

BÉGAIEMENT ET HABITUDES

Par BARBARA DAHM



Le bégaiement n'est pas une habitude, mais ce que vous faites pour le créer devient une habitude.

J'aime bien prendre le temps de lire les textes de Barbara. Elle connaît tellement le bégaiement, que la lire est toujours un plaisir tellement elle sait bien expliquer les choses.

RP

Certaines personnes sont réticentes à l'idée que le bégaiement ait quelque chose à voir avec l'habitude. Après tout, le bégaiement est d'origine neurologique et la cause profonde de celui-ci pourrait se trouver dans les gènes. Tout cela est vrai, mais il y a plus que cela. *Ce n'est pas parce que vous avez une tendance génétique à bégayer que vous allez nécessairement bégayer toute votre vie.*

BÉGAIEMENT ET HABITUDES

Mehmet Oz a dit :

« Vos gènes chargent le fusil. Votre mode de vie appuie sur la gâchette ».

C'est peut-être la raison pour laquelle certaines personnes qui bégaiement (PQB) continueront de bégayer toute leur vie, tandis que d'autres commenceront à parler de façon naturellement fluide, soit de temps en temps, soit comme leur façon de parler par défaut.

Notre style de vie est, dans une large mesure, régi par toute une série d'habitudes. Les habitudes peuvent être définies comme des pensées, des ressentis/émotions et des actions qui se répètent si souvent qu'elles se produisent rapidement, avant même qu'une décision consciente ne puisse être prise sur la façon appropriée de réagir, de penser ou de se sentir émotionnellement face à une situation¹.

Nous considérons généralement les habitudes comme des actions, mais elles peuvent aussi se situer au niveau de la pensée. Par exemple, lorsque nous nous levons le matin, notre première pensée peut être « Oh, allons-y ! » ou « Oh non, je veux me rendormir ».

Nos pensées influencent nos émotions, et parfois nos émotions elles-mêmes deviennent habituelles, se manifestant même sans y penser. Par exemple, chaque fois que vous devez passer un examen, vous avez peut-être pensé que vous alliez échouer. Cela vous a fait ressentir de l'anxiété. Finalement, le seul déclencheur « examen » suffit à vous rendre anxieux de manière habituelle.

Pour des raisons qu'on ne comprend pas encore parfaitement, votre mécanisme de la parole fonctionne de manière anormale. Parler n'était ni facile ni automatique pour vous, alors vous avez commencé à essayer de faire sortir les mots. Vous vous êtes également mis à penser que parler était difficile, ce qui vous a rendu anxieux. Vous vous êtes dit que certains mots sont difficiles à dire. Vous avez donc commencé à scruter l'horizon pour vous préparer à les prononcer. Si vous avez suivi ce schéma à maintes et maintes reprises, vous avez développé des habitudes qui se traduisent par le bégaiement.

Notez que les habitudes que vous avez développées ne sont pas le bégaiement. Les habitudes que vous avez développées étaient :

- Une façon de penser.
- L'endroit où vous portiez votre attention.
- Vos émotions.

¹ Barbara fait ici référence à notre amygdale qui n'a pas su s'adapter à notre vie moderne. Elle déclenche, en effet, la réaction bats-toi-ou-fuis-ou-immobilisé-sur-place avant même que notre cortex préfrontal ait le temps de réfléchir à la situation pour nous amener à réagir de façon plus appropriée. RP

BÉGAIEMENT ET HABITUDES

- Ce que vous faites pour parler.
- Des stratégies pour éviter de bégayer.

Si vous voulez parler différemment, vous devrez vous pencher sur tous ces types d'habitudes. *Vous ne pouvez pas changer le résultat qu'elles apportent (le bégaiement) sans changer la façon dont vous créez ce résultat.*

Quelles sont les habitudes que vous avez développées et qui vous aident à créer une parole bégayée? Cela vaut la peine d'en prendre note, car c'est à ce niveau que vous devrez apporter des changements afin de parler avec fluidité.



BÉGAIEMENT ET HABITUDES

Les habitudes ne se changent pas toutes seules. C'est à vous de le faire. Si vous avez développé une habitude que vous voulez changer, vous devrez en développer une nouvelle pour la remplacer. Vous le faites de la même manière que vous avez développé l'habitude en premier lieu. *Le fait qu'une habitude existe prouve que vous pouvez aussi la remplacer.* Je ne dis pas qu'il est facile de remplacer des habitudes bien ancrées, car ce n'est pas le cas. Tout d'abord, elles sont liées à des déclencheurs internes et externes. Elles entrent également en action sans que vous en ayez conscience.

La première étape consiste donc à amener vos habitudes à votre niveau de conscience. Voici d'autres mesures que vous pouvez prendre pour changer vos habitudes. Veillez à ne changer qu'une seule habitude à la fois. Je ne veux surtout pas que vous vous sentiez submergé.

- Identifiez l'habitude spécifique que vous voulez changer.
- Prenez conscience des éléments déclencheurs de cette habitude.
- Décidez de l'action spécifique que vous allez utiliser pour remplacer cette habitude.
- Élaborez un plan d'action pour mettre en place ce remplacement. Planifiez quand, combien de temps et dans quelles circonstances spécifiques vous allez travailler sur l'habitude à changer.
- Prenez conscience du cycle déclencheur-réaction, afin de pouvoir substituer consciemment votre nouveau comportement lorsque le déclencheur est présent.
- Faites une pause d'une fraction de seconde avant de réagir à un déclencheur². Les vieilles habitudes se manifestent plus rapidement que les nouvelles réactions.
- Gardez à l'esprit la nouvelle habitude spécifique. Si vous vous surprenez à revenir à l'ancienne habitude, **ARRÊTEZ** et substituez-lui consciemment la nouvelle action.
- Répétez cette procédure jusqu'à ce que le nouveau comportement s'installe inconsciemment.

Nous ne pouvons pas parler de nos habitudes de parole sans accorder une attention particulière aux [circuits neuronaux](#) que vous avez développés pour parler. *Lorsque vous parlez, votre cerveau utilise des schémas acquis et inconscients de connexions neuronales.* Ces schémas se trouvent dans notre mémoire procédurale.

² Pour donner le temps à votre cortex préfrontal de faire son travail tout en neutralisant la réaction trop rapide de votre amygdale. RP

BÉGAIEMENT ET HABITUDES

Pour changer vos habitudes de parole, vous devez modifier et améliorer la qualité du système cérébral qui crée la parole. Cela implique des circuits complexes à travers le cortex et les zones sous-corticales, en passant par le cervelet et les ganglions basilaires. Mais cela ne doit pas vous effrayer. Nul besoin d'être spécialiste du cerveau pour changer une habitude. *Lorsque nous avons l'intention de nous comporter d'une certaine manière, les neurones nécessaires pour que nous agissions de la sorte s'activent.* Si nous continuons à **RÉPÉTER** cette action intentionnelle avec une certaine conscience, de nouveaux circuits neuronaux s'établiront.

Nous savons aujourd'hui qu'il existe une plasticité neuronale. La théorie de Hebb nous dit que **les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble**. Ces schémas neuronaux sont liés à **des** déclencheurs dans notre environnement, mais aussi à nos pensées et à nos ressentis/émotions.

Quels circuits neuronaux utilisez-vous lorsque vous parlez? Ou, pour mieux dire

- Quelles sont vos intentions?
- Qu'essayiez-vous de faire pour parler?
- À quoi prêtiez-vous attention?
- Que faites-vous dans ces moments où la parole s'écoule librement?

Détourner votre attention de l'endroit où vous la placez habituellement et changer vos intentions dans diverses circonstances sont des actions qui peuvent rendre la parole beaucoup plus facile pour vous.

Dans la [Thérapie Dynamique du Bégalement](#), nous travaillons sur le changement des pensées, des sentiments, des comportements et des circuits neuronaux de la parole.

Si vous souhaitez que je vous guide dans la construction de ces habitudes de parole merveilleusement confortables et [libératrices](#) et que vous n'avez pas encore été en contact personnel avec moi, cliquez simplement [ICI](#) pour programmer une consultation gratuite.

Dans tous les cas, sachez que les habitudes de parole ne sont pas immuables. Il y a tellement de choses que vous pouvez changer.

Traduit avec www.DeepL.com/Translator (version gratuite). Révisé et corrigé avec Antidote, par Richard Parent, mars 2022.