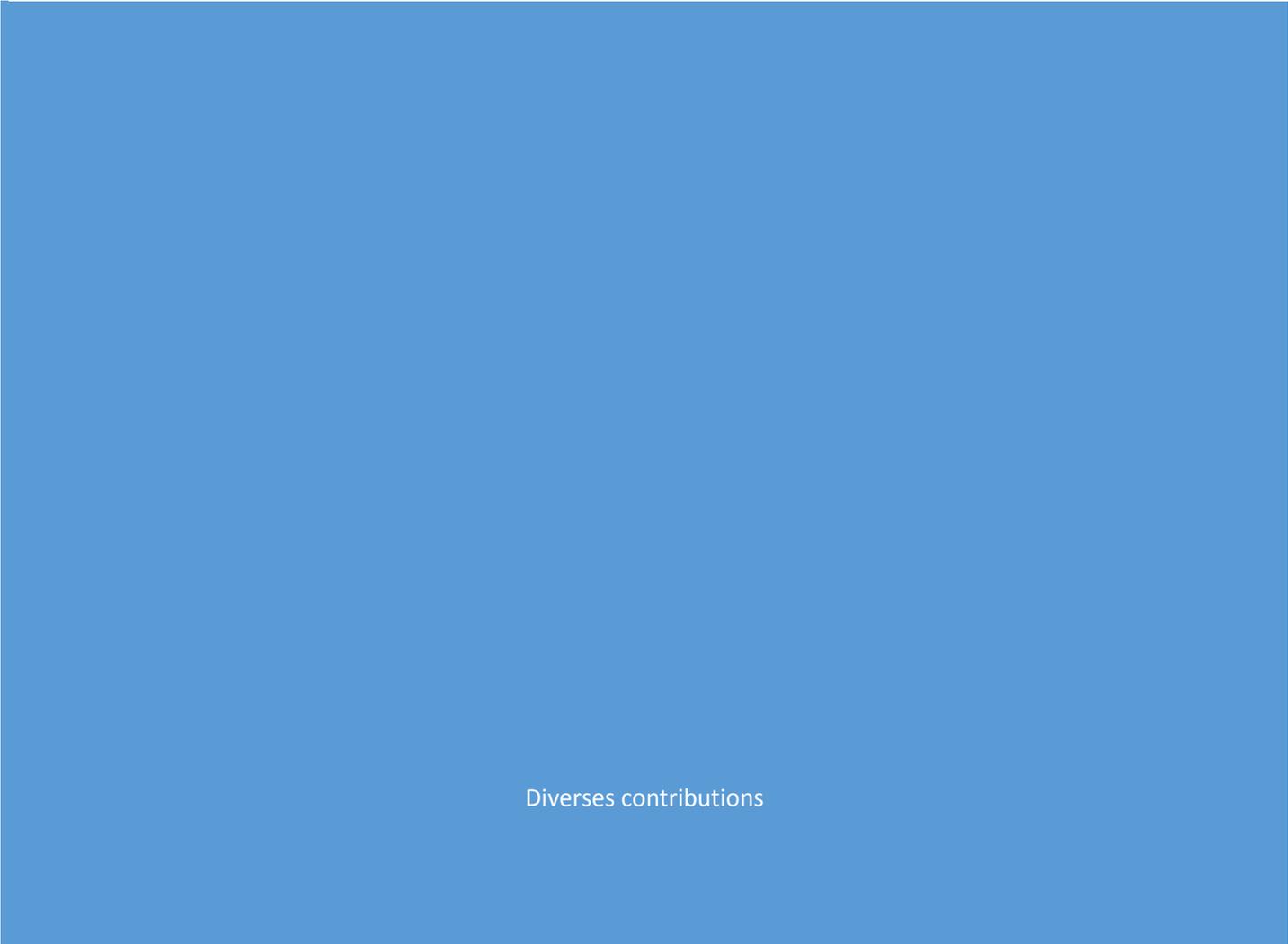




DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR



Diverses contributions

DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR

DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR¹

Par John Harrison

Dans ce texte, John Harrison répond (le 2 novembre 2016) à une question posée par Christian, un membre très actif du forum de discussion neurosemanticsofstuttering. RP

J'ai constaté que lorsque je suis dans le [flow](#) et que je parle sans aucune anticipation (sans y penser), je suis toujours surpris par ce qui se produit. Comme si ce n'était pas moi qui parlais, mais une quelconque « technologie de l'information » (IT en anglais) en moi qui prend le relais, me reléguant au rôle d'observateur. Mais pour que cela se produise, [je dois faire confiance](#) à la situation et avoir confiance en moi; et je dois abandonner l'idée qu'il s'agisse d'une performance.

Dans ma vie, j'ai eu des peurs, pas seulement au sujet de la parole, mais de tout ce qui exigeait de faire confiance, spécialement la mémorisation. Même aujourd'hui, je ne comprends toujours pas comment les ballerines font pour se souvenir de leur programme d'exercices et les exécuter avec une incroyable précision. Ou comment un stand-up comique peut retenir une heure et demie de monologue? Je réalise que j'ai de la difficulté à me faire à cette idée parce que j'ai grandi avec [l'idée que je devais être parfait](#). Il m'était difficile de croire que ce dont j'avais besoin allait se manifester au moment opportun. Puis j'ai vécu une période où j'ai fait des choses qui me faisaient peur. Je me suis inscrit à des cours de théâtre et d'improvisation, et même à des cours de théâtre dramatique où je devais tenir des rôles qui me faisaient peur. Il y a 46 ans, j'ai expérimenté le LSD et j'ai toujours la description détaillée de ce que j'avais découvert de cette expérience. J'ai participé à divers programmes de développement personnel. Avec le temps, je découvris que l'antidote à l'obsession du perfectionnisme consiste à se concentrer à avoir du plaisir *et de faire de CELA l'objectif le plus important*. Dans mon livre, j'ai toute une section (section 7) décrivant comment avoir du plaisir en parlant et je les utilise dans mes ateliers de prises de parole en public que je donne pour le grand public (de San Francisco).

¹ Dans son livre, [Redéfinir le bégaiement](#), John a rédigé un article portant le même titre. Vous le retrouverez en page 187 de la version intégrale. RP

DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR

« La poursuite de l'excellence est gratifiante et saine. La poursuite de la perfection est source de frustration et énervante. Elle est aussi une terrible perte de temps. »

— Auteur anonyme

Mes meilleures présentations avaient au moins une chose en commun — elles furent toutes plaisantes. Lorsque vous avez du plaisir, vous êtes davantage connecté à votre véritable nature. Et lorsque vous vous rapprochez de ce que vous êtes vraiment, c'est alors que vous êtes en contact avec vos pouvoirs les plus grands. Puis avoir du plaisir devient plus important que « de faire comme il se doit ». Pour être franc, je n'y réussis pas toujours autant que je le souhaiterais. Mais au moins, je m'efforce toujours d'avoir autant de plaisir que possible.

Mais pour que le plaisir devienne le phare qui vous guide, vous devez vous PERMETTRE d'avoir du plaisir. Je suis bien conscient que vous aurez de la difficulté à avoir du plaisir si vous avez fait du [réflexe de retenue](#) et du blocage vos réactions par défaut et que vous retourniez systématiquement à un comportement de blocage lorsque vous êtes anxieux. Mais en utilisant plusieurs des outils et en tirant leçons des expériences partagées par plusieurs membres de ce forum, vous POURREZ vous extirper de cet état d'esprit. Plusieurs membres de ce forum sont devenus de puissants orateurs, comme Anna Margolina et, tout spécialement, Le Grand Alan B. qui a vécu la première moitié de sa vie avec un très sévère bégaiement. Alan ADORE aujourd'hui les prises de paroles en public et il est un orateur recherché qui en est à plus de 550 présentations (depuis 2001, chiffre en constante progression).

John

« Lorsqu'on lui demanda ce qui le surprenait le plus, le Dalai-lama répondit :

« C'est l'homme qui me surprend le plus. Il sacrifie sa santé pour faire de l'argent. Puis il dépense son argent pour retrouver la santé. Mais il s'inquiète alors tellement de l'avenir, qu'il ne profite pas du moment présent. Résultat : il ne vit ni le présent ni le futur.

Il vit comme s'il n'allait jamais mourir, puis il meurt sans jamais avoir vraiment vécu. »

« Alors, que conseillerez-vous ? » demanda l'interviewer.

« Simple. Ayez du plaisir. Pour quelle autre raison êtes-vous donc ici ? » répondit le Dalai-Lama.

DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR

Courriel de John Harrison, 21 septembre 2017 :

Il est important d'avoir du plaisir parce que lorsque je prends plaisir à faire quelque chose, je suis moi-même. Et lorsque je suis en symbiose avec ce que je suis vraiment, je peux accéder à mes plus grands pouvoirs personnels. *Se concentrer sur le plaisir est un bon moyen de savoir ce que je dois faire pour être moi-même.* Plutôt que de me demander ce que je dois faire pour le faire correctement, il devient bien plus facile et plus clair de me demander ce qui me donnerait du plaisir à faire une action quelconque. Le plaisir est devenu mon radar. Il me dit si je suis ou non sur la bonne voie.

John

Parlant du plaisir, voici un courriel d'Anna Margolina (31 août 2015) sous l'objet «Fluency or Fun?» Anna répondait au courriel d'une autre participante à la discussion. RP

«Jane, et si je remplaçais “plaisir” par joie de vivre, cela ferait-il plus de sens pour toi²? L'important, peu importe qu'on parle de plaisir ou de joie de vivre, *c'est que de tels états constituent l'antidote à l'anxiété de performance.* En te prenant trop au sérieux, en t'efforçant d'impressionner la galerie, en attribuant trop de significations à tes “revers” et à tes “erreurs”, il n'est pas étonnant que tu te retrouves dans un état anxieux et craintif. Il est facile de devenir tendu et de bloquer tes ressentis. Et ce n'est certainement pas un état qui facilite la parole. Par contre, en ressentant joie de vivre et plaisir —, *et cela même dans les situations sérieuses* — il est plus facile de [lâcher prise](#).

J'ai un ami qui est drôle et intelligent. Lorsqu'il a vraiment du plaisir et qu'il est détendu, sa personnalité irradie. Lorsqu'il ressent le besoin de performer — par exemple en prenant la parole en public — ou le besoin d'impressionner ses interlocuteurs, toute sa physionomie se transforme. Comme si quelqu'un avait éteint sa brillance. Son humour devient artificiel. Ses mouvements sont tendus et maladroits. Et ce changement est très perceptible. Lorsque je lui demande ce qu'il ressent dans ces moments-là, il répond : la peur. Peur de quoi? La peur de ne pouvoir [faire bonne impression](#). Notez que cette peur est précisément ce qui l'empêche de faire la meilleure impression. Bien qu'il puisse sembler étrange de vous recommander de trouver joie de vivre et plaisir dans presque

² Jane disait à Anna qu'on peut difficilement ressentir du plaisir dans toutes les situations de la vie comme, par exemple, une rencontre de travail avec son gestionnaire.

DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR

tout ce que vous faites, cela demeure le meilleur moyen de faire échec à l'anxiété de performance et au besoin d'impressionner. C'est la meilleure manière pour que l'état de flow devienne de plus en plus présent dans votre vie.»

Anna

Dans un autre courriel du 1^{er} septembre 2015 (More about fun), John Harrison répond également aux interrogations de Jane. RP

Ces échanges se sont transformés en une discussion des plus pertinentes, car avoir du plaisir est un élément essentiel dans l'expression fluide de toute activité, pas uniquement pour la parole. Mais commençons par définir ce que nous entendons par «plaisir.»

Vous ne le savez peut-être pas, mais mon livre, [REDÉFINIR LE BÉGALEMENT](#) n'était pas, à l'origine, un livre sur le bégaiement, mais bien un livre de 48 pages pour apprendre à parler en public. Il s'intitulait alors «*Comment vaincre vos peurs de parler en public*»; je l'ai rédigé en 1984 afin de répondre à un besoin du National Stuttering Project (devenu la National Stuttering Association - États-Unis), comme activité que les chapitres locaux de la NSA pouvaient instaurer par elles-mêmes sans formation préalable. J'avais simplement observé, pendant un certain temps, ce que faisaient les vrais bons orateurs lorsqu'ils parlaient devant un auditoire. Je finis par diviser mes observations en 10 chapitres, chacun d'eux abordant un aspect de l'art oratoire. Ce n'est qu'en 2006 que mon livre fut renommé *Redéfinir le Bégaiement*.

Pour appuyer ma position, j'adoptai une définition assez large du «plaisir³.» Nous avons l'habitude d'associer «plaisir» à une activité récréative quelconque. En vérité, le champ d'action du plaisir est bien plus vaste que cela. *Nous avons du plaisir chaque fois que nous exprimons quelque chose de réel, de profond et de véridique reflétant ce que nous sommes vraiment.* Voilà pourquoi nous avons l'habitude de l'associer à une activité récréative, car lorsque nous nous amusons, nous n'avons aucun autre objectif que d'avoir du bon temps. Discutez avec quelqu'un qui s'active à effectuer un travail qui lui est important, que ce soit la recherche scientifique, enseigner à des enfants défavorisés ou

³ Voir également, dans son livre, l'article *De l'importance d'avoir du plaisir* à la page 187.

DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR

faire de l'aménagement paysager, et vous constaterez que cette personne est vraiment dans le [flow](#) et fonctionne à plein régime... et, coïncidence, elle a aussi du bon temps !

Lorsque nous sommes dans le flow, *nous permettons à notre spontanéité de prendre les devants*. Au lieu de nous censurer, nous favorisons une connexion spontanée entre nos mondes interne et externe. Nous agissons également sans compromettre notre intégrité pour bien paraître aux autres.

Voilà pourquoi le fait d'avoir du plaisir constitue un baromètre fiable de la viabilité de notre vie interne. Prenez, par exemple, quelque chose d'aussi simple que d'ajouter un peu de « musique » dans notre voix par la variété vocale. Écoutez quelqu'un qui a peur ou qui est aux prises avec une forte attaque de bégayages; il y a fort à parier que cette personne s'exprime d'une voix monotone, avec peu ou pas d'émotion. Dans ces moments-là, ajouter davantage de variété vocale en augmentant les pauses et le volume et en modulant le ton, le tempo et le rythme contribuera à vous donner le sentiment d'être en position d'autorité et en contrôle.

Certes, vous pourriez fort bien ressentir d'autres réactions telles qu'un rythme cardiaque plus rapide et une plus grande [anxiété](#); mais en étant disposé à accepter [de courtes périodes d'embarras](#) (d'inconfort) dans un environnement sécuritaire, vous devriez commencer à vous libérer de cette mentalité de retenue au fur et à mesure que votre système émotionnel s'ajustera à ce mode élargi d'expression de soi.

En passant, la section de mon livre qui traite de la prise de parole en public (Section 7 – page 593) porte le même titre que le titre original du livre – « Comment vaincre vos peurs de parler en public. » Depuis 2000, j'offre des ateliers de prise de parole en public destinés au grand public de San Francisco, et tout ce dont je parle dans cette section du livre s'applique également au grand public.

Merci d'avoir soulevé cet enjeu. Et surtout, n'hésitez pas à poser des questions sur quelque chapitre que ce soit.

Salutations,

John H.

SOURCES : Traduction de courriels de John Harrison des 1^{er} juillet et 1^{er} septembre 2015, et de Anna le 31 août 2015. Antidote.

DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR

Anecdote de John Harrison, 16 février 2017 :

Bien que j'aie déjà publié cette histoire sur ce forum, elle vaut la peine d'être racontée une fois de plus. Il s'agit de ma brève incursion dans un cours de théâtre à la fin des années 1980.

En grandissant, deux choses me faisaient peur : parler et mémoriser. Dans les deux cas, j'avais l'impression de ne pas pouvoir contrôler les résultats. J'évitais des cours tels que la biologie où nous devons retenir par cœur toute une série de noms en latin que j'étais CERTAIN de ne pas pouvoir mémoriser. Mais le théâtre, c'était différent. J'ai toujours eu un côté plaisantin, raison pour laquelle l'idée de performer dans un cours de théâtre me plaisait grandement. Cela me donnait l'impression d'être très amusant. Mais pendant mes études secondaires (lycée), j'évitais comme la peste de m'y aventurer à cause de ma peur d'oublier mon scénario.

Puis, alors que j'approchais de la fin-cinquantaine, je décidai de me joindre à un cours de théâtre pour débutants à San Francisco. Je me suis vraiment débattu pour mémoriser les paroles des brèves scènes que nous exécutions en classe. Et pour la plupart, grâce à de fréquentes répétitions, j'ai réussi à mémoriser mes scénarios. Mais je ne pouvais pas réellement dire qu'il était plaisant de performer ainsi devant une classe.

Finalement, à la fin du semestre, on me jumela à un autre gars de mon âge. Nous devons personnifier deux vieux schnocks — deux personnages vraiment spéciaux. Nous adorions tous les deux ces rôles qu'on nous avait attribués et les répétitions à son bureau (il reproduisait des dessins sur des T-shirts) furent une véritable partie de plaisir. Puis arriva le jour où c'était à notre tour de personnifier ces rôles devant tous nos camarades de classe.

Le résultat fut éblouissant. Lui et moi avons eu tellement de PLAISIR à personnifier ces deux vieux schnocks que nous étions vraiment impatients de nous présenter devant la classe. Eh boy! Quel plaisir nous avons eu à jouer cette scène! De plus, je ne me rappelle pas m'être inquiété d'oublier mes paroles, PAS UNE SEULE FOIS.

Ce fut la première fois que je fus capable d'outrepasser la peur de performer⁴. C'était également la toute première fois que je fus capable d'oublier complètement mes trous

⁴ Dans son livre (déjà mentionné avec lien hypertexte), John a écrit un article intitulé *Surmonter nos peurs d'agir* que vous trouverez à la page 195 (dans la Section 3) de la version intégrale (2011). Nous l'avons déjà mentionné d'ailleurs. RP

DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR

de mémoire et la peur de me tromper. Finalement, ce fut aussi la première fois que je constatai et reconnus le pouvoir du plaisir et à quel point le fait d'avoir du plaisir prenait le dessus sur les craintes de performance. Avec le temps, je pris conscience que cette constatation était directement applicable pour outrepasser la peur du blocage/bégaiement.

John H.

Avoir du plaisir est un état d'esprit. Comment atteindre cet état d'esprit ? Voici le conseil de Anna Margolina (17 octobre 2016) :

Vous savez que certains jours commencent bien et que tout s'écoule avec aisance. Mais pour d'autres jours, vous savez, dès le début — que la journée sera difficile.

Voici une méditation fort simple, de 10 à 15 minutes, qui ne requiert ni connaissance ni habiletés spéciales en méditation. C'est une manière très facile d'améliorer la neurochimie de votre cerveau en ajoutant davantage de bonnes sensations dans votre corps. Guidée par un Maître Tao du nom de Mantak Chia, cet exercice du « Sourire Intérieur » est ce que je fais maintenant tous les matins. Il existe plusieurs variations et vous en trouverez davantage sur YouTube en googlant « Sourire Intérieur » (même en français).

Votre corps réagit à vos pensées. C'est aussi simple que cela. Commencez par vous saturer de bons éléments neurochimiques et ça deviendra, éventuellement, une bonne habitude — commencez votre journée en vous souriant (à vous-même), en vous aimant, en vous envoyant de bonnes pensées remplies d'amour.

Anna

Réponse de John Harrison à une demande de Seth (16 décembre 2016)

«Ma définition d'une expérience positive est une expérience lors de laquelle j'exprime mes sentiments sans retenue.

Il y a plusieurs années, je participais à un concours des Toastmasters, niveau division. J'avais gagné aux niveaux club et région. Espérant également gagner au niveau de la division, je pouvais ensuite compétitionner au niveau district, et je me sentais assez confiant.

DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR

Mon discours durait 7 minutes. Les premières minutes se sont très bien déroulées et je prenais vraiment plaisir à raconter mon histoire... jusqu'au moment où j'eus un trou de mémoire complet. J'avais entièrement perdu le fil de mes idées. Plus rien ! Nada. Zilch.

Qu'ai-je fait ?

J'aurais pu paniquer... mais je ne l'ai pas fait. Je suis resté là, regardant l'auditoire pour environ 10 heures (bon, c'est du moins l'impression que j'avais; en réalité, c'était peut-être 6 secondes.) 6 secondes de silence total. Puis quelque chose de vraiment intéressant se produisit. Je me suis soudain souvenu de ce qui suivait. Et j'ai pu ainsi poursuivre mon histoire.

Lorsque mon discours fut terminé, une chose que je n'ai pas faite fut de me laisser aller à un dialogue interne négatif. Je me concentrai sur le plaisir que j'ai eu à livrer (la majeure partie de) ma présentation. Je regardai ce qui avait fonctionné plutôt que de m'attarder à ce qui n'avait pas fonctionné. J'avais ce choix. Et j'avais choisi "l'option A."

Ai-je remporté cette compétition ? Non. Je suis arrivé deuxième. Aurai-je gagné si je n'avais pas eu ce trou de mémoire ? Peut-être. Peut-être pas. Mais j'ai présenté la grande partie de ma présentation de la manière que je voulais. Il y a 40 ans, cela aurait été bien différent. J'aurais fait une fixation sur ce qui n'avait pas marché et l'impression que je fis sur l'auditoire, restant là, devant eux, sans rien dire. Je serais retourné à mon siège avec un sentiment d'embarras, m'inquiétant que cela se reproduise lorsque je me retrouverais à nouveau devant un auditoire.

Pour en venir à me sentir bien à mon sujet en de pareilles situations, je devais me livrer à beaucoup de prises de parole aux Toastmasters. Certaines furent bonnes. D'autres, je présume, ne le furent pas autant. [Mais mon intention](#) consistait à découvrir le plaisir de parler.

Tu dois considérer ce que tu attends de l'expérience. Si tu recherches l'approbation/l'acceptation des autres, tu seras enclin à abandonner ton pouvoir à l'auditoire. Si tu recherches le plaisir et la chance de connaître une expérience intéressante, c'est plus difficile de perdre... »

John

Commentaire de Ruth Mead, 16 décembre 2016

J'aime ce que John vient de dire Christian. Même chose pour moi : la « positivité » se manifeste toujours lorsque je me retrouve dans le flow et que j'ai réduit au silence mon esprit bavard.

DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR

J'ai finalement le pouvoir de réduire au silence complet ma négativité (qui provient toujours des suggestions stupides de mon esprit bavard.).

Pour moi, une expérience positive consiste [à vivre au moment présent](#) avec un esprit paisible.

Ruth

Réponse de John Harrison (17 février 2017) à une question de Christian qui lui demandait quoi faire lorsque nous sommes en situations ne se prêtant pas au plaisir :

Ce qui fonctionne tout aussi bien, c'est de te comporter de manière plus EXPRESSIVE que tu ne le fais ordinairement. Par expressive, je veux dire parler plus fort, de façon plus flamboyante, plus expressive, plus physique, avec des gestes plus amples, etc. Tout le contraire de se cacher.

Février 2017 • Antidote 02/2017 et 10/2018.

Pour accéder à ma page, cliquez [ICI](#).