaginaires. La façon dont vous percevez votre capacité à vous battre, à vaincre ou à vous échapper pour éviter un incident détermine la façon dont vous réagirez.

Si vous avez déjà subi une crise de panique aigue, vous avez probablement eu l'impression que vous alliez mourir. La raison en est à la fois simple et logique. Votre réaction de bats-toi/fuis/geler-sur-place a évolué pour vous maintenir en vie. Comme dans la nature, si vous êtes incapable de vous battre ou de fuir, les risques d'être dévoré par un prédateur augmentent, c'est du moins ce que croit la partie primitive reptilienne du cerveau (située à la base de votre cerveau). L'image que vous avez créée s'intensifie et le système limbique, hautement défensif, amplifie le message : sors d'ici !

Ce qui cause réellement des problèmes n'est pas tant la peur que la peur de la peur. Si elle n'est pas traitée rapidement, elle déclenche un tourbillon encore plus écrasant de réponses neurobiologiques désagréables. ***L'anticipation est ce qui vous rend anxieux au départ.*** Vous visualisez une catastrophe, et la partie de votre cerveau qui a du mal à faire la distinction entre ce qui est réel et ce qui est purement imaginaire effectue simplement le travail. Elle renforce votre capacité instinctive à vous battre ou à fuir. Si le problème se prolonge et semble hors de votre contrôle, il y a de fortes chances que vous l'ayez affronté si souvent et de manières si détaillées que c'est devenu une seconde nature.

Comment se fait-il que nous n'ayons jamais utilisé notre capacité à réinventer les choses pour améliorer notre vie ? Les éléments suivants montrent que ce ne serait pas si simple que cela :

- Dans toutes les tentatives que vous ferez, les gens croiront rapidement à votre échec plutôt qu'au fait que vous puissiez et allez réussir. « Cela ne servira à rien de toute façon. Le bégaïement ne peut être vaincu. Pourquoi perdre du temps et de l'énergie à essayer ? » C'est la principale philosophie qui explique pourquoi la majorité des gens n'atteignent jamais la liberté, car ils ne croient tout simplement pas que c'est possible et ne font donc aucun effort pour changer.
- Si vous voulez changer et que vous avez une envie irrésistible de changer, les choses doivent devenir sérieuses pour vous. Vous devrez rester suffisamment fort pour rester motivé jusqu'à ce que votre bégaïement soit entièrement dissout.

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

- *La conviction que vous puissiez effectivement vous améliorer doit être associée à une ferme intention de vous améliorer, de faire mieux que de simplement contrôler, d'utiliser des techniques de toutes sortes, etc.*
- Vous devez comprendre que vous pouvez vous améliorer. Regardez les gens qui se sont rétablis et apprenez d'eux, plutôt que de ceux qui vous donnent les mêmes techniques ou contrôles et vous vendent l'idée d'un handicap. Vous n'apprendrez rien de ces dernières personnes. Vous devez rediriger votre esprit dans une toute nouvelle direction si vous souhaitez atteindre un succès totalement différent, phénoménal, que personne ne croyait possible.
- Vous devriez connaître le *modus operandi* de votre bégaiement afin de pouvoir commencer à agir différemment, en brisant le système qui soutient l'état d'esprit et la parole bégayante.
- *Vous devrez vous engager à agir différemment.* Lorsque vous comprendrez comment fonctionne le bégaiement, vous prendrez conscience de ce que vous faisiez d'incorrect jusqu'à cette prise de conscience.

Comment aimeriez-vous vous percevoir ?

Quelle image voulez-vous donner ? Pour moi, les modèles étaient Dmitry Nagiyev (un célèbre présentateur de télévision russe) et Anna Margolina (une ancienne PQB et l'auteure d'un livre inspirant : *Letting Go of the Dragon*) en particulier, bien qu'il y ait d'autres orateurs que j'ai appréciés. J'ai adopté mentalement tout ce qui me plaisait dans leur façon de parler, y compris le langage corporel, les gestes, la façon dont ils utilisaient *leur voix comme un instrument pour exprimer leur authenticité*, les modulations de leur voix - tout ce qui me semblait naturel à moi aussi (ou la dame charismatique en costume rouge, la femme forte, mon avatar, qui je suis à l'intérieur).

Est-il important pour vous de cacher vos défauts ? C'est la base de l'état d'esprit négatif (bégaiement). Est-il important pour vous de faire bonne impression ? Ce sera la base du nouvel état d'esprit positif (fluent). En apparence, rien n'a changé, mais ce qui aura changé, c'est la direction de votre attention, et votre niveau d'obsession aura diminué. Prétendez consciemment qu'il est important pour vous de rechercher le positif. Dessinez la façon dont vous voulez vous voir. Créez-vous une image mentale où vous brillerez dans toute votre splendeur. Il peut s'agir d'une idée de la grâce et de l'assurance avec lesquelles vous vous déplacez, de l'élégance de votre tenue vestimentaire, de vos manières raffinées, de la façon dont vous brillez par votre intelligence, rayonnez de charme, établissez facilement une connexion avec les gens, résolvez facilement les problèmes comme s'ils n'étaient que des jeux d'enfant pour vous, etc. *Votre image doit être la vôtre.* N'essayez pas d'imiter

artificiellement les autres, prenez simplement les traits et les manières de vous comporter et de parler qui vous semblent naturels et faites-les vôtres.

Si vous essayez d'imiter les autres, vous ne ferez qu'amplifier les défauts que vous percevez en vous. Il est plus sage de vous concentrer plutôt sur vos mérites. Vous pourrez constater par vous-même combien il vous sera facile et aisé de lâcher prise et de vous réconcilier avec vos défauts avant l'événement où vous devez montrer votre meilleur côté. Il peut s'agir d'un entretien, d'un examen, d'une performance, d'un concours ou d'un rendez-vous galant (à date). Faites abstraction de votre importance intérieure. Oubliez le résultat. [Donnez-vous l'absolution pour vos défauts](#) et vous réaliserez que c'est comme si un poids lourd avait été enlevé de vos épaules. L'énergie de l'intention de parler avec fluidité et sans effort sera libérée.

Faites la paix avec votre passé

À moins que vous ne fassiez la paix avec votre passé, il continuera à ruiner votre vie. « Revisiter » la situation dans laquelle vous pensez que le mal a été fait. Rencontrez-vous en tant qu'enfant et adulte et réparez ce que vous pensiez avoir été mal fait à l'époque. Soyez cette personne qui comprend tout et sait tout pour vous en tant qu'enfant ou adolescent. Cependant, il est important que vous ne retourniez pas en arrière et que vous punissiez les fautifs, comme ceux qui se moquent de vous, vos parents, vos frères et sœurs, vos amis ou quiconque vous ayant offensé ou trahi. Il ne s'agit pas d'un exercice de vengeance. Concentrez-vous uniquement sur vous ; les autres participants aux événements n'ont pas d'importance.

Exercices et concepts pour améliorer la fluidité et éliminer le bégaiement

- Faites en sorte que votre tâche quotidienne soit de NE PAS être aimé. Nous nous soumettons à une énorme pression en essayant de faire en sorte que les gens nous aiment et nous acceptent. Arrêtez cela maintenant. Simplifiez-vous la vie, excusez-vous, respectez-vous et soyez simplement authentique. Vous vous le devez bien. *Vous remarquerez assez vite que lorsque vous aimez vraiment être vous-même, les gens vous aiment. Faites preuve d'autorité, car les gens adorent cela, et vous serez mieux accepté, voire admiré.*
- Habillez-vous de façon décontractée. Qui essayez-vous d'impressionner ? Le fait que j'essayais délibérément de ne pas être aimé s'est également traduit par le fait que je m'habillais moins bien pour mes conférences. J'ai opté pour un look décontracté plutôt que de m'habiller pour impressionner. Il n'y avait plus personne que je voulais impressionner ou par qui je voulais être aimée et admirée. *Tout ce*

qui comptait, c'était un sentiment de confort personnel (me sentir bien dans ma peau). Il y a, bien sûr, des exceptions pour les événements spéciaux; mais encore une fois, si vous avez l'impression que vous voulez impressionner en portant un article particulier, si votre but est de plaire, ne le portez pas, minimisez la situation, choisissez un look plus décontracté. Faites-le exprès et les gens vous aimeront, non pas pour vos beaux vêtements coûteux, mais à cause de votre énergie et de votre charisme. C'est devenu mon attitude et c'est toujours un principe auquel j'adhère.

- Visualisez. Je visualise beaucoup, et *pour votre cerveau, que l'expérience soit réelle ou imaginée, cela ne fait aucune différence.* Vous pouvez construire un nouveau parcours positif en imaginant une expérience difficile (en la revivant encore et encore) dans votre esprit, et en vous réconciliant avec le résultat, quel qu'il soit. **Cela vous facilitera cent fois la tâche lorsque vous serez confronté à une expérience similaire dans la vie réelle, car un chemin aura déjà été parcouru dans votre esprit, avec une réaction efficace à la situation.** Pour que la [visualisation](#) soit efficace, il vous faut saisir tous les détails de l'expérience redoutée : ce que vous ressentez, ce que vous entendez, ce que vous voyez ou sentez, etc. Imaginez la situation dans ses moindres détails, comme elle le serait dans la vie réelle. Il est impératif de rendre la situation aussi réaliste que possible. Vous devez fermer vos yeux et VIVRE l'expérience. Vous devez le faire plusieurs fois afin de vous *désensibiliser* et de ne plus la percevoir comme effrayante. Cette technique repose sur le fait scientifique que nous nous faisons peur en activant certaines images et certains ressentis dans nos têtes. *Les athlètes utilisent efficacement cette technique pour accroître leurs performances, se conditionnant ainsi à agir d'une certaine manière pendant les compétitions.*
- **Parlez avec énergie et force.** Utilisez votre corps et vos gestes pour illustrer vos propos. Lorsque votre corps est dans une position rigide, inerte, votre cognitif suit les signaux de votre corps et les processus cognitifs sont également bloqués. Vous commencez alors à commettre des erreurs de parole et à vous embrouiller avec une pensée trouble. *Utilisez votre corps pour vous aider à transformer votre cognition en créativité.*
- [Projetez votre voix.](#) *Cette méthode est connue pour prévenir les blocages.* Essayez-la et comparez-là avec la pression que vous ressentez dans votre poitrine lorsque vous parlez d'une voix timide. Soyez le tonnerre lors de vos présentations. ... Si vous pensez que votre voix est trop forte, vous vous rendrez vite compte que ce n'est que dans votre imagination qu'elle semble être trop forte, et que vos auditeurs la perçoivent comme parfaitement normale. En fait, ils la perçoivent comme confiante et affirmative.

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

- *Faites exactement le contraire de ce que vous aviez l'habitude de faire.* Des changements spectaculaires ont suivi dès que j'ai commencé à faire les choses différemment. Contrôler avant - j'ai laissé tomber le contrôle. Rester rigide sur les bords – je commence maintenant en utilisant mon corps. Parler d'une voix timide - je débute en projetant ma voix. Je craignais d'avoir l'air stupide devant les autres - j'ai porté une perruque de clown pour une présentation publique afin d'avoir l'air stupide. Bien que mes méthodes puissent vous sembler peu orthodoxes et non conventionnelles, croyez-moi, elles fonctionnent. Cependant, vous devez d'abord être prêt à " vider votre verre " - laissez tomber toutes les expériences et théories que vous avez eues dans le passé avec les thérapies de la parole et adoptez cette nouvelle approche au problème du bégaiement.
- Le silence est d'or. Je fais des pauses délibérées lorsque je parle pour rétablir ma respiration et maintenir la fluidité de parole. J'ai remis en question mon hypothèse selon laquelle les auditeurs pourraient être mal à l'aise avec mes pauses et je l'ai modifiée. *Si vous faites une pause et que vous regardez les gens dans les yeux, ils seront parfaitement à l'aise avec cela.* C'est plutôt votre manque de confiance, votre gêne et vos doutes qu'ils perçoivent de manière subliminale et qui les rendent mal à l'aise, pas votre silence.
- Bégayer volontairement. Cela peut être difficile à faire pour certaines personnes ; cependant, il s'agit d'une bonne technique pour remettre en question vos hypothèses. Essayez et vous remarquerez que c'est difficile. Ici encore, le principe de faire quelque chose différemment est en jeu - allez à l'encontre des schémas habituels de pensée et de comportement.
- **RÉALISEZ QUE LES ÉCHECS NE SONT PAS VRAIMENT DES ÉCHECS MAIS DE PRÉCIEUSES LEÇONS D'EXPÉRIENCE QUI NE PEUVENT ÊTRE ACQUISES AUTREMENT QU'EN LE FAISANT VOUS-MÊME.** Trouvez des endroits sécuritaires où vous pouvez échouer et échouer glorieusement⁸⁴. *Vous devez réaliser que derrière la majorité des échecs se cachent de grandes opportunités et que rien de mal ne vous arrivera si vous n'êtes pas à la hauteur.* Personne ne s'en souviendra dans les années, les mois ou même les semaines à venir. Cette perception est fondamentalement erronée car, en réalité, les gens sont trop préoccupés par leur propre vie et leurs problèmes. Nous devons supprimer le mot "échec" et le remplacer par " leçon inestimable. " Mais il est important de s'exercer. En fait, il est important de s'entraîner à échouer et à rire de soi. Les cours de clown m'ont donné cette liberté.

⁸⁴ Comme je l'ai déjà mentionné, les Clubs [Toastmasters](#) sont probablement le meilleur endroit pour ce faire.
RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

- Cultiver et maintenir l'équilibre intérieur et la neutralité. *Chaque fois que je prononce un discours public, j'adopte une approche et un regard neutres sur mon public.* Je ne les considère pas comme hostiles ou jugeant et je n'essaie pas de lire sur leur visage. Je n'essaie pas non plus de me faire croire qu'ils sont amicaux et qu'ils me soutiennent, car je suis bien consciente que je ne plairai pas à tout le monde. J'adopte plutôt une attitude neutre. Cette attitude intérieure et mentale m'aide à me détendre, à me concentrer et à parler avec confiance. *Je suis neutre au point de l'indifférence, mais de manière positive.* Cela m'aide à m'immerger complètement dans l'expérience présente de prise de parole et à l'apprécier. Je ne me laisse pas distraire en essayant de lire les réactions ou les pensées des visages de l'auditoire. *Cette attitude m'aide à me connecter au moment présent, à sortir de ma tête et à me déconnecter de mon infernal moulin à paroles intérieur.* Bien connectée à mes émotions, je livre une expérience orale émotionnelle, dramatique et puissante. Lorsque vous vous concentrez sur les visages du public, sur ce qu'ils pourraient penser et sur votre bavardage interne, vous devenez mentalement et physiquement rigide, et cette rigidité draine la couleur de votre discours et vous prive de toute confiance en tant que présentateur. En fin de compte, cela vous conduit à bloquer votre personnalité, alors que c'est justement le contraire qui donnerait vie à votre présentation et ferait de vous un présentateur charismatique.
- **Arrêtez de vous prendre au sérieux.** Éliminez vos sentiments toxiques de honte et votre paralysie en exposant vos inhibitions. Par exemple, lorsque vous parlez du bégaiement, vous remarquerez rapidement que les gens ne s'en soucient guère ; ils ne considèrent pas que c'est un sujet digne de conversation⁸⁵. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous en ayez assez et que vous ayez l'impression que personne ne prend au sérieux votre baratin sur votre bégaiement. J'avais l'habitude de divulguer mon problème de bégaiement jusqu'à ce que je commence réellement à me sentir bizarre et gênée de le mentionner aux gens. Parce que je parlais alors avec fluence, j'ai commencé à penser que j'étais étrange de mentionner mon bégaiement ... inexistant. Alors qu'auparavant je me sentais gênée de révéler mon bégaiement, j'ai en fait cessé de croire que j'avais déjà eu un bégaiement. En fait, je me sentais comme une menteuse à ce moment-là. Les gens captent de façon subliminale ce que nous ressentons au sujet de nous-mêmes et ce que nous ressentons et pensons à leur sujet - les représentations intérieures que nous avons de nous-mêmes et des autres dans notre tête. *Si nous nous sentons peu sûrs de nous et indignes, les gens le sentiront et ils nous traiteront en conséquence.* Cela s'explique en partie par le fait que, lorsque nous nous sentons indignes, nous envoyons également des

⁸⁵ Après tout, seulement 1 % de la population bégaille. RP

signaux négatifs par le biais de notre langage corporel, de notre façon de regarder les gens et de notre façon de parler. Le corps suit docilement les signaux de l'esprit, qui s'apitoie sur son sort, manque de confiance, etc.

- Guérir le syndrome de désapprobation parentale. *Si vous pensez que les méthodes comportementales ou disciplinaires de vos parents ont pu causer ou contribuer à votre bégaiement, il est urgent de faire la paix avec eux.* Pour ce faire, fermez les yeux et imaginez vos parents comme de petits enfants. Cela vous donnera l'occasion de leur dire ce que vous avez toujours voulu dire, en toute sécurité. C'est aussi un moyen de voir vos parents (surtout si vous avez été ou êtes encore menacé, humilié ou effrayé par eux) comme des enfants vulnérables qui, comme vous, ont besoin de protection, de soins et d'amour. Il ne s'agit pas d'un exercice de vendetta. Il n'y a pas d'hostilité, seulement de l'amour, que vous devez encourager. Souvent, le syndrome de désapprobation parentale est ce qui nous freine, non seulement dans notre parole, mais aussi dans d'autres domaines de la vie, car nous pensons, par exemple, "Que dirait mon père si je faisais ça ?".

Reconnaître votre valeur

Croyez en la devise "mes opinions sont importantes." Cela atténuera votre crainte de vous adresser à un public, quel qu'il soit, car vous serez solidement ancré dans votre valeur et votre confiance en vous, et personne ne pourra jamais vous convaincre du contraire.

N'oubliez pas que vous ne plairez pas à tout le monde, quelles que soient vos qualités, et que vous ne devez pas essayer de plaire à tout le monde. Traversez la vie avec fierté, sans vous agiter, vous précipiter et sourire exagérément. *Les tentatives de plaire aux gens sont l'indice d'un manque de confiance en soi et contribuent ainsi au bégaiement.* Lorsque vous essayez de plaire aux autres, vous devenez extrêmement anxieux, car vous évaluez consciemment la manière de faire chaque pas, que vous soyez apprécié ou non. Cette anxiété est omniprésente. Elle vous rend également extrêmement vulnérable à la confusion et à l'embarras visible de toute personne et de tout commentaire qu'elle pourrait faire à votre sujet (ou ne pas faire mais auquel vous vous attendiez). [Votre valorisation et votre estime de soi](#) deviennent totalement à la merci des autres et de leurs opinions subjectives.

Il est important de prendre soin de vous et de vous récompenser par des cadeaux, même pour les succès les plus insignifiants. Ceux-ci doivent être suffisamment importants à vos yeux pour être célébrés pour vous seul. Si vous commencez à vous demander comment cette réussite se compare à celle des autres, arrêtez cela immédiatement. **Ces réussites**

doivent être importantes POUR VOUS UNIQUEMENT et non pour les autres, car pour vous, elles constituent des éléments importants de la construction d'un nouveau vous.

Je sais que vous avez entendu parler [du concept de l'amour de soi](#) des millions de fois, et il y a beaucoup de livres à ce sujet. Mais très peu de personnes comprennent vraiment ce concept. Encore moins nombreux sont ceux qui réalisent que *s'aimer et se traiter avec respect est la base primordiale du bonheur et de l'épanouissement dans tous les domaines de la vie.*

Ne confondez pas ce concept avec le fait de vous récompenser en achetant une caisse de bière, une boîte de chocolats, une bouteille de vin, en faisant du shopping ou en se gavant de toute autre manière, etc. Ces actions vous soulagent-elles ? Combien de temps leur effet dure-t-il, le cas échéant ? Vous connaissez la réponse. En interprétant de manière erronée le concept de l'appréciation de soi et de l'amour, vous vous privez fondamentalement du bonheur et raccourcissez la vie de Dieu seul sait combien d'années, tout cela sans vous en rendre compte consciemment, bien sûr.

S'aimer soi-même ne signifie pas non plus être égoïste ou narcissique. La véritable appréciation de soi signifie s'autoriser à ressentir, au lieu de bloquer, ces émotions. S'aimer signifie trouver la véritable cause de vos sentiments dépressifs, plutôt que de masquer les symptômes avec des antidépresseurs. S'aimer signifie écouter les besoins de votre corps au lieu de les ignorer. S'aimer signifie prendre soin de soi, être sélectif dans son alimentation, ainsi que dans le type d'informations qu'on laisse entrer dans notre esprit/cerveau (par exemple en réduisant les informations, les médias sociaux), et réduire également la consommation de stimulants tels que l'alcool, les boissons énergisantes, le tabac, etc. *S'aimer soi-même signifie prendre le temps de converser et de se connecter réellement à soi-même et à son âme.* Pour ce faire, il faut s'accorder du temps seul, sans amis, sans famille et, surtout, sans votre téléphone intelligent. Les sources d'information externes dont nous sommes constamment bombardés nous détournent de nous-mêmes, ce qui rend pratiquement impossible d'entendre la voix audible de notre âme où se trouvent toutes les réponses.

S'aimer soi-même, c'est aussi se pardonner. Se pardonner sur-le-champ plutôt que de s'engager dans un acte d'autopunition. Apprendre à comprendre qu'il n'y a pas d'échec, mais seulement une expérience d'apprentissage et le fait que tout arrive pour une raison.

S'aimer soi-même signifie bâillonner votre tyran intérieur. En tant que PQB, j'avais tendance à me manipuler et à m'intimider, me réduisant parfois à une grave dépression et aux larmes. J'ai également remarqué cette tendance au sein de groupes de PQB, car les personnes qui luttent ou qui n'utilisent pas de techniques de fluence et se débattent ainsi

sont ignorées, boudées et désapprouvées. Elles peuvent être ostracisées d'une certaine manière parce qu'elles ne suivent pas une thérapie ou qu'elles choisissent de ne pas la suivre et pensent qu'il existe une façon de parler sans elle.

Garder la tête haute

VOTRE POSTURE EST IMPORTANTE - VOTRE FAÇON DE MARCHER, DE TENIR VOTRE DOS BIEN DROIT, ETC. - **CAR VOS PENSÉES ET VOTRE ÉTAT INTÉRIEUR SE REFLÈTENT DANS VOTRE POSTURE.** Par exemple, lorsque vous êtes déprimé, vous avez tendance à vous avachir et à regarder vers le bas. *Pour sortir de l'état de tristesse ou de dépression, vous devez redresser votre dos, tenir votre tête haute, regarder devant vous.* Votre esprit assimilera cette posture positive et s'allégera. ***La façon dont vous marchez et tenez votre dos reflète votre bien-être mental et la façon dont vous vous sentirez dans diverses situations.***

Savoir ralentir

Lorsque je suis nerveuse, j'essaie de me calmer, en pensant qu'être nerveux est inacceptable et constitue une faiblesse. Je peux maintenant relativiser ma réaction en me permettant d'être nerveuse et d'éprouver de l'anxiété, en me disant que cela fait partie de l'être humain. Je me pardonne plutôt que de me punir. Grâce à cette relativisation et réaction, ma nervosité s'estompe rapidement et je découvre le monde et ses rencontres sociales comme un endroit accueillant et amical.

Nous avons tous ce sentiment d'urgence qui devient parfois écrasant et nous fait sortir de la réalité et du moment présent. ***Apprenez à vous ralentir consciemment, physiquement et mentalement, en rythmant votre respiration et votre parole.***

Vous pouvez également essayer des exercices de modification vocale. J'ai remarqué que lorsque j'adopte une voix différente, comme celle de Mickey Mouse, je ne bégaie jamais⁸⁶. Vous pouvez aussi essayer de vous faire passer pour votre modèle, en imaginant comment il se comporterait et se sentirait dans la même situation. Comment se tiendrait-il et se comporterait-il au quotidien ? C'est votre interprétation, car il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. Tenez votre dos bien droit, établissez un contact visuel, détendez votre visage, etc.

Tension dans la gorge

La tension dans la gorge donne souvent l'impression d'une bosse qui obstrue le passage et est liée à l'impossibilité de l'expression de soi. Lorsque vous refoulez vos ressentis /émotions, la tension s'accumule et votre voix devient tendue et silencieuse. Vous

⁸⁶ Idem lorsqu'on parle avec un accent. RP

empêchez-vous de dire quelque chose ? Est-ce que vous vous retenez ? Refoulez-vous vos émotions ? Croyez-vous qu'il soit mal de montrer ce que vous ressentez ? Vous demandez-vous si vous devez dire quelque chose ou non ? *Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, alors vous réprimez inconsciemment votre capacité d'expression.* En conséquence, la communication devient difficile, vous avez souvent l'esprit vide, vous n'établissez pas de contact visuel, votre posture devient avachie, il y a une tension dans la parole, etc.

La façon la plus simple de soulager la sensation de boule dans la gorge est de visualiser la boule glissant lentement vers votre poitrine, la zone où se trouve votre sternum. Votre voix ne vient plus de votre gorge, retenue et étouffée, mais elle est forte, pleine, voluptueuse, posée et sort avec facilité. Pratiquez cela aussi souvent que vous le souhaitez et remarquez la différence !

Que font les thérapies pour atténuer cet effet ?

La plupart des thérapies de la parole recommandent de combattre le feu par le feu, ce qui crée encore plus de feu, comme je l'ai personnellement expérimenté et comme la pratique empirique me l'a démontré. Vous ne pouvez pas lutter contre le bégaiement, car cela ne fera que l'amplifier. Si nous voulons un jour nous libérer du joug du bégaiement, *un changement majeur d'attitude et d'approche est nécessaire.* Le principe consistant à combattre le feu par le feu et à attaquer frénétiquement la situation redoutée en établissant des centaines de contacts avec des inconnus fournira un regain instantané de confiance et de fluidité de parole alimenté par le cortisol. Mais ensuite, le retour à la normale suivra inévitablement pour rétablir l'équilibre, c'est-à-dire votre état psycho-émotionnel normal.

Cet élan de confiance s'évaporerait bientôt et votre hypervigilance reviendrait. Encore une fois, ce que vous devez faire, c'est de vous accorder le temps et l'espace nécessaires pour vous calmer et retrouver votre sang-froid, afin de pouvoir reprendre vos défis de parole. N'attrapez pas la vie par le cou, car si vous le faites, la vie se retournera contre vous et vous enverra de nouveau dans le marais du bégaiement incontrôlable et de l'impuissance.

Devriez-vous essayer la méditation ?

On conseille à de nombreuses personnes de méditer pour détourner leur attention du monde extérieur. Mais je trouve personnellement qu'il est presque impossible de méditer car des pensées envahissent sans cesse mon esprit⁸⁷. Pour ceux qui, comme moi, n'ont pas

⁸⁷ La pleine conscience reconnaît qu'il est normal que nos pensées vagabondent de temps à autre ; elle nous suggère simplement de revenir au moment présent en nous concentrant sur l'action du moment. RP

réussi à méditer correctement après plusieurs tentatives, je vous conseille de trouver d'autres choses à faire, des choses qui vous plaisent afin d'évoquer une sensation de flow. Il peut s'agir d'une activité dans laquelle vous vous impliquez tellement que vous perdez la notion du temps, comme la visualisation (qui s'apparente à la méditation mais en plus amusant), la lecture, l'écriture, l'écoute de musique, etc. *Le but est de détourner votre attention de vous-même et de la porter sur l'activité que vous êtes en train de faire, de sorte que vous vous oubliez.* Il doit s'agir d'une activité dont vous savez qu'elle détournera votre attention de votre moi, de sorte que vous serez totalement absorbé par l'activité que vous effectuez.

La peur de l'autorité expliquée

La peur ou l'appréhension associée à l'approche de personnes en position d'autorité ou de personnes que nous considérons comme étant un peu au-dessus de nous, comme les enseignants, les parents, les patrons, etc., provient de nos perceptions erronées des personnes en général, qui ont souvent été conditionnées en nous au fil du temps et sont ainsi devenues des vérités incontestables. Elles nous inspirent donc de la peur, de la crainte et de la trépidation, ce qui, dans la majorité des cas, n'a aucun sens.

Nous nous considérons inférieurs à ces personnes dont nous avons peur ou que nous admirons, ce qui entraîne des blocages et des difficultés de parole lorsque nous les approchons pour leur parler. Cela se produit parce que nous prenons ces personnes et l'image qu'elles projettent pour argent comptant. Pour contrer l'effet qu'elles ont sur nous, nous devons commencer à voir ces personnes de manière décontractée ou avec une attitude désinvolte au lieu de les prendre au sérieux et de ressentir de l'appréhension. **Nous devons apprendre à les considérer comme des personnes avant tout**, des personnes qui ont leurs propres peurs, faiblesses, défauts, etc. Nous devons apprendre à voir au-delà des masques que les gens affichent socialement et voir le fond, qui est un individu avec ses propres peurs et problèmes.

Le simple fait de penser aux figures d'autorité de cette manière réduira considérablement l'appréhension que beaucoup d'entre nous ressentent souvent lorsqu'ils s'approchent d'une "figure d'autorité" et nous permettra de nous comporter plus naturellement et donc de manière plus convaincante avec ces personnes. Nous réagirons alors également de manière plus rationnelle et plus créative dans les situations tendues avec de telles personnes, et cela nous aidera à faire bonne impression si nous devons ou voulons le faire. Cette approche nous permet de nous comporter naturellement, comme nous le faisons avec notre famille ou nos amis, car notre urgence typique à être aimé et accepté, ainsi que notre garde intérieure, seront considérablement réduites, au lieu d'être nerveux et agités.

Cette approche peut sembler décontractée, et elle l'est ; cependant, lorsqu'il s'agit d'approcher la personne en autorité qui nous inspire un sentiment de crainte et de trépidation, elle fonctionne à merveille. Cela ne veut pas dire de vous comporter de manière irrespectueuse. Non, cette approche est utilisée dans votre intérêt et pour apaiser vos nerfs en modifiant *votre perspective* ou votre vision de la situation. De nombreuses personnes, qu'elles soient des PQB ou fluentes, craignent les personnes en position d'autorité qu'elles admirent, car elles se laissent bernier et détourner de la vérité par la façade extérieure que la plupart des gens utilisent pour se protéger, car elles (les personnes en autorité) craignent également de ne pas être prises au sérieux, par exemple, par leurs étudiants, leurs collègues, leur conjoint, etc. ou de ne pas être considérées comme les leaders efficaces que leur rôle professionnel pourrait exiger.

Thérapie d'exposition et confiance

Il est inutile de vous contraindre à agir avec confiance si vous n'êtes pas réellement confiant. La confiance ne s'apprend pas, quelle que soit la méthode cool que vous utilisiez. Il peut sembler que la confiance puisse être construite par des actions décisives, telles que la volonté et des techniques, mais lorsqu'une personne cesse de lutter et commence à agir, l'énergie de l'intention relâche son emprise et son attention (c'est-à-dire pour atteindre la fluidité), et elle passe d'émotions excessives à la mise en œuvre de l'action – à la parole elle-même.

C'est la raison pour laquelle j'ai soudainement parlé avec fluidité lors de la première thérapie à laquelle j'ai participé. Ce n'était pas à cause de la technique, mais du fait que j'avais lâché prise. Je me suis détendue, et le flow s'est produit naturellement. Même mon anglais s'est amélioré de façon spectaculaire, au point que les gens du pays pensaient que j'étais du pays aussi, car ma prononciation était impeccable. *Tout est plus facile lorsque vous vous détendez, alors arrêtez de vouloir tout contrôler et ne soyez personne d'autre que votre moi authentique.*

Il s'avère donc que les yeux ont peur, mais que les mains agissent, et que tout fonctionne parfaitement. Mais la confiance ne se développe pas par l'action - c'est l'énergie de [l'intention](#) qui est libérée. La confiance ne peut pas être développée ; c'est la même chose que l'énergie - elle est ou elle n'est pas.

De même, la confiance ne peut être obtenue par l'autohypnose ou les affirmations⁸⁸. Le paradoxe est le suivant : pour acquérir la confiance, il faut cesser de « lui courir après », de la convoiter ; au contraire, on doit y renoncer. Les murs du labyrinthe (chapitre 13) sont faits

⁸⁸ Olga fait ici référence aux deux méthodes de reprogrammation du cerveau de Lee Lovett. RP

d'un excès d'importance, d'un désir excessif d'obtenir un résultat à tout prix. Vous marchez dans un labyrinthe en essayant de vous débarrasser de l'insécurité et de gagner en confiance. Or, la confiance est une chimère. ***La confiance est une sorte de croyance en la réussite - la croyance que vous allez parler avec fluence.*** Cependant, dans n'importe quel scénario, vous pouvez rapidement inclure un amendement négatif, une petite correction, comme une petite mésaventure, une hésitation, un blocage, le fait de trébucher sur un mot, etc. qui suffit à briser le mur de la confiance.

Abandonnez le besoin de prouver quelque chose à tout le monde et à vous-même et prenez votre importance comme un axiome. En choisissant de vous battre pour votre propre valeur, vous y consacrez toute votre vie. En abandonnant ce combat, vous gagnerez en importance aux yeux des autres et aux vôtres immédiatement.

LE DOUTE DE SOI EST, AVANT TOUT, UNE FAIBLE ESTIME DE SOI. LA FAÇON DONT LES AUTRES VOUS ÉVALUENT SOCIALEMENT EST DIRECTEMENT PROPORTIONNELLE À VOTRE PROPRE ÉVALUATION. Sans tomber dans l'autosatisfaction, **dès que vous reconnaissez, sans vous tromper, votre importance, les autres seront immédiatement d'accord.** Je vous suggère d'abandonner la lutte pour l'importance. Vous n'avez pas besoin de croire ou de vous persuader. **Abandonnez simplement cette lutte et voyez ce qui se passe. Et voici ce qui se passera : les autres commenceront à vous traiter avec plus de respect, comme si votre importance avait augmenté à leurs yeux.** Lorsque vous le constaterez par vous-même et le reconnaîtrez comme un fait, vous n'aurez plus besoin de vous convaincre de votre importance. Vous saurez simplement que c'est ainsi que les choses seront dorénavant.

Vous avez de la valeur !

« Ne laissez pas ce que pensent les autres de vous devenir votre réalité. »

Les Brown

C'est un puissant message que je rappelle à ma mémoire lorsque moi-même ou d'autres personnes tentent de me discréditer ou de diminuer mes réalisations. Prenez conscience et protégez votre propre valeur. Il est important de comprendre qu'en tant que personne, vous avez une valeur. Imaginez le nombre de circonstances qui ont dû coïncider pour que vous veniez au monde. Il y aura toujours des gens qui essaieront de vous discréditer, même si vous essayez de les impressionner ou si vous avez accompli quelque chose.

Authenticité - vivre cette vie qui est vôtre

N'essayez pas de copier d'autres personnes ou leurs réalisations. Cela inclut la jalousie de la réussite des autres. Jusqu'à récemment, je me complaisais dans l'auto-comparaison avec les autres et ce qu'ils avaient accompli dans la vie. Il ne m'était jamais venu à l'esprit que, quels que soient les efforts que je déploie pour leur ressembler sur le plan professionnel ou dans ma vie personnelle, c'est en fait impossible à réaliser, car *chacun d'entre nous vient au monde pour remplir une mission ou un objectif unique et particulier*. Ainsi, vous ne deviendrez jamais comme une autre personne. **L'IMPORTANT, C'EST DE TROUVER VOTRE PROPRE NICHE, UNIQUE À VOS YEUX, PLUTÔT QUE DE TENTER D'IMITER LES RÉALISATIONS DES AUTRES.**

Votre parcours est unique et vous devez vous y concentrer une fois que vous l'avez identifié. Tenter de copier les autres, c'est échouer d'avance car vous vous préparez à une déception imminente. ***Trouvez votre niche unique, quelque chose que vous aimez. Si vous aimez quelque chose, vous aurez du succès.*** Ne gaspillez pas votre énergie à essayer de rattraper les autres ou de suivre les tendances dictées par votre communauté, car cela ne fonctionnera pas, ou vous serez condamné à mener une vie qui ne sera pas la vôtre.

Nous ne pouvons réaliser notre potentiel que lorsque nous sommes engagés dans une activité ou un travail pour lequel nous sommes nés. Lorsque vous vous engagerez sur la bonne voie, celle qui est vraiment la vôtre, vous ressentirez une forte attirance pour cette activité. Vous l'apprécierez tellement que vous voudrez la pratiquer, encore et encore, même si vous avez fait une pause pendant un certain temps. *Pensez à ce pour quoi vous étiez doué à l'école ou plus tard dans la vie.* Quelle activité particulière vous fascinait ? **Pourriez-vous faire de votre passe-temps votre vocation ?**

Pour moi, c'était l'art oratoire. Si vous regardez mes précédentes vidéos, je mentionne souvent que ce que je voulais faire, c'était de devenir une oratrice publique. Je ne sais vraiment pas pourquoi j'ai dit cela, car je ne comprenais pas vraiment comment, ayant un bégaiement, je pouvais devenir oratrice, et encore moins comment en faire une carrière dans la vie. J'étais alors à des années-lumière de devenir une oratrice publique, mais j'étais en quelque sorte un prophète, sachant intuitivement à quoi je consacrerai ma vie. Et cette mission semble s'étendre naturellement à d'autres domaines : conférencière, tuteure, auteure, défenseure de la confiance en soi, coach en développement personnel. Ce qui m'étonne maintenant, c'est que je ne me suis jamais sentie aussi calmement confiante que maintenant⁸⁹. C'est comme si je possédais déjà en moi ce que j'ai toujours cherché à atteindre (c'est-à-dire trouver ma vocation et ma voix dans la vie). Ce n'est pas une euphorie, ni un sentiment d'agitation ou de précipitation que je ressens maintenant, c'est

⁸⁹ Et ayant été interviewé par Olga, je peux vous le confirmer. RP

une confiance à toute épreuve. Ce sentiment n'est pas accablant, il est juste infiniment calme, posé et rassurant.

De plus, après toutes ces incessantes recherches d'emploi que j'ai effectuées, pleines de hâte, d'urgence, de peur de l'échec et de désespoir, j'ai maintenant une explication claire et simple de la raison pour laquelle je n'ai pas trouvé la bonne voie, pourquoi il ne semblait jamais y avoir d'emploi pour moi. *J'ai compris que le travail qui est vraiment le mien n'était pas sur le marché. C'est uniquement sur invitation du destin;* et toutes ces expériences désagréables passées à essayer de trouver un emploi approprié étaient nécessaires dans le cadre du rite de passage qui m'a préparée à la vocation que je suis maintenant en passe de réaliser. Il n'y a plus aucun doute. Tous les doutes sont maintenant dissipés, toutes les questions brûlantes ont trouvé réponses.

Mes expériences d'enseignement passées m'ont préparé à ce nouveau rôle. Grâce à elles, je sais l'impression que donne les aspects de la vie humaine dont je vais maintenant vous parler. Je peux les refléter et les transmettre en retour, en faisant en sorte que mes auditeurs ressentent ce que j'ai ressenti, sans aucune retenue. C'est comme si j'avais atteint un niveau de conscience supérieur, de nouveaux sommets dont je ne soupçonnais pas l'existence.

En tant que personnes, nous sommes tous interconnectés, que nous le réalisons ou non. Je projette de la lumière dans le monde et je veux le faire de plus en plus. Ce qui est encore plus surprenant, c'est que même si tout le plan tombait à l'eau, cela ne me ferait pas peur, car mon objectif initial était et reste de mettre en lumière mon problème de confiance et de parole. C'est le but unique et initial de ce projet. Toutes les circonstances jouent maintenant un rôle important dans un schéma de choses appelé ma vie, et elles ont toutes beaucoup de sens maintenant. J'ai le bon état d'esprit - l'état d'esprit d'une oratrice qui s'exprime avec fluence.

Perfectionnisme

Ce que je croyais être du perfectionnisme n'était rien d'autre qu'une conscience de soi/hypervigilance, un TAS, mais poussé à l'extrême. Il est généralement reconnu que les PQB ont un trait de personnalité ou une tendance au perfectionnisme. Bien que je ne nie pas l'existence du perfectionnisme chez les PQB, ce n'est pas le perfectionnisme qui est à l'origine du problème, mais l'hypervigilance (ou le TAS extrême chez certaines personnes). Le même problème se retrouve souvent chez les personnes fluentes et se manifeste par la peur de parler en public, que l'on retrouve souvent, encore une fois, chez les PQB.

La conscience de soi/l'hypervigilance est masquée sous la définition du perfectionnisme, à moins qu'ils soient liés ? En quelque sorte. Les deux troubles présentent des

caractéristiques similaires et peuvent être difficiles à discerner. *La conscience de soi/hypervigilance est une forme exagérée (parfois déformée) de timidité, caractérisée par une maîtrise de soi excessive, [le désir de s'intégrer](#), de ne pas être rejeté, ce qui est obtenu en faisant plaisir aux autres, même à notre propre détriment.* Le perfectionnisme est souvent caractérisé par la tyrannie de soi, le déclencheur étant "je ne suis pas assez bon", et par des attentes /exigences de plus en plus élevées, presque au point d'être irréalisables, en plaçant la barre très haut. Si l'une ou l'autre de ces situations nuit à la qualité de votre vie et perturbe votre paix intérieure, vous avez un problème à reconnaître et à éliminer. Lisez la suite pour savoir comment.

Je vois maintenant le perfectionnisme comme le fait d'exagérer des choses qui sont déjà parfaites. Exiger plus de perfection pour quelque chose qui est déjà assez bien. Dans le cas du bégaiement, nous sommes obsédés par l'idée de parler parfaitement, sans hésitations ni interruptions embarrassantes. Nous nous efforçons à ne pas être embarrassé et à ne pas nous humilier. Je doute que les personnes dont le bégaiement est de léger à sévère osent rêver de livrer une présentation impeccable et charismatique, du type de celle que l'on attendrait d'un orateur professionnel. Tout ce que nous voulons, du moins pendant les premiers stades, c'est pouvoir parler sans bloquer. La conscience de soi/l'hypervigilance et le perfectionnisme semblent être intimement liés, car la peur de l'échec ou de l'humiliation est souvent au cœur du perfectionnisme.

Acceptation

Vous n'aurez pas à accepter quoi que ce soit une fois que vous serez libéré du bégaiement. Je crois, et mon expérience et celle de beaucoup d'autres personnes le prouvent, qu'une action plus efficace serait de changer votre façon de penser - un changement de mentalité. Vous n'auriez alors pas à "accepter" un quelconque bégaiement, car il se dissoudrait tout simplement de lui-même.

Le bégaiement est un comportement et une façon de penser incorrects, un modèle de la réalité que nous avons acquis en raison de nos expériences passées, pas très favorables. En conséquence, un clamp⁹⁰ interne apparaît, l'autocritique, et avec la sensibilité innée, ce comportement incorrect, provoqué principalement par des événements extérieurs mal interprétés, se manifeste sous la forme du bégaiement.

⁹⁰ Instrument chirurgical à deux branches destiné à comprimer un conduit, un vaisseau pour empêcher l'hémorragie. Antidote.

L'acceptation, telle qu'on la voit sur les forums de bégaiement⁹¹, me semble être une excuse pour ne pas travailler sur soi, pour ne pas se développer, comme une simple complaisance. Cela alimente à son tour le comportement de bégaiement chez l'individu. Le problème ne sera jamais résolu ou éliminé de cette façon. La mentalité ou la position de "l'acceptation" nous place déjà sur une voie étroite de ce que nous sommes. C'est la position d'un esprit étroit et de son concept de la personne. Par exemple : "Je suis comme ça, je bégaie et je serai toujours comme ça. C'est ma caractéristique, je suis « bègue »". Le rôle de victime peut être attrayant pour certains, car il devient une sorte de bouclier pour ne pas assumer la responsabilité de leur vie.

Vous avez une place autodéterminée dans la société, peut-être avec l'aide de scientifiques et d'orthophonistes "omniscients", et à partir d'un point mort, vous ne bougerez guère tant que vous ne verrez pas le bégaiement sous un nouvel angle, tant que vous ne déciderez pas ou ne serez pas assez courageux pour prendre une vue d'ensemble de qui vous êtes et pouvez réellement devenir. *L'acceptation, sans progression ni travail supplémentaire, est en fait une impasse, un abandon, un refus de travailler sur soi.*

L'acceptation n'est que le passage d'entrée menant à l'escalier où se trouve la "vraie liberté". L'acceptation et la non-résistance sont une base parfaite pour réduire l'autocritique et les demandes excessives de perfection de la parole... Beaucoup de ceux qui prétendent accepter leur bégaiement réagissent encore négativement aux commentaires des autres, aux ricanements, aux rejets, et ils ne sont pas émotionnellement indifférents face à leur handicap. Cela indique en fait que leur acceptation n'est pas totalement complète, car un poids émotionnel négatif est encore déclenché. Ces personnes continuent à se plaindre et à trouver des excuses dans les forums de discussion sur les personnes qui ont réagi négativement à leur parole et sur la manière dont elles l'ont fait, ce qui ne constitue pas une acceptation complète. De nombreuses personnes se défilent parce qu'elles craignent de ne pas être acceptées par les autres et se contentent de rôles occupationnels médiocres, etc.

Notre extérieur (notre bégaiement) reflète notre intérieur (notre modèle de la réalité et notre état d'esprit/mentalité). Le bégaiement est le reflet de nos propres pensées et idées sur nous-mêmes, de nos réactions face à certains événements, de nos émotions, de nos modèles de comportement ainsi que des attitudes envers nous de la part de nos proches et de ceux qui nous entourent, et sur bien d'autres choses dans ce monde, le tout formant notre réalité. *Pour que le bégaiement disparaisse de lui-même, vous devez vous tourner vers l'intérieur et commencer à changer votre vision de nombreuses choses et de vous-même, modifiant ainsi votre programmation subconsciente de comportement (c'est-à-dire*

⁹¹ Il s'agit davantage de résignation que d'acceptation dans ce contexte. RP

votre comportement de bégaiement), ***puis vous changer vous-même***. Cela demandera du temps, des efforts et du dévouement, ainsi que l'intériorisation ***de la conviction que le bégaiement n'est pas et ne doit pas rester une partie de vous***. **IL NE DÉFINIT CERTAINEMENT PAS QUI VOUS ÊTES**. Cessez d'être une simple victime et devenez maître de votre vie. Votre parole commencera alors à s'écouler sans aucun effort conscient de votre part.

L'acceptation peut être considérée ici comme une réaction de protection contre les visions inutiles de la réalité. « Non, c'est mon bégaiement, je ne veux pas m'en débarrasser, » parce que si vous le faites, la réalité objective peut être trop difficile, trop effrayante même pour être acceptée et vécue – « Non, quand je parlerai avec fluence, on me considérera comme pleinement capable et indépendant, et je perdrai les avantages de mon handicap. Je devrai affronter et gérer des arguments tordus, des gens, etc. Mes amis cesseront de m'aider. Je devrai trouver un autre emploi mieux rémunéré. Je devrai assumer plus de responsabilités dans la vie. »

Pourquoi certaines PQB ne vaincront jamais leur bégaiement

Il y a des PQB qui ne se débarrasseront jamais de leur bégaiement en raison de la rigidité de leur pensée. Une fois qu'on leur aura dit que leur bégaiement est incurable, qu'ils sont épileptiques ou qu'ils ont un problème au cerveau, ils s'en inspireront et vivront selon ce qu'on leur aura dit, ce qui en fait une prophétie auto-réalisatrice. C'est également plus facile à vivre, car une fois que vous "savez" qu'il y a un problème cérébral, toutes les actions visant à guérir et à trouver une solution deviennent inutiles. Vous n'aurez plus besoin de travailler sur vous-même et de vous efforcer à vous rétablir.

Une personne qui croit qu'elle est handicapée ou malade commence à jouer le jeu de la maladie. Si elle est malade, il n'y a rien à faire, alors elle prendra plus de médicaments, suivra des cours coûteux, etc. En bref, ils vont vivre la vie d'une personne malade, ayant besoin d'un traitement constant pour maintenir leur aisance et leur confiance. Ces personnes sont parfaitement satisfaites de vivre de leur délire, ou plutôt du délire qui leur a été suggéré. Elles utilisent leur "diagnostic" comme une [excuse](#) pour cesser de travailler à l'amélioration de leur vie et pour ne pas entreprendre le moindre effort pour éliminer leur problème. Ces personnes sont coincées (et, je suppose, trop paresseuses pour accepter d'autres approches du problème) ; leur principal problème ou obstacle est leur refus d'accepter qu'il existe d'autres façons d'aborder et de résoudre le problème. Les gens cherchent le soulagement et l'acceptation à l'extérieur, ce qui s'exprime par des demandes capricieuses adressées à la société pour qu'elle les comprenne et leur témoigne de la compassion. Ils seront gravement offensés et lanceront une campagne d'intimidation (généralement en ligne) contre ceux qui ont et expriment des points de vue différents, même si ces autres sont des personnes ayant le même problème que le leur.

Ils sont également réfractaires à l'idée de devoir travailler et se dépasser pour atteindre ou même voir une quelconque amélioration. Il est toujours plus facile d'avalier la pilule du bégaiement comme étant incurable et de continuer à vivre passivement une vie de médiocre qualité. Il est plus facile d'adhérer à l'idée de l'incurabilité et de rendre les armes, en continuant à s'apitoyer sur leur sort et à se détester, à se complaire dans leur misère.

Conclusion

La compréhension est la clé

Éventuellement, vous comprendrez les problèmes du bégaiement au point que le problème n'existera plus. Vous le décomposez en ses moindres parties et ce qu'il vous restera ne sera rien d'autre que la coquille vide d'un œuf, ou un ballon dégonflé ; votre bégaiement aura éclaté et se sera dissout.

TOUT COMME POUR D'AUTRES PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES, LE BÉGAIEMENT EST CRÉÉ PAR ET RÉSIDE DANS NOTRE ESPRIT UNIQUEMENT. Lorsque l'esprit s'arrête et devient muet, vous pouvez et commencez à parler avec fluence, comme vous l'avez toujours voulu. Il ne s'agit pas d'exagérer le problème, comme le font de nombreux chercheurs, ce qui explique pourquoi ils n'avancent pas beaucoup dans la résolution du problème.

J'ai réduit le problème à ses plus petites particules (les maillons de la chaîne) et j'ai trouvé un outil psychologique pour traiter et guérir chaque zone sensible, en l'érodant de plus en plus jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à résoudre. Qu'est-ce qui a émergé ? Une persona fluide et confiante, le vrai moi, l'alignement total de soi, une personne heureuse et confiante en ce qu'elle est, qui ne cherche plus à faire ses preuves ou à plaire aux autres.

Lorsque vous réalisez que le comportement de bégaiement est créé purement dans votre esprit et que vous apprenez à vous désidentifier de votre esprit, le problème commence à se dissoudre. Les thérapies passent complètement à côté de ce point en introduisant les PQB à un ensemble de règles et de lois, enchaînant ainsi solidement l'esprit des individus à l'identité du bégaiement, au lieu de les en éloigner. Vous ne pouvez pas résoudre le problème de cette façon. La logique ou un esprit logique et les hypothèses associées sont impuissants ici et seront toujours inutiles, ne produisant qu'un soulagement temporaire.

Hourra ! Vous avez maintenant à votre disposition une multitude d'outils de dissolution du bégaiement. Essayez-les tous si vous le souhaitez et choisissez ceux qui fonctionnent le mieux pour vous.

CHAPITRE 25 - COMPRENDRE ET COMPOSER AVEC LES RECHUTES

Qu'est-ce qu'une rechute et pourquoi se produit-elle ?

Essentiellement, la rechute est le processus de réactivation de la réaction en chaîne qui vous ramène à vos anciens schémas comportementaux. La rechute se produit lorsque votre faisceau d'attention ou de concentration se tourne à nouveau vers le problème que vous aviez initialement. Cela se produit généralement lorsque vous vous réinvestissez émotionnellement en pensant et en vous tourmentant à propos du problème, en craignant son retour, en vous voyant à nouveau incapable de parler, par exemple, lors d'un entretien d'embauche, d'un rendez-vous galant, etc. Plus vous revenez au problème et à ses conséquences dans votre esprit, plus votre attention est dirigée vers le problème jusqu'à ce que votre paysage intérieur (espace tête) soit rempli de pensées anxieuses et de peurs de revenir à la case départ et de perdre le contrôle.

Imaginez que vous êtes un bébé qui apprend à marcher. Au début, vous tombez, mais vous ne désespérez pas. La reprogrammation du cerveau et la modification de vos vieux schémas prennent du temps à faire leur travail. Il est possible et probable que vous fassiez quelques rechutes avant d'apprendre à maintenir votre équilibre intérieur, à contrôler votre esprit et à vous débarrasser complètement du bégaiement ainsi que de toutes les pensées et sensations physiques qui y sont associées.

L'aspect le plus important pour maintenir l'équilibre et la fluidité est de surveiller vos réactions lorsque les choses ne sont pas parfaites, ou lorsqu'elles ne vous semblent tout simplement pas assez parfaites. La façon dont vous réagissez détermine si vous perdez l'équilibre ou si vous restez "en selle". Si vous réagissez négativement, si vous ruminez anxieusement, vous donnez de l'énergie à votre attention sur le problème, et celui-ci risque de réapparaître dans votre parole et dans votre façon d'aborder les situations sociales.

Les PQB sont notoirement autocritiques, impitoyables au point d'être presque brutales envers elles-mêmes. ***Votre réaction aux petits contretemps doit être l'indifférence.*** Vous devez vous rappeler que la raison pour laquelle vous bégayez n'a rien à voir avec votre capacité à parler mais avec votre état émotionnel, vos pensées et vos réactions, peut-être des réactions excessives. Laissez la situation se dérouler, laissez-la passer. Ne vous tourmentez pas et n'en faites pas tout un plat. Pardonnez-vous et passez à autre chose. De cette façon, vous ne risquez pas d'aggraver le problème. Plus vous accorderez d'importance à la situation, plus elle s'aggravera.

La façon la plus simple de lâcher prise est de vous concentrer sur vos ressentis à l'égard d'une situation, en ignorant toutes les pensées. Les pensées se renforcent d'elles-mêmes. Lorsque vous rationalisez, intellectualisez, blâmez, combattez ou résistez, vous aggravez la situation. *Dès que vous vous concentrez sur vos sentiments et que vous les acceptez sans essayer de les changer, les pensées perdent leur énergie et se dissipent.*

Rechuter, sortir d'une rechute et rétablir l'équilibre

Voici un exemple de rechute et de retour à l'équilibre lors d'une rencontre. Je suis soudain devenue extrêmement vigilante, la considérant (mon interlocutrice) comme supérieure à moi. Avant notre rencontre, je réfléchissais trop, je répétais dans ma tête, je m'inquiétais même et j'étais surexcitée par cette rencontre. Lorsque j'ai fini par la rencontrer, je suis devenue extrêmement, voire de façon enfantine, intimidée, comme si je voyais ou passais un examen oral de mathématiques devant un professeur sévère et tyrannique. Pour retrouver l'équilibre, j'ai dû me concentrer sur mes émotions, les vivre et me pardonner mon "imperfection". *Je devais abandonner l'effort d'essayer d'être un locuteur parfait.*

Ne refoulez pas vos [émotions](#), laissez-les transparaître. Devenez charismatique, comme vous l'êtes lorsque vous êtes sûr de vous à 100 %. Repassez la situation différemment dans votre esprit, en changeant le scénario. Comment aimeriez-vous être dans la situation ? Visualisez-la par les yeux de votre esprit, ressentez-la dans ses moindres détails. Vivez-la "comme si"⁹².

RAPPEL-VOUS DANS LES MOINDRES DÉTAILS CE QUE VOUS RESSENTEZ LORSQUE VOUS ÊTES AU SOMMET DE VOTRE ART. Rappelez-vous la facilité avec laquelle vous vous déplacez, regardez, parlez, abordez les gens. Pensez au calme, au [contact visuel](#) direct et doux que vous établissez avec les gens. Ne repassez surtout pas en boucle dans votre tête la situation qui a échoué, et ne la projetez pas dans le futur. Il est normal de ne pas être parfait, il est normal de ne pas être à 100 % tout le temps et il est normal d'avoir des périodes creuses.

Conscience de soi/hypervigilance – NE VOUS PRENEZ PAS TROP AU SÉRIEUX

Comme j'étais de plus en plus sur mes gardes, j'ai commencé, comme par le passé, à me prendre trop au sérieux, comme si mes performances oratoires n'étaient pas au top. Cela fit resurgir la tension et le détachement du moment présent. Je revivais maintenant la mauvaise expérience passée dans des situations futures.

⁹² « Comme si » est une technique, entre autres, de la PNL, qui nous dit en substance d'agir « comme si, » en faisant suivre le « comme si » par le comportement souhaité (« comme si vous étiez confiante », « agissez comme si c'était gagné d'avance. ») RP

Se prendre trop au sérieux conduit automatiquement à un contrôle rigoureux de soi et à la tension. Cela vous conduit ensuite à contrôler chacune de vos respirations et la prononciation de chaque mot, ce qui ajoute davantage à la tension tout en vous détachant du moment présent.

Lorsque je commence à me sentir désespérée et que je souhaite le retour de mon ancien moi méga-confiante, je ressens le retour de la peur. Je deviens à nouveau impitoyable envers moi-même et une sévère autocritique lève la tête, me regardant avec des yeux désapprouvateurs. Lorsque je m'attarde sur un élément négatif, je l'amplifie, je le nourris et lui donne une chance de se propager dans d'autres domaines de ma vie.

Les choses peuvent aller très bien pour vous, mais si vous déclenchez ou donnez vie à une telle critique, elle fera de votre vie une misérable catastrophe, quelle que soit la situation actuelle de votre vie. La vie peut être remplie de bonheur et de succès, mais si vous activez la critique et la réaction en chaîne, vous aurez l'impression d'être assis dans un cachot humide et sombre, comme si vous étiez un prisonnier condamné à perpétuité.

Les PQB ne se soucient pas vraiment de ce que pensent les autres.

Les autres sont des miroirs sur lesquels les PQB se basent pour se juger elles-mêmes, pour savoir si elles (les PQB) vont bien ou pas. Les gens pensent qu'un problème ne constitue que ce qui peut être observé, *négligeant la cause sous-jacente plus invisible*. Nous nous sentons la proie de ce qui se voit, le bégaiement, sans prêter attention aux causes sous-jacentes, subtiles, mais oh combien importantes du trouble ! Par exemple, nous pensons que le bégaiement est un problème de parole, ou que toutes les PQB se soucient de ce que les gens pensent d'elles, ce qui cause leur bégaiement.

Nous sommes totalement inconscients du fait que nous essayons, avant tout, de bien paraître pour nous-mêmes, plutôt que pour les autres. Nous "utilisons" les autres comme miroir et nous nous considérons comme bons ou mauvais à travers leurs perceptions et leurs réactions à notre égard - le reflet. Nous commençons à réveiller notre faux sentiment d'infériorité et d'inadéquation. Par conséquent, notre posture corporelle commence à changer, nous baissions les yeux, nous nous affalons, notre voix devient tendue et timide, nous avons des mini-respirations et nous cherchons à respirer. Il y a un état de confusion quant à ce qui se passe. Le faisceau de notre attention est dirigé vers l'intérieur et vers un monologue interne négatif. Nous sommes totalement dans notre tête, comme si le monde n'existait pas, à part cette situation.

Conclusion

Essentiellement, dans la guérison du bégaiement, vous devez entreprendre une guérilla contre votre esprit. Une fois que vous comprenez votre psychologie et que les choses commencent à s'améliorer sur le plan de votre parole, il est important de continuer à reprogrammer votre cerveau, en vous surprenant dans ces schémas destructeurs improductifs et en les rappelant à l'ordre... Faites de votre esprit votre instrument d'amélioration personnelle et non votre maître.

CHAPITRE 26 - LA VIE APRÈS LE BÉGAIEMENT



Authenticité

Lorsque j'étais une fille dont le bégaiement était incontrôlable, tout ce dont je rêvais, c'était de gagner en fluidité. C'était une obsession pour moi. **JE CROYAIS SINCÈREMENT QUE SI SEULEMENT JE POUVAIS PARLER AVEC FLUENCE, TOUS MES PROBLÈMES ET MES INSÉCURITÉS S'ÉVAPORERAIENT MIRACULEUSEMENT**⁹³. Aujourd'hui, bien que je sois totalement libérée du bégaiement, *je peux dire qu'avec l'élimination de celui-ci, les autres préoccupations de la vie courante ne disparaîtront pas pour autant*. N'oubliez pas que vous avez développé le bégaiement, à l'origine, à cause de votre personnalité héritée, trop anxieuse, qui est « le donné » et qui ne peut être changée (la personnalité), seulement gérée.

Sommes-nous des *inquiets* naturels ou peut-être des *guerriers*⁹⁴ ? Les PQB trouveront toujours d'autres raisons pour s'inquiéter, même si ces choses n'ont rien à voir avec quoi que ce soit. Se tourmenter pour le plaisir de se tourmenter. Notre cerveau s'accroche aux préoccupations et aux inquiétudes, [car elles constituent sa nourriture](#).

⁹³ C'est ce que notre bon ami Joseph Sheehan voulait dire par son expression « Le complexe du géant enchaîné. » RP

⁹⁴ Pour la version anglaise, il s'agit davantage d'un jeu de mots qu'autre chose, car ces termes, en anglais, sont « worriers » pour inquiets, et « warriors » pour guerriers. J'ai failli rater la différence ! RP

En revanche, « maîtriser » notre parole facilite considérablement notre vie et libère un temps et une énergie précieux pour d'autres activités beaucoup plus agréables et stimulantes. Cependant, on peut être fluent, mais manquer de confiance en soi et d'assurance, ingrédients indispensables à la réussite dans tous les domaines de notre vie. Avec la disparition du bégaiement, d'autres lacunes que nous avons négligées par le passé peuvent refaire surface, par exemple notre santé physique, nos relations interpersonnelles, etc.

Mon bégaiement a disparu, mais je m'inquiète encore dans certaines situations de parole - pourquoi ?

Avant de me rétablir du bégaiement, j'étais certaine que si seulement je ne bégayais plus, je ne serais plus inquiète lorsque je fais des présentations. Cependant, même lorsque ma parole était devenue des plus assurée et pratiquement exempte de bégaiements, dans des situations de pression, je m'inquiétais encore de plus en plus lorsqu'on me demandait de faire une présentation. En fait, il existe un grand nombre de personnes qui n'ont jamais bégayé mais qui sont toujours terrifiées à l'idée de prononcer un discours en public.

*Pourquoi sommes-nous si inquiets ? Il s'agit avant tout de la peur d'échouer, de perdre la face, de mourir socialement, de ne pas être à la hauteur des attentes de nos auditeurs. **CE QUE NOUS NE RÉALISONS PAS, CEPENDANT, C'EST QUE CES ATTENTES SONT LES NÔTRES.** Les auditeurs ne s'attendent pas, ou presque jamais, à ce que nous soyons parfaits, que nous bégayions ou non. C'est nous qui nous plaçons dans une boîte, une approche standardisée de la méthode des stars. Nous nous « gelons » dans notre propre cube de glace d'attentes et de normes de ce que nous devrions être. Nous nous enfermons dans une méthode de stars, limitant notre liberté d'expression et notre capacité à vivre le moment présent, en nous imposant des "je devrais", "je dois", etc. sur la façon de parler, de s'habiller, de prononcer un discours, etc.*

J'ai été témoin de nombreuses situations où des personnes qui ne bégayaient pas étaient incapables de prononcer quoi que ce soit face à un public. Pourquoi ? Une soudaine crise de bégaiement ? Pas du tout, c'est la panique de ne pas pouvoir répondre aux normes élevées que l'on s'est fixées, la peur de ne pas être aussi bon que l'autre personne.

La même chose peut se produire lorsque nous interagissons avec des personnes dont nous sommes très proches, comme nos parents. Nous bloquons, devenons immobiles sur place et bégayons devant eux pour exactement la même raison⁹⁵. Notre conscience de soi/hypervigilance peut nous nuire dans n'importe quelle situation. Il est d'une importance

⁹⁵ Cela me rappelle que dans son livre, [La parole est un fleuve](#), la regrettée Ruth Mead nous disait, qu'après avoir cessé de bégayer, elle le fit encore, pendant un certain temps, mais uniquement avec ses parents. RP

vitale de réaliser que nous avons tous des doutes sur nos capacités. Ce qui varie, d'un individu à l'autre, c'est le degré de cette incertitude.

Permettez-vous de ressentir simplement. Ne supprimez pas vos ressentis et vos émotions, c'est humain. Le stress bénéfique, ou "eustress⁹⁶", est bon pour vous. Demandez à n'importe quel présentateur professionnel. S'il n'y a pas de nervosité avant sa prestation, sa performance sera terne et ennuyeuse. L'eustress nous donne de l'énergie, il électrise notre performance. Ne supprimez pas vos émotions, n'en ayez pas peur. Laissez-les vous traverser, dirigez-les, utilisez-les à votre avantage.

Oubliez le résultat. *Pour neutraliser cette conscience aiguë de soi, vous devez visualiser vivement le pire qui puisse arriver dans une situation donnée et simplement éprouver ces sentiments, faire face à cette situation et l'accepter telle qu'elle est. Ne luttez pas, ne résistez pas. Habituez-vous à la situation, laissez-la se dérouler comme elle le fera, puis, lorsque vous serez confronté à la situation réelle, vous réaliserez que vous êtes beaucoup plus calme et que vous contrôlez la situation.* Ce qui est encore plus miraculeux, c'est que parce que vous êtes beaucoup plus détendu et que vous acceptez ce qui peut arriver, vous obtenez de meilleurs résultats que prévu. Nous nous inquiétons de satisfaire des normes *que nous nous imposons* et auxquelles nous craignons de ne pas nous conformer.

Conclusion

Une fois que le frisson et l'euphorie du rétablissement de votre fluidité seront passés, vous devriez avoir une vie - la vie que vous voulez vraiment. Croyez-en mon expérience. *La vie vous présentera de nouveaux défis. ET, SI VOUS SOUHAITEZ RESTER ÉQUILIBRÉ ET EFFICACE DANS LA VIE, VOUS DEVEZ DÉVELOPPER ET RENFORCER VOTRE NOYAU, L'ENSEMBLE DES VALEURS ET DES CONNAISSANCES QUE VOUS POSSÉDEZ ET QUI VOUS PERMETTENT DE RESTER ANCRÉ ET MENTALEMENT FORT FACE À TOUTE NOUVELLE CIRCONSTANCE QUE VOUS POURRIEZ RENCONTRER.* Vos valeurs fondamentales sont comme des ancrages, les racines de l'arbre qui maintiendront votre équilibre, quels que soient les événements extérieurs ou les déclencheurs.

La guérison du bégaiement ne se limite pas à une série d'exercices d'articulation. *JE TRAVAILLE, ET VOUS DEVRIEZ EN FAIRE DE MÊME, SUR MA PERSONNE DANS SON ENSEMBLE, CAR LA PAROLE NE PEUT ÊTRE SÉPARÉE DE L'INDIVIDU QUE VOUS ÊTES.* Travaillez l'ensemble de votre personnalité. Ne vous concentrez pas uniquement sur la parole. La parole est influencée par votre état intérieur (psychologique). Une fois l'harmonie rétablie, votre parole le sera aussi.

⁹⁶ Eustress : sentiment positif associé à des facteurs de stress comme la hâte, l'excitation, la fierté. Ressentir de l'eustress avant des retrouvailles. Antidote.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Absorbez les informations de ce livre et, surtout, faites-les vôtres en les appliquant tous les jours. Vous deviendrez ainsi très efficace dans tous les domaines de votre vie. **NE VOUS LIMITEZ JAMAIS À L'ACQUISITION DE LA SEULE FLUENCE; CHERCHEZ À EN FAIRE PLUS.** Beaucoup de gens sont fluents mais sont encore pleins d'insécurité. Mais je veux que vous soyez fluent et sans peur, que vous soyez confiant, que vous réussissiez et que vous triomphiez. **Concrétisez votre potentiel maximum.** Devenez le maître de votre cerveau et de votre vie !

PARTIE HUIT - THÉRAPIES DE PAROLE, D'EXPOSITION ET CONTRÔLE

« Ne pensez pas à ce que vous allez dire, l'esprit parlera pour vous. »

Matthieu 10:19

CHAPITRE 27 – L'ILLUSION DE CONTRÔLE

Le contrôle est superficiel et restrictif, car il est basé sur le principe limitatif que le bégaiement est une maladie et ne peut être guéri. Toute forme de contrôle sur laquelle on s'appuie en permanence ne fait que masquer les symptômes audibles (c'est-à-dire la parole bégayée). Le contrôle est un bon outil au début, lorsque, après avoir passé une longue période dans l'isolement et l'évitement des interactions sociales, vous commencez à faire vos premiers pas timides vers la liberté. Cependant, si l'on s'y fie continuellement, les méthodes de contrôle perpétuent et contribuent à l'attention centrée sur soi, ce qui rend pratiquement impossible l'accomplissement complet de soi, sans jamais atteindre la fluidité inconditionnelle dont jouissent les autres humains. Donc, fondamentalement, vous vous retrouvez au bout d'une laisse ; longue ou courte, c'est toujours une laisse. Pas de liberté, seulement de l'auto-illusion.

En outre, le contrôle rend la parole peu naturelle, pour ne pas dire robotique. *Avez-vous déjà entendu des personnes fluentes parler de cette manière mécanique, robotique, hautement calculée et obsessionnellement prudente ?* Les gens ne sont pas des robots, alors pourquoi se forcer et prétendre en être un ? Cela draine l'énergie, est fastidieux et inefficace.

SI VOUS AVEZ L'INTENTION D'ACQUÉRIR UNE LIBERTÉ DE PAROLE TOTALE ET INCONDITIONNELLE, VOUS DEVRIEZ APPRENDRE À VOUS FAIRE CONFIANCE ET, À UN MOMENT DONNÉ, ABANDONNER TOUTE FORME DE CONTRÔLE. Cela se produit généralement au cours de la première année où vous modifiez vos perspectives sur le bégaiement et comprenez son algorithme.

(Continuez à la page suivante)



Illusion d'optique

Voici ce que la regrettée Ruth Mead, dans son livre emblématique sur la transformation de l'esprit, [La parole est un fleuve](#), dit à propos du contrôle :

*« Mon moi naturel spontané ne s'exprime à travers moi que lorsque j'abandonne ma mentalité de PQB (j'entends par là [l'illusion du contrôle](#)). Je croyais vraiment, contrairement à mes expériences, que je pouvais contrôler ma parole. Même si le contrôle ne fonctionnait pas, je ne l'abandonnais pas. J'essayais simplement plus fort. Jusqu'à ce que je voie que plus j'essayais, plus je bégayais, et que je comprenne vraiment le ridicule de la pensée, de la planification et des autres formes de contrôle. **Le contrôle obsessionnel s'est transformé en confiance dans mes propres processus inconscients naturels et spontanés.** »*

Et sur la confiance, elle dit :

« La confiance était l'état d'esprit qui permettait à ma parole de revenir sur pilote automatique (la façon dont je parlais avant de commencer à bégayer). Mon état d'esprit est donc passé de 1) la CONFIANCE originelle (avant l'âge de 4 ans) à 2) un contrôle total de ma parole (lorsque je bégayais) ... pour revenir à 3) une parole sur pilote automatique lorsque j'ai cessé de penser à la parole et que j'ai recommencé à faire confiance à mes processus inconscients qui produisent une fluidité naturelle. »

Pourquoi les thérapies de bégaiement préconisent-elles le contrôle ?

Le contrôle est un outil formidable, une main secourable *au début*; mais après un certain temps, l'idée de contrôle commence à vous restreindre, à restreindre votre individualité, votre personnalité et votre expression personnelle.

Le traitement du bégaiement chronique passe généralement par la restructuration de la parole ou la gestion du bégaiement, qui consiste à former les patients à l'utilisation de nouvelles techniques de parole permettant de contrôler ou de réduire le bégaiement. Cependant, le maintien des gains de parole après le traitement n'est pas assuré, n'est pas constant et peut s'expliquer en partie par la présence d'anxiété et d'autres troubles mentaux qui l'accompagnent.

Le contrôle est une illusion, un leurre, un tour de passe-passe de l'esprit.

Quels que soient les efforts que vous avez déployés pour travailler sur votre parole, le nombre de thérapies que vous avez suivies, le bégaiement est toujours là, même dans des situations familières et avec des personnes que vous connaissez bien. Les techniques de contrôle masquent le bégaiement, le rendant moins audible et plus facile à gérer. *Mais le contrôle est une illusion, une auto-illusion, un tour de passe-passe.* Une PQB peut appliquer cette illusion sur elle-même, comme une couverture sur sa tête, pour éviter de faire face à la dure réalité : que le problème n'a pas disparu, il persiste. *Cette stratégie n'apporte qu'un réconfort psychologique temporaire.*

Pourquoi calculons-nous minutieusement les étapes à l'avance, répétons-nous mentalement ce que nous allons dire et nous préparons-nous aux situations de parole ? Au fond de son âme, une personne ne comprend toujours pas pourquoi des pensées obsessionnelles sur sa parole et les situations de prises de parole occupent autant son esprit. Quel en est l'intérêt ? Il ne s'agit pas d'une liberté d'expression naturelle et inconditionnelle, mais plutôt d'un travail acharné et à grands coups d'efforts. C'est comme si la liberté d'expression ne venait pas d'elle-même, mais devait être gagnée par un travail acharné, une torture de soi et en payant une petite fortune. Cela ne ressemble guère à la liberté, mais plutôt à une punition.

On peut passer toute sa vie à s'appuyer sur des techniques de contrôle et à suivre des règles, mais en ne faisant pratiquement aucun progrès, avec une parole trébuchante, des inspirations et expirations nerveuses et haletantes, des tremblements de peur et la panique. **LA VÉRITABLE LIBERTÉ N'EST ATTEINTE QUE PAR LES QUELQUES PERSONNES QUI RENONCENT CONSCIEMMENT À TOUTE TECHNIQUE ET À TOUT CONTRÔLE.** Elles choisiront, comme moi, une méthode non conventionnelle pour éliminer le bégaiement et elles réussiront.

CHAPITRE 28 - RAISONS D'ABANDONNER LES THÉRAPIES DE PAROLE

Pourquoi j'ai délaissé les thérapies de parole

Dieu merci, je l'ai fait et je suis partie rapidement. *J'ai quitté la thérapie orthophonique traditionnelle basée sur le contrôle parce que je savais que je ne ferais aucun progrès si je restais.* Il était tout simplement inutile d'écouter et de subir un lavage de cerveau sur le fait que le bégaiement ne pouvait jamais être guéri. Je n'y croyais pas et je voulais plus que de ressembler à un simulacre artificiel. ***J'ai toujours eu le sentiment que je pouvais accomplir davantage, mais je devais d'abord quitter "le troupeau", avec son idéologie et ses aspirations limitées.*** Le contrôle n'est pas une question de guérison, mais de restriction, de surveillance, de suppression de sa véritable personnalité et de la façon dont je voulais vraiment m'exprimer. **LA LIBERTÉ CONSISTE À ÊTRE FIDÈLE À SOI-MÊME.**

Donc, écarter les traditionnelles fausses idées sur le bégaiement. Ceux qui enfreignent les règles de l'opinion publique deviennent soit des leaders, soit des parias. La différence entre les deux est que les premiers sont sûrs d'avoir tout ce qu'il faut pour se détacher des règles généralement acceptées, tandis que les seconds sont pleins de doutes. Ceux qui quittent « le troupeau » des opinions communément admises créent une nouvelle norme de réussite.

Le contrôle est une arme à double tranchant. D'un côté, il apporte des avantages et vous aide à sortir du marécage, en particulier si vous avez passé des années en isolement et fait de multiples tentatives infructueuses de thérapie de parole. De l'autre côté, si vous ne lâchez pas le contrôle au moment précis de la guérison, il se transforme en boulet avec une chaîne autour de votre cheville, bloquant votre authenticité, vous empêchant de réaliser votre potentiel dans vos vies professionnelle et personnelle.

Pourquoi ? Eh bien, c'est simple - ça bloque votre personnalité. Votre personnalité est mal alignée et limitée aux seules parties qui passent ou sont approuvées par "l'inspection de contrôle" de la thérapie. Ce contrôle ne vous permet pas de vous épanouir, d'être vous-même ou de vous amuser, et en fin de compte, il vous empêche de devenir une personnalité harmonieuse et alignée, pleinement épanouie, accomplie, fluide et naturelle. Le contrôle vous empêche de devenir la personne que vous souhaitez devenir. Tout d'abord, le bégaiement a contrôlé votre vie; et maintenant, une thérapie de parole a le contrôle sur vous. Si vous vous en écarterez ou si vous cessez d'utiliser la béquille, vous êtes condamné, évincé et ostracisé.

Le contrôle s'exerce également dans la manière dont les gens suivent leurs programmes de gestion du bégaiement. Le programme capitalise sur votre misère. Il y a plusieurs

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

avantages à être membre de tels groupes, mais les inconvénients, malheureusement, l'emportent sur les avantages offerts. **LE PLUS GRAND INCONVÉNIENT EST QUE VOUS CONTINUEZ À ÊTRE LIÉ AU BÉGAIEMENT, À VOUS IDENTIFIER À LUI, AU LIEU DE ROMPRE LES LIENS ET DE VOUS EN DISSOCIER.** Vous êtes tenu en laisse. Ce qui commença par un contrôle du bégaiement finit par devenir un contrôle sur votre personne.

Pourquoi cela se produit-il ? Les organisations qui prônent le contrôle doivent avoir des adeptes pour survivre et prospérer, et le contrôle est parfait, un outil universel pour maintenir la loyauté des adeptes et recruter de nouveaux membres. Il s'agit d'un contrôle sur le bégaiement, mais il s'agit néanmoins d'un contrôle *sur vous*, car le cours vous dit quoi croire, comment agir et quoi faire. Il existe un ensemble de règles et de normes prescrites.

« J'avais envie que ma parole s'écoule comme un fleuve, et le contrôle n'a jamais pu m'offrir cela. »

Ruth Mead, *La parole est un fleuve.*

Avant d'abandonner tout contrôle sur ma parole, j'ai eu du mal à accepter le concept de contrôle enseigné en orthophonie, car il n'était pas efficace dans les situations très émotionnelles. Je dois cependant admettre que, par suite de l'orthophonie, ma parole s'est améliorée, mais ce n'était pas tant grâce aux techniques utilisées qu'au fait que j'avais adopté dès le départ une approche très proactive pour me battre contre mon trouble. L'idée de ne pas pouvoir vaincre le bégaiement était comme une menace pour ma vie, aussi mon éthique de travail était-elle énorme.

Mais malgré les outils de contrôle utilisés pendant la thérapie, ma spontanéité, ma confiance et mon sang-froid lorsque je parlais étaient encore proches de zéro. J'étais très tendue, nerveuse, intimidée et peu naturelle. Même si je ne bloquais pas et ne bégayais pas autant qu'auparavant, j'étais tout aussi agitée et je manquais toujours de confiance. ***Cela était dû au fait que la cause profonde de mon bégaiement - l'ancienne mentalité et la psychologie d'une PQB - n'avait jamais été abordée pendant la thérapie.*** L'état d'esprit des PQB est à l'origine de tous nos problèmes, qu'ils soient liés à la parole ou à tout autre aspect de notre vie (par exemple, les croyances limitatives). L'état d'esprit affecte tout, et cette connaissance n'est pas nouvelle, mais on n'a jamais pensé qu'elle pouvait affecter un acte aussi naturel que la parole. En fait, le type de vie que nous menons, la façon dont nous

agissons, dépend de notre état d'esprit, du contenu de nos pensées et de nos ressentis, tout cela réunis.

Une thérapie de parole a ses avantages

Sur une note plus positive, je voudrais remercier le cours d'orthophonie que j'ai suivi, car sans cette expérience qui m'a ouvert les yeux (si vous vous souvenez, j'ai toujours nié avoir un bégaiement [sic]), je ne serais pas en mesure d'écrire ce livre.

L'orthophonie contribua à dissoudre le comportement résiduel en exposant la cause sous-jacente du problème, qui était et reste une forme grave d'anxiété. Le programme m'a appris à bien contrôler ma parole, ce qui me donna plus de confiance en moi. Pour la première fois depuis des années, j'ai pu voir le problème pour ce qu'il était, comprendre qui j'étais ou pouvais devenir une fois libérée des fausses inhibitions et des peurs illusoire de parler. Ce fut une véritable révélation de ce que je pouvais potentiellement devenir une fois les inhibitions éliminées et remplacées par une attitude plus productive. Mon système de croyances ou la façon dont je me percevais et percevais les autres avait changé.

Comme je vous l'ai déjà dit, le cours n'était pas pour les timides et pourrait être décrit comme une thérapie de choc, mais il fonctionna au départ parce qu'il était immersif, rapide et qu'il obligeait les gens à affronter leurs peurs. Il n'y a pas de temps pour tergiverser et éviter, comme dans certaines thérapies traditionnelles du NHS. ***La lenteur et le manque d'affirmation de soi jouent contre les personnes souffrant de TAS*** (trouble d'anxiété sociale), car ils leur permettent d'éviter et donc de prolonger leur anxiété, qui pourrait autrement être traitée en quelques jours seulement dans un programme anti-bégaiement à exposition rapide.

CHAPITRE 29 - COMBATTRE LE FEU PAR LE FEU CRÉE ENCORE PLUS DE FEU



Nier l'évidence

Le contrôle propulse le problème et prolonge l'anxiété

Avant d'écrire ces lignes, je venais d'écouter au téléphone une présentation faite par une PQB qui suivait une thérapie depuis de nombreuses années. Cette personne était sur le point de faire une présentation devant des collègues qui étaient au courant de son bégaiement. Lorsqu'il commença à parler, il a bloqué de manière incontrôlable. J'ai écouté par téléphone, et bien que la réception ne fût pas excellente, je pouvais clairement entendre de sérieux blocages. Toute cette expérience s'accompagnait d'une écrasante anxiété, d'une tentative de combattre les blocages de parole; mais quels que soient les outils de contrôle utilisés par cette personne, elle continuait à bloquer, comme si elle n'avait jamais appris de techniques de gestion du bégaiement.

Dans ces moments-là, l'individu se demande probablement ce qui se passait, ce qui l'amenait à se débattre encore plus, et à créer un chaos total dans son esprit, ce qui mettait un terme au flux de sa parole. Cela prouve empiriquement que le contrôle du bégaiement est restrictif, débilitant, inefficace et, comme dans cette présentation, conduit à encore plus de blocages.

Plus on s'efforce de rester fluide et de contrôler la situation, moins on la maîtrise. Les méthodes de contrôle ne résolvent pas la principale cause du problème, elles ne font rien pour éliminer et finalement dissoudre le bégaiement. Elles ne font que renforcer le problème et prolonger l'anxiété. *Pour réduire et surmonter les blocages, il faut faire exactement le contraire : abandonner tout contrôle, lâcher prise et s'oublier.* Ces conditions sont *sine qua non* avant d'atteindre une parole expressive et fluide.

Une fois l'épreuve de la présentation mentionnée ci-dessus passée, le combat de cette personne pour mieux performer fut suivi de ruminations et de douloureux retours en arrière, souvenirs qui ne font qu'exacerber davantage le problème, donnant de la force au bégaiement au lieu de contribuer à le dissoudre ou, au mieux, à le gérer. Le problème psychologique devient profondément enraciné.

En outre, comme nous l'avons déjà répété à plusieurs reprises, le bégaiement n'est pas un problème de parole en soi. La raison réside dans la perception erronée de soi et dans l'oubli total de ce qui se passe réellement et de ce que l'on fait d'incorrect qui conduit à un blocage plus sévère. Même après des années de thérapies et des tentatives désespérées pour contrôler sa parole, cette personne présentait toujours un niveau élevé d'anxiété. Elle devait me dire plus tard avoir fait la même présentation plusieurs fois auparavant et qu'elle ne comprenait pas pourquoi elle avait si mal tourné cette fois-ci.

Comment cela se fait-il ? *Parce que lorsque nous combattons le problème, nous y sommes mentalement et émotionnellement attachés et nous nous identifions pleinement à lui.* Ainsi, nous nourrissons le bégaiement au lieu de nous en dissocier. C'est une bataille perdue d'avance que vous ne pourrez, dans ces conditions, jamais gagner.

Tenter de combattre ou de contrôler le bégaiement est inutile et même nuisible. La résistance mène toujours à la défaite et à la frustration. Plutôt que de courir dans des trous de lapin à la recherche de remèdes, d'être obsédé par l'atteinte de la fluidité ou d'essayer de combattre le bégaiement en le contrôlant, occupez votre esprit en pensant (visualisant - RP) à votre parole qui s'écoule librement et sans effort. Privée de carburant, l'habitude inconsciente qui déclenche la réaction de bégaiement, la chaîne, s'estompera progressivement et disparaîtra d'elle-même. Pas de combat, pas de lutte, pas de pilules magiques, pas de stress.

Passez à un nouveau mode de parole, à une qualité de vie renouvelée - de l'obligation de contrôler et de vous battre contre le bégaiement à la vie d'une personne parlant avec fluence, n'ayant plus à lutter contre le bégaiement, la vie d'une personne libérée du besoin obsessionnel de contrôler ou de restreindre, de quelque façon que ce soit, l'acte naturel de parler.

Contrôle et flow

Le flow se produit lorsque vous vous concentrez uniquement sur l'expérience de parole et que vous fusionnez avec l'expérience, dans le moment présent. Vous renoncez à tout contrôle conscient au lieu de vous concentrer sur les mots, sur l'utilisation ou non d'une technique, ou sur la façon dont vous respirez. Une fois immergé totalement dans l'expérience de la parole, la conscience de soi/l'hypervigilance se dissout et le flow s'instaure⁹⁷. J'ai eu beaucoup de ces « expériences au sommet » dans le passé, mais je ne comprenais pas, jusqu'à récemment, les mécanismes du processus, et je ne savais donc pas comment les reproduire et les vivre la plupart du temps.

Gagner en contrôle en s'abandonnant

Si vous craignez que votre parole ne soit pas aussi parfaite que vous le souhaiteriez dans une situation donnée, avant d'entrer dans cette situation, réconciliez-vous avec cette possibilité et acceptez la possibilité que la disflueance puisse se produire. Vivez cette "petite tragédie", visualisez-la en détail et acceptez-la. ***Permettez-vous d'être imparfait, donnez-vous le droit de vous tromper, [le droit d'être imparfait.](#)***

Bégayez à votre guise ! En vous disant ces mots, vous remarquerez à quel point vous vous sentirez plus calme lorsque la véritable situation de parole se présentera. Votre tension interne s'apaisera, et la situation se déroulera bien mieux que si vous suiviez les schémas habituels de comportement conditionné tout en luttant contre le bégaiement.

Prenez garde ! Votre vieux système de croyances veille au grain !

On prétend que le bégaiement ne peut être guéri. Les personnes qui ont déjà tenté, sans succès, de guérir leur bégaiement par le biais de l'orthophonie deviennent quelque peu convaincues que leur problème ne peut être résolu. Elles acquièrent alors de nombreuses fausses croyances sur leur état, telles que le fait qu'elles doivent contrôler leur parole, qu'il s'agit d'une maladie ou d'un dysfonctionnement du cerveau, qu'elles doivent travailler dur pour ne pas bégayer, que pour le surmonter elles doivent suivre des règles, etc. Ces croyances constituent une importante pierre d'achoppement sur le chemin de la guérison.

John Harrison parle de paralysie du paradigme, qui est la même paralysie dont souffrent souvent les thérapies de parole, car elles sont coincées dans des façons et des conventions

⁹⁷ Rappel utile sur ce qu'est le flow : état mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. Elle est détendue et productive. (On dit aussi "Génie personnel.") Glossaire RP.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

orthodoxes et classiques d'envisager l'élimination du bégaiement, comme s'il s'agissait d'un problème de parole. Face au bégaiement, nombreux sont ceux qui pensent qu'il fait partie de leur génétique et qu'il ne peut être éliminé, de sorte que vous êtes coincé avec lui à vie.

Le seul obstacle pour passer du bégaiement à la fluidité : soit vous croyez et avez confiance de pouvoir y parvenir (en sortir) et devenir libre, OU vous n'y croyez pas. De nombreuses personnes ne comprennent pas que nous pouvons imaginer n'importe quoi - inquiétude, panique, peur, infériorité. De plus, nous pouvons nous convaincre que cela se passe vraiment, que nous sommes vraiment inférieurs ou qu'il y a un monstre dehors dans l'obscurité, en chasse pour nous dévorer. Rappelez-vous lorsque vous étiez enfant, que vous craigniez le noir, que vous aviez hâte de sauter dans votre lit de peur qu'un monstre ne soit tout près et ne vous attrape si vous ne vous cachez pas. Cela fonctionne de la même manière avec notre bégaiement. Les PQB se convainquent que parler est une activité blessante, désagréable et stressante et qu'elles auront du mal à faire sortir certains mots. *Vous vous êtes déjà certainement imaginé bloquer hors de contrôle avant même d'entrer dans une situation de parole. En faisant cela, **DANS VOTRE IMAGINATION, VOTRE VISUALISATION ET VOTRE PROCESSUS COGNITIF, VOUS AVEZ DÉJÀ ÉCHOUÉ, CE QUI CONDUIT ENSUITE À UN "ÉCHEC RÉEL" DANS LA SITUATION RÉELLE.***

Anna Margolina, auteure de *Letting Go of the Dragon*, nous fait part de son expérience de manière très vivante :

« Lorsque je me rappelle parfois comment j'ai lutté dans le passé et les situations désagréables dans lesquelles je me suis retrouvée à cause de cela, même si ma parole était normalement sans défaut, je ressentais soudain une tension dans ma poitrine, je retenais ma respiration et je sentais que si je n'arrêtais pas de ruminer les événements désagréables du passé dans mon esprit, je finirais par me heurter à un blocage de bégaiement, même dans des situations familières avec des personnes que je connais. »

Il s'agit là d'un excellent exemple de répétitions mentales, en d'autres termes, d'amorçage ou de préparation à l'échec.

CHAPITRE 30 - DÉSENSIBILISATION : POURQUOI LES PQB BÉGAIENT AVEC DES PERSONNES QUI LEUR SONT FAMILIÈRES

La désensibilisation aux situations redoutées entraîne-t-elle l'absence d'anxiété, de nervosité et de peur ? L'expérience empirique prouve que non. Les PQB ressentent toujours des tensions et de l'anxiété, car leur attention se concentre sur elles-mêmes et leur esprit (conscient) devient nébuleux. Même lorsque cela se produit et que vous développez du courage, vous pouvez toujours manquer de confiance et de charisme, et vous êtes à des kilomètres de l'accomplissement de soi.

Le fait surprenant est que vous pouvez vous entraîner devant le même public à chaque fois, mais la tension ne disparaît pas ; elle reste, et vous vous demandez comment vous pouvez la relâcher. C'est ce que j'ai appris de mon expérience. Même lorsque je ne bégayais pas, je ne me réjouissais guère de faire des présentations et j'étais très rigide dans ma prestation. Il n'y avait aucune énergie et ma performance était émotionnellement ennuyeuse et terne. Et ce, quelle que soit la quantité d'exercices de prises de parole ou de désensibilisation que j'avais faits auparavant.

Cela prouve que la désensibilisation ne fonctionne pas et que la véritable cause de *la tension réside dans notre perception et nos croyances sur nous-mêmes et sur la situation*. Dans mon cas, c'était parce que mon objectif était de ne pas de bégayer, et que mon attention était entièrement tournée vers la micro-gestion de ma parole. J'avais les outils pour contrôler mon bégaiement, mais l'ancien programme comportemental intérieur de retenue et de repli sur soi était toujours aux commandes, actif et m'affectait profondément.

Les crises d'anxiété et de conscience de soi/l'hypervigilance peuvent affecter les PQB, même si elles connaissent bien leur auditoire.

Pourquoi le processus du bégaiement semble incontrôlable

Bien que le processus du bégaiement semble incontrôlable, c'est en fait vous, avec vos pensées, qui conduisez le processus naturel de la parole à l'inévitable et brusque stupeur et aux blocages. Vous pensez qu'en contrôlant votre parole et en luttant contre votre bégaiement, vous pourrez atteindre la liberté; mais la vérité est qu'il s'avère souvent que vous vous heurtez à un blocage, de sorte que vos craintes ne font qu'augmenter.

En luttant contre le bégaiement et en vous efforçant de ne pas bloquer, de ne pas être nerveux, vous les obtenez en abondance. Vos pensées ne sont concentrées sur rien d'autre que la mécanique de votre parole, ainsi les difficultés envahiront toujours votre vie. Tant

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

que vous vous concentrez sur ce que vous n'aimez pas dans votre parole, vous pensez exactement à ce que vous n'aimez pas et vous lui donnez du pouvoir sur vous. Ainsi, le choix est appliqué avec succès et vous recevez ce que vous ne voulez pas - plus de blocage, plus de lutte, plus de frustration.

Lorsque vous renoncez enfin à lutter contre le bégaiement, l'énergie libérée sera consacrée à la formation et à la facilitation d'une fluidité naturelle, sans effort, et à la dissolution finale du bégaiement. Votre énergie est alors redirigée de la lutte contre un défaut vers le développement des côtés forts de votre personnalité, tels que la fluidité, la confiance, le charisme et le contentement.

CHAPITRE 31 - LA DOSE D'EUPHORIE : QU'EST-CE QUE L'EFFET DE NOUVEAUTÉ ?

Les programmes de gestion du bégaiement sont conçus pour exposer un individu à ce qu'il éviterait normalement. Ils utilisent l'exposition comme instrument clé, qui fournit presque instantanément l'effet de nouveauté, un départ en trombe vers une vie sans trouble incontrôlable de la parole.

Les techniques de respiration sont simplement des astuces pour détourner votre attention. Ces cours utilisent de telles techniques pour détourner l'attention ayant été fermement attachée à la parole. Dans le passé, j'ai connu des situations où j'ai pu me perdre dans l'instant et où je suis soudainement devenue fluide. Dans les séances de contact, où le temps est limité et où les événements se déroulent rapidement alors que vous abordez un inconnu après l'autre, vous n'avez pas le temps d'intellectualiser, donc vous ne bégayez pas. Votre parole s'écoule comme un fleuve.

Toutes les PQB ont-elles besoin d'une thérapie ?

Il existe différents degrés de bégaiement chez les PQB, allant du bégaiement sévère, alors qu'elles peuvent à peine prononcer un mot, au bégaiement à peine détectable, avec une petite tension qu'elles ressentent dans certaines situations et qui les fait trébucher sur les mots.

Les personnes souffrant d'un bégaiement sévère bénéficieront certainement d'une thérapie de parole utilisant l'exposition comme méthode clé de contrôle. La thérapie d'exposition est un excellent outil utilisé dans le cadre de la TCC (ainsi que pour les phobies) car elle permet de détourner l'attention - normalement dirigée sur soi (c'est-à-dire vers l'intérieur) - vers le monde extérieur. Les cours de gestion du bégaiement et autres cours de ce genre le font de manière assez dure, abrupte et rapide (c'est-à-dire une centaine de contacts en abordant de purs inconnus en l'espace de trois heures), entravant ainsi toute tentative de concentration habituelle sur soi, du moins pendant ces séances de contacts de trois heures. Les contacts se font rapidement parce que le rythme rapide élimine le temps d'intellectualisation, de doute et de réflexion excessive. Il suffit de se plonger dans l'action, et pour terminer la tâche à temps, il faut lâcher prise pour libérer le flow.

Le seul but d'une thérapie d'exposition est d'amener les gens à affronter leurs peurs et à remettre en question leur perception de ces peurs comme n'étant pas réalistes. Il en résulte un changement majeur dans les schèmes de pensée, déclenchant avec force le système de croyances stagnantes. Cependant, l'effet de l'exposition seule ne dure pas longtemps, et la

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

confiance alimentée par l'euphorie qu'elle procure finit par s'estomper, à moins que d'autres changements ne soient apportés aux schèmes de pensée et à la perception de soi. Deux options s'offrent alors à vous : une parole guindée et contrôlée toute votre vie, ou bien vous laissez aller et vous vous rétablissez complètement, car le bégaiement n'est pas un problème de parole mais est produit par des schèmes de pensée stagnants.

Les personnes dont le bégaiement est à un niveau léger ou gérable, causant d'occasionnels problèmes et des désagréments, n'ont pas besoin d'une exposition de choc, ou si elles en ont besoin, c'est sous une forme beaucoup plus légère. Cependant, ***ce dont les PQB ont désespérément besoin, c'est de revoir leur mode de pensée.*** Certaines parties de ces schèmes de pensée doivent simplement être reconnues, comprises et corrigées, et une fois cela fait, les EX-PQB peuvent se considérer comme guéries.

L'étape d'exposition peut être complètement omise. Dans les cas graves de bégaiement, un travail plus important sera nécessaire; mais les PQB ont les mêmes chances d'annuler leur comportement de bégaiement, qu'il s'agisse d'un cas grave ou léger.

Le pouvoir de la pensée

Le pouvoir de la pensée est sous-estimé dans sa relation directe avec la parole et on pense qu'il ne s'applique qu'aux problèmes de santé mentale reconnus (catégorisés cliniquement). J'avais l'impression que le contrôle exercé sur ma parole et sur d'autres comportements (comme le contact visuel, les épaules, les schémas respiratoires, etc.) me rendait encore plus consciente de moi-même, ce qui est la cause première du bégaiement.

Contrôler quelque chose d'aussi naturel que le processus de la parole, qui est censé être spontané comme la respiration ou la marche, interfère avec un processus trop complexe pour être surveillé et exécuté avec succès par un contrôle conscient. Vous concentrez toute votre attention consciente sur vous-même, ce qui entraîne le blocage et la lutte pour parler.

CHAPITRE 32 - DANSER AVEC LES OMBRES : ABANDONNER LES ILLUSIONS ET GAGNER LA LIBERTÉ INTÉRIEURE

L'illusion devient tellement forte que, à moins d'être contrôlé, le bégaiement ne pourra jamais être guéri aussi longtemps que l'attention se porte sur la boucle infernale. Dans certaines communautés spécifiques, telles que l'armée, les thérapies orthophoniques conventionnelles ou les sectes, un environnement est créé avec certains stéréotypes de comportement et de pensée - le bégaiement ne peut être guéri, seulement contrôlé, et les personnes qui disent être ainsi guéries sont des charlatans. Cela endort et expose le subconscient à l'influence « zombifiante » d'organisations "bien intentionnées". C'est alors que commencent à se produire des choses qui, du point de vue du spectateur, peuvent sembler incompréhensibles.

Par exemple, des personnes suivent des thérapies de parole pendant dix ans ou plus, même si tout ce travail acharné n'apporte aucun résultat, aucune amélioration. Ou peut-être que les membres de ces organisations se transforment soudainement en prêcheurs maniaques des méthodes de contrôle et partent en croisade pour tenter de sauver ou d'aider d'autres PQB. Ils persistent et croient, même s'il n'y a aucun résultat probant, niant l'évidence et évitant les concurrents...

*Mais il existe encore un moyen de sortir de ce labyrinthe. Il s'agit d'abandonner les règles imposées par des organisations bien intentionnées et de s'engager dans une voie unique. Celui qui le fait acquiert une qualité étonnante, la sensation d'une liberté intérieure totale et inconditionnelle d'expression de soi. **Et ce n'est pas tout : la récompense ultime est que vous commencez à vivre votre vie selon vos propres termes.** De telles personnes existent, elles ne sont pas nombreuses, et elles ne se vantent pas de leurs réalisations. MAIS ELLES SONT LIBÉRÉES DU BÉGALEMENT ET N'ONT PAS BESOIN DE CONVAINCRE QUI QUE CE SOIT, NI DE PERDRE PLUS DE TEMPS À CE SUJET.*

Le secret pour quitter un troupeau sans essayer de convaincre les gens du contraire, sans se battre, c'est de partir tout simplement et, en souriant calmement, de saluer les "gens en noir" et de passer son chemin. Ils (les membres du troupeau) feront tout leur possible pour vous faire rentrer dans le rang, mais ils ne pourront rien faire si vous refusez de les combattre. Mais pour comprendre cette simple vérité, vous devez reconsidérer en profondeur votre vision du monde. Dans notre monde, beaucoup de choses sont mises à l'envers. Mon approche remet les choses à leur place et permet d'abandonner les règles imposées et les stéréotypes des médecins, des orthophonistes et des gourous.

Ce n'est pas parce que les autres ne croient pas que la guérison est possible qu'elle ne l'est pas.

L'illusion est un choix

Plusieurs n'aiment même pas l'idée qu'ils sont entassés dans la matrice. Ceux qui préfèrent vivre dans l'ignorance et ne sont pas prêts à changer quoi que ce soit n'ont pas besoin de lire mon livre. Nous obtenons ce que nous choisissons. L'illusion est aussi un choix et chacun y a droit. **Après tout, je n'impose rien à personne et je ne vais pas prouver mes idées. Je vous invite à tester et à vérifier les choses par votre propre expérience empirique.** Je ne fais que passer et dire : « Hé, vous savez, il est possible de se libérer du bégaiement et je suis sur le point d'y parvenir. Tout ce que vous ferez ne dépendra que de vous. À bientôt ! »

PARTIE NEUF - PHOBIE DE PAROLE, APPRENTISSAGE DE LA PEUR ET RESTRUCTURATION COGNITIVE

CHAPITRE 33 - POURQUOI LES TRAITEMENTS À MÉTHODE UNIQUE NE FONCTIONNENT PAS

Il n'existe pas de méthode unique qui permette d'éliminer complètement le bégaiement. Les thérapies à méthode unique, y compris la gestion du bégaiement, ne peuvent qu'atténuer le bégaiement, le rendre temporairement plus gérable et contrôlable. **LE BÉGAIEMENT ÉTANT UN PROBLÈME COMPLEXE ET À MULTIPLES FACETTES, IL DOIT ÊTRE ABORDÉ À L'AIDE D'UNE VARIÉTÉ D'OUTILS ET DE MÉTHODES AVANT DE PRODUIRE UN CHANGEMENT SPECTACULAIRE, PERCEPTIBLE ET, SURTOUT, PERMANENT, TOUT AU LONG DE LA VIE.** Sans utiliser de mécanismes de contrôle de la parole. Une combinaison d'approches est nécessaire.

Mon approche offre une gamme d'outils qui aident à briser chaque maillon comportemental et cognitif défectueux de la chaîne de réactions du bégaiement (voir page 171), rendant finalement le bégaiement, comme dernier maillon, irréalisable, puisque les forces motrices auront été supprimées. Afin de garantir que ma méthode fonctionne pour tous sans exception, j'utilise une variété d'outils pour chaque maillon afin qu'une personne puisse identifier celui qui lui convient le mieux. Les outils proposés peuvent être adaptés à chaque individu ; ils ne sont pas figés dans le béton.

Thérapie d'exposition aux contacts - affrontez votre peur tête première

La plupart des personnes devront cependant utiliser un outil de base pour reprogrammer leurs connexions neuronales - pour briser la mentalité stagnante du comportement de bégaiement. La thérapie d'exposition est particulièrement utile pour ceux qui ont l'habitude d'éviter des situations et de paniquer lorsqu'ils y sont confrontés. Les séances de prises de contact permettent de se débarrasser de la conscience de soi/l'hypervigilance, car votre attention est détournée vers les expériences externes de parole avec des inconnus, ce qui permet de réduire votre garde et de vous oublier.

La conscience de soi/l'hypervigilance s'atténue naturellement, grâce à la *quantité* des contacts ainsi établis. *Fondamentalement, l'attention est détournée des processus d'expression pour se concentrer sur le plaisir de vos prises de contacts, sur le fait de parler à diverses personnes, etc.* Peu de temps après avoir établi vos premiers contacts, vous commencez à lâcher prise et vous cessez de vous concentrer sur vous-mêmes et sur votre

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

expérience intérieure, pour vous concentrer et profiter de l'expérience de prises de parole comme jamais auparavant.

Lors d'une séance de contact, même si je respirais profondément comme on me l'avait demandé, j'ai eu du mal à parler lors des dix à quinze premiers contacts. Mais au fur et à mesure que je progressais et que j'atteignais les trente contacts, je me laissais aller et je m'oubliais, et c'est pourquoi parler est devenu si facile et sans défaut. Mon attention fut détournée de moi-même et de mon contrôle aigu de ma parole à l'expérience extérieure. Je me souviens d'une expérience similaire que j'ai vécue bien avant de m'inscrire au cours de gestion du bégaiement, lorsque j'ai dû parler à de nombreuses personnes en une journée et que mon esprit était tellement préoccupé par la tâche à accomplir que la pression s'est considérablement relâchée au point de disparaître. Plus tard, il y a eu aussi plusieurs situations stressantes dans lesquelles je maîtrisais parfaitement ma parole où, à nouveau, je me suis oubliée et j'ai oublié le contrôle de ma parole. ***Dans ces situations, quelque chose devenait plus important que le bégaiement et exigeait une réaction plus appropriée.*** La conscience de soi/l'hypervigilance passait au second plan, les préoccupations cessaient et j'étais libre.

Ma situation à l'université en est un bon exemple : j'ai affronté mon redoutable professeur et j'étais totalement fluide, aussi fluide et confiante que je ne l'ai jamais été dans ma vie. D'autres situations pourraient inclure des situations d'urgence, le frisson de la course automobile, la conduite rapide, les sports extrêmes à forte dose d'adrénaline, etc.

Les cas plus sévères de bégaiement nécessiteront une thérapie d'exposition, les moins sévères peuvent n'avoir besoin que de travailler sur leur psychologie et leur compréhension de l'algorithme du bégaiement.

CHAPITRE 34 - LA PEUR DE PARLER EN TANT QUE PHOBIE

La peur de parler, ou bégaiement, est une peur aiguë et débilante de parler, en d'autres termes une phobie. C'est une peur phobique qui se manifeste par une [peur](#) ou une anxiété irrationnelle et intense de l'activité humaine la plus naturelle - parler. L'anxiété de parole, ou phobie de la parole, entre confortablement dans la catégorie des phobies prévue dans le cadre du DSM-IV (classification des troubles anxieux) de phobies. Les phobies seraient un problème répandu, cette phobie spécifique ne touchant que 1 % de la population mondiale.

Le DSM-IV définit la phobie comme l'expérience d'une "peur ou d'une anxiété déraisonnable en rapport avec l'exposition à des objets ou des situations spécifiques", conduisant souvent à un besoin disproportionné d'éviter l'objet redouté. Il existe un nombre et un éventail importants de phobies, notamment l'hydrophobie, la claustrophobie, la peur des aiguilles, la peur de l'avion et la peur de parler (logophobie). Elle est dite spécifique car elle oblige un individu à craindre et à éviter une chose, une situation, une activité spécifique, etc. La gravité de cette peur de type phobique varie d'une personne à l'autre. Une peur très sévère de parler entraîne une panique et un état de paralysie, que l'on peut classer avec certitude dans la catégorie de la logophobie ou anxiété de parole.

On pense que les phobies sont associées à l'amygdale (c'est-à-dire la partie du cerveau impliquée dans le traitement des émotions et des souvenirs associés à la peur), une partie du système limbique située dans le lobe temporal du cerveau, en arrière de l'hypophyse, qui est responsable de la sécrétion d'hormones régulant la peur et l'agressivité. *Cette zone du cerveau peut stocker des souvenirs inconscients d'événements conditionnés, même si vous ne pouvez pas vous en souvenir consciemment.* Des recherches menées sur l'homme, à l'aide de techniques de neuro-imagerie, ont également montré que l'amygdale est active lors de la présentation d'un stimulus phobique chez l'homme.

CHAPITRE 35 – THÉRAPIE D'EXPOSITION GRADUELLE ET NIVEAUX DE PEUR

Une thérapie d'exposition progressive à vos peurs, plutôt que de les affronter tête première, n'est pas aussi efficace, car elle est naturellement plus lente et donc trop prudente. Cette approche vous *laisse le temps de réfléchir, voire de trop réfléchir à la situation*, et peut vous amener à exagérer votre peur. Selon Foa et Kozak, ***la thérapie d'exposition repose en partie sur l'idée que vous devez vivre pleinement la situation que vous craignez le plus pour que vos symptômes comportementaux changent.***

Le processus qui sous-tend les effets de la thérapie d'exposition a fait l'objet de nombreuses discussions au fil du temps. Une conceptualisation que je trouve intéressante est que la thérapie d'exposition ne signifie pas que vous allez "désapprendre" vos réactions de peur ; *au contraire, elle produit un nouvel apprentissage, plus ambigu, qui rivalise avec votre réaction de peur initiale mais ne la remplace pas*⁹⁸.

Niveaux de peur

La thérapie d'exposition commence généralement par la création d'une hiérarchie de la peur et de l'évitement. Avec l'aide du thérapeute, la personne dresse une liste des situations qu'elle craint et les classe en fonction du degré d'anxiété qu'elles suscitent. Des évaluations spécifiques d'anxiété et d'évitement sont également recueillies. La hiérarchie ainsi établie sert de feuille de route pour la pratique de la thérapie d'exposition.

Pendant la thérapie d'exposition, la personne est invitée à rester dans la situation redoutée, dans l'espoir qu'une exposition suffisamment longue produira un nouvel apprentissage ou une accoutumance et réduira donc l'anxiété dans cette situation. Pour s'assurer que les situations restent gérables, ces expositions commencent par des situations de rang inférieur de la hiérarchie et montent progressivement dans l'échelle. Les thérapies d'expositions sont généralement réalisées en séance et hors séance, les thérapies d'expositions en séance prenant souvent la forme d'un jeu de rôle qui simule, plutôt que de reproduire directement, la situation redoutée.

Bien que la thérapie d'exposition soit conçue pour surmonter l'évitement manifeste, les thérapeutes doivent être conscients que l'évitement subtil peut faire échouer la thérapie d'exposition. Les personnes souffrant du TAS, dont nous savons maintenant qu'il est directement lié à la phobie/anxiété de parole, se concentrent souvent sur elles-mêmes, s'intéressant aux symptômes physiologiques de l'anxiété ou à leur propre expérience

⁹⁸ Voir à ce sujet, à la page 76 du dossier [Le problème avec les souvenirs des PQB](#), l'article intitulé *Les neurones d'extinction sont indispensables pour supprimer les peurs qui nous hantent*. RP

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

interne, plutôt qu'à la situation. Ils peuvent également essayer de se distancier mentalement des situations d'exposition, par exemple en se disant qu'il ne s'agit que d'un jeu de rôle. Il ne suffit pas d'être placé physiquement dans une situation redoutée, il faut s'y engager activement. Par s'engager, j'entends aussi être pleinement présent et soi-même. Sinon, cela peut être une forme d'évitement. Il n'est donc pas surprenant que l'ajout d'instructions pour se concentrer sur la situation augmente l'efficacité de la thérapie d'exposition, vraisemblablement parce qu'elles aident à prévenir un évitement subtil.

Une forme similaire, mais conceptuellement distincte, d'évitement subtil est l'utilisation de comportements de sécurité, qui sont souvent employés par les personnes souffrant de troubles d'anxiété sociale et de parole pour réduire la probabilité perçue d'une évaluation négative par les autres. Cela se produit parce que, lorsque les comportements de sécurité sont arrêtés, vous commencez à accumuler de nouvelles expériences, remodelant ainsi votre [cartographie de la réalité](#) (c'est-à-dire votre système de croyances).

Les comportements de sécurité prennent de nombreuses formes, mais sont généralement adaptés à la peur qui les accompagne. Par exemple, les orateurs qui craignent de parler en public peuvent tenir leurs mains derrière leur dos ou rigides sur les côtés pour éviter de trembler. De même, les clients qui ont peur de paraître inintelligents ou qui prévoient bégayer peuvent ne parler qu'après avoir répété, à plusieurs reprises, la formulation exacte de ce qu'ils vont dire ou ne fournir que des réponses courtes aux questions.

Les gens attribuent souvent leurs succès à leurs comportements de sécurité, même si ces comportements peuvent, en fait, avoir plusieurs conséquences négatives. Dans l'exemple ci-dessus, l'orateur public qui se tient les mains derrière le dos peut ne pas être perçu comme tremblant, mais néanmoins être perçu comme un orateur moins compétent en raison de son manque d'expressivité. **De même, une personne qui répète mentalement ce qu'elle va dire sera nettement désavantagée pour fournir des réponses appropriées aux questions**⁹⁹ et ne donnera pas l'impression d'être spontanée dans une conversation informelle. Il est prouvé que l'analyse et l'arrêt des comportements de sécurité améliorent l'efficacité de la thérapie d'exposition.

⁹⁹ Cela va de soi puisqu'on ne peut, en même temps, répéter mentalement ce qu'on va dire et écouter ce que dit notre interlocuteur. RP

CHAPITRE 36 - TECHNIQUES DE RELAXATION ET RESTRUCTURATION COGNITIVE

Relaxation musculaire progressive en orthophonie

Selon Bernstein, Borkovec et Hazlett, la relaxation musculaire progressive (PMR¹⁰⁰) est une technique bien connue pour la gestion de l'excitation physiologique qui accompagne souvent l'anxiété de parole. Mais il fut démontré à plusieurs reprises que la PMR seule avait des effets minimes et, en fait, elle fut utilisée comme condition de contrôle pour la comparaison avec la restructuration cognitive et la thérapie d'exposition dans les études sur le traitement du TAS.

La PMR à elle seule est généralement considérée comme insuffisante pour le traitement du TAS, et nous ne connaissons aucune preuve qui contredise ce consensus. De la même manière que combattre le feu par le feu ne fait que créer plus de feu, *se forcer à se détendre provoque plus de tension et de stress que la relaxation*. Pour rester calme et détendu dans certaines situations, vous devez apprendre plus que des techniques de relaxation. *Vous devez modifier votre attitude vis-à-vis vous-même, de la parole, des gens et du monde qui vous entoure en général*. Une fois que votre attitude, qui est à la base de toutes les émotions, est remplacée par une attitude plus efficace et plus rassurante, vous remarquerez que les réactions d'anxiété commencent à s'atténuer et finiront par disparaître. Ainsi, les situations qui vous menaçaient auparavant vous procureront de l'excitation et un stress positif, c'est-à-dire un eustress, qui ne nuit pas à vos performances. Au contraire, il vous aidera à parler avec énergie et charisme.

La restructuration cognitive est le traitement le plus efficace

La raison d'être de la restructuration cognitive pour les personnes souffrant du TAS est que l'anxiété est ***générée par les pensées de la personne concernant la situation, et non par la circonstance elle-même***. La personne travaille avec son thérapeute pour identifier les pensées automatiques, qui sont classées comme des pensées désagréables, souvent incorrectes et angoissantes.

Dans cette perspective, la thérapie d'exposition est considérée comme une méthode permettant de confronter les pensées et les croyances automatiques, plutôt que comme un simple processus d'accoutumance. Toutefois, il faut savoir exactement ce que sont ces dernières avant de les dissoudre.

¹⁰⁰ PMR pour Progressive Muscle Relaxation. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

D'un point de vue cognitivo-comportemental ou plus strictement comportemental, l'exposition à la situation, d'une manière ou d'une autre, ou à tout le moins l'activation des représentations mentales de la situation par l'imagination et la visualisation, est essentielle pour qu'un nouvel apprentissage se produise. D'un point de vue cognitif, pour remplacer ou ignorer une pensée inadaptée ou une croyance erronée, la personne a besoin d'un nouvel apprentissage (ou d'un nouveau lien avec un apprentissage existant) comme raison de le faire. Dans la plupart des cas, la situation fournit le meilleur forum pour cet apprentissage, car elle conduit aux événements mentaux en question, et les PQB lient généralement le contenu des événements mentaux à la situation.

La personne doit rester dans la situation suffisamment longtemps pour que l'accoutumance se produise ou que de nouvelles informations concurrentes soient apprises, de sorte que l'association entre la situation intrinsèquement neutre et la conséquence négative redoutée, peut être réduite en force par la concurrence du nouvel apprentissage que la situation est sûre.

À mon avis, la différence entre les attentes fondées sur des informations limitées et inexactes et les attentes fondées sur une expérience riche est le type de différence fondamentale que doivent expérimenter les personnes atteintes de troubles d'anxiété de parole. La restructuration cognitive et la thérapie d'exposition doivent toutes deux être considérées comme des aspects fondamentaux et essentiels de la TCC pour le trouble d'anxiété de parole et il est préférable de les considérer comme des techniques interdépendantes conçues pour faire la même chose, c'est-à-dire permettre au client de faire l'expérience de ce qu'est réellement la situation, par opposition à ce qu'il craint ou pense.

Les comportements de sécurité sont essentiellement des comportements autodidactes qui visent à cacher ce que les PQB pensent de la façon dont elles se présentent naturellement. Ainsi, en les encourageant à abandonner les comportements de sécurité et en leur montrant que cela les aide à atteindre leurs objectifs, on renforce le message selon lequel ils doivent faire l'expérience complète de la situation avant de pouvoir apporter des changements de manière habile.

PARTIE DIX - NE PAS PLÂTRER LA PAROLE BRISÉE

CHAPITRE 37 - L'EFFET RÉVERBÈRE

« Le jugement humain est beaucoup plus limité que nous le pensons. »

David Faust, *The Limits of Scientific Reasoning* (1984)

L'effet réverbère¹⁰¹, ou principe de recherche de l'ivrogne¹⁰², est un type de biais d'observation qui se produit lorsque les gens ne cherchent quelque chose que là où il est le plus facile de regarder.

Une parabole mettant en scène le mystique soufi seldjoukide, Nasrudin Hodja, est peut-être la forme la plus ancienne de cette histoire :

« Quelqu'un a vu Nasrudin chercher quelque chose sur le sol. Qu'as-tu perdu, Mulla ? demanda-t-il. Ma clé », répondit le Mulla. Ils se mirent tous deux à genoux et la cherchèrent. Au bout d'un moment, l'autre homme demanda : "Où l'as-tu laissée tomber exactement ?" « Dans ma propre maison. » « Alors, pourquoi cherches-tu ici ? » « Il y a plus de lumière ici que dans ma propre maison. »

Noam Chomsky (1990) a une version sarcastique mais très précise de cette histoire :

« La science, c'est un peu comme la blague de l'ivrogne qui cherche sous un lampadaire une clé qu'il a perdue de l'autre côté de la rue, parce que c'est là que se trouve la lumière. Il n'a pas d'autre choix. »

J'ai découvert que la solution au bégaiement n'a jamais été trouvée car tous les thérapeutes et neuroscientifiques l'ont cherchée au mauvais endroit. Ils mettent le bégaiement sur le compte d'un handicap introuvable, de gènes, d'un mauvais fonctionnement du cerveau, d'un traumatisme à la naissance, de la peur d'un chien, de l'hypertension (tonus) des cordes vocales (larynx), etc. Ils n'ont regardé que là où il était le plus facile de regarder.

¹⁰¹ En anglais, the Streetlight Effect. RP

¹⁰² The drunkard's search principal.

Malgré de nombreuses affirmations "logiques" contraires, le bégaiement (à moins qu'il ne soit causé par une maladie physique connue telle qu'une attaque, un AVC, un traumatisme crânien, etc.) peut être dissout pour toujours. Mes constatations et mon expérience personnelle sur quinze ans le prouvent. Aucune théorie antérieure logique ou tangible ne résistera à ce qui est présenté dans ce livre. ***Vous n'êtes pas obligé de bégayer toute votre vie, sauf, bien sûr, si c'est ce que vous souhaitez.*** Vous pouvez vous libérer, tout comme je l'ai fait, sans médicament, sans techniques de contrôle ou toute autre méthode connue. Le bégaiement n'est pas quelque chose que, une fois développé, vous devez conserver à vie.

La recherche sur le bégaiement n'a jamais vraiment pris son envol

Les scientifiques n'ont jamais pu trouver de solution au bégaiement car ils étaient bloqués dans la paralysie du paradigme, restreints par de fausses idées et des limitations mentales. En fait, personne n'a réellement étudié le bégaiement. Ce qui semble être une recherche sur le bégaiement est en fait une recherche plus générale sur le système moteur de la parole, la génétique, le langage, etc. et les PQB ne sont qu'un des groupes testés. Je suppose que c'est parce que le problème du bégaiement n'est pas considéré comme suffisamment important ou sérieux¹⁰³.

De plus, la solution n'a jamais été trouvée, car les thérapeutes conventionnels et les neuroscientifiques l'ont cherchée au mauvais endroit. Ils l'ont cherchée à l'endroit facile, évident, là où il y a plus de lumière, plus de familiarité, mais ils n'ont pas cherché au bon endroit.

Bien que la médecine conventionnelle souhaite croire que le bégaiement ait des causes tangibles, il n'existe aucune cause tangible et scientifiquement mesurable au bégaiement, *car le problème trouve son origine dans la psychologie humaine, propulsée par le conditionnement social et les émotions.* Ils ont attribué le bégaiement à un handicap introuvable, à la génétique, à un dysfonctionnement cérébral, etc. ; en fait, toute une myriade de causes mythiques, comme cela a déjà été discuté et démystifié dans les chapitres précédents.

Une autre solution souvent négligée est que le bégaiement, en tant que problème de parole, n'a absolument rien à voir avec cela. Absolument aucun rapport, si ce n'est le fait

¹⁰³ Au risque de me répéter, je crois que si le bégaiement ne constitue pas un sujet de recherche aussi « rentable » que d'autres, c'est simplement parce qu'il ne touche qu'un pourcent de la population. Inutile de chercher plus loin. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

qu'il se manifeste par ce que nous observons comme une parole interrompue, une tension, des distorsions faciales, des prolongations de sons et des blocages silencieux.

Il n'est guère possible de ne pas considérer la parole dans son ensemble lorsqu'on traite du bégaiement, et pourtant c'est ce que j'ai fait, ce qui a justifié mon succès personnel dans la lutte contre le bégaiement, et m'a permis d'arriver à une conclusion définitive quant au fonctionnement et aux moyens de le dissoudre. Si je m'étais concentrée uniquement sur les perturbations de la parole, je n'aurais jamais été en mesure de sortir des limites observables du problème, de comprendre son algorithme et, finalement, de trouver le seul moyen souple de sa dissolution qui puisse être adapté et utilisé par les PQB.

L'objectif principal de mon étude était d'établir la perspective commune tant attendue sur le bégaiement, le point de départ tant attendu qui a été la pomme de discorde pendant toutes ces années. Une fois ce point établi, la solution pour l'élimination du bégaiement en découlait logiquement.

Dans le cadre de la compréhension scientifique actuelle du bégaiement, il n'existe pas de solution. Elle n'existe tout simplement pas. En fait, les problèmes que nous analysons avec tant de persévérance ne peuvent tout simplement pas nous présenter une solution dans le cadre des émotions qui nous ont poussés à analyser en premier lieu. Pourquoi ? Parce que plus nous analysons, plus le problème prend de l'ampleur. Et penser de cette manière conduit à une surcharge du cerveau, de notre cognition. Nos capacités logiques s'affaiblissent et nos pensées ne sont plus claires. La confusion et la désinformation règnent. Les clés des problèmes se trouvent au-delà de nos émotions et de nos obsessions. Après tout, ces pensées et ces émotions ne font que nous lier au passé - au connu et au familier. Et si nos problèmes doivent être résolus, cela ne peut s'effectuer qu'en dehors des limites des ressentis et des émotions familières, ainsi que nous au-delà de la logique conventionnelle.

Mon message aux scientifiques qui insistent sur l'existence de causes tangibles au bégaiement est le suivant : si la cause du bégaiement était tangible, comme un cerveau défectueux, les PQB bégaieraient tout le temps et dans toutes les situations, y compris lorsqu'elles se parlent à elles-mêmes, chantent, parlent aux enfants et aux animaux, mais cela ne se produit pas. ***Il n'y a donc rien d'anormal dans notre physique, mais plutôt dans notre psychologie.*** Je sais que le bégaiement est intermittent, et que parfois les PQB parlent avec fluence, même si elles ne savent pas pourquoi. Mais, s'il vous plaît, n'allez pas associer le bégaiement à des troubles neurologiques graves, tels que la paralysie, car un trouble de parole n'a aucun rapport avec cela.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Les neuroscientifiques pensent qu'il existe des irrégularités à certains endroits du cerveau des locuteurs non fluents par rapport aux locuteurs fluents. *Toutefois, ce que les scanners montrent réellement, c'est la façon dont le cerveau a été modifié par le fait de vivre dans un état d'anxiété permanent, puisque le bégaiement est un trouble anxieux.* Le vaste corpus de recherches récentes sur les émotions humaines, le cerveau et le subconscient démontre clairement que *les émotions que nous vivons en permanence façonnent notre cerveau.* Je vous suggère de vous familiariser avec le livre [Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau](#) de Norman Doidge¹⁰⁴.

Les émotions affectent puissamment les gens, même si elles ne peuvent être quantifiées ou mesurées et sont invisibles. Lorsque les gens sont exposés à des événements anxiogènes ou sont stressés, il est tout à fait naturel que les scanners montrent une plus grande activité dans certaines régions du cerveau. En fait, le fait de se rendre dans un centre de recherche pour subir un scanner cérébral pourrait bien être un tel événement pour une personne déjà anxieuse et hypersensible. **RIEN NE SE PASSE SANS LAISSER DE TRACE. AINSI, LES PENSÉES ANXIEUSES HABITUELLES ET RÉPÉTÉES LAISSENT UNE MARQUE PHYSIQUE SUR LE CERVEAU D'UNE PERSONNE, ET C'EST CE QUE L'ON VOIT SUR LES SCANNERS.**

Cet état émotionnel s'est formé, selon toute vraisemblance, depuis la petite enfance, et les pensées et attitudes des gens façonnent de manière très réelle leur cerveau, et leurs expériences de vie en général, qu'il s'agisse de parole ou d'autre chose. Les pensées erronées, anxieuses et dysfonctionnelles entraînent des modifications qui apparaissent sur les scanners et peuvent être identifiées comme la cause du bégaiement. **Hélas, la science conventionnelle ne s'intéresse qu'à la partie physique de la réalité, ignorant totalement les variables intangibles qui ne peuvent être directement mesurées et analysées,** telles que les émotions, les sentiments/ressentis, les humeurs, etc.

Les IRM¹⁰⁵ enregistrent les impulsions cérébrales résultant de l'activité mentale du cerveau, mais pas les pensées elles-mêmes. Les pensées ne sont enregistrées par aucun appareil électronique. De plus en plus, les chercheurs, quel que soit leur statut académique ou professionnel, tentent d'identifier une cause physique ou tangible du bégaiement. On dirait presque qu'il y a une compétition pour voir qui sera le premier à découvrir la cause. Eh bien, personne ne va gagner, car ils ignorent tous l'inconscient, les pensées, croyances, mentalités et habitudes inutiles auxquelles nous nous accrochons parce qu'elles sont considérées comme normales, les schémas comportementaux inutiles, la mentalité de victime, le manque de confiance en soi, etc. Toutes ces causes réelles qui produisent cette

¹⁰⁴ Vous pouvez aussi jeter un coup d'œil à mon dossier sur la plasticité cérébrale en cliquant [ICI](#). RP

¹⁰⁵ Imagerie par résonance magnétique.

"activité cérébrale bégayante" sont rejetées comme non scientifiques et sans rapport avec le trouble.

Une solution logique à un problème illogique

Essayer de trouver une explication logique et rationnelle à un problème illogique tel que le bégaiement est réputé ne mener nulle part. Accrochez-vous à cela et vous ne serez jamais libre. Ne lâchez pas prise et vous ne trouverez jamais la solution.

Une nouvelle perspective, telle que celle que vous lisez en ce moment, est ce qui est nécessaire. C'est comme essayer de guérir la dépression avec des médicaments seuls ou avec une bouteille de vodka. Nous savons que le cerveau est plus actif dans certaines zones, et alors ? Ces connaissances nous rapprochent-elles d'une solution ultime ? La réponse est non ; cela ne fait que contribuer à ce que les gens se considèrent comme des handicapés, des inférieurs, des parias, des anormaux atteints d'une maladie incurable. En bref, la mentalité de victime prospère et, par conséquent, le blocage et le bégaiement continueront à se développer et à affecter les générations futures.

En fin de compte, toutes les manifestations physiques du bégaiement, qu'elles soient visibles à travers les luttres et les blocages, ou qu'elles apparaissent sur les scanners du cerveau, sont les résultats de nos pensées et perceptions dysfonctionnelles de nous-mêmes et du monde qui nous entoure. Les changements cérébraux observés sur les scanners n'apparaissent pas d'eux-mêmes, mais sont causés par des pensées conscientes et inconscientes.

Le bégaiement peut être assimilé à un conflit intérieur profond qui se déroule au sein des individus, une dysharmonie qui, grâce à la tapisserie extérieure des événements, trouve un exutoire dans la parole des individus. En d'autres termes, vous n'êtes pas à l'aise dans votre propre peau, en raison de votre expérience passée de conditionnement.

Le bégaiement est un ensemble acquis de réactions, de réponses et de comportements qui ont été établis et renforcés par des répétitions jusqu'à devenir inconscients et habituels, et donc incontrôlables par la propre volonté d'une personne. Ce qui n'était au départ qu'une légère anxiété et des hésitations est renforcé par toute une série de facteurs sociaux, ce qui conduit au réflexe de retenue. Le bégaiement devient le mode de fonctionnement et de comportement par défaut de la parole, que nous adaptons automatiquement lorsque nous sommes confrontés à des situations de parole potentielles, ou même simplement lorsque nous y pensons et les anticipons. Puis ce bégaiement acquiert rapidement une vie qui lui est propre, se déclenchant sans que nous soyons capables de le contrôler consciemment. Cette incapacité à le contrôler entraîne davantage d'anxiété, de peur, de panique et de renforcement du problème.

Une compréhension erronée du problème est propagée par des théories obsolètes, les médias de masse et des recherches inefficaces. Il y a une réticence à voir au-delà des manifestations évidentes, ce qui fait que nous restons toujours coincés, toujours prisonniers de notre état. C'est un piège !

Regarder au-delà de l'évidence

Jusqu'à présent, tous les efforts traditionnels des orthophonistes et des PQB visaient à corriger un défaut de parole visible et audible, ce qui revient à essayer de courir vers l'horizon, qui s'éloigne à mesure que l'on s'en approche. Personne n'essaie de regarder à l'intérieur de l'individu, de regarder derrière le problème, [de la façon dont les PQB se perçoivent](#) - leurs peurs, leurs sentiments, leurs pensées, leur attitude envers elles-mêmes et le monde qui les entoure, et leurs réactions inconscientes.

Pour vous débarrasser du problème du bégaiement, vous devez agir d'une manière radicalement différente ; à savoir, cesser d'essayer de corriger votre parole et diriger tous vos efforts vers l'établissement d'une harmonie intérieure en vous-même, en changeant activement votre perception et vos réactions envers le monde, les autres personnes et vous-même. Le problème de la plupart des PQB est qu'elles essaient de lutter contre le bégaiement. Et vous savez déjà ce qui se passe alors : combattre le feu par le feu ne fait que créer davantage de feu.

Les PQB ne se concentrent que sur leur parole. Elles ne font que des recherches sur la parole. Elles sont incapables de tirer le rideau des sophismes pour trouver la cause cachée du bégaiement. Ainsi, les PQB ne parviennent pas à repérer la véritable cause fondamentale qui initie, alimente et propulse le bégaiement chez tous les individus physiquement sains par ailleurs. Plus nous essayons de lui résister, de le combattre, de l'éviter et de le contrôler, plus le problème persiste et est renforcé au lieu d'être atténué ou éliminé. Le bégaiement persiste encore davantage, nous poussant au désespoir, à la folie et à l'angoisse, ce qui nuit gravement à notre qualité de vie, autant professionnelle que personnelle.

Quand vous vous y attaquez, oubliez le bégaiement

Pour vaincre le bégaiement, j'ai dû trouver une solution efficace et applicable à tous. *J'y suis parvenue en établissant une pensée radicalement nouvelle, le nouveau fondement, **et en retirant de l'équation la fluidité de la parole***. Envisager le phénomène de cette manière était la seule méthode possible pour identifier la cause profonde et découvrir que les blocages, les tensions et les luttes observables ne sont pas le résultat d'un gène défectueux, de l'autisme ou d'un dysfonctionnement du cerveau, mais sont simplement

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

une séquence d'actions et de processus, parfois conscients, mais le plus souvent inconscients, dans lesquels les PQB s'engagent par habitude et qui se manifestent par une parole bégayée.

« La solution n'a pas été trouvée plus tôt parce que le bégaiement est une affection délicate. Jusqu'à présent, il a brillamment réussi à tromper et à convaincre les orthophonistes et les chercheurs en leur faisant croire qu'il s'agissait d'un problème de parole. »

Olga Bednarski

On peut presque dire que le bégaiement fait semblant d'être quelque chose qu'il n'est pas. Le grand prétendant¹⁰⁶. Tant et aussi longtemps que vous vous laisserez berner par son "dégüisement" (c'est-à-dire les blocages et autres erreurs de parole), vous ne verrez jamais ce qu'est réellement le bégaiement et vous ne vous en remettrez jamais. Il est très facile de tomber dans le piège de croire qu'il doit y avoir quelque chose qui ne va pas avec votre parole ou vos articulateurs et de commencer à chercher des explications physiques ou tangibles au problème.

Si la raison du bégaiement est tangible ou physique, comme le disent les chercheurs, je peux alors conclure que tous les cas de problèmes mentaux, tels que la dépression, l'anxiété, l'anxiété des toilettes publiques, les phobies, la boulimie, l'anorexie, etc. doivent être le résultat d'un dysfonctionnement du cerveau, de gènes défectueux, etc. Les chercheurs ont en partie raison en ce sens qu'il existe une prédisposition génétique à ces troubles. Après tout, si c'est le cas, tout peut être classé dans la catégorie des maladies ou des handicaps. Mais ce qui semble être un problème de parole n'a, en fait, pratiquement rien à voir avec la parole. Le problème, par essence, est profondément ancré dans un désalignement, une dysharmonie ou un conflit intérieur qui, une fois activé au sein d'un individu et non résolu, contrôlera la personne par la suite.

Ce conflit intérieur, une fois mis en branle, se transforme en un cercle vicieux où un événement négatif en renforce un autre, contribuant constamment au problème et le compliquant, le rendant plus difficile à éliminer au fil du temps. Il nous faut mettre de côté les difficultés de parole et examiner le problème, en court-circuitant la parole, pour identifier la cause profonde. Le problème est dû à des causes qui n'ont aucun rapport direct

¹⁰⁶ *The great pretender* (Ce titre à lui seul ne vous rappelle-t-il pas une mélodie bien connue des Platters ?).
RP

avec la parole, mais qui se manifestent par un blocage de celle-ci. On doit renoncer à toutes les théories précédentes si nous voulons vraiment éliminer ce problème.

La science dominante et influences de la socialisation

Tout ce qui existe dans une société suit les règles du jeu. Je ne peux éviter de dire quelques mots sur les organismes de recherche et l'influence qu'ils exercent sur les croyances de la population en général. Pour survivre et attirer du financement, les organismes de recherche, les universités, les services de santé, les organisations caritatives, etc. doivent établir et faire respecter leurs règles, leurs valeurs, leurs principes et leurs codes de conduite, et les protéger en les imposant à leurs membres.

La socialisation/le conditionnement de la science dominante, en plus d'orienter l'opinion scientifique dans une seule direction, rejette toutes les autres notions qui la contredisent. Le but premier de cette démarche est d'assurer la survie et la prospérité de l'organisation. S'il n'y a pas de partisans et de personnes qui défendent les intérêts de l'organisation, celle-ci cessera tout simplement d'exister. Une fois qu'il a atteint le statut d'"autorité accréditée" et qu'il a le pouvoir d'influencer la société au sens large, y compris les groupes de PQB, un organisme scientifique le protège farouchement. Il protège son statut de "célébrité", son autorité et son monopole d'opinion en s'assurant que tous les membres (c'est-à-dire les clients, les patients, les étudiants) adhèrent aux règles et ne pensent que dans une seule direction - la direction qui protège et propage davantage les intérêts de l'organisation, lui donnant ainsi un pouvoir d'influence encore plus grand.

Le fait que vous soyez atteint de bégaiement reste votre problème personnel. Par exemple, on apprend aux PQB à croire que les choses sont ainsi et pas autrement. Les chercheurs sont formés à ne voir un phénomène que d'une seule "bonne" façon et à ne pas s'en écarter, car les écarts sont automatiquement rejetés comme "non scientifiques".

Les chercheurs indépendants qui ont l'insolence de s'écarter, de développer leur propre point de vue indépendant sur le phénomène sont ridiculisés, évités et ignorés car ils présentent un risque pour l'organisation et sont susceptibles de saper son autorité. Un exemple est la TMS, introduite par le Dr John Sarno¹⁰⁷, un protocole de diagnostic et de traitement qui n'est pas accepté par la communauté médicale dominante.

Tout ce qui ne rentre pas dans le cadre des "normes" promues par une université est rejeté comme non scientifique. Mais comment pouvons-nous croire que les scientifiques qui

¹⁰⁷ **Tension myositis syndrome (TMS)**, également connu sous le nom de syndrome myoneural de tension ou de syndrome corps-esprit, est un nom donné par John E. Sarno à un état de symptômes psychogènes musculo-squelettiques et nerveux, notamment des douleurs dorsales. Wikipédia

affirment que les PQB ont un dysfonctionnement cérébral ont raison s'ils ont été conditionnés à interpréter ce qu'ils voient de cette manière ? Leurs conclusions sont biaisées.

Incapacité à sortir d'une pensée confinée

Les gens, y compris les PQB, les orthophonistes et les scientifiques apparemment influents (c'est-à-dire conditionnés par leurs institutions et leurs recherches antérieures trompeuses - paralysie du paradigme) sont totalement inconscients du fait que le bégaiement ne se produit pas sans que quelque chose le déclenche, et que ce quelque chose provient de notre société, de l'environnement social dans lequel nous sommes nés, dans lequel nous avons été élevés et dans lequel nous avons été éduqués. C'est le principal obstacle à la découverte d'une solution, car nous continuons à chercher exactement au même endroit.

Même notre façon de rechercher et d'envisager le problème du bégaiement est influencée par les facteurs de socialisation présents et promus dans notre environnement social immédiat. Par exemple, nous avons été amenés à croire que le bégaiement est un problème de parole et nous continuons donc à examiner nos articulateurs pour essayer de trouver ce quelque chose, n'importe quoi, sur lequel nous pouvons rejeter la faute et déclarer en toute confiance que c'est la raison pour laquelle nous bégayons.

Nous en venons à croire que le contrôle est le seul moyen de composer avec le bégaiement, et nous continuons donc à suivre des thérapies qui promeuvent et nous enseignent le contrôle. Nous restons alors coincés à jamais et n'atteindrons jamais la liberté, non pas parce que nous en sommes incapables, mais simplement parce que nous avons subi un lavage de cerveau et que nous sommes trop trompés pour même envisager la possibilité qu'il existe une autre voie. Nous sommes fermés à tout ce qui ne correspond pas à notre perspective établie et erronée sur notre propre problème. Nous nous maintenons en captivité, refusant toute vision alternative.

L'application de l'approche "tangible" pour trouver la cause profonde et la solution du bégaiement place le problème au même niveau qu'une hanche cassée. Vous passez la hanche aux rayons X, vous voyez la confirmation tangible que la hanche est cassée, alors vous la plâtrez. Quelques semaines plus tard, le problème est réglé et la personne est en voie de guérison. Cependant, il n'en va pas du tout de même avec le bégaiement. Le bégaiement est complexe, et pourtant simple. Il restera complexe, donnant lieu à de vastes quantités de recherches inutiles, tant et aussi longtemps que nous compliquerons les enjeux avec notre esprit. L'esprit humain est tristement célèbre pour sa recherche de solutions trop compliquées, logiques et donc intelligentes à des problèmes pourtant simples. Nous sommes amenés à croire, encore une fois par nos sociétés, que les difficultés

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

sont des luttes et que l'on est censé se battre contre elles pour les conquérir et trouver la solution.

Voici quelques exemples historiques d'idées fausses et ridicules qui ont été jugées "scientifiques" par les autorités scientifiques officielles de leur époque. Certaines sont étonnamment récentes.

- Il y a 500 ans, n'importe qui pouvait se rendre dans un champ, regarder le ciel et suivre le déplacement du Soleil autour de la Terre. C'était tellement évident qu'il se déplaçait d'un point à un autre, dessinant un cercle parfait. Il fallait être très courageux pour suggérer l'idée que ce n'est pas le Soleil qui tourne autour de la Terre, mais l'inverse. Quelle ouverture d'esprit et quel courage il fallait à cette personne, Nicolas Copernic, à l'époque, où l'on pouvait tout simplement perdre la vie sur le bûcher pour avoir fait des déclarations aussi hérétiques. C'était la doctrine officielle de l'Église à l'époque.
- Aux États-Unis, dans les années 1950, les Noirs étaient toujours traités comme des citoyens de seconde zone et des esclaves domestiques, même si Lincoln avait aboli l'esclavage en 1865. La ségrégation raciale et la loi interdisant aux Noirs d'interagir avec les Blancs étaient toujours en vigueur. La situation n'a changé qu'en 1955, lorsque Rosa Parks, une militante afro-américaine de l'époque, a lancé la lutte pour l'égalité raciale en refusant de céder son siège d'autobus à un homme blanc à Montgomery, en Alabama.
- Le nazisme et le fascisme sévissaient dans les années 1930 et 1940. Hitler a anéanti des millions de personnes, tout cela au nom de l'idée qu'une nation ou une race est supérieure à une autre. Des millions de personnes suivirent aveuglément son initiative. Était-ce logique ? Était-ce humain ? Était-elle vraie ? Non, et pourtant des masses de gens ont suivi et tué pour cette idée, car elle était vendue avec tant d'éloquence, présentée avec autorité par le leader en qui on avait confiance.

Ces exemples montrent de manière frappante à quel point les gens peuvent être influençables et crédules. Ils sont prêts à croire n'importe quoi, même si l'idée est absurde, illogique et même barbare, du moment que l'idée ou le dogme est présenté avec pompe, qu'il semble crédible et/ou qu'il est prétendument approuvé par une foule d'"experts". Le mot "expert" en lui-même donne à toute déclaration/opinion un regain instantané de crédibilité, mais veuillez noter que cela peut être, et est souvent, un outil de tromperie et de manipulation. Tiré de la PNL, il est utilisé efficacement pour susciter une confiance indiscutable, en faisant croire aux gens que tout ce qui est dit est vrai. Soyez gentils, faites preuve [d'esprit critique](#) ! Chaque fois que vous entendez ou voyez le mot "expert",

L'ANATOMIE DU BÉGALEMENT

demandez-vous qui sont exactement ces personnes - leur nom, leurs qualifications, l'entreprise pour laquelle elles travaillent et, par conséquent, quels intérêts elles défendent et protègent et pourquoi.

Idées d'asservissement

Maintenant, croyez-vous toujours la recherche qui prétend que les PQB sont handicapées ? Êtes-vous certain de pouvoir faire confiance à ce genre de recherche ?

Tout peut être normalisé, accrédité, certifié et proclamé comme la seule vraie vérité, la seule bonne façon de vivre, de penser, d'agir. Il peut s'agir des idées les plus absurdes, les plus insensées, jusqu'à ce qu'elles soient remises en question par une personne ou collectivement. Regardez dans l'histoire si vous voulez d'autres exemples de pures absurdités. Demandez-vous maintenant : qui tire les bénéfices d'une telle propagande idéologique ?

Les exemples ci-dessus, bien qu'extrêmes, illustrent bien mon propos. Un "organisme accrédité" vous inculque dans la tête l'idée de maladie et vous, après avoir suivi de nombreuses thérapies sans succès, vous y adhérez. Qui récolte la récompense ? Et permettez-moi d'être honnête jusqu'au bout, la maladie est rentable. Le fait d'avoir un problème est rentable pour - et soutient - ces organisations. Si le problème était éliminé, résolu, leur apport financier cesserait et l'organisation perdrait ses adeptes. Vous savez ce que cela signifie pour une organisation ? La disparition.

Essentiellement, toute organisation, en tant qu'entité sociétale, veut vivre et prospérer, et c'est son objectif premier. Résoudre le problème est secondaire; après tout, le fait que vous bégayez est entièrement un problème personnel à régler.

CHAPITRE 38 - UNE PAROLE BRISÉE NE PEUT ÊTRE PLÂTRÉE

Jusqu'à présent, l'approche du bégaiement était purement matérielle; c'est-à-dire que l'on considérait la personne comme un mécanisme et sa parole comme une partie du mécanisme qui ne fonctionne pas. *Selon cette approche, toutes les tentatives pour trouver la clé du trouble de parole étaient superficielles et visaient à masquer le problème.* Comme je l'ai déjà dit, ils abordent et traitent le bégaiement comme ils le feraient pour une hanche cassée. Trouvez une fracture et mettez un plâtre ; quelques semaines plus tard, tout est repris. *Personne n'a encore compris que la solution se cachait bien plus profondément, à savoir dans la psychologie humaine, et que le bégaiement n'est qu'un effet secondaire, un symptôme, d'un problème bien plus profond et sérieux. IL EST INUTILE DE CORRIGER UNE PAROLE DÉFECTUEUSE, CAR IL NE S'AGIT QUE D'UN SYMPTÔME.* Pour éliminer complètement le problème, il faut chercher et corriger la cause profonde.

Notre vision du monde détermine ce que l'on voit

Aujourd'hui, chacun des concepts et théories connus sur le bégaiement repose sur une certaine vision du monde selon laquelle le bégaiement est incurable, qui, à son tour, repose sur des points de départ indémontrables. Par exemple, le matérialisme est basé sur l'affirmation que la matière est primaire et la conscience, secondaire. L'idéalisme affirme exactement le contraire. Ni l'une ni l'autre de ces affirmations n'est démontrable, néanmoins, sur leur base, des modèles du monde sont construits, chacun d'entre eux étant très convaincant et trouvant des défenseurs dévoués.

Chaque courant de philosophie, scientifique ou religieux explique le monde à sa manière et chaque orientation est bonne ou mauvaise. Nous ne serons jamais en mesure de décrire la vérité absolue car les concepts que nous utilisons sont en eux-mêmes relatifs. Rappelez-vous de la célèbre parabole des trois aveugles racontant que l'un d'entre eux a senti la trompe d'un éléphant, l'autre une patte, le troisième une oreille, puis chacun a porté son propre jugement sur ce qu'il a ressenti et sur l'aspect de l'éléphant. Par conséquent, il est totalement inutile de prouver qu'une description est la seule vraie et que les autres sont fausses. L'essentiel est que, quelle que soit la description utilisée, elle doit fonctionner, et mon approche non médicale fonctionne, ce qui est la chose la plus importante dans la vraie science, dans la science ayant une application pratique dans la vie.

À la merci des experts

Si vous avez décidé pour vous-même que le bégaiement est un problème insoluble que vous êtes incapable de surmonter, alors il en sera ainsi pour vous. Mais n'oubliez pas que,

dans ce cas, vous remettez volontairement votre destin entre les mains d'autres personnes (thérapeutes, gourous, etc.), et que pratiquement aucun d'entre eux ne s'intéresse véritablement à votre sort, de sorte que vous devenez comme un bateau soumis à la merci des vagues, un bateau à la dérive. Votre vie ne vous appartient pas puisque vous êtes désormais une marionnette entre les mains de diverses organisations et d'experts douteux.

Si vous pensez pouvoir corriger votre bégaiement et atteindre une liberté inconditionnelle, alors vous assumez consciemment la responsabilité de tout ce qui se passe dans votre vie. Vous surfez sur les vagues en dirigeant votre bateau. Notez ce qui se passe : votre choix se réalise toujours. Ce que vous choisissez est ce que vous obtenez. Quelle que soit la vision du monde que vous choisissiez, la vérité sera de votre côté.

De simples solutions à des problèmes complexes

La clé d'une solution se trouve toujours à la surface. La seule question est de savoir comment la voir. Notre vision est entravée par des idées fausses, celles qui nous sont suggérées par des médecins et des gourous autrefois bien intentionnés et qui, jusqu'à présent, n'ont fait que prolonger vos souffrances. En instillant de fausses idées, les organisations bien intentionnées fixent fermement l'énergie psychique de vos pensées sur le problème. Le moyen le plus simple d'y parvenir est de vous convaincre que le problème est trop complexe et donc insoluble. Il s'agit d'une technique de manipulation.

Si une personne est « déclenchée » émotionnellement, si elle est perturbée, perplexe ou si on joue sur ses complexes d'infériorité, elle acceptera facilement que le problème est effectivement complexe et deviendra accro. Le fait est que les organisations fixent les pensées d'une personne dans un secteur très étroit du champ d'information alors que la solution se trouve en fait en dehors de ce secteur. Par conséquent, une personne pense et agit dans un couloir étroit et n'a pas la possibilité d'envisager le problème de manière plus large. *Les solutions non standardisées et ingénieuses apparaissent précisément lorsqu'une personne est libérée des idées fausses et nuisibles et jouit de la liberté de penser dans une autre direction.* Tout le secret des génies réside dans le fait que leur esprit est libéré des limitations imposées et non biaisé par des opinions communément admises, donc apparemment vraies.

Votre esprit est complètement absorbé par le problème, trop préoccupé par la résolution de problèmes et convaincu du caractère raisonnable de ses actions. Vous prenez des décisions volontaires, guidées par un raisonnement logique et le bon sens. *L'importance et la signification du problème sont exagérées, ce qui pousse l'esprit à chercher des solutions difficiles à des problèmes simples.*

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

L'esprit s'enfonce dans les débris impénétrables de la complexité, sans remarquer que la solution se trouve juste à la surface. Elle n'est tout simplement pas évidente, puisque nous sommes habitués à percevoir tout problème comme un obstacle. De même, les orthophonistes considèrent que le bégaiement est un problème trop complexe et que, pour avoir une chance de le contrôler, sans parler de le surmonter, il faut lutter et « s'efforcer de ... ». C'est l'essence même de la complexité construite par l'esprit.

Le miroir double de la réalité

La réalité se manifeste sous deux formes : physique, que vous pouvez toucher de vos mains, et métaphysique, qui se trouve au-delà des limites de la perception. Les deux formes coexistent, se pénétrant mutuellement et se complétant. Le dualisme est une propriété intégrale de notre monde. De nombreuses choses ont leur côté opposé.

La science, tout comme la vision ordinaire du monde, ne s'intéresse qu'à ce qui se passe dans "la réalité", la réalité étant habituellement comprise comme tout ce qui est observable, tangible et directement influençable. Si nous écartons le côté métaphysique de la réalité et ne prenons en compte que le monde matériel, alors les activités de tous les êtres vivants, y compris les humains, seront réduites à un mouvement primitif dans le cadre de votre intention limitée (par exemple, je veux me libérer du bégaiement). À l'aide de l'intention interne, comme vous le savez, le but est atteint par une influence directe sur la parole (techniques, travail sur la parole, volonté, lutte quotidienne, etc....).

Pour parvenir à quelque chose, il est nécessaire de combattre le feu par le feu. On crée l'illusion que c'est le seul moyen d'obtenir des résultats.

« L'homme qui réussit se révèle être un expert en résolution d'énigmes, et le défi de l'énigme est une partie importante de ce qui le pousse généralement à continuer. »

Thomas Kuhn, *The Structure of Science Revolution* (1962)

J'ai réussi à résoudre le bégaiement parce que c'était, littéralement, une question de vie ou de mort pour moi à l'époque. J'étais seule dans un pays étranger, sans le soutien de mes parents, et je devais survivre. Retourner en arrière n'était pas une option pour moi, car ce serait admettre un échec, et dans ma famille, vous êtes soumis à de perpétuelles moqueries, sarcasmes et brimades si vous commettez une telle erreur. *Pour montrer ma réussite, il me fallait la capacité de parler, de m'exprimer.* Ne pas vaincre mon bégaiement et retourner en courant chez mes parents n'était définitivement pas une option.

Alors que je commençais à faire face à mes démons et à m'ouvrir de plus en plus au monde, cela devenait un jeu amusant. Mon esprit inquisiteur ouvert et ma curiosité insatiable m'ont conduit à faire cette découverte et à résoudre l'énigme. Et je ne suis pas la seule. Je crois que c'est sur cela que repose la vraie science : la curiosité, la passion et la détermination.

Pourquoi ai-je réussi à résoudre l'énigme du bégaiement

« Béni soit celui qui a trouvé son travail ; qu'il ne demande pas d'autre bénédiction. »

Thomas Carlyle

C'était la science par intérêt, pour satisfaire ma curiosité et, je crois, c'est une activité qui est à la portée de tous, pas seulement des scientifiques formés. Il existe de nombreux exemples dans l'histoire où des personnes ont découvert, par hasard, quelque chose de spécial, réalisant une percée qui a amélioré l'humanité et fait grandement progresser la science médicale pour les générations à venir.

Gregor Mendel était un ecclésiastique, et ses expériences, qui ont jeté les bases de la génétique, étaient le résultat d'un hobby de jardinage. Lorsqu'à la fin de sa vie, on a demandé à Albert A. Michelson, le premier Américain à recevoir un prix Nobel de science, pourquoi il avait consacré autant de temps à mesurer la vitesse de la lumière, il aurait répondu : "C'était tellement amusant." Et, ne l'oublions pas, Einstein a écrit ses articles les plus influents alors qu'il travaillait comme commis à l'Office suisse des brevets. Les grands scientifiques comme ceux-là et bien d'autres n'étaient pas handicapés dans leur réflexion parce qu'ils n'étaient pas des "professionnels" dans leur domaine, des personnalités reconnues avec des sources de soutien légitimes. *Ils faisaient simplement ce qu'ils aimaient faire*, tout comme moi, qui m'intéressait à la compréhension du bégaiement.

Le cadre mental qui rend la science agréable est accessible à tous. Il implique la curiosité, une observation minutieuse, une manière disciplinée d'enregistrer les événements et de trouver des moyens de dégager les régularités sous-jacentes de ce que l'on apprend. Elle requiert également l'humilité nécessaire pour accepter de tirer des enseignements des résultats des chercheurs précédents, ainsi que suffisamment de scepticisme et d'ouverture d'esprit pour rejeter les croyances qui ne sont pas étayées par des faits.

Ce qui empêche de nombreuses personnes de développer leurs compétences, c'est la conviction qu'elles ne seront jamais capables de devenir de véritables scientifiques "professionnels" et que, par conséquent, leur hobby ne doit pas être pris au sérieux. J'ai pris mon hobby très au sérieux ***et je suis maintenant une scientifique professionnelle.***

Une liberté durable n'est possible que par la connaissance de soi

Beaucoup de PQB n'ont pas besoin de l'essence ou de l'essentiel, mais recherchent une "pilule magique" ou un "interrupteur à bascule" qui fera disparaître instantanément leur déficience. **POUR OBTENIR UN RÉSULTAT POSITIF ET DURABLE, IL EST IMPORTANT DE COMPRENDRE QUE VOUS ÊTES DÉJÀ UNE PERSONNE NORMALE ET NON « UN BÈGUE » HANDICAPÉ. Par conséquent, vous devez avant tout travailler sur vous-même, sur votre psychologie, un travail dans lequel presque personne n'est prêt à investir du temps et des efforts. À moins que vous ne compreniez cela, aucune méthode ne vous aidera.**

Toute méthode n'est qu'un outil pour aider chacun d'entre vous dans son travail personnel et est secondaire. **Votre psychologie et votre état d'esprit, votre mentalité, sont primordiaux.** Il existe de nombreuses méthodes et techniques pour tenter de gérer le bégaiement, et elles sont toutes réalisables, *mais uniquement lorsqu'elles sont associées à la connaissance de soi, de qui l'on est vraiment, de la manière dont on souhaite s'exprimer et de la manière dont le monde devrait vous connaître.*

Voici quelques techniques de correction de la parole bien connues :

- Parole ralentie ou prolongée.
- Chanter (ou fredonner – RP).
- Parler en suivant un métronome.
- Thérapie de l'articulation - une méthode d'entraînement de l'articulation de la mâchoire.
- Approvisionnement en sons du diaphragme, début lent, etc.
- Technique de parole synchronisée avec les syllabes (également appelée programme Westmead et technique de parole robotisée)

Pourquoi n'y a-t-il pas de réponse ?

Il existe un nombre infini de théories et de modèles sur le bégaiement et la façon de le résoudre, et le modèle que vous utiliserez dépendra de celui que vous prendrez comme vérité, pour la seule vérité authentique. Votre réalité ne fera alors que refléter ce dont vous êtes imprégné dans la réalité. Croyez que vous ne vous débarrasserez jamais de votre bégaiement et c'est exactement ce qui se passera. Croyez que vous êtes handicapé et c'est ainsi que vous vivrez. Si vous croyez que votre bégaiement peut être guéri avec des pilules et que vous les avalez par poignées, comme un placebo, vous aurez peut-être un certain soulagement, mais il ne sera que temporaire.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

L'interprétation scientifique conventionnelle est influencée par de nombreux facteurs, y compris ce que les scientifiques eux-mêmes croient ou souhaitent croire. Le bégaiement est un problème très ambigu, qui ne peut être abordé comme une hanche cassée, car c'est un problème psychologique, il n'est pas perceptible.

Toutes les théories sont basées sur des points de vue dépassés sur le problème, et tant que la recherche sera basée sur de vieux points de vue, rien de nouveau ne transpirera, si ce n'est encore plus de confusion et de non-sens flagrants. J'exhorte les gens à ne pas perdre plus de temps à lire les théories, d'où qu'elles viennent. Je vous invite à considérer le problème de manière radicale et différente, d'un point de vue pratique et non théorique.

CHAPITRE 39 - L'ESPRIT SUR LA MATIÈRE OU LA MATIÈRE SUR L'ESPRIT ?



Illusion de grandeur

René Descartes, mathématicien et philosophe du XVII^e siècle, proposa de nombreuses théories qui sont toujours d'actualité, dont l'une est "*Je pense, donc je suis*". Cependant, il convient de préciser que tous ses concepts n'étaient pas corrects, car il croyait que l'univers obéissait à certaines lois et il était partisan d'une méthode basée sur la raison. Comme vous l'avez lu ci-dessus, l'esprit humain est trop complexe pour que cela soit vrai, et la méthode (basée sur la raison) et la raison ne peuvent être appliquées lorsque nous parlons de sentiments et d'émotions.

En fait, ***nos pensées, nos sentiments et nos émotions peuvent modifier notre cerveau***, ce qui peut ensuite se voir sur les scanners IRM. Mais de nombreux scientifiques ne reconnaissent toujours pas cette notion. Descartes déclara que l'on ne pouvait pas étudier scientifiquement l'esprit, car il n'obéit pas aux lois du monde, et un autre grand scientifique, Isaac Newton, a également suivi la ligne du modèle mécaniste de l'univers. Newton proposait que l'énergie soit une force capable de déplacer des objets ou de modifier l'état physique de la matière, mais l'énergie est bien plus que cela, car elle est sujette à l'influence de l'esprit.

« L'esprit transforme le cerveau, a un impact sur lui qui se manifeste sur le plan physique. Le cerveau ne pense pas, l'homme pense. Les pensées, les sentiments modifient la structure du cerveau et son travail. »

W.D. Wattles

Il est important de percevoir le corps humain comme bien plus qu'un simple système biologique qui, si quelque chose ne va pas, peut être réparé par des médicaments, des opérations, etc. Il n'est pas possible de « réparer » l'esprit de cette manière ; on ne peut pas le plâtrer, comme je l'ai dit précédemment.

Manipulation d'opinions

Actuellement, au sein de la bégosphère, certaines organisations tentent d'implanter et de synchroniser l'opinion selon laquelle une PQB est handicapée. Ils ne font que propager l'opinion, en essayant d'utiliser la persuasion. Diverses organisations très en vue tentent de monopoliser par la manipulation des opinions. En outre, le jeu est magistralement joué de manière que les gens croient qu'il s'agit de leurs opinions ; en fait, le jeu est contrôlé de l'extérieur, par le système qui tire des bénéfices substantiels de votre "maladie imaginaire", d'un handicap imaginaire. Les personnes qui deviennent la proie de cette manipulation commencent à vouloir et à penser exactement ce qui est bénéfique pour le système lui-même.

Tout problème humain, surtout lorsqu'il s'agit de santé, est un tonneau d'or sans fond, une source infinie de profit pour ces organisations. ***Il est rentable d'avoir un problème et de le soigner, en vendant de nouvelles solutions qui ne mèneront jamais à une guérison complète.*** Ce commerce ne s'arrête jamais. Là où il y a un problème, il y a un revenu. Si le problème disparaissait, l'organisation s'effondrerait.

Il est important pour ces organisations d'établir un consensus sur le problème avec un point de départ unique - une idéologie, et d'identifier les avantages, les inconvénients, les capacités et les besoins des PQB. Si vous vous subordonnez tous à une idéologie, croyez et suivez la même chose, vous établissez la parfaite armée loyale de suiveurs, qui alimentera l'organisation. L'organisation influencera ensuite ses adeptes et vendra une solution potentiellement rapide au problème, comme des pilules magiques, mais sans donner le résultat souhaité. Cela devient un cercle vicieux, qui ne profite qu'à une seule équipe jouant à ce jeu du "handicap imaginaire" : les organisations elles-mêmes.

Le principe de la société selon lequel si tout le monde pense et fait ceci, alors cela doit être bien, sert en quelque sorte d'axe autour duquel tourne tout ce processus. L'unification des opinions se fait subtilement et imperceptiblement, progressivement, et non par la force.

La capacité ou toute tentative de penser de manière indépendante dans un tel système est sapée ou ridiculisée. Tout le monde doit penser de la même façon, car il est plus facile de vendre des espoirs vides et des déchets inutiles, comme des autocollants et des T-shirts.

Mais qu'en est-il du résultat le plus convoité, à savoir de "[La parole est un fleuve](#)" ? Et qu'en est-il de la liberté, de votre libération ? Oui, nous en parlerons plus tard, mais pour l'instant, continuez à donner de l'argent pour nos recherches qui sauvent des vies. Nous pourrions peut-être trouver une solution plus rapidement. C'est un tel jeu que de faire marcher les gens ; une course qui vous éloigne de plus en plus de l'horizon.

Médiocrité scientifique

Personne n'a sérieusement l'intention de résoudre le problème ; ils veulent la gloire, les récompenses, la célébrité, des références fantaisistes, donner l'impression qu'ils effectuent un travail très important. Ce sont des scientifiques qui ont été formés à penser dans le cadre rigide des règles qui servent le système. Il s'agit d'une masse de personnes irréfléchies et inconscientes qui font Dieu sait quoi, mais ne trouvent jamais la réponse aux questions brûlantes des gens. Ils ne sont pas intéressés par l'aide, ils sont intéressés par le faste, les louanges et la vanité. Pour eux, la question principale n'est pas importante. C'est l'approche qui est promue et sponsorisée financièrement.

De tels scientifiques sont désirables pour le système. Ils ne veulent rien savoir, mais en même temps, ils défendent leur ignorance. Lorsque de telles personnes parlent au nom de la science et du bien commun, c'est tout simplement ridicule. Ils manquent de connaissances profondes et sont incapables d'inventer quoi que ce soit de nouveau. Ils suivent docilement les instructions de la science, produisent de plus en plus de théories basées sur des idées dépassées mais autorisées. Ils n'avancent pas beaucoup, se contentant de faire semblant d'effectuer un travail très important. Ils protègent, avec persistance, les idées fausses les plus ancrées. Ils créent une flopée de termes scientifiques autorisés, tels que "dysfonctionnement cérébral", pour montrer leur compétence, puis continuent à parler et à promouvoir avec autorité de pures absurdités. Ces personnes sont incapables de regarder en dehors de la boîte et ne peuvent donc voir la situation dans son ensemble.

L'instinct grégaire : si tout le monde le fait, ça doit être bien.

L'esprit sclérosé

L'opinion générale est que l'on peut faire confiance à la science, à l'État et à la société. Il en est ainsi car ils sont tous des dérivés de l'esprit collectif et endormi. La pensée collective.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Ne succombez pas au sentiment trompeur de sécurité collective, qui crée la fausse illusion que si tout le monde le fait, cela doit être sûr et correct.

Votre bégaiement, ou tout autre problème, est votre affaire personnelle. Il ne concerne pas les organisations auxquelles vous vous adressez pour obtenir de l'aide. Il n'appartient qu'à vous, à vous de vivre avec et à vous de le résoudre. Posez-vous les questions suivantes : Qui est toujours avec vous dans n'importe quelle situation ? Qui vit la honte et l'autopunition à la suite de mauvais blocages ? Qui vit la honte et le réconfort après la stupeur ? Qui travaille sur sa parole ? Qui va vers les contacts (thérapie d'exposition) ? Qui revit ses échecs pendant des semaines ? Qui pleure dans son oreiller ? Qui s'auto-flagelle ? Vous. Personne d'autre ne le fait pour vous. Aucune organisation ne le fait pour vous.

De même, les victoires ne sont que vos victoires. Aucune de ces organisations ne discute ouvertement des cas où leurs techniques et méthodes de contrôle ont échoué. Ces "perdants" sont généralement ignorés, oubliés, ridiculisés ou même bannis de l'organisation. Personne ne veut entendre ou comprendre pourquoi la méthode n'a pas fonctionné pour eux. L'organisation ne s'intéresse qu'aux histoires de réussite, car elles sont propices à la promotion, et cela ne peut se faire qu'en mettant en valeur ses meilleurs éléments, comme les adeptes les plus fidèles.

Mais lorsque les choses tournent mal avec votre parole, c'est votre tragédie personnelle. L'illusion de la sécurité du troupeau ne vous garantit pas la sécurité. C'est la réalité. Le but des cours et autres thérapies n'est pas de vous débarrasser du bégaiement mais de continuer à le traiter. En tant que PQB, vous recevez un diagnostic, qui est la conséquence d'on ne sait trop quoi. Les scientifiques disent qu'il s'agit d'un défaut du cerveau, les médecins et les orthophonistes n'en connaissent pas la véritable raison. En fait, ils ne sont guère intéressés à la comprendre. Leur travail consiste à traiter, à prescrire de nouveaux remèdes et davantage de pilules, à vous contrôler, vous et votre parole, à fabriquer toutes les nouvelles méthodes et tous les nouveaux gadgets.

Telle est la réalité. Les scientifiques et les médecins font fi de tout ce qu'ils n'ont pas encore décrit dans leurs thèses. Ce n'est qu'une fois décrite qu'elle sera déclarée "scientifique" et "raisonnable", et donc "correcte". En attendant, tout ce qui ne peut être expliqué ou inexpliqué et qui n'a pas encore été étudié est qualifié de "blasphème antiscientifique".

Orientations futures de la recherche

Ce retard apparent dans la recherche des mécanismes sous-jacents à l'anxiété sociale (y compris la parole) chez les personnes qui bégaient peut s'expliquer en partie par la nature relativement récente des preuves émergent et confirmant la présence de l'anxiété sociale dans le bégaiement. En particulier, les recherches menées avant le début du siècle ont

produit des preuves incohérentes et ambiguës d'une anxiété accrue chez les adultes qui bégaiement, ce qui a été attribué à des défauts méthodologiques tels que la petite taille des échantillons et des mesures inadéquates de l'anxiété.

Au cours des deux dernières décennies, des évaluations diagnostiques structurées ont confirmé la présence clinique du TAS chez une importante proportion d'adultes qui bégaiement¹⁰⁸. Je dirais que c'est vrai pour toutes les PQB, mais chacune d'entre elles présente une anxiété à un degré variable. L'anxiété est le principal déclencheur du développement de tout trouble affectif ; le bégaiement en est simplement un.

Comprendre la présence de ces facteurs et leurs interrelations a le potentiel d'aider au traitement de l'anxiété sous-jacente et, par conséquent, du bégaiement. Les adultes qui bégaiement présentent-ils des biais de [traitement de l'information](#) qui augmentent la détection de la menace sociale ? Si tel est le cas, ces biais de traitement de l'information augmentent-ils l'anticipation de menaces et l'anxiété ? À son tour, cette anxiété incite-t-elle à utiliser des comportements de sécurité tels que la réduction [du contact visuel](#), ce qui augmente par inadvertance la probabilité que les résultats redoutés se produisent ?

¹⁰⁸ Les recherches indiquent que de 40 à 70 % des PQB ont également le TAS. Pour en savoir plus à ce sujet, cliquez [ICI](#) puis rendez-vous à la page 26. RP

CHAPITRE 40 - BOTOX ET PILULES MAGIQUES

Au cours de mes recherches, j'ai découvert que, dans le but de se "guérir" de leur bégaiement, il existe une culture invisible de PQB qui s'automédicamentent avec des médicaments psychotropes lourds non prescrits - ou pilules magiques¹⁰⁹. Il suffit de prendre la pilule et vous êtes libre ! Tout ceci n'est qu'un mythe, mes amis. Arrêtez de courir après le fantôme. Il n'existe pas.

Les gens partagent des informations en ligne, puis expérimentent sans demander l'avis d'un professionnel de la santé, courant ainsi un risque important en ignorant les conséquences néfastes potentielles sur leur bien-être physique et mental. *Cela conduit à une mauvaise utilisation (abus de drogues) et à une surdose, qui non seulement ne parvient pas à soulager le bégaiement, mais cause des dommages permanents à la santé et une détérioration du cerveau et des organes internes.*

Je suis fermement opposée à l'usage des médicaments et je crois que ceux-ci ne doivent être fournis que par un professionnel de la santé qualifié. Non sans hésitation, j'ai décidé d'inclure ce chapitre comme un avertissement, et non comme une publicité pour les médicaments. J'y aborde de nombreuses interventions pharmacologiques utilisées pour traiter les troubles mentaux, je partage les résultats de recherches légitimes sur leur efficacité, et je souligne les conséquences potentielles de l'abus de médicaments, comme les hémorragies intestinales, etc.

Les types de médicaments abordés dans ce chapitre sont des médicaments délivrés uniquement sur ordonnance. Si, après avoir lu ce chapitre, vous décidez de vous procurer, par quelque moyen que ce soit, et de prendre de tels médicaments, VEUILLEZ NE LE FAIRE QU'APRÈS AVOIR CONSULTÉ UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ QUALIFIÉ. En tant qu'auteure, je partage ces informations à titre indicatif uniquement, et pour souligner les risques sérieux qu'ils comportent. Je ne les recommande pas et je n'en fais pas la promotion. Je décline toute responsabilité s'il vous arrivait quelque chose à la suite de l'obtention et de la prise de pilules non prescrites. Sachez que, dans certains pays, la prise de médicaments non prescrits est illégale.

Rappelez-vous que l'anxiété de parole est un trouble psycho-émotionnel, basé sur l'anxiété, qui affecte l'expression verbale et qui, en tant que tel, répond aux mêmes interventions pharmacologiques que celles utilisées pour le traitement d'autres troubles

¹⁰⁹ Olga ne nous précise malheureusement pas s'il s'agit d'une pratique répandue principalement en Europe de l'Est/Russie. Je n'ai jamais entendu ni lu qu'une telle pratique soit répandue en Amérique du Nord, non plus qu'en Europe. RP

anxieux, tels que le TAS, diverses phobies, le trouble obsessionnel-compulsif et l'anxiété générale.

Le chapitre suivant passe brièvement en revue les interventions pharmacologiques pour le bégaiement (anxiété de parole) chez les enfants, les adolescents et les adultes. ***Les informations discutées ont été obtenues dans des revues médicales scientifiques et s'adressent à des professionnels de la santé plutôt qu'à un lecteur profane.*** Néanmoins, je vous recommande vivement de vous familiariser avec les informations présentées et, si vous avez besoin d'éclaircissements sur une quelconque terminologie, veuillez consulter les sources originales et/ou Google.

Psychopharmacologie pour le TAS

Il a été démontré que le traitement pharmacologique du TAS réduit de manière significative l'évitement et la détresse psychologique. Les médicaments qui réduisent l'anxiété et les symptômes physiques associés à la condition peuvent contribuer à améliorer les performances sociales et professionnelles.

Plusieurs médicaments ont été étudiés pour le traitement du TAS : les inhibiteurs réversibles de la MAO-A (RIMA), les benzodiazépines, les inhibiteurs de la recapture de la 5-HT et de la norépi-néphrine (SNRI), les bêta-bloquants, les anticonvulsivants. Dans ce chapitre, je me concentre uniquement sur les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) : escitalopram, citalopram, sertraline, fluoxétine, paroxétine, fluvoxamine, venlafaxine, dulox-étine. J'ai pris du citalopram pendant environ six mois après qu'il m'ait été prescrit. Il m'a aidé à soulager ma dépression et à me détendre, mais n'a pas guéri mon bégaiement.

En raison de leur efficacité, de leur innocuité et de leur nature tolérable par rapport aux autres médicaments étudiés précédemment, les ISRS et les IRSN ont fait l'objet d'études approfondies ces dernières années. Les ISRS se sont révélés très efficaces dans le traitement du TAS dans plus d'une douzaine d'essais contrôlés par placebo, ainsi que dans six méta-analyses. Ces résultats les ont établis comme un médicament de première ligne pour le TAS, en raison de leur profil d'effets secondaires favorables et de leur capacité à traiter la dépression comorbide.

Bien que la plupart des personnes puissent tolérer de faibles doses d'antidépresseurs au départ, car une réponse rapide est rarement une priorité dans cette affection chronique, la médication est souvent initiée à la moitié de la dose efficace habituelle, avec des augmentations progressives de la dose après la première semaine de traitement. Comme certains patients semblent bénéficier de doses plus élevées, il est courant d'augmenter la

dose selon la tolérance chez ceux qui n'ont pas répondu au traitement après quatre semaines.

L'analyse a également montré que l'escitalopram était efficace, indépendamment du sexe, de la gravité et de la chronicité du trouble, et de la présence de symptômes dépressifs comorbides. Le citalopram fut bien toléré et les patients se sont améliorés de manière significative sur tous les critères de jugement.

Pharmacothérapie chez les enfants et les adolescents

Bien que les enfants et les adolescents souffrant de TAS présentent souvent de grandes difficultés dans leurs relations sociales et familiales et dans leur vie scolaire, ces troubles sont souvent sous-diagnostiqués et sous-traités. Peu d'études sur les TAS pédiatriques ont examiné l'efficacité des modalités de traitement, ce qui rend le rôle de la pharmacothérapie pour le traitement de ce trouble moins établi que pour les adultes. Le premier groupe d'études menées chez les enfants comprenait un large éventail de troubles anxieux et certaines d'entre elles se sont concentrées sur *le mutisme sélectif, un trouble qui se chevauche largement avec le TAS*. Le mutisme sélectif est un trouble anxieux complexe de l'enfance caractérisé par l'incapacité de l'enfant à parler et à communiquer efficacement dans certains contextes sociaux, comme l'école. Ces enfants sont capables de parler et de communiquer dans des environnements où ils se sentent à l'aise, en sécurité et détendus.

Plus de 90 % des enfants atteints de mutisme sélectif souffrent également de phobie sociale ou d'anxiété sociale. Ce trouble est assez débilitant et douloureux pour l'enfant. Les enfants et les adolescents atteints de mutisme sélectif ont une peur réelle de parler et des interactions sociales où l'on attend d'eux qu'ils parlent et communiquent. *La majorité des enfants atteints de mutisme sélectif ont une prédisposition génétique à l'anxiété.* En d'autres termes, ils ont hérité d'une tendance à l'anxiété d'un ou de plusieurs membres de leur famille.

Recherche

Isolan, Pheula, Salum, Oswald et Rohde ont mené un essai ouvert de douze semaines sur l'escitalopram (dose moyenne = 13 mg \pm 4,1) chez vingt enfants et adolescents (âgés de dix à dix-sept ans) souffrant du TAS.

À la semaine 12, 65 % de l'échantillon a atteint les critères de réponse dans l'analyse en intention de traiter. En outre, dès la huitième semaine, les scores des mesures d'auto-évaluation et d'évaluation par les parents ont diminué de manière significative, avec une nouvelle amélioration à la douzième semaine. Malgré cela, un nombre significatif de

patients sont restés symptomatiques à la fin de l'étude. Les effets indésirables de l'escitalopram ont été transitoires et bien tolérés. La somnolence et l'insomnie étaient les effets secondaires les plus fréquents. Il n'y a pas eu de responsabilité émotionnelle ni d'idées de suicide chez aucun des patients.

Les ISRS et les IRSN sont les traitements pharmacologiques de choix pour cette population, avec des taux de réponse allant de 36 % à 77 %, mais les préoccupations concernant l'émergence d'idées suicidaires suggèrent la nécessité d'une surveillance étroite de ces traitements dans cette population.

Recommandations

À l'heure actuelle, les ISRS constituent le traitement médicamenteux de première ligne pour le TAS. Ils furent les plus largement testés, sont généralement bien tolérés et traitent la dépression comorbide.

Des études en double-aveugle soutiennent l'efficacité de médicaments tels que la paroxétine, la sertraline, la fluvoxamine et l'escitalopram, avec des taux d'efficacité allant de 50 % à 80 %, après huit à douze semaines de traitement.

Les données disponibles suggèrent que l'arrêt de la médication, même après plusieurs mois de traitement, peut entraîner des taux de rechute relativement élevés.

Médicaments pour le traitement de l'anxiété

Automédication/mauvaise utilisation de médicaments dans le but de traiter le bégaiement

Rodebaugh et al. rapportent que le traitement pharmacologique de l'anxiété sociale tend à être de courte durée mais peut produire des améliorations rapides. *Pour maintenir et conserver vos acquis* (c'est-à-dire l'amélioration du bien-être physiologique et de la fluence), *d'autres interventions doivent être entreprises.*

Plusieurs PQB auxquelles j'ai parlé au cours de mes recherches ont admis avoir abusé de médicaments ou avoir délibérément pris des médicaments inadaptés dans le but de se guérir de leur bégaiement. Les PQB qui prennent des médicaments tels que l'aspirine, le Xanax, le Phenibut, etc. et qui en abusent, ne font que nuire à leur santé. Le bégaiement demeure et il y a des préjudices à leur santé, dont certains peuvent s'avérer irréparables. Si vous choisissez de prendre des médicaments, ceux-ci doivent être adaptés et utilisés directement pour le traitement du TAS, comme ceux que j'ai pris initialement. Aucun autre médicament n'apportera de bénéfices, mais ils peuvent être préjudiciables, voire gravement préjudiciables à votre santé.

L'idée de l'autocompassion semble être étrangère à la majorité des PQB, certaines d'entre elles allant jusqu'à l'extrême; par exemple, en prenant des pilules pour le bégaiement jusqu'à ce qu'une hémorragie interne se produise dans leur intestin.

Du mauvais usage des "pilules magiques"

Le mauvais usage des médicaments est dû au fait que l'on considère le bégaiement comme une maladie qui ne peut être éliminée sans traitement pharmacologique. Souvent, les médicaments sont utilisés de manière inappropriée pour traiter des maux que les médicaments ne peuvent pas traiter.

L'hydroxyzine est un antihistaminique qui soulage les adultes souffrant de démangeaisons dues à l'urticaire et l'anxiété. Elle peut également être utilisée pour soulager l'anxiété ou pour se sentir fatigué ou calme à court terme avant et après une opération. La somnolence et l'endormissement, un rythme cardiaque irrégulier ou lent, une fatigue ou une faiblesse inhabituelle et l'évanouissement sont tous de possibles effets indésirables.

Le bisoprolol est un médicament bêta-bloquant couramment prescrit pour traiter les problèmes cardiaques. L'hypertension artérielle, les douleurs thoraciques dues à une irrigation sanguine insuffisante du cœur et l'insuffisance cardiaque en sont des exemples. Les maux de tête, la fatigue, la diarrhée et le gonflement des jambes sont des effets indésirables courants.

Le phénazépam est une puissante benzodiazépine et un high légal, également connu sous le nom de faux Valium, malgré le fait qu'il soit cinq fois plus fort que le Valium. Il est facile de faire une surdose si vous en consommez trop. Il a un effet sédatif et tranquillisant et est utilisée pour traiter l'épilepsie et des problèmes neurologiques. Il calme et détend une personne et soulage les tensions liées à l'anxiété. Lorsqu'il est associé à l'héroïne ou à l'alcool, il peut entraîner la mort par surdose accidentelle. Comme il faut quelques heures avant que l'effet se fasse sentir, il est possible que les gens fassent une surdose avant de ressentir les effets.

La tolpérisone est un relaxant des muscles squelettiques à action centrale utilisé pour le traitement de l'augmentation du tonus musculaire associée aux maladies neurologiques. Les effets secondaires peuvent inclure des sueurs, de l'urticaire, des érythèmes et des effets gastro-intestinaux avec des douleurs abdominales, des nausées, des vomissements et des diarrhées.

Le sulpiride est un médicament antipsychotique atypique de la classe des benzamides. Il est principalement utilisé dans le traitement de la schizophrénie et des troubles dépressifs majeurs, et parfois utilisé à faible dose pour traiter l'anxiété et la dépression légère. Les

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

effets secondaires peuvent inclure des spasmes musculaires (raidissement des muscles), des contractions du visage et du corps, ou des mouvements incontrôlés de la langue ou de la mâchoire. Vous pourriez devenir agité et incapable de contrôler vos mouvements. Il peut provoquer de la fièvre (température supérieure à 38°C), des maux de gorge, des éruptions cutanées ou des aphtes.

Le baclofène est un médicament qui est utilisé depuis longtemps comme traitement de la spasticité et des spasmes dans la sclérose en plaques. Les effets secondaires touchent près de la moitié (45 %) des personnes prenant du baclofène. Il s'agit notamment de la somnolence, de la fatigue, des vertiges, des troubles du sommeil, de la sécheresse buccale et de la faiblesse.

Les médicaments sont pris en raison de la croyance selon laquelle le bégaiement est une dysphonie spasmodique (dystonie laryngée, forme de spasticité¹¹⁰), un trouble dans lequel les muscles qui génèrent la voix d'une personne entrent dans des périodes de spasme. Il en résulte des pauses ou des interruptions dans la voix, souvent toutes les quelques phrases, ce qui peut rendre la personne difficile à comprendre.

D'après une conversation avec un PQB - l'anxiété de parole en tant qu'état spastique résultant d'un traumatisme à la naissance :

Moi : D'où vient la spasticité ?

PQB : Le problème est que la spasticité provoque des convulsions et le bégaiement, tandis que le bégaiement provoque la logophobie et une spasticité supplémentaire. En conséquence, un rejet complet de la parole est possible. Il est donc nécessaire de dénouer ce nœud en supprimant la spasticité en premier lieu à l'aide de médicaments. La spasticité provient d'anomalies du cerveau ou de la moelle épinière.

Moi : Quelles sont les causes des troubles qui entraînent la spasticité ?

PQB : Traumatisme à la naissance associé à une asphyxie.

Moi : Qu'en est-il des personnes qui ont connu une apparition tardive du bégaiement - à l'adolescence ou à l'âge adulte ?

PQB : Il s'agit d'un léger bégaiement névrotique associé à des expériences et à une impressionnabilité excessive. Tout le reste, j'en suis convaincu, est un dysfonctionnement physique. Un mauvais fonctionnement du cerveau et de la

¹¹⁰ Tonicité musculaire excessive se manifestant par des spasmes. Antidote.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

moelle épinière et l'hypertonie de l'appareil vocal qui en résulte. Sous l'influence de l'alcool, beaucoup de PQB ne bégaièrent pas du tout.

Le résultat est que cette personne prenait des pilules (et en prend toujours), mais n'a pas réussi à atteindre la fluence. Il vit dans l'espoir qu'elles fonctionneront, mais pense que le processus de la parole, la spasticité (c'est-à-dire la tension dans la poitrine, les cordes vocales) ne peuvent être contrôlés consciemment par un individu. Le bégaiement se produit tout simplement. Ces idées sont clairement guidées par les notions dépassées du bégaiement, qui considèrent la parole comme quelque chose qui échappe à tout contrôle conscient.

Lorsque j'ai proposé à un autre PQB une méthode qui lui permettrait de prendre le contrôle conscient de sa prétendue "hypertonie, spasticité", elle m'a répondu que "les exercices de relaxation ne peuvent aider que partiellement", mais qu'ils sont inefficaces dans les cas de bégaiement sévère. J'en ai conclu que la personne ne connaissait pas et n'était pas consciente de la "séquence d'événements" déclenchant le bégaiement et qu'elle n'est pas consciente des moyens conceptuellement nouveaux de prendre le processus de la parole sous contrôle direct et conscient.

Le bégaiement est un trouble anxieux, et les troubles anxieux sont étroitement liés, chacun ayant 95 % de probabilité de présenter des symptômes d'autres troubles psychologiques. Ils ne diffèrent que par leur mode de manifestation et par la gravité des symptômes observables.

Bégaiement et chevauchement avec les troubles de la personnalité

Plusieurs troubles de la personnalité du DSM (manuel statistique des troubles mentaux) se chevauchent dans une certaine mesure. La personnalité évitante est en grande partie un problème de performance en situations. La personnalité évitante a une faible estime de soi ; la phobie sociale n'implique pas un tel jugement autocritique. Les critères de diagnostic sont soulignés : faible estime de soi, retrait social et sensibilité au rejet.

Si les mêmes traitements fonctionnent pour des troubles différents, ou si les symptômes d'un trouble s'améliorent lorsqu'un second trouble est traité, cela augmente la possibilité que ces troubles soient liés, voire qu'il s'agisse du même trouble.

Une étude épidémiologique australienne portant sur plus de 10 000 sujets a comparé la phobie sociale au trouble de la personnalité évitante. On a constaté un degré élevé de chevauchement des symptômes.

Une autre étude épidémiologique suédoise portant sur 581 sujets a examiné le chevauchement du trouble de la personnalité évitante et de la phobie sociale. Ils ont trouvé que les troubles étaient similaires, la différence majeure étant une diminution dans le fonctionnement général du groupe du trouble de la personnalité évitante, diminution qui ne semblait pas être liée au niveau d'anxiété.

Fondamentalement, tous les résultats empiriques dans cette section sont similaires et montrent que les troubles de la personnalité évitante et de la phobie sociale n'ont pas de caractéristiques majeures différenciées, bien qu'ils montrent que le trouble de la personnalité évitante a plus de dysfonctionnement que la phobie sociale. Ceci serait attendu si le trouble de la personnalité évitante est le même trouble, mais avec des symptômes un peu plus sévères.

Combinaison de traitements pour prévenir les rechutes

Les personnes qui ne prennent que des médicaments sont confrontées à un taux de rechute assez élevé. Les médicaments doivent être utilisés conjointement avec la TCC pour obtenir de meilleurs résultats. Les médicaments sont efficaces à court terme, alors que les changements induits par la thérapie cognitive aident à maintenir les gains à long terme. D'après les recherches existantes, la TCC semble avoir un taux de rechute plus faible; il semble donc logique d'explorer si la TCC peut aider à réduire les rechutes après un sevrage du médicament.

Peu d'études ont comparé directement l'efficacité de la TCC et des médicaments dans le traitement du TAS. Il est difficile d'arriver à une conclusion sur la méthode thérapeutique la plus efficace. *Des tailles d'effet contrôlées de 0,62 et 0,74, respectivement, ont indiqué que les traitements pharmaceutiques et la TCC étaient supérieurs aux contextes de contrôle.* En revanche, ces deux approches n'étaient pas significativement différentes. En outre, les taux d'attrition après le traitement et le suivi pour la TCC et les médicaments étaient essentiellement identiques ; toutefois, ce dernier résultat doit être interprété avec prudence, car de nombreuses études pharmacologiques n'ont pas inclus de données de suivi.

Fedoroff et Taylor ont constaté, dans une méta-analyse, que les pharmacothérapies étaient plus efficaces que la TCC. Les ISRS et les benzodiazépines ont produit les tailles d'effet les plus importantes, dépassant tous deux les conditions de contrôle, mais n'étant pas significativement différents les uns des autres. En fait, les benzodiazépines ont surpassé les IMAO et la TCC (c'est-à-dire la restructuration cognitive, la restructuration cognitive plus la thérapie d'exposition, et l'entraînement aux compétences sociales). Comme la plupart des études pharmacologiques n'ont pas fourni de données de suivi, les

ISRS n'ont pas été considérablement meilleurs que ces traitements, et les IMAO n'ont pas été beaucoup plus efficaces que la TCC.

D'autres recherches comparant les deux approches sur des suivis à long terme pourraient ajouter à la preuve scientifique que la TCC est un traitement plus efficace sur de longues périodes, avec des effets plus durables que les agents pharmacologiques.

Le germe - Botox® contre le bégaiement

Vous pensiez que le Botox® était réservé aux rides ? Pensez grand ! *Vous pouvez désormais trouver des cliniques qui proposent des injections de Botox® comme traitement du bégaiement. Oui, la toxine botulique (Botox®) est appliquée sur les muscles du visage pour traiter le bégaiement.* Pourquoi ? Le bégaiement présente de nombreuses caractéristiques similaires à la dysphonie spasmodique (dystonie laryngée), incluant souvent la présence de spasmes des adducteurs du larynx qui obstruent le flux d'air (blocage glottal).

Mitchell F. Brin et al. ont émis l'hypothèse que le soulagement des blocages glottaux de la dysphonie spasmodique chez les PQB modifierait le phénomène du bégaiement et augmenterait la fluidité. Ils ont étudié les effets d'injections bilatérales de toxine botulique de type A (BTX) dans les plis vocaux sur la dysfonction et les caractéristiques de la parole chez les PQB. Le Botox® a été injecté dans le muscle thyroaryténoïde (vocalis). Ils ont conclu que les injections laryngées thérapeutiques de toxine botulique sont utiles dans la gestion du bégaiement avec blocage glottal et entraînent une amélioration modérée de la fluidité.

Encore une fois, cette méthode repose sur le principe que le bégaiement n'est qu'un phénomène observable de l'extérieur et tente de traiter uniquement les symptômes audibles superficiels ; c'est-à-dire le blocage, laissant la cause profonde, le déséquilibre intérieur alimenté et propulsé par l'anxiété, totalement non traitée. L'effet du Botox® pouvant durer jusqu'à six mois, le problème, même s'il est réduit ou "géré" comme indiqué ci-dessus (c'est-à-dire l'effet placebo), reviendrait en un rien de temps une fois l'effet disparu. Cela rendrait une personne dépendante d'injections régulières, peut-être même à vie.

Conclusion ? C'est une bonne affaire¹¹¹, mais *cela n'a rien à voir avec la recherche d'une solution durable.*

En résumé

... Le bégaiement ne peut être éliminé qu'en s'adressant à l'ensemble de la personne, à l'individu tout entier... Depuis le début des recherches sur le bégaiement, il y a plus de

¹¹¹ D'un point de vue strictement mercantile. RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

trente ans, les scientifiques, les orthophonistes, les neuroscientifiques, etc. ont malheureusement traité les troubles de la parole de la même manière que vous traiteriez une jambe cassée. Ils ont appliqué un plâtre et ont attendu avec espoir. Dans le cas du bégaiement, ils espéraient qu'en utilisant une série d'exercices tels qu'une technique de respiration magique, le bégaiement finirait par cesser.

Aujourd'hui, avec la majorité des thérapies conventionnelles disponibles, nous pouvons constater que ce n'est pas le cas et que toutes ces thérapies **qui n'intègrent pas l'individu dans sa globalité** sont inefficaces. Le moins que l'on puisse dire, c'est qu'elles sont une perte de temps. ***Le bégaiement et la parole ne peuvent être dissociés de la personne. IL FAUT DONC ABORDER LA PERSONNE DANS SON ENSEMBLE, Y COMPRIS SES ÉMOTIONS, SES SENTIMENTS, SES SCHÉMAS COMPORTEMENTAUX, SES CROYANCES ET SES PENSÉES¹¹². Les aspects de la personnalité qui interrompent le flux naturel et fluide de la parole doivent être identifiés et neutralisés à l'aide d'une combinaison de méthodes, dont la reprogrammation de l'esprit/cerveau.*** Il s'agit de changer les systèmes de croyances et les attitudes à l'égard de la parole, de soi-même, des autres et du monde en général. C'est le seul moyen.

N'essayez pas d'appliquer du plâtre sur quelque chose qui n'est ni organique, ni physique et qui ne peut être observé directement. Rappelez-vous que le bégaiement est un problème illogique et que la solution à ce problème doit être tout aussi illogique et non conventionnelle. Le bégaiement étant un problème de l'esprit, il nécessite une approche et un traitement totalement différents.

On a longtemps pensé, au sein de la communauté scientifique, que la matière dominait l'esprit, que tout dans le monde physique était régi par un ensemble de lois physiques fixes et qu'une fois que vous connaissiez les règles, vous ne pouviez laisser aucune question en suspens. Si quelque chose dans le corps humain ne fonctionnait pas correctement, il devait y avoir une cause physique, tangible. Une fois cette cause éliminée, le problème était guéri et le bien-être, rétabli.

Mais les scientifiques sont ensuite tombés sur les émotions et les pensées humaines qui ne peuvent être étudiées au microscope, quantifiées ou mesurées par aucun appareil médical. Il est donc temps d'admettre que les théories de Descartes/Newton ne s'appliquent plus. Le monde a évolué et est passé à autre chose. Nous ne pouvons plus nous fier aux idéologies et principes obsolètes qui ont vu le jour aux XVIIIe et XIXe siècles. Le monde étant en perpétuel changement, nous devons progresser et aller de l'avant.

Ce n'est pas la matière sur l'esprit, mais l'inverse, l'esprit sur la matière. L'esprit est un puissant outil qui peut être soit votre allié, l'instrument qui vous aidera à progresser et à

¹¹² Ce que John Harrison désigne « [l'Hexagone du bégaiement](#). » RP

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

réussir dans la vie, soit votre maître ou votre ennemi qui vous dictera comment parler, comment vivre, comment vous vous sentez, etc. Il peut engendrer toutes sortes de troubles psychologiques, dont le bégaiement, l'anxiété, la dépression et toute une série de problèmes prétendument incurables.

En ce qui concerne les pilules magiques pour le bégaiement que de nombreuses personnes prennent, je crois fermement qu'elles n'existent pas et n'existeront jamais. Toutes les pilules qui pourraient être inventées à l'avenir ne s'attaqueront, une fois encore, qu'aux symptômes externes. Elles vous permettront de vous détendre davantage, de modifier votre état émotionnel. ***Mais elles ne pourront jamais guérir le bégaiement, car il est trop complexe pour être résolu par des médicaments.***

Mais il s'agit en fait d'un problème assez simple et direct qui ne peut être résolu que si vous êtes disposé à entrer en contact avec vous-même et à vous lancer dans un parcours de découverte et de redécouverte de soi. Cela implique de comprendre votre psychologie et tous les programmes limitatifs qui habitent votre esprit et vous font payer un loyer quotidien, AINSI QUE DE VOIR COMMENT VOUS CRÉEZ, VOUS-MÊME, VOS BLOCAGES DE PAROLE. C'EST VOTRE RESPONSABILITÉ, ET LA VÔTRE UNIQUEMENT. Tout orthophoniste ou autre expert ne peut que vous amener à l'eau, mais c'est vous qui la boirez. Si vous ne comprenez pas cela et si vous n'avez pas l'intention d'assumer l'entière responsabilité de votre guérison, quelle que soit la somme d'argent que vous verserez aux meilleurs experts, vous ne vous rétablirez jamais.

LE BÉGAIEMENT RÉSIDE DANS VOTRE ESPRIT - ET SEULEMENT DANS VOTRE ESPRIT. VOUS SEUL AVEZ LE POUVOIR DE LOCALISER LES VARIABLES QUI ALIMENTENT LE PROBLÈME ET DE LES ANNULER, UNE À UNE. C'est votre travail d'ingénierie intérieure et personne ne peut le faire pour vous, tout comme personne ne peut vivre votre vie à votre place. De la même manière, personne et rien au monde ne peut vous rendre heureux et en paix avec vous-même. Cette tâche n'appartient qu'à toi, mon ami.e.

TOUTE PERSONNE QUI VOUS PROMET UNE PILULE MAGIQUE QUI GUÉRIRA VOTRE BÉGAIEMENT DU JOUR AU LENDEMAIN, OU UN REMÈDE MIRACLE, SANS AUCUN ENGAGEMENT DE VOTRE PART À DONNER LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME, EST UN CHARLATAN.

J'espère qu'après avoir lu (et dormi/traité) toutes les informations fournies dans cette partie, vous, mon lecteur, comprenez maintenant où se trouve la solution et prendrez des décisions sages et informées avant de vous lancer dans votre auto-découverte en tant que personne libre et parfaitement fluide, exactement comme Mère Nature vous a créé.

ÉPILOGUE - INITIER VOTRE TRANSFORMATION

Nous avons désassemblé le grand corps du bégaiement, étudié son anatomie, et maintenant, tout ce qui en reste, n'est qu'une minuscule tache, l'atome du bégaiement. L'atome du bégaiement, comme l'atome (ou la présence) de toute déficience humaine, continuera de subsister dans le monde, principalement sous forme d'énergie négative dormante, jusqu'à ce qu'il soit activé ou réactivé.

Mais la bonne nouvelle est que vous ne pouvez pas le "contracter" et qu'il ne peut vous faire aucun mal. *Maintenant que vous êtes aux commandes, vous savez ce que vous faites qui déclenche, active et propulse ce bégaiement* **et vous pouvez exercer votre droit de choisir de ne pas vous engager dans ces comportements destructeurs qui mènent à la lutte pour parler.** Vous poursuivrez votre chemin vers la liberté jusqu'à ce que le bégaiement, en tant que programme mental délétère, soit totalement éteint et banni de votre vie pour de bon.

C'est maintenant votre réalité. Quelle sensation de pouvoir choisir, au lieu d'être à la merci d'une condition capricieuse appelée bégaiement qui, tout comme un virus, était jusqu'à présent hors de votre contrôle conscient. Au fur et à mesure que vous progresserez et développerez une plus grande connaissance de vous-même, vous commencerez à émerger comme le vrai vous, votre noyau identitaire. Votre vrai moi. Une personne sans insécurités, sans peurs, sans anxiétés, sans fausses inhibitions. Dorénavant, vous commencez à briller, tout comme le soleil.

*“Notre plus grande peur n'est pas d'être inadapté. Notre plus grande peur, c'est d'être puissant au-delà de toute mesure. Habités à nous cantonner dans l'ombre, nous craignons de briller, de nous démarquer. Nous nous demandons : “Mais qui suis-je pour être brillant, formidable, talentueux, fabuleux, débonnaire ?” **En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?** Vous êtes un enfant de Dieu. Vous n'apporterez rien à ce monde en vous limitant ainsi. Il n'y a rien d'éclatant à se diminuer pour que les autres ne se sentent pas menacés en notre présence. Comme les enfants le font, nous sommes tous faits pour briller. Nous sommes nés pour chanter la gloire de Dieu qui est en nous. Et ce n'est pas réservé qu'à certains d'entre nous ; cela se retrouve en chacun de nous. En permettant à notre lumière de briller, nous donnons inconsciemment la permission aux autres d'en faire autant. Libéré de notre peur, notre présence libère automatiquement les autres.”*

— Marianne Williamson,
extrait de son livre « A Return to Love: Reflections on the Principles of « a Course in Miracles ».

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

Certains d'entre vous ont peut-être déjà fait pas mal de progrès. Si ce n'est pas le cas, ne désespérez pas. Continuez simplement à avancer. ***N'oubliez pas de reconnaître et de célébrer vos moindres progrès réalisés chaque jour, chaque heure.*** Comme personne qui bégaie, vous aviez l'habitude de vous réprimander. Maintenant, les règles ont changé. Désormais, vous allez encourager et célébrer chaque petite victoire, chaque petit pas en avant, en remarquant comment vous vous sentez. Vous les savourerez, en vous appréciant et en vous accordant le crédit que vous méritez.

J'espère maintenant que vous avez compris qu'il n'existe pas de remède miracle contre le bégaiement, pas de pilule magique, pas de cours accéléré. *Votre parcours vers la guérison inconditionnelle est un voyage qui exige à la fois une intention inébranlable et une détermination à effectuer le travail nécessaire.*

Je vous encourage à lire ce livre plus d'une fois. Au fur et à mesure que vous élargissez votre compréhension et que vous vous transformez, un nouvel angle pourrait se révéler, offrant ainsi de nouvelles perspectives et des révélations personnelles. Vous pouvez même adapter ce livre pour en faire votre manuel quotidien pendant que vous suivez le processus, puis le consulter chaque jour, à mesure que vous avancez sur un nouveau chemin vers la liberté.

Nous sommes tous uniques et avons des personnalités, des psychologies, des façons d'apprendre différentes. Nous avons un physique différent et une vitesse différente d'assimilation et d'intégration des changements, autant dans notre psyché que dans notre vie. Le processus de guérison prend environ sept à douze mois, mais il s'agit d'un délai pendant lequel tous les changements dans votre subconscient et votre esprit conscient seront assimilés et intégrés. **La rapidité de votre guérison dépendra également de la sévérité de votre trouble de parole ainsi que de la force avec laquelle votre esprit maintient son emprise sur les réactions et les modèles de comportement appris dans le passé.** Je vous invite à ne pas vous comparer à d'autres personnes ayant entrepris le même parcours. Il est tout à fait normal de prendre votre temps pour bien intégrer tout ce que vous avez appris. S'étudier et développer la connaissance de soi prend du temps et il ne s'agit pas d'une compétition, loin de là. Votre seul adversaire est votre esprit/cerveau.

Je ne saurais trop insister sur l'importance cruciale de ne pas côtoyer de râteurs. Les aveugles ne peuvent pas guider d'autres aveugles. Filtrez les personnes que vous fréquentez et fréquentez celles qui ont atteint la maîtrise de leur parole et qui peuvent vous aider et vous inspirer. C'est important, car sur votre parcours vers une nouvelle vie de qualité et de normes personnelles plus élevées, vous ne voudriez certainement pas être distrait. Vos yeux et votre intention doivent se concentrer uniquement sur la liberté et rien

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

d'autre. Prenez le temps d'être avec vous-même, de vous étudier. Soyez silencieux et contemplez, car cela accélérera votre parcours.

Je vous invite à me contacter si vous avez besoin de conseils et de soutien supplémentaires dans votre parcours vers la liberté ultime d'expression personnelle. Les adresses pour me joindre sont indiquées ci-dessous.

Il m'a fallu sept ans pour résoudre le puzzle du bégaiement. Tout d'abord, j'ai commencé par sortir de mon propre puits de misère, puis j'en ai fait une enquête empirique à grande échelle. Elle a abouti à la production de ce rapport complet, le livre que vous tenez entre vos mains en ce moment - ou sa version PDF pour la traduction française - RP. Je crois toujours que lorsque la vérité se révèle à une personne, elle ne doit pas lui appartenir en exclusivité, pas plus que cette personne doit la garder cachée ou secrète, ou pour qu'elle l'utilise de manière égoïste, mais pour qu'elle soit partagée avec le monde entier, afin d'en faire un lieu de vie plus heureux pour les générations qui nous suivront.

Cette vérité est maintenant la vôtre. Allez de l'avant avec confiance et ne regardez jamais en arrière.

Je propose un accompagnement personnel (coaching) et une gamme de programmes d'autonomisation pour les personnes qui bégaiant. Vous pouvez en savoir plus en m'envoyant un courriel ou en visitant mon site Web.

Courriel : mystutter@gmail.com

Site Web : www.stopmystutter.com

YouTube : Stop stuttering with Olga

TÉMOIGNAGES

« Je n'envoie plus de SMS; j'enregistre des messages vocaux et j'aime vraiment parler. »

« Merci, Olga, de m'avoir aidé à me retrouver et à devenir authentique. Pour la première fois de ma vie, je me sens heureuse et libre. »

« Je suis venue voir Olga pour améliorer ma parole, mais le cours de ma vie a changé à bien des égards. Je ne crains plus d'exprimer ce que je ressens, ce qui était le principal obstacle dans ma vie. Maintenant qu'il a disparu, je me sens renouvelée et fière de dire ce que je pense. »

« Maintenant, je parle comme ça me plaît et quand j'en ai envie, même parler avec des amis est tellement plus facile. Je ne me mets pas la pression, je ne me précipite pas, je ne bafouille pas, je me sens 80 % mieux qu'avant. »

« Mon esprit est plus calme maintenant et j'ai beaucoup d'espace dans ma tête alors qu'avant il était constamment préoccupé par ma parole. Je note également les moments où je ne suis pas à l'aise, mais cela ne »

Lecture complémentaire

Acarturk, C., De Graaf, R., Van Straten, A. et al. (2008). Social phobia and number of social fears, and their association with comorbidity, health-related quality of life and help seeking: A population-based study. *Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology*, 43(4), 273–279.

Adolphs, R. (2001). The neurobiology of social cognition. *Current Opinion in Neurobiology*, 11(2), 231–239.

Alfano, C., Beidel, D. & Turner, S. (2006). Cognitive correlates of social phobia among children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 34(2), 182–194.

Amir, N. & Bomyea, J. (2010). Cognitive biases in social anxiety disorder. In Hofmann, S. & DiBartolo, P. (Eds), *Social Anxiety* (2nd Edition). Academic Press.

Bandler, R. & Thompson, G. (2011). *The Secrets of Being Happy: The Technology of Hope, Health, and Harmony*. I.M. Press Inc.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215.

Beesdo, K., Knappe, S. & Pine, D. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *The Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 483–524. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002>

Beidel, D. & Turner, S. (1998). *Shy Children, Phobic Adults: Nature and Treatment of Social Phobia*. American Psychological Association.

Bernstein, D., Borkovec, T. & Hazlett-Stevens, H. (2000). *New Directions in Progressive Relaxation Training: A Guidebook for Helping Professionals*. Greenwood Publishing Group.

Blair, B., Gangle, M., Perry, N. et al. (2016). Indirect effects of emotion regulation on peer acceptance and rejection: The roles of positive and negative social behaviors. *Merrill Palmer Q (Wayne State Univ Press)*, 62(4), 415–439.

Blanco C., Schneier, F., Schmidt, A. et al. (2003). Pharmacological treatment of social anxiety disorder: A meta-analysis. *Depression & Anxiety*, 18(1), 29–40. doi:10.1002/da.10096. PMID: 12900950

Blumgart, E., Tran, Y. & Craig, A. (2010). Social anxiety disorder in adults who stutter. *Depression and Anxiety*, 27, 687–692.

Bögels, S., & Mansell, W. (2004). Attention processes in the maintenance and treatment of social phobia: Hypervigilance, avoidance, and self-focused attention. *Clinical Psychology Review*, 24, 827–856.

Boone, M., McNeil, D., Masia, C. et al. (1999). Multimodal comparisons of social phobia subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 13(3), 271–292.

Boyle, M. & Blood, G. (2015). Stigma and stuttering: Conceptualizations, applications, and coping. In St. Louis, K., *Stuttering Meets Stereotype, Stigma, and Discrimination: An Overview of Attitude Research*. West Virginia University Press.

Brin, M., Stewart, C., Blitzer, A. et al. (1994). Laryngeal botulinum toxin injections for disabling stuttering in adults. *Neurology*, 44(12), 2262. doi:10.1212/WNL.44.12.2262

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

- Brown, T., Campbell, L., Lehman, C.L. et al. (2001). Current and lifetime comorbidity of the DSM-IV anxiety and mood disorders in a large clinical sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 110(4), 585.
- Brozovich, F. & Heimberg, R. (2008). An analysis of post-event processing in social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 891–903.
- Butler, G. (2016). *Overcoming Social Anxiety and Shyness: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*. (2nd Edition). Little Brown Book Group.
- Calkins, S., Gill, K., Johnson, M. et al. (1999). Emotional reactivity and emotional regulation strategies as predictors of social behavior with peers during toddlerhood. *Social Development*, 8(3), 310–334.
- & Randall, C. (2003). Self-medication in social phobia: A review of the alcohol literature. *Addictive Behaviors*, 28(2), 269–284.
- Cicchetti, D. (2013). Annual Research Review: Resilient functioning in maltreated children: Past, present, and future perspectives. *The Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 54(4), 402–422.
- Clark, D. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In Heimberg, R., Liebowitz, M., Hope, D. et al. (Eds), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. The Guilford Press.
- Cream, A., Onslow, M., Packman, A. et al. (2003). Protection from harm: The experience of adults after therapy with prolonged-speech. *International Journal of Language & Communication Disorders*, 38(4), 379–395. DOI:10.1080/13682820310001598166
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- Dannahy, L. & Stopa, L. (2007). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research & Therapy*, 45(6), 1207–1219.
- De Rosnay, M., Cooper, J., Tsigara, N. et al. (2006). Transmission of social anxiety from mother to infant: An experimental study using a social referencing paradigm. *Behaviour Research and Therapy*, 44(8), 1165–1175.
- Detweiler, M., Comer, J., Krum, K. et al. (2010). Social anxiety in children and adolescents: Biological, developmental, and social considerations. In Hofmann, S. & DiBartolo, P. (Eds), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives*. (3rd Edition). Academic Press.
- Dispenza, J. (2012). *Breaking the Habit of Being Yourself: How to Lose Your Mind and Create a New One*. Hay House Inc.
- Dispenza, J. (2019). *Becoming Supernatural: How Common People Are Doing the Uncommon*. Hay House Publishing.
- Doidge, N. (2010). *The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. Scribe Publications.
- Dweck, C. (2008). *Mindset*. Ballantine Books.
- Edelmann, R. (1982). The effect of embarrassed reactions upon others. *Australian Journal of Psychology*, 34(3), 359–367. doi:10.1080/00049538208254730
- Etchell, A., Johnson, B. & Sowman, P. (2014). Behavioral and multimodal neuroimaging evidence for a deficit in brain timing networks in stuttering: A hypothesis and theory. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, Article 467.
- Faravelli, C., Lo Sauro, C., Godini, L. et al. (2012) Childhood stressful events, HPA axis and anxiety disorders. *World Journal of Psychiatry*, 2(1), 13–25. doi:10.5498/wjp.v2.i1.13

- Fedoroff, I. & Taylor, S. (2001). Psychological and pharmacological treatments of social phobia: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 21(3), 311–324.
- Foa, E. & Kozak, M. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Frankl, V. (1962). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. Beacon Press.
- Furlan, P., DeMartinis, N., Schweizer, E. et al. (2001). Abnormal salivary cortisol levels in social phobic patients in response to acute psychological but not physical stress. *Biological Psychiatry*, 50(4), 254–259.
- Gerrod Parrott, W. & Smith, S. (1991). Embarrassment: Actual vs. typical cases, classical vs. prototypical representations. *Cognition and Emotion*, 5(5–6), 467–488.
- Guerry J., Hambrick, J. & Albano, A. (2015). Adolescent social phobia in clinical services. In Ranta, K., La Greca, A., Garcia-Lopez, L. et al. (Eds), *Social Anxiety and Phobia in Adolescents*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-16703-9_9
- Haug, T., Blomhoff, S., Hellström, K. et al. (2003). Exposure therapy and sertraline in social phobia: 1-year follow-up of a randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 182(4), 312–318.
- Hawkins, D. (2014). *Letting Go: The Pathway of Surrender*. Veritas.
- Hayes, S., Zettle, R. & Rosenfarb, I. (1989). Rule following. In Hayes, S. (Ed.), *Rule-Governed Behavior: Cognition, Contingencies, and Instructional Control*. Plenum.
- Heimberg, R. & Becker, R. (2002). *Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia: Basic Mechanisms and Clinical Strategies*. Guilford Press.
- Heller, S. & Steele, T. (1994) *Monsters and Magical Sticks*. (2nd Edition). New Falcon Publications.
- Henderson, L. & Zimbardo, P. (in press). Shyness, relationship to social anxiety and social phobia. In Hofmann, S. & DiBartolo, P. (Eds.), *Social Phobia*. Allyn & Bacon.
- Hinrichsen, H., Wright, F., Waller, G. et al. (2003). Social anxiety and coping strategies in the eating disorders. *Eating Behaviors*, 4(2), 117–126.
- Hodson, K., McManus, F., Clark, D. M. et al. (2008). Can Clark and Wells' (1995) cognitive model of social phobia be applied to young people? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(4), 449–461.
- Hofmann, S. (2000a). Self-focused attention before and after treatment of social phobia. *Behaviour Research & Therapy*, 38, 717–725.
- Hofmann, S. (2000b) Treatment of social phobia: potential mediators and moderators. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 7, 13–16.
- Hofmann, S. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behavioral Therapy*, 36(4), 193–209.
- Hofmann, S. & Barlow, D. (1999). The costs of anxiety disorders: Implications for psychosocial interventions. In Miller, N. & Magruder, K. (Eds), *Cost-Effectiveness of Psychotherapy*. Oxford University Press.
- Hofmann, S. & Dibartolo, P. (2014). *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (3rd Edition). Academic Press (imprint of Elsevier).
- Isolan, L., Pheula, G., Salum, G., Jr. et al. (2007). An open-label trial of escitalopram in children and adolescents with social anxiety disorder. *Journal of Child & Adolescent Psychopharmacology*, 17(6), 751–760. doi:10.1089/cap.2007.0007. PMID: 18315447

- Iverach, L., Rapee, R., Quincy, J. et al. (2017). Maintenance of social anxiety in stuttering: A cognitive-behavioral model. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 26(2) 540–556.
- Jackson, E., Yaruss, J., Quesal, R. et al. (2015). Responses of adults who stutter to the anticipation of stuttering. *Journal of Fluency Disorders*, 45, 38–51.
- Kagan, J. & Fox, N. (2006). Biology, culture, and temperamental biases. In Eisenberg, N., Damon, W. & Lerner, R. (Eds), *Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, and Personality Development*. John Wiley & Sons, Inc.
- Kashdan, T., Frueh, B., Knapp, R., et al. (2006). Social anxiety disorder in veterans affairs primary care clinics. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 233–247.
- Kearney, C. (2005). The etiology of social anxiety and social phobia in youths. In *Social Anxiety and Social Phobia in Youth: Characteristics, Assessment, and Psychological Treatment*, Ch3.
- Killgore, W. & Yurgelun-Todd, D. (2005). Social anxiety predicts amygdala activation in adolescents viewing fearful faces. *Neuroreport*, 16(15), 1671–1675.
- Klumpp, H., Angstadt, M. & Luan Phan, K. (2012). Insula reactivity and connectivity to anterior cingulate cortex when processing threat in generalized social anxiety disorder. *Biological Psychology*, 89(1), 273–276.
- Knappe, S., Beesdo, K., Fehm, L. et al. (2009). Associations of familial risk factors with social fears and social phobia: Evidence for the continuum hypothesis in social anxiety disorder? *Journal of Neural Transmission*, 116, 639–648.
- Kocovski, N., Endler, N., Rector, N. et al. (2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research & Therapy*, 43(8), 971–984.
- Kuhn, D. (2009). Adolescent thinking. In Lerner, R. & Steinberg, L. (Eds.), *Handbook of Adolescent Psychology: Individual Bases of Adolescent Development*. John Wiley & Sons Inc.
- Lampe, L., Slade, T., Issakidis, C. et al. (2003). Social phobia in the Australian national survey of mental health and well-being (NSMHWB). *Psychological Medicine*, 33(4), 637–646.
- Lang, P. & McTeague, L. (2009). The anxiety disorder spectrum: Fear imagery, physiological reactivity, and differential diagnosis. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(1), 5–25. DOI: 10.1080/10615800802478247
- Leigh, E. & Clark, D. (2018). Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child & Family Psychology Review*, 21(3), 388–414. doi:10.1007/s10567-018-0258-5
- Louw, P. (2020) *Stuttering as a Mindbody Disorder: How and Why Expressiveness and Assertiveness Promote Fluency*. Amazon.com.
- McLeod, B. (2007). Examining the association between parenting and childhood anxiety: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 155–172.
- McLeod, B., Wood, J. & Avny, S. (2011). Parenting and child anxiety disorders. In McKay, D. & Storch, E. (Eds), *Handbook of Child and Adolescent Anxiety Disorders*. Springer Science & Business Media.
- McLeod, B., Wood, J. & Weisz, J. (2007). Examining the association between parenting and childhood anxiety: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 155–172.
- MacLeod, C. & Mathews, A. (1991). Biased cognitive operations in anxiety: Accessibility of information or assignment of processing priorities? *Behaviour Research & Therapy*, 29(6), 599–610.

- McNeil, D., Lejuez, C. & Sorrell, J. (2001). Behavioral theories of social anxiety and social phobia: Contributions of basic behavioral principles. Hofmann, S. & DiBartolo, P. (Eds), *From Social Anxiety to Social Phobia: Multiple Perspectives*. Allyn & Bacon.
- McNeil, D., Randall, C., Lejuez, C. et al. (2014). Mechanisms of learning and behavior change in social anxiety disorder. In Hofmann, S. & DiBartolo, P. (Eds), *Social Anxiety* (3rd Edition). Academic Press.
- Margolina, A. (2014). *Letting Go of the Dragon: 7 Keys to Effortless Speech*. Amazon.com.
- Marks, I. (1987). *Fears, Phobias, and Rituals: Panic, Anxiety, and Their Disorders*. Oxford University Press.
- Mead, R. (2011). *Speech is a River*. Amazon.com.
- Miller, G., Galanter, E. & Pribram, K. (1960). *Plans and the Structure of Behavior*. Henry Holt and Co.
- Mineka, S. & Sutton, J. (2006). Contemporary learning theory perspectives on the etiology of fears and phobias. In Craske, M., Hermans, D. & Vansteenwegen, D. (Eds), *Fear and Learning: From Basic Processes to Clinical Implications*. American Psychological Association.
- Moscovitch, D. (2009). What is the core fear in social phobia? A new model to facilitate individualized case conceptualization and treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 123–134.
- Neiders, G., with Ross, W. (2013). *From Stuttering to Fluency: Manage Your Emotions and Live More Fully*. Amazon.com.
- Nelson, E., Leibenluft, E., McClure, E. et al. (2005). The social re-orientation of adolescence: A neuroscience perspective on the process and its relation to psychopathology. *Psychological Medicine*, 35(2), 163–174.
- Ollendick, T. & Hirshfeld-Becker, D. (2002). The developmental psychopathology of social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, 51(1), 44–58.
- Ranta, K., La Greca, A., Garcia-Lopez, L. et al. (2015). *Social Anxiety and Phobia in Adolescents: Development, Manifestation and Intervention Strategies*. Springer.
- Rapee, R. (1997). Potential role of childrearing practices in the development of anxiety and depression. *Clinical Psychology Review*, 17(1), 47–67.
- Rapee, R. & Heimberg, R. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavioral Research Therapy*, 35(8), 741–756.
- Rodebaugh, T., Holaway, R. & Heimberg, R. (2004). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 883–908. doi:10.1016/j.cpr.2004.07.007. PMID: 15501560
- Rosenbaum, J., Biederman, J., Hirshfeld, D. et al. (1991). Further evidence of an association between behavioral inhibition and anxiety disorders: Results from a family study of children from a non-clinical sample. *Journal of Psychiatric Research*, 25 (1–2), 49–65.
- Salter, A. (1963). *What is Hypnosis: Studies in Conditioning, Including Three Techniques of Autohypnosis*. (3rd Revised Edition). Farrar Straus Giroux.
- Sarno, J. (2001). *The Mindbody Prescription: Healing the Body, Healing the Pain*. Warner Books. <https://www.overdrive.com/search?q=A834CB7C-C82F-480C-A19C-BA5437D3EE5A>
- Schlenker, B. & Leary, M. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641–669.

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT

- Simon, N., Korbly, N., Worthington, J. et al. (2002). Citalopram for social anxiety disorder: An open-label pilot study in refractory and nonrefractory patients. *CNS Spectrums*, 7(9), 655–657. doi:10.1017/s1092852900022148
- Spokas, M., Luterek, J. & Heimberg, R. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, 40(2), 283–291.
- Stein, M., Goldin, P., Sareen, J. et al. (2002). Increased amygdala activation to angry and contemptuous faces in generalized social phobia. *Archives of General Psychiatry*, 59(11), 1027–1034.
- Stein, D., Ipser, J. & Van Balkom, A. (2004). Pharmacotherapy for social anxiety disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4).
- Swinbourne, J. & Touyz, S. (2007). The co-morbidity of eating disorders and anxiety disorders: A review. *European Eating Disorders Review*, 15(4), 253–74. doi:10.1002/erv.784. PMID: 17676696
- Tillfors, M., Furmark, T., Ekselius, L. et al. (2004). Social phobia and avoidant personality disorder: One spectrum disorder? *Nordic Journal of Psychiatry*, 58(2), 147–152. <https://doi.org/10.1080/08039480410005530>
- Tillfors, M., Furmark, T., Marteinsdottir, I. et al. (2001). Cerebral blood flow in subjects with social phobia during stressful speaking tasks: A PET study. *American Journal of Psychiatry*, 158(8), 1220–1226.
- Tolle, E. (2001). *The Power of Now*. Hodder.
- Tolle, E. (2005). *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*. Dutton/ Penguin Group.
- Trower, P. & Gilbert, P. (1989). New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review*, 9(1), 19–35.
- Turner, S., Beidel, D., Roberson-Nay, R. et al. (2003). Parenting behaviors in parents with anxiety disorders. *Behavioral Research Therapy*, 41(5), 541–554.
- Van West, D., Claes, S., Sulon, J. et al. (2008). Hypothalamic-pituitary-adrenal reactivity in prepubertal children with social phobia. *Journal of Affective Disorders*, 111(2–3), 281–290.
- Wattles, W. (1910). *The Science of Being Well*. Republished by Aziloth Books (12 March 2012).
- Weeks, J., Rodebaugh, T., Heimberg, R. et al. (2009). ‘To avoid evaluation, withdraw’: Fears of evaluation and depressive cognitions lead to social anxiety and submissive withdrawal. *Cognitive Therapy & Research*, 33, 375–389. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9203-0>
- Wells, A., Clark, D., Salkovskis, P. et al. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy*, 26(1), 153–161.
- Wenzel, A. (2019). *Cognitive Behavioral Therapy for Beginners: An Experiential Learning Approach* (1st Edition). Routledge.
- Wong, Q. & Rapee, R. (2016). The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complimentary theoretical models and formulation of a new integrated mode, *Journal of Affective Disorders*, 203, 84–100.

Traduction de [The Anatomy of Stuttering](#), par Olga Bednarski, BA (Hons), MSc Psych. Paru en mai 2022. Traduit à l'aide du logiciel (version gratuite pour Mac,) DeepL. Révision Par Richard Parent. Aout 2022. Ce livre est également disponible en langue Russe.