

L'ILLUSION DU CONTRÔLE

Par Barbara Dahm, CCC S.L.P.

Traduit par Richard Parent

L'ILLUSION DE CONTRÔLE

CONTENU

(Mise à jour le 30 mars 2022)

Libérez votre cerveau, libérez votre corps, abandonnez le contrôle de celle-ci et votre parole s'écoulera librement ! De Barbara Dahm. Page 3.

Réflexions de Barbara Dahm sur la thérapie dynamique du bégaiement, page 6.

L'illusion de contrôle, par Barbara. Page 10.

Qu'avez-vous contre la parole spontanée ? Barbara. Page 13.

Notre parole interne. Divers échanges dans le but d'approfondir la conception de Barbara face à la parole spontanée et automatique. Page 15.

Chaine de conversations instructives. La suite de la précédente section. Page 23.

Fausse fluence vs fluidité, par Seth Baah. Page 34

Du plaisir de parler, Anna Margolina & Barbara Dahm. Page 39.

Parler du cœur et en finir avec les contrôles, par Bob Bodenhamer. Page 41.

Extraits d'un article de Joel Leyden . Page 48.

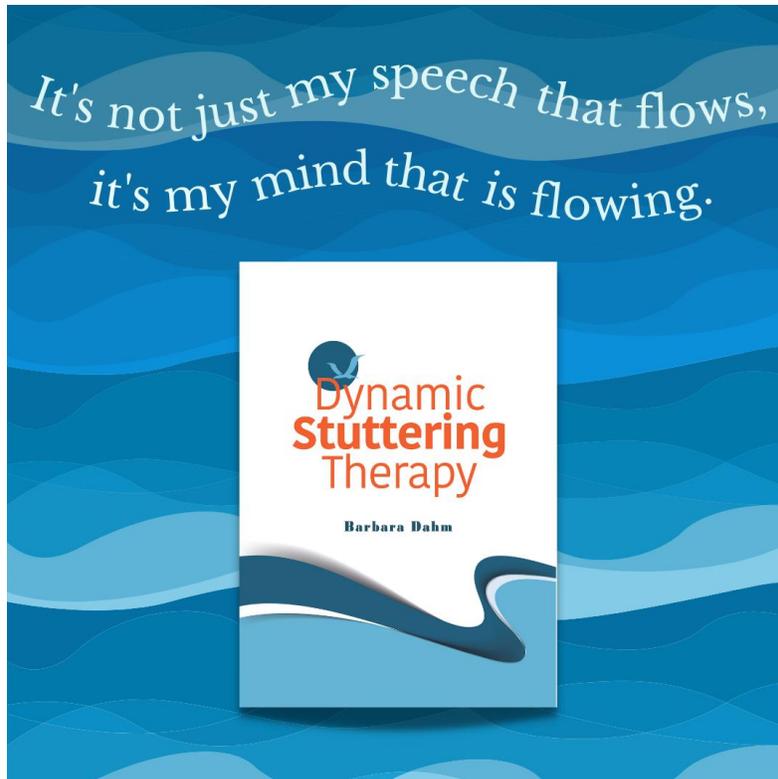
Bégaiement et plasticité cérébrale : comment l'apprentissage modifie votre cerveau. Par Barbara Dawn. Page 50.

« Peu importe ce que nous faisons, cela implique l'abandon de toute ingérence et de tout contrôle, en reconnaissant que le contrôle est une illusion, en faisant confiance à la compétence de votre corps (lequel se compose du cerveau et du système moteur) et ainsi « laisser » la parole se produire plutôt que de « faire » qu'elle se produise. »

Ruth Mead
Janvier 2018

Barbara Dahm
Naturally Speaking

LIBÉREZ VOTRE CERVEAU, LIBÉREZ VOTRE CORPS,
ABANDONNEZ LE CONTRÔLE DE CELLE-CI,
ET VOTRE PAROLE S'ÉCOULERA LIBREMENT!



"Oui, ça a tellement de sens!"

"Wow, ça fait tellement de bien!"

Lorsque j'entends des commentaires comme ceux-ci de la part des personnes avec lesquelles je travaille, je me sens tellement reconnaissante d'avoir découvert la *Thérapie Dynamique du Bégaiement* (TDB) Dahm. □□

En fait, je n'ai pas cherché à trouver une toute nouvelle méthode pour traiter les personnes qui bégaient. Cependant, comme vous, je voulais comprendre ce qu'est le bégaiement. J'ai cherché des informations auprès de nombreuses sources, j'ai observé attentivement mes clients qui bégayaient, j'ai écouté et j'ai appris. Et voilà où cela m'a mené.

Aujourd'hui, je veux vous expliquer ce qu'est la Thérapie Dynamique Dahm du bégaiement. Vous savez déjà que c'est bien plus qu'une approche thérapeutique. C'est une vision globale du bégaiement qui va à l'essentiel de l'expérience de la parole.

Mais quel est l'objectif de la TDB, puisqu'elle ne vise pas à parler avec fluence ? Eh bien, en un mot, **l'objectif est de laisser votre système de parole naturel fonctionner efficacement**. C'est ainsi qu'il fonctionnera lorsque vous n'utiliserez plus le contrôle attentionnel, c'est-à-dire lorsque vous n'inhiberez pas le flux de vos pensées en pensant consciemment à votre parole.

Donc, en gros, la TDB vous apprend [à ne rien faire](#). MAIS on n'apprend pas à rien faire en ne faisant rien. Malheureusement, ce n'est pas si simple. Pour la plupart des gens, renoncer à contrôler leur système de parole signifie que l'on doit suivre intentionnellement les principes qui permettent de parler naturellement. Vous devez apprendre que moins vous en faites, plus il vous sera facile de parler. **Il ne s'agit pas de travailler dur. Il s'agit de travailler correctement.**

Pour passer du statut de personne qui s'efforce de parler à celui d'orateur insouciant, il y a beaucoup de choses à faire.

- Vous devez changer vos intentions.
- Vous devez contrôler ce à quoi vous portez attention.
- Vous devez modifier votre point de conscience lorsque vous parlez.
- Vous devez imprimer dans votre cerveau un [nouveau circuit neuronal](#) pour la parole.

Je sais que le fait de renoncer au contrôle va à l'encontre de l'instinct de personnes qui, depuis des années, voire des décennies, s'efforcent de contrôler leur parole. Cependant, la meilleure façon de procéder va parfois à l'encontre de notre instinct.

Si nous dérapons sur une chaussée glissante, notre instinct nous pousse à freiner rapidement. Ce n'est certainement pas la meilleure façon de faire !

Si nous sommes pris dans une vague de fond, notre instinct nous pousse à travailler dur pour atteindre la rive. Ce n'est certainement pas la meilleure façon de procéder.

Si nous descendons une pente escarpée en ski alpin, notre instinct nous pousse à incliner notre corps vers l'arrière. Ce n'est certainement pas la meilleure façon de faire.

Si nous avons du mal à parler, notre instinct nous dit de forcer les mots à sortir. Ce n'est certainement pas la meilleure façon de procéder !

Quand nous parlons, moins c'est mieux. La parole est un mécanisme trop complexe pour qu'un être humain puisse le contrôler.

Mais voici une chose que vous pouvez contrôler : vous pouvez faire un choix conscient pour changer vos objectifs.

- Au lieu d'essayer de parler avec fluence, votre nouvel objectif peut être de parler avec aisance.
- Au lieu de vous efforcer de faire sortir les mots rapidement, votre nouvel objectif est de transmettre clairement votre message à votre interlocuteur.
- Au lieu de juger votre performance, votre nouvel objectif sera de rester présent dans vos pensées.
- Au lieu de mesurer votre fluidité, votre nouvel objectif sera de vous concentrer sur le processus.
- Au lieu de faire des efforts pour parler, votre nouvel objectif pourrait être d'épargner votre énergie en évitant de planifier, de préparer ou même de penser à votre façon de parler.

Pour les personnes qui sont habituées à utiliser le système du bégaiement pour parler, parler naturellement est vraiment une expérience très différente. Il existe une progression logique des activités qui vous aident à utiliser votre système de façon naturelle. Cela nécessite de la pratique. Si vous ne pratiquez pas avec pleine conscience, vous n'arriverez à rien. Il faut du temps pour acquérir la sensation de parler naturellement. *Voilà pourquoi les activités que vous faites doivent être répétées, encore et encore, jusqu'à ce qu'elles s'impriment dans votre système nerveux.* En même temps, vous devez aussi cesser de réagir à vos vieilles peurs et apprécier la joie de pouvoir parler sans effort.

Dans la TDB, nous ne pensons pas en termes de succès ou d'échec. La meilleure façon de procéder est de [faire de petits pas non menaçants](#) et de renforcer progressivement votre confiance dans ce système naturel de parole qui est en vous. Sans vous donner de limite de temps, vous pourrez continuer à explorer et à renforcer votre système naturel jusqu'à ce que parler devienne un acte non craint que vous faites sans y réfléchir ni faire d'effort.

[POUR PLUS D'INFORMATION](#)

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

Rappel : pour accéder à toutes mes traductions, cliquez [ICI](#).

L'ILLUSION DE CONTRÔLE

RÉFLEXIONS DE BARBARA DAHM SUR LA THÉRAPIE DYNAMIQUE DU BÉGAIEMENT

Traduit par Richard Parent

Article publié par l'International Stuttering Association (ISA). Voici le point de vue réaliste de cette grande dame de l'orthophonie. R.P.

Les résultats des thérapies traditionnelles du bégaiement n'ont pas été encourageants. Même en réduisant le standard de « succès » du rétablissement à « progression », Walt Manning prévoyait qu'un tiers de ses clients allaient progresser, qu'un autre tiers allait modérément progresser et qu'un dernier tiers n'allait progresser que peu ou pas du tout. Comme clinicienne spécialisée uniquement avec les personnes qui bégaièrent (PQB), de telles constatations étaient inacceptables. Voilà pourquoi je ne me suis pas limitée aux approches traditionnelles dites de modification du bégaiement et de *fluency shaping* (visant la fluence) qui étaient à la mode lorsque j'ai commencé à oeuvrer auprès des PQB.

J'ai commencé par utiliser ces approches pour, ensuite, améliorer la façon dont je les dispensais. Je découvrais ce qui aidait et ce qui n'aidait pas mes clients. Je réalisai que les attentes face au traitement expliquaient en partie pourquoi les expériences thérapeutiques de mes clients avaient été si difficiles et frustrantes. La modification du bégaiement est centrée sur les moments de bégaiement alors que le fluency shaping vise à rendre la parole fluide par le recours à des techniques de contrôle artificielles et difficiles d'utilisation. Ce sont, en fait, deux côtés d'un même continuum, la parole. Aucune de ces approches ne s'attaque *au système interne de l'individu* qui donne vie à la parole. Je réalisai qu'il nous fallait regarder comment ce système exécutait son boulot.

En me référant au modèle de production d'une parole fluente, j'explorai ce que faisait ce système pour produire une parole bégayée. Voici une équation qui, je crois, résume assez bien ce que j'ai constaté.

$$B = (E + M + \text{PRONONCER}) +/- \text{PEARP}^1$$

B, bien sûr, signifie BÉGAIEMENT (en anglais, S pour stuttering/stammering). Je définis bégaiement non pas comme ce problème qu'affrontent les PQB, mais comme le résultat du problème. En résumé, *le cerveau ne fonctionne pas d'une manière favorisant la production aisée et facile d'une parole*

¹ La formule originale (anglaise) est $S = (T + W + GO) +/- \text{PEART}$

L'ILLUSION DE CONTRÔLE

coulante (fluide). Ce qui nous amène à l'autre partie de l'équation, **cette partie constituée des processus cérébraux et de l'état d'esprit de la personne.**

E signifie S'EFFORCER (en anglais, T pour trying). Les personnes qui bégaièrent FONT UN EFFORT pour parler, pour pousser les mots à sortir. Les locuteurs fluents n'ont pas à s'efforcer (ou à lutter) pour parler, pas plus que les personnes en général "s'efforcent" d'écrire, de marcher, de manger, etc. Ce sont là des activités que nous avons apprises à exécuter à l'enfance et que nous exécutons automatiquement, sans devoir y penser ou nous y efforcer. La parole est aussi un processus automatique. Cette qualité est un prérequis pour produire une parole normalement fluente. *Le mode automatique n'implique nullement de planifier ce que vous allez dire, d'écouter ce que vous dites, ni d'utiliser le mode contrôle afin de positionner votre bouche pour former les sons.*

Le M représente les mots (W pour words). Les PQB sont en quelque sorte prudentes avec les mots. En vérité, *les mots ne constituent pas l'unité de base de production de la parole.* Ceci étant dit, il arrive que, dans une certaine mesure, du moins parfois, les PQB utilisent un mot complet comme unité de parole. *Plus vous portez attention aux mots que vous dites ou désirez dire, plus il est difficile de parler.*

PRONONCER (GO en anglais) est l'équivalent de Get Out en anglais. Nous utilisons tous un terme semblable lorsque nous nous référons au langage, comme dans la locution « Il ne m'a pas laissé placer un seul mot ». Mais les PQB font appel à un processus moteur pour les aider à faire sortir ce qu'elles veulent dire. Les locuteurs fluents ne font pas cela. Ils forment le langage dans leur cerveau comme une suite de sons de parole (syllabes). Et lorsqu'ils veulent que les autres entendent ce langage interne, ils activent leur voix dans leur gorge d'une manière totalement dépourvue d'effort. Simultanément, leur bouche forme inconsciemment leur voix de telle sorte que le résultat final est une suite de sons audibles qui forment des syllabes qui, elles, font les mots qui forment le langage.

PEARP (PEART en anglais) fait référence à la PERSPECTIVE (aux attentes), aux ÉMOTIONS, aux ATTITUDES, aux RÉACTIONS et aux PENSÉES (thoughts).

En plus d'habitudes développementales innées, le niveau auquel et la façon dont le locuteur S'EFFORCE DE FAIRE SORTIR LES MOTS peuvent être influencés par certains ou tous les PEARP. Un ensemble de PEARP favorise l'effort pour faire sortir les mots ; il y a aussi un autre ensemble de PEARP qui favorise le changement et l'usage du mode de parler automatique. Il s'agit là d'un aspect important du traitement. ***L'individu ne pourra modifier la façon dont son cerveau crée la parole si ses pensées et ses ressentis vont à l'encontre du changement.***

Si $B = (E + M + \text{PRONONCER}) \pm \text{PEARP}$, alors une thérapie doit montrer comment générer la parole sans FORCER POUR FAIRE SORTIR LES MOTS. La Thérapie Dynamique du Bégaiement fait justement cela. Et nos clients font des activités favorisant ces objectifs :

L'ILLUSION DE CONTRÔLE

1. En laissant leur cerveau développer automatiquement le langage comme une suite de syllabes.
2. En activant la voix sans effort, favorisant ainsi l'intonation normale de la parole.
3. En laissant la bouche fonctionner en mode automatique.
4. En abandonnant entièrement toute forme de surveillance de la parole, toute planification, toute écoute de l'émission des sons, tout balayage des mots et toute autre forme de contrôle.
5. PEARP s'adapte, en fonction des besoins individuels, de manière à favoriser cette nouvelle façon de produire la parole. On y arrive par des discussions, la méditation, la thérapie cognitive et l'expérience.

Remarquez qu'aucun de ces objectifs pour modifier la façon dont on parle n'inclut un TRAVAIL pour fluidifier la parole. S'il y a une chose qui fait l'unanimité chez tous ceux qui ont une certaine connaissance du bégaiement et de sa nature, c'est bien que *plus vous vous EFFORCEZ d'être fluent, plus vous bégayez*. Certaines personnes seront aussi d'accord avec moi lorsque je dis que plus vous vous EFFORCEZ de contrôler votre parole, plus vous devrez y mettre d'effort pour parler, même s'il y a diminution ou absence de blocages, de répétitions ou de prolongations apparentes.

La Thérapie Dynamique du Bégaiement partage certains éléments communs avec la thérapie de modification du bégaiement, les thérapies cognitivocomportementales et la pratique de la [pleine conscience](#). Mais ce qui singularise la Thérapie Dynamique du Bégaiement, c'est que simultanément à leur travail pour changer leur état d'esprit, *nos clients travaillent aussi à entraîner leur cerveau à utiliser les mêmes processus de production automatiques de parole que les locuteurs fluents*.

Modifier à la fois votre état d'esprit et le processus neurologique de la parole représente une combinaison gagnante. L'utilisation d'un nouveau processus vous permet de vivre une nouvelle expérience. La sensation de cette expérience favorise de nouveaux ressentis. Simultanément, penser différemment altère vos habitudes réactionnelles et vous permet d'utiliser le nouveau processus. La thérapie se transforme en une évolution du Moi (Self). Le résultat final prend la forme d'une manière de parler plus facile et bien plus agréable. Nos clients témoignent éprouver un plus grand réconfort physique et mental lorsqu'ils atteignent les objectifs du traitement. Plutôt que de s'inquiéter de faire sortir les mots, ils sont capables de communiquer leurs messages. N'est-ce pas la raison pour laquelle nous parlons ?

“Plus nous comprenons l'idée que parler constitue un processus automatique qui fait défaut lorsque nous le manipulons et le contrôlons, plus nous instaurons les changements cognitifs nécessaires et transformons notre façon de parler.”

Barbara Dahm

L'ILLUSION DE CONTRÔLE

Pour lire la version française du livre de Barbara, *Libérez votre fluence interne*, cliquez [ICI](#).

Références :

Dahm, B. (2007) *Dynamic Stuttering Therapy*, Glen Rock, NJ: CTI Publications.

Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*, New York, NY: Penguin Books. TRADUCTION FRANÇAISE : [Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau.](#)

Levelt, W. (2001). *Speaking: From intention to articulation*. Cambridge, Mass: M.I.T. Press.

Manning, W.H., (1996). *Clinical decision making in the diagnosis and treatment of fluency disorders*, New York: Delmar Publishers (p. 203).

Watson, B. and Freeman, F.J. (1997). Brain Imaging Contributions. In R. Curlee, & G. Siegel, (Ed.) *Nature and treatment of stuttering: new directions, (2nd ed.)* (pp.204-217) Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

SOURCE : Traduction de *Barbara Dahm thoughts on Dynamic Stuttering Therapy*, publié dans l'International Stuttering Association (ISA).

Traduction de Richard Parent, Juin 2015, rév. 12/2015; 02/2016; 30/04/2016; 10/2016; reformatage 09/2018.

L'ILLUSION DE CONTRÔLE

L'ILLUSION DE CONTRÔLE

Par Barbara Dahm

Voici un excellent texte sur cet important dilemme entre une parole contrôlée et une parole spontanée. Barbara Dahm est une orthophoniste israélienne bien connue dans son milieu et dans plusieurs pays anglo-saxons. RP

L'ILLUSION DE CONTRÔLE

Vous êtes-vous déjà dit : « Si seulement je pouvais contrôler ma parole, je m'exprimerais avec fluence » ?

Il se peut qu'une orthophoniste bien-pensante vous ait recommandé de faire des efforts afin d'en venir à contrôler votre parole.

Peu importe que cette idée provienne de vous ou de quelqu'un d'autre, l'idée de pouvoir vaincre le bégaiement en le contrôlant ne fait qu'augmenter votre frustration et, dans certains cas, favorise une parole encore plus bégayante.

Je sais que je m'inscris en faux avec mes collègues qui avancent que le bégaiement se produit par manque de contrôle. Elles avancent que les incontrôlables mouvements de tête, les grimaces faciales, les répétitions et les blocages laryngaux sont les signes d'une insuffisance de contrôle. Mais ce n'est qu'illusion.

En vérité, parler est un système cérébral automatique. Les neurologues et les experts psycholinguistes l'affirment. Le temps est venu pour nous de le dire aux personnes qui bégaiement (PQB).

David Richo a dit : « Nous ne tournons pas le dos au contrôle ; nous abandonnons cette idée que nous ayons un contrôle. Tout le reste n'est que grâce. »

Dans la Thérapie Dynamique du Bégaiement², les clients démontrent que l'abandon des contrôles (ou techniques de fluence) favorise la fluence. Chaque fois qu'ils parlent avec fluence et aisance, ils affirment ne pas avoir l'impression d'y faire quoi que ce soit.

Chose certaine, ils ne pensent pas à la façon de parler.

Mais lorsqu'ils se laissent rattraper par cette pulsion à vouloir contrôler leur parole, ils se retrouvent à lutter pour parler.

² Dynamic Stuttering Therapy.

L'ILLUSION DE CONTRÔLE

Parce que notre esprit et notre ego désirent nous contrôler ainsi que notre environnement, il n'est certes pas facile d'abandonner le contrôle de la parole. Notre esprit craignant les résultats, il désire pouvoir contrôler ce qui arrivera.

L'idée d'abandonner tout contrôle de parole fait peur. En fait, on en a tellement peur que plus nous désirons des résultats positifs, moins on a tendance à nous laisser aller, à lâcher prise. *On se laisse bien plus facilement aller lorsque les résultats nous sont indifférents.* Voilà pourquoi il est plus facile aux PQB de parler sans problème lorsqu'elles sont seules ou qu'elles parlent à des animaux ou à des bébés qui ne les jugeront pas.

On ne peut se forcer soi-même à abandonner les contrôles car il s'agit également d'une forme de contrôle. Mais en croyant que les contrôles ne sont pas nécessaires, on n'aura pas à se forcer d'abandonner ces derniers.

Nous respirons de façon automatique parce que nous savons que c'est ainsi que fonctionne la respiration.

Nous clignons des yeux automatiquement ; l'idée ne nous viendrait même pas de penser qu'il puisse en être autrement même si, en théorie, on peut volontairement ouvrir et fermer nos yeux.

De même, nous conduisons et dansons automatiquement (la plupart du temps) car nous réalisons que de telles activités sont tellement complexes que notre esprit conscient ne saurait tout gérer.

Pour 99 pour cent³ de la population, parler appartient à cette catégorie d'actions qu'ils font sans y penser et sans effort.

Je réalise fort bien que l'abandon des contrôles des mots et de la façon de les prononcer ne fait pas partie des systèmes psychologiques ou des croyances auxquelles les PQB sont habituées. Mais on peut changer nos pensées, nos croyances et nos réactions.

L'abandon des contrôles constitue une partie essentielle de tout processus thérapeutique ; à moins d'abandonner ces contrôles, la fluence continuera à nous faire faux bond.

Soyez gentils : partagez ceci !

³ Il est généralement reconnu qu'un pour cent de la population bégaille.

L'ILLUSION DE CONTRÔLE

Ce qui suit est un extrait du livre *Les bégaiements*, Interprétations, diagnostics, thérapies, **160 exercices** par Françoise Estienne, Henny-Annie Bijleveld et Anne Van Hout, 3^e édition entièrement revue et augmentée. Page 101 :

« Leur principe (les techniques de fluence) est de faire quelque chose pour ne pas bégayer. Ce quelque chose est le plus souvent un acte tout à fait artificiel. C'est un procédé antinaturel car quand on parle... on parle mais on n'exécute pas quelque chose comme songer à respirer, on ne scande pas sa parole avec le doigt, un métronome, le bras... pour la réguler. On ne songe qu'à communiquer, à se centrer sur son interlocuteur : on ne prépare pas sa phrase, on ne se dit pas qu'on va prononcer tel mot avec tel phonème et qu'il faut s'y prendre de telle façon. »

L'ILLUSION DE CONTRÔLE

QU'AVEZ-VOUS CONTRE LA PAROLE SPONTANÉE ?

Barbara Dahm

Il y a plusieurs années, on m'invita à une séance de maintien d'établissement de la fluence⁴. Le leader du groupe ayant exprimé le vœu que mes clients se joignent à eux, je voulais voir à quoi cela ressemblait.

Assis en cercle, chaque individu devait dire ce qu'il (c'étaient tous des hommes, sauf moi) avait fait pour sa parole pendant la semaine.

À entendre un jeune homme parler, je me suis demandé ce qu'il faisait dans ce groupe. Il s'exprimait avec aisance et avec une fluence naturelle. Lorsqu'il eut fini de parler, le leader du groupe et les autres participants le critiquèrent vertement. Il faisait, disaient-ils, tout de travers. Sa fluence était spontanée. Il n'appliquait aucune forme de contrôle. Selon eux, il n'avait rien compris.

Un peu plus tard, on félicita, pour son exceptionnel contrôle, un autre individu que je classerais grosso modo au 88^{ie} percentile du bégaiement, bégaiement qui s'accompagnait de nombreux symptômes secondaires. Bien que cela puisse faire du sens pour certains, j'avais personnellement l'impression de me retrouver dans le monde du Chapelier fou⁵.

De telles expériences sont fréquentes. Plusieurs personnes croient, en effet, que la fluence spontanée n'est pas souhaitable et que la fluence contrôlée est la norme.

Je crois comprendre pourquoi ils pensent ainsi. La fluence contrôlée vous donne quelque chose à faire. Notre éthique nous demande, en effet, de vous dire qu'en travaillant fort, vous y parviendrez.

Après tout, nous avons tous entendu cela à maintes reprises. « Prends contrôle sur toi ; garde le sous contrôle. » Plusieurs sont convaincus que leur espoir de s'exprimer avec fluence repose sur certaines techniques d'élocution, en l'occurrence étirer les syllabes, respirer profondément, faire de légers contacts articulatoires, sortir d'un blocage, etc.

Ils croient que contrôle est synonyme de pouvoir.

Vous espérez qu'en contrôlant votre parole chaque fois que vous parlez, vous serez fluent.

Mais le problème c'est que surveiller et utiliser des contrôles de parole exigent beaucoup d'efforts, parfois même plus qu'il n'en faut pour bégayer.

⁴ Fluency Shaping.

⁵ Personnage d'*Alice au pays des merveilles*.

L'ILLUSION DE CONTRÔLE

Il est déplorable que trop peu de gens réalisent que la fluence spontanée signifie également faire quelque chose. *Elle signifie laisser aller, abandonner toute forme de contrôle.*

Conceptuellement, cela peut paraître étrange, mais lorsque mes clients laissent tomber le contrôle de leur parole, ils connaissent une fluence spontanée *parce qu'ils font ce que fait tout autre locuteur fluent pour parler.*

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

NOTRE PAROLE INTERNE

Diverses contributions

Le forum de discussion anglophone neurosemanticsofstuttering est d'une richesse inouïe par la diversité des expériences de ses membres les plus actifs. Pour cette raison, j'ai décidé de reproduire ici certains des échanges les plus enrichissants. Nul doute que vous en tirerez des enseignements utiles. RP

Pour être fluide, Ruth Mead, tout comme Barbara, prône une parole automatique et spontanée. Elle a récemment ajouté, par opposition à entretenir des pensées positives et d'oublier notre bavardage interne (notre esprit conscient), que nous ne devrions penser à rien lorsque nous nous apprêtons à parler. Barbara Dahm affirme que la PQB devrait s'exprimer selon sa parole interne (inner speech/language). Les échanges qui suivent devraient nous aider à mieux saisir ce dernier concept. RP

Barbara Dahm à Peter (30 juillet 2015) :

« Comme tu le sais, lorsque tu penses à quelque chose que tu ne veux pas exprimer, ces pensées feront normalement partie du langage que tu emploieras. Pourtant, tu ne faisais que penser ; et sans même l'avoir "initié", la parole t'est venue ! C'était totalement automatique. Ce langage est ce que je désigne "parole interne." Il s'agit de garder cela comme ça, même lorsque tu « penses à voix haute = parles. » *Tu pensais à tes pensées et non à ta façon de parler.* La partie parlée doit s'exprimer automatiquement. En fait, ton but est de penser au contenu non verbal et de laisser le langage se former automatiquement (de lui-même) sans aucune tentative/effort ni intervention pour le faire sortir. Cela implique d'abandonner tout contrôle ainsi que cette vieille croyance voulant que "Si je m'efforce davantage, je parlerai mieux." »

Barbara à Bob et Ruth (6 juin 2016) :

« ... Tout ce que vous avez à faire, c'est d'oublier que vous parlez. »

Ruth Mead à nous tous (30 juillet 2015) :

« Pour que je puisse m'exprimer avec fluence, je dois le faire à partir de mon "[subconscient](#)." J'ai ma propre définition de "subconscient" qui s'avère toujours d'actualité pour moi tout en respectant ce que ça signifie. Je définis "subconscient" comme « **cette puissante partie de mon**

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

cerveau qui fait son travail spontanément et automatiquement sans s'en inquiéter. » (Le fait qu'il – mon cerveau - ne s'inquiète nullement du résultat est justement la raison pour laquelle il est automatique et spontané.) Lorsque je m'exprime à partir de cet "inconnu", je ne sais pas, avant de le dire, ce que je vais dire... pas de pré-savoir, ni de planification ou de pensées préparatoires. 😊 Même lorsque je sais que je devrai prononcer mon nom, je ne le répète pas dans ma tête... Je fais le vide dans mon esprit jusqu'à ce que je parle.

Mon problème, c'est que je ne réfléchis jamais à ce que je vais dire (parole interne) lorsque je m'exprime sans bégayer ; j'ai l'impression d'être tombée dans la "cavité du lapin⁶" en ignorant le sujet de la conversation. En vérité, je peux affirmer que j'ai cessé de bégayer justement parce que je cessai toute pensée consciente avant de parler (de la même manière qu'un champion de tennis fait taire toute pensée lorsqu'il est sur le point de s'exécuter.)

Pour moi, Peter, m'efforcer de demeurer consciente comme tu le suggères ne faisait qu'amplifier sérieusement mon bégaiement. Lorsque je me retrouve en état de flow, je ne suis pas dans le flow d'une pensée consciente - comme si ma pensée consciente prenait congé. J'ai étudié le Zen pendant de nombreuses années et le Zen consiste à vider son esprit de tout bavardage (pensée consciente) et de "laisser" le fleuve s'écouler en nous au lieu de "l'amener" à s'écouler.

J'ai un autre problème : celui de vouloir consciemment changer mes croyances. J'observe celles-ci... mais ce n'est que lorsque je prends vraiment et clairement conscience de ce qui se produit réellement que *mes croyances se modifient radicalement... d'elles-mêmes*. Par exemple, je n'ai pas tenté de changer ma croyance voulant que « je parlerais mieux en m'y efforçant davantage. » Je m'exprimais mieux sans effort et c'est cette observation personnelle qui transforma cette croyance. Mon vécu non verbal modifia mes croyances. »

Ruth

Ruth à Seth (15 août 2016) :

« Seth, j'aime bien la manière dont [Daniel Kahneman](#) résume le cerveau en deux systèmes : le Système 1, naturel et sans effort, et le Système 2, conscient et favorisant l'effort (ou la lutte, dans

⁶ Allusion, ici aussi, à *Alice au pays des merveilles*. Pas étonnant que l'auteur de ce roman si populaire dans ce dossier fût aussi une personne qui bégayait 😊.

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

le cas du bégaiement). C'est aussi simple que cela. C'est Système 1 qui produit la parole naturelle ; mais lorsque Système 2 intervient dans le fleuve (système 1), une lutte de pouvoir s'active.

Mon bégaiement résultait de ce que Système 2 s'efforçait d'arracher la parole à Système 1.

Voilà pourquoi mes efforts pour cerner précisément les pensées qui s'ingéraient dans ma parole se comparaient à chercher une aiguille dans une botte de foin.

Mon problème était justement cette illusion selon laquelle Système 2 pouvait contrôler ma parole... Et cette croyance était enracinée dans mon psyché au point tel qu'il fallut que je sois ébranlée par une imposante révélation qui révolutionna ma perception de la manière dont la parole se produisait. Pour moi, le bégaiement prenait racine [dans cette conception fautive de la réalité](#) qui résultait en une lutte de pouvoir chaque fois que système 2 faisait ingérence⁷.

Il n'existait pas de raccourci pour moi. L'absence de lutte lorsque je me retrouvais seule s'explique par le fait que Système 2 (mon « Soi » social, toujours conscient des autres et de l'importance des apparences) n'intervenait jamais lorsque je me retrouvais seule... »

Ruth

15/08/2016

Barbara à Ruth (1^{er} août 2015) :

« J'ai bien peur de ne pas avoir été suffisamment précise dans mon explication. (Parlant de la parole interne), je ne faisais certainement pas référence à la planification de ce que la PQB va dire. Nos pensées et le langage prennent automatiquement forme en même temps. Or, *on doit se concentrer sur nos pensées (le quoi), non sur ce qu'on va dire* (le comment). Lorsque vous vous concentrez sur le langage - ce que vous désignez « planification consciente de ce que je m'apprête à dire » - cela provoque le bégaiement. La parole se développe d'elle-même. Les pensées, la planification langagière et les processus moteurs s'activent simultanément alors que l'orateur se concentre uniquement sur ses idées (son message). »

Barbara

⁷ Cette lutte de pouvoir n'est pas sans rappeler que John Harrison définit un blocage comme deux forces égales tirant dans des directions opposées : parler et [se retenir](#).

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

Anna Margolina (2 août 2015 – Anna est praticienne de la PNL) :

« Nos images et autres représentations internes sensorielles sont des fonctions de notre hémisphère droit. La parole silencieuse – verbalisation (sic) – est une fonction de l'hémisphère gauche. Lorsque l'individu produit une parole qui s'écoule naturellement, tout son cerveau (les deux hémisphères) s'y implique. Une certaine magie rassemble les images, nos sensations corporelles, les sons et les mots. Ce que nous voulons exprimer (notre message) est plus important que ce qu'on dit (pensez à une phrase telle que « Je t'aime » et à toutes les sensations qu'elle exprime). L'expérience est non verbale. Notre cerveau renferme une machine capable d'extraire une parole cohérente de ce chaos non verbal.

Prenez l'enfant qui désire exprimer des idées et des émotions plus complexes mais dont la capacité à énoncer des phrases est encore limitée – pas étonnant que plusieurs développent un peu de bégaiement. Mais une fois adulte, nous possédons cette capacité. Lorsque nous enlevons ce contrôle à cette machine pour nous fier davantage à l'expression verbale – parole de l'hémisphère gauche – non seulement est-il plus difficile de maintenir le flow naturel, mais il est aussi plus difficile de nous exprimer d'une voix expressive, vivante, colorée ; de démontrer un langage corporel naturel expressif et, plus important, [d'avoir du plaisir à parler](#). Car la parole fluente est le produit de tout notre cerveau et de tout notre corps, pas seulement de la tête – mais aussi du cœur. »

Ruth à Barbara (3 août 2015) :

« Barbara, vous écrivez : « Je crois sincèrement qu'il n'est pas nécessaire que nous comprenions comment le cerveau arrive à faire tout ça ; l'essentiel, c'est d'être confiant que cela se produira. » Je suis parfaitement d'accord et je profite de l'occasion pour utiliser votre habile et courte explication pour énumérer les quatre raisons pour lesquelles nous pouvons faire confiance à notre cerveau. Voici ce que vous avez écrit (que je reprends d'ailleurs dans mon livre, à la page 32 de la version française⁸, et qui sont toujours bien en vue au-dessus de mon ordinateur) :

- 1) En s'occupant **des idées non verbales** auxquelles nous pensons, notre cerveau transformera automatiquement ces idées en paroles.

⁸ De la version révisée en 2016 et à la page 30 de la première version (2013). Les deux traductions (de ce texte et celle du livre de Ruth) ont été effectuées indépendamment l'une de l'autre. Les mots diffèrent, mais les deux ont le même sens. RP

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

- 2) Simultanément, le cerveau envoie un signal au système moteur du langage de manière à produire une **voix** naturelle, enrichie d'intonations.
- 3) Toujours simultanément, **la bouche** s'active inconsciemment et automatiquement. Tout cela se produit au même niveau (inconscient) que la respiration et le rythme cardiaque.
- 4) Dans la production normale de la parole, il ne saurait y avoir une attention consciente aux mots, ni de contrôle sur l'activité motrice et encore moins d'effort pour faire sortir les mots. »

Ruth

Barbara à Ruth (3 août 2015) :

« Je souhaite que cela soit accepté d'emblée par ceux qui s'intéressent au bégaiement car cela mettrait fin aux efforts déployés à vouloir contrôler la parole. Pour utiliser une analogie, lorsque votre véhicule dérape sur une chaussée glissante, votre instinct vous amène à reprendre le contrôle, en freinant et en braquant le volant dans la direction où vous voulez aller, ce qui empire les choses.

Vous devez instaurer en vous le réflexe, dans vos [moments de panique](#), d'aller dans la direction du dérapage, en levant le pied de l'accélérateur et en ne freinant pas. Cela va certes à l'encontre de ce qui nous semble logique. Il en est de même pour les personnes qui bégaiement. Elles ont le réflexe de vouloir forcer les mots à sortir, spécialement en présence de la peur de bégayer. En *internalisant* l'action contraire à leur instinct pour "ressentir" ce qui arrive lorsqu'on met en pratique ce dont nous avons discuté plus haut, la parole se fait fluente. » *Barbara*

Barbara à un membre (16 septembre 2015) :

« Vous écrivez : "J'ai essayé de me dire « OK, lorsque cela arrive, arrête. Détends-toi. Prends une profonde respiration et parle... en douceur. »

Cela ne vous aidera aucunement, car vous voulez faire quelque chose qui n'a rien à voir avec une parole naturelle. Il est quasi impossible de relaxer et, simultanément - consciemment ou inconsciemment - forcer les mots à sortir. Respirer profondément n'est pas parler et parler doucement est très abstrait. Qu'entendez-vous exactement par "parler doucement" ? Lorsque vous n'êtes pas en situation de peur, la meilleure manière de dompter la peur des gros blocages c'est d'apprendre comment fonctionne votre système pour produire une parole naturellement douce. Puis de répéter ce processus, encore et encore, de telle sorte que, lorsque la peur réapparaît, ce processus vous sera devenu si familier que vous pourrez rester connecté à la situation (au moment présent) et répéter ce que vous aurez fait tellement de fois auparavant."

Barbara, CCC-SLP

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

Barbara, 26 mai 2016 :

« Nous avons tous dans notre tête une parole interne lorsque nous pensons à quelque chose. Nos cerveaux développent le langage avec nos pensées et avec le développement du langage, les articulateurs savent où aller automatiquement. Parce que tout cela se produit simultanément, nous ne sommes pas conscients d'avoir cette parole interne. »

Courriel de Barbara à Seth, 16 novembre 2016 :

“Bonjour Seth... Tu dis que ce n'est pas ton état d'esprit qui fait que tu te retiens. Bien que notre état d'esprit soit omniprésent dans le casse-tête du bégaiement, c'est en réalité une combinaison d'état d'esprit, d'habitudes, de croyances, d'intentions et de circuits neuronaux que nous avons interconnectés en les déclenchant à répétition. Certaines personnes changeront un aspect du casse-tête et, par ricochet, d'autres aspects se transformeront. Mais comme ce n'est pas toujours le cas, il est important d'instaurer volontairement des changements sur tous ou la plupart des éléments du système.

Tu as fait l'importante constatation que la seule manière de te libérer du bégaiement est de renoncer aux contrôles; puis tu as dit quelque chose que j'aimerais clarifier. Ce n'est pas en pensant aux mots et à la manière de les dire que nous ajoutons de l'émotion à notre parole. L'émotion est dans la voix et la voix n'est qu'ondes acoustiques; il ne s'agit ni de mots ni de sons de parole. En abandonnant tout contrôle, tu dois totalement ignorer les sons et les mots de ta parole. De plus, une fois que tu auras compris que la voix est naturelle et non quelque chose qui exige d'être monitoré, tes pensées transmettront naturellement à ta voix l'émotion ressentie.

Je suis d'accord avec toi qu'il est néfaste de penser que tu dois bégayer juste parce que tu as pensé d'abord au mot. Alors que le fait de penser aux mots ne sert à rien, s'il t'arrive de devoir le faire tout de même, tu n'es pas obligé de bégayer si tu réalises que parler n'est pas synonyme de connaître le mot et de le faire sortir. Connaître le mot n'est pas le parler et le parler est interne. Alors si tu connais le mot, répète dans ta tête ses syllabes avec ta voix activée. N'essaie pas de contrôler la manière dont tu vas le dire. Ce n'est, bien sûr, pas la meilleure façon de s'y prendre. Il s'agit d'une correction pour éviter un blocage.

J'espère que cela a du sens pour toi. Je suis bien consciente de ne pouvoir couvrir, par ce seul courriel, tous les principes qui faciliteraient la compréhension de ce conseil...”

Barbara

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

Courriel de Anna Margolina daté du 7 décembre 2015. Les discussions suivantes sont très intéressantes, car elles introduisent un nouveau concept. Je rappelle aux lecteurs qu'Anna a une formation scientifique (doctorat en biophysique médicale). RP

Barbara,

Je dois préciser que, grâce à toi, Barbara, j'ai enfin compris ! Nous sommes des êtres d'énergie vibratoire. Lorsque nous avons une pensée à communiquer, nous commençons par la traduire en énergie vibratoire qui se manifeste sous la forme d'ondes sonores — notre voix. Notre voix est énergie — tout physicien vous confirmera cela. Les ondes sonores sont formées par nos lèvres et notre langue afin de créer les syllabes qui forment les mots. C'est un processus automatique. La communication débute donc par des vibrations. Pas de vibrations, pas de communication.

Prenons un enfant qui désire bloquer l'énergie qu'il ressent. Imaginez un enfant qui apprend à faire quelque chose dans son cerveau qui bloquera toute énergie qu'il ne désire pas exprimer (réflexe de retenue) — oui, tu serais étonnée de tout ce que peut faire un enfant lorsqu'il apprend à utiliser son merveilleux cerveau. Afin de pouvoir parler, cet enfant devra s'y prendre autrement. Au risque de me répéter, les enfants excellent à apprendre des choses qu'ils peuvent faire dans leur cerveau — ils sont à cet âge où c'est facile. Et le voilà — il débute avec des mots. Il peut choisir de parler en se concentrant sur les mots et en s'efforçant de les « faire sortir. » Plutôt que de débiter avec l'énergie de ses pensées, énergie qui déclenche tout le processus automatique de transformation des vibrations en syllabes, il s'efforce d'utiliser son mécanisme de parole d'une manière pour laquelle il n'a pas été conçu. Et après avoir fait cela pendant des années, c'est devenu une habitude.

Toute communication débute par des vibrations. Si nous (nos cordes vocales) ne vibrons pas, si nous n'utilisons pas notre voix comme point de départ, nous ne pouvons communiquer — tout devient lutte. Un combat, certes, auquel nous sommes habitués, mais un combat tout de même.

Mais débutez avec l'énergie de vos pensées (parole interne), laissez cette énergie activer l'énergie vibratoire des ondes sonores, laissez votre bouche former les syllabes et, soudain, ce qui constituait auparavant un combat devient facile.

Un des participants à notre atelier avait, au début, un bégaiement assez prononcé. À la fin de la deuxième journée, sa parole était devenue coulante/fluide. Bien sûr qu'il devra encore s'y exercer ; mais j'en comprenais maintenant le fonctionnement.

C'est ainsi que se présenta à moi la dernière pièce du puzzle !

Merci à toi Barbara ! *Anna*

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

*Autre courriel d'Anna en réponse aux commentaires d'un jeune participant au forum de discussion.
(09/12/2015)*

Cela confirme une fois de plus la position de Barbara selon laquelle les locuteurs fluides s'expriment à partir de leur voix alors que les PQB le font à partir des mots.

Lorsqu'on commence à chanter, on se concentre naturellement sur la voix. Puis on transpose cette manière de s'exprimer à la parole. Une vieille amie à moi enseigna, toute sa vie, la prise de parole en public. Lorsqu'elle était jeune, un de ses élèves bégayait. S'inquiétant à son sujet, elle se lia d'amitié avec lui et suggéra qu'ils aillent marcher en chantant tout le temps. Elle a passé beaucoup de temps avec lui, chantant et parlant d'une manière chantante. Puis, un jour, il cessa de bégayer.

J'ai toujours été sceptique face à cette anecdote. Je savais que chanter et parler étaient deux choses différentes. Et si elle l'aida vraiment à parler normalement en commençant par des vibrations pour ensuite articuler? Suite aux enseignements de Barbara, cela devient très logique pour moi. Il ne s'agit pas de chant ici; on parle d'apprendre à notre cerveau à commencer par la voix.

Anna

Courriel d'Anna Margolina daté du 21 décembre 2015 :

Bonjour à vous tous,

Je vous ai dit récemment avoir trouvé la pièce manquante de mon puzzle après avoir facilité l'atelier de deux jours à Seattle avec Babara Dahm — alors que les PQB se concentrent sur les mots, les personnes fluentes se concentrent sur leurs voix et leurs émotions, laissant aux mots le soin de se verbaliser par eux-mêmes. Voici la lettre que je viens d'écrire à Barbara, lettre que je désire partager avec vous :

Barbara,

« Je n'ai cessé, comme tu me l'as appris, de m'exercer à utiliser ma voix en parlant. Grâce à cela, j'ai cessé de bégayer en parlant avec mon mari et mon amie autoritaire⁹. Aujourd'hui, j'ai parlé sur Skype avec mon père sans bégayer une seule fois.

⁹ Curieusement, les personnes qui ont entrepris un parcours personnel pour résoudre leur problème de bégaiement — et c'est le cas avec Anna — continueront, pendant un certain temps, à bégayer avec leurs parents ou toute personne qui leur est très proche/familière. Ce fut également le cas pour Ruth Mead comme elle le raconte dans son livre. RP

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

Hier, j'ai eu à commenter une action d'un ami qui m'est très cher. Auparavant, j'aurais bégayé par crainte de paraître maternelle, ennuyeuse ou de ne cesser de lui faire des observations. Cette fois, j'ai simplement dit ce que je voulais dire et ma voix était fluide (coulante).

J'ai aussi partagé tes idées avec mon professeur de théâtre, Arne. Il fut enchanté d'entendre cela. C'est exactement ce qui se produit chez les acteurs débutants. Lorsqu'ils doivent décliner un texte écrit par quelqu'un d'autre, ils trébuchent, leur voix manque d'expression et leur langage corporel ne se synchronise pas avec leurs émotions. Il leur enseigne alors à internaliser leur personnage : à mémoriser leur texte au point de ne plus s'inquiéter des mots *et d'avoir confiance qu'ils se présenteront au moment opportun*. Une fois apprise la manière d'y arriver, ils n'ont plus à se soucier de leur texte (des mots/du scénario); ils peuvent alors se concentrer sur leur personnage, exprimant les émotions de ce personnage, tout en étant dans un certain état. Tout comme tu l'enseignes aux PQB.

Tes idées, Barbara, sont tout simplement brillantes. Hélas, parce qu'elles s'éloignent des idées dominantes, elles peuvent s'avérer difficiles à saisir pour ceux et celles qui furent endoctrinés selon une toute autre perspective. »

Anna

Courriel de Barbara Dahm daté du 15 janvier 2016 (re : More observations)

Bonjour,

J'aimerais faire quelques commentaires sur un des enjeux impactant sur la fluence. Je réalise que pour plusieurs personnes qui bégayaient, *il est très difficile de comprendre que nous n'avons pas besoin de parfaire le message à transmettre en utilisant les **mots** les mieux appropriés.*

Lorsque des pensées nous viennent à l'esprit, le langage se développe inconsciemment et simultanément. Personne ne sait exactement comment cela se produit et il n'est pas nécessaire de le comprendre. C'est une fonction humaine. La bonne nouvelle, c'est que tout au long d'une journée, nous développons, nous tous, le langage automatiquement. Une personne moyenne a environ 60000 pensées par jour. Bien que toutes ne se transforment pas en langage, plusieurs le sont. Vous avez tous expérimenté ce phénomène alors que vous n'y prêtiez aucune attention. De même, ce ne sont pas toutes vos pensées qui prennent la forme d'images mentales. En tant que locutrice normalement fluente, je « ne vois » nullement mes pensées.

En fait, si vous me demandiez ce que je ferai pour souper ce soir, je vais y penser sans pour autant visualiser la nourriture. Plusieurs pensées prennent la forme de souvenirs, de connaissances, d'une logique, d'espairs, de sentiments, etc. Pour mieux comprendre cela, à un moment donné de la journée alors que parler sera la dernière de vos préoccupations, portez

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

attention à ces pensées qui vous traversent l'esprit et, fort probablement, au langage qui se développera inconsciemment. Il en est ainsi pour les locuteurs fluents lorsqu'ils parlent.

Vous dites, Hazel, « imager » les mots ; vous êtes sans doute très visuelle, raison pour laquelle cette visualisation des mots fait partie de votre expérience de parole et que le fait de visualiser le sujet vous facilite les choses. Bien sûr, visualiser des idées générales, bien que superflu, est certainement préférable à visualiser les mots, *car il ne s'agit pas d'une ingérence indue dans le processus de parole.*

Bien comprendre la différence entre penser et choisir le langage peut, pour certaines personnes, exiger beaucoup d'explorations ; mais je n'ai aucun doute là-dessus : se concentrer sur les mots en parlant est directement lié au bégaiement.

Barbara Dahm

Stuttering Online Therapy

Site web : <http://stutteringonlinetherapy.com/>

Barbara Dahm, 24 janvier 2016, en réponse à une question de Alex (Re Focus)

« ... Les locuteurs fluents se contentent de parler, de dire ce qu'ils ont à dire, sans en faire plus. J'ignore où se trouve mon attention en parlant. Je pense à un tas de choses (et certainement pas à la parole, à ce que je vais dire ni à la manière dont je vais le dire). Je ne pense pas que qui que soit sache réellement comment cela se produit. Vous et toute autre personne qui bégaié savez que cela est vrai, car vous le ressentez lorsque vous pensez. Mais lorsqu'elles parlent, il en est autrement pour les personnes qui bégaient.

Afin de devenir fluents, les individus qui bégaient doivent cesser de faire toutes ces choses superflues qu'ils font et qui dénaturent l'acte de parler. Comment y arriver ? La façon d'y parvenir la plus rapide et la plus directe que j'aie trouvée consiste à retourner aux notions de base. Pour ce faire, il vous faut ***modifier votre centre d'attention.*** J'incite ainsi mes clients à se concentrer sur leur voix et leurs pensées générales, y compris leur interlocuteur et l'esprit de la conversation ou du monologue, *et à cesser cette habitude qu'ils ont de s'efforcer à dire tous les mots.* Vous expérimenterez ainsi la parole sans tous ces extras.

Une fois bien établie l'habitude de faire cela, vous saurez ne plus devoir faire quoi que ce soit, y compris de savoir où se situe votre centre d'attention. Voilà le but ultime. On peut comparer une thérapie à des cours de conduite automobile. On commence par apprendre quoi faire et à avoir

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

confiance de pouvoir le faire. Éventuellement, vous en viendrez à conduire sans savoir exactement ce sur quoi se porte votre attention. Vous le ferez, c'est tout ! »

Barbara

Dans la même veine, John Harrison a commenté un courriel de Ruth Mead comme étant la meilleure définition de « faire/avoir confiance » qu'il ait vue (24 janvier 2016). Voici ce que Ruth écrivait :

« J'ai confiance sans en être consciente (je/on ne FORCE pas la confiance). Je sais faire confiance, car j'ai cessé de contrôler ma parole (planifier, penser à, corriger, superviser/surveiller, réguler.) Faire confiance est le contraire de contrôler. Par exemple, je sais écrire comme un fleuve qui s'écoule lorsque les idées me viennent au moment même où mon crayon touche le papier... et non au moment précédent, selon un plan, ni à l'instant d'après alors que je corrige/polis mon texte. C'est ainsi que je sais faire confiance.

Quand tu dis "penser avec confiance"¹⁰... en voulant dire "avoir confiance" ou "parler simplement, avec confiance"... nous nous comprenons. » *Ruth*

Toujours dans la même veine, Hazel ajoute : « Je n'aime pas penser avant de parler; je préfère être aussi surprise que tout le monde par ce qui sortira de ma bouche » ... Si on peut faire cela, alors, c'en sera fini des contrôles. »

Courriel de Bob Bodenhamer, 17 janvier 2016 (Re : More observations)

Ruth a « contrôlé » son besoin de contrôle.

Si tous les individus qui bégayaient réussissaient à faire de même, je présume qu'au moins 75 % d'entre eux deviendraient naturellement fluents pour le reste de leur vie. En vérité, selon toute vraisemblance, lorsque la PQB contrôle son besoin de contrôler, toute peur de bégayer, toute crainte d'être découverte, toute peur d'être prise pour une retardée, toute honte, toute colère, toute blessure, toute souffrance, etc. s'évanouira.

Wow !!! Si vous n'avez jamais fait cet exercice, prenez le temps d'écrire ce qui changerait dans votre vie si vous « contrôliez votre besoin de contrôle. »

¹⁰ Ruth emploie l'expression « thinking on my feet ».

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

Je suis sérieux. SVP, prenez-le comme tel.

Bob

Courriel d'Anna Margolina, 16 janvier 2016 (Re More observations)

Oui, la confiance. C'est la raison pour laquelle tellement de traitements du bégaiement — du moins, au début — produisent des résultats. Vous avez confiance que ça fonctionnera... et ça fonctionne... jusqu'au moment où il vous lâche une première fois, puis une deuxième. Et plus nombreux se font ces échecs, plus rapidement vous retournez à vos blocages. J'ai des clients ayant entrepris de nombreuses thérapies qui ne cessent de retourner à leurs blocages. Une des explications possibles : le bégaiement est une réaction de protection — un peu comme une doudou/couverture bleue — dont il est difficile de se débarrasser totalement à moins de pouvoir la remplacer par autre chose. Autre raison : un seul blocage suffit pour perdre confiance en l'efficacité des thérapies.

Voilà pourquoi je crois que — à moins de connaître une révélation instantanée qui vous propulse dans le monde de la fluence — c'est en développant une meilleure compréhension de votre cerveau, en acceptant que vos vieux monstres ne peuvent plus vous blesser et que vous êtes différent, que vous pourrez, en toute confiance, *vous fier à votre subconscient pour produire la parole*. Voilà pourquoi il est si important de vous exercer dans un environnement sécuritaire dépourvu — mais offrant tout de même un certain degré — de risque. Car en expérimentant divers schèmes de pensée, vous pouvez parfois vous tromper avant de trouver la bonne voie, raison pour laquelle il vous faut trouver un endroit (comme les Toastmasters) où vous livrer à ces expérimentations sans conséquences négatives.

Ne cessez jamais de construire votre confiance — mes vieilles méthodes ne fonctionnaient pas — ma nouvelle mentalité est bien meilleure.

Anna

05/02/2016

*Question posée à Hazel/Barbara : **qu'entendez-vous exactement par « activer ma voix » ? Voici la réponse de Hazel - confirmée par la suite par Barbara (27 mai 2016) :***

« C'est la façon dont mes cordes vocales sont activées pour qu'elles vibrent et produisent une voix parlante. Les locuteurs normaux (enfin, ceux qui ne bégaiant pas), sans même y penser, envoient une énergie interne à leurs cordes vocales afin de les faire vibrer pour produire des sons... Les PQB, à un degré ou un autre, envoient aussi de l'énergie à d'autres zones, par exemple les lèvres, la

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

langue, la mâchoire, etc., dans une tentative, par exemple, de contrôler sciemment le mouvement de la bouche, afin de “faire sortir les mots” ou, de toute autre manière, de contrôler leur parole. En vérité, pas plus tard que ce matin, je me disais que, d’une certaine façon, le bégaiement se produit et résulte (en partie) de ce qu’une énergie interne est dirigée au mauvais endroit – à des endroits ou zones où elle ne devrait pas aller – là où notre cerveau sait comment automatiser, sans aucun effort ou apport conscient de notre part... »

Dans la même veine, Natalie demande « Qu’entendez-vous par diriger de l’énergie vers vos cordes vocales ? » Voici la réponse d’Alex (5 juin 2016, confirmée par Barbara le même jour) :

« Il s’agit fondamentalement du signal neurologique qu’envoie votre cerveau à vos cordes vocales pour les faire vibrer. En chantonnant une chanson dans votre tête, vous remarquerez que vos cordes vocales sont prêtes à vibrer. Elles sont en position de produire un son et de l’air y circulera. C’est tout. Chaque fois que je parle, je m’assure de faire cela continuellement en même temps que je développe mentalement, syllabe par syllabe, ma parole interne... Lorsque vous vous parlez mentalement, vous ne bégayez pas, n’est-ce pas ? Alors, quand vous parlez à voix haute, vous devriez faire exactement la même chose, et laisser votre bouche suivre d’elle-même votre parole interne. »

Après avoir visionné un reportage de l’émission Nova sur la mémoire, reportage (en anglais) que vous pouvez visionner en cliquant [ICI](#), Barbara rédigea le commentaire suivant (27 février 2016) :

Merci beaucoup Bob d’avoir attiré notre attention sur ce reportage. Bien que j’aie déjà été exposée à cette recherche auparavant, ce reportage explique très clairement que nos souvenirs, nos pensées et nos comportements sont interreliés par un réseau de neurones. J’ai souvent eu l’occasion d’observer cela en clinique. *Le bégaiement, qui est également sujet à ce genre de processus, découle réellement de l’activation d’un réseau de neurones.*

Relativement à la production du langage/de la parole, je constate que les individus qui bégaiement peuvent activer un réseau qui produit une parole fluente. *Hélas, aussitôt qu’ils se souviennent d’une situation qui leur fut, par le passé, “difficile”, ce souvenir les amène à se tourner vers leurs vieux réseaux neuronaux qui déclenchent la planification/répétition mentale de ce qu’ils vont dire et une lutte/un effort pour faire sortir les mots.* Je crois qu’il en est ainsi parce que leur mémoire est neurologiquement connectée à ce réseau. Cette activation est à ce point rapide qu’elle se produit avant même que l’individu puisse faire le choix d’utiliser son nouveau réseau de parole (suite à ma thérapie).

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

Voilà pourquoi je crois que de s'imaginer parler de la nouvelle manière tout en revisitant les anciens souvenirs (pénibles) constitue une partie importante de la thérapie. Cela modifie le réseau neuronal. Je constate, hélas, que mes clients ne le font pas assez souvent à l'extérieur des séances de thérapie. Nous voyons qu'un souvenir peut se modifier chaque fois que nous le rappelons ; donc, faire cela une seule fois ne changera rien. Cette action doit être répétée maintes et maintes fois. D'après ce que j'ai appris de la PNL, je comprends qu'elle contribue également à modifier les souvenirs. C'est pourquoi j'apprécie tellement la PNL et que j'ai volontiers collaboré avec Anna. Bien qu'une pilule serait certes bienvenue, je suis toujours un peu craintive des effets secondaires des médicaments.

Quoi qu'il en soit, c'est une option. Entre-temps, on peut modifier nos neuro-réseaux de plusieurs manières. Et je suis de celles qui croient qu'il s'agit de la clé pour vaincre le bégaiement.

Barbara Dahm CCC-SLP

(En relation avec ce commentaire et le reportage de Nova, lire également, sur la mémoire, un autre article en cliquant [ICI](#).)

28/02/2016

Barbara (03/03/2016) commente ici un courriel de Hazel (03/03/2016) dans lequel Hazel raconte sa toute première participation à un concours de discours Toastmasters. Hazel nous explique avoir pratiqué son discours dans sa cuisine devant son mari tout en s'imaginant que Barbara y était aussi. Puis elle prononça son discours dans le cadre du concours Toastmasters en utilisant sa nouvelle manière automatique et naturelle de parler, sans aucune méthode de contrôle (technique de fluence). Voici le commentaire de Barbara. RP

« J'aimerais commencer par le plus important : je te félicite pour accomplir ce que tu as résolu d'accomplir. Je ne peux que me réjouir que tu aies eu du plaisir à faire ce discours.

J'aimerais commenter quelque chose que les personnes qui bégaiement qui suivent ton parcours et sont témoins de tes victoires sur ce forum devraient prendre en considération. Tu illustres à merveille l'importance de bien comprendre **qu'une thérapie c'est, en fait, l'interaction entre le client, la clinicienne et le processus**. Toi et moi avons travaillé ensemble et, occasionnellement, nous le faisons encore. Mais entre deux séances, tu t'imposes sans relâche un traitement intensif. Pour toi, la thérapie ne se limite pas qu'aux séances sur Skype ; elle fait partie de ta vie.

Ce qu'on fait en thérapie est important. Il existe tellement d'approches (pour le traitement du bégaiement). Quelques-unes sont utiles, d'autres font plus de mal que de bien, et d'autres n'en valent tout simplement pas la peine. Toute approche se doit d'être efficace. **Hélas, même l'approche la plus efficace ne sera que peu ou pas d'utilité si le client considère la thérapie comme**

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

se limitant aux heures passées avec la clinicienne. Toi, Hazel, tu n'as jamais considéré ainsi une thérapie. Pendant nos séances, tu as expérimenté certaines choses et tu as appris de ces dernières *tout en les transférant dans ta vie quotidienne. Tu prends également l'initiative de réfléchir à savoir comment consolider ce que tu as accompli et à composer avec les difficultés qui peuvent survenir.* Voilà qui explique ta progression dans la bonne direction. Trop souvent, les clients croient qu'une thérapie se limite aux séances. Ils coopèrent avec la clinicienne pendant la thérapie en clinique (ou sur Skype) pour ensuite retourner à leurs occupations exactement comme ils le faisaient auparavant, en oubliant ce qu'ils ont appris avec leur thérapeute, ou ils affrontent un problème et attendent que ce soit leur thérapeute qui le règle pour eux. Je sais qu'il est important pour les personnes en thérapie d'avoir confiance en leur clinicienne et son approche. Les cliniciens sont là pour guider et aider le client à comprendre ce qu'il vit. ***Il est également important pour le client de prendre l'initiative de trouver pourquoi les résultats espérés sont ou pas au rendez-vous et à prendre les mesures pour s'aider lui-même.*** Ce triumvirat : approche, clinicien et client est la clé du succès. Merci Hazel, pour faire partie de ça avec moi. »

Barbara

Courriel de Ruth Mead (04/03/2016). Elle y discute des croyances en commentant un courriel de Hazel daté du 3 mars (que je n'ai pas reproduit ici). Ruth est tellement érudite qu'il est toujours intéressant de lire ses réflexions. RP

Hazel,

Je crois que certains d'entre nous entretiennent des croyances dont nous ne soupçonnons même pas qu'elles sont LÀ. Et il semble que ce soit mon cas.

Ma croyance voulant que « la parole est difficile et je dois penser à chaque mot que je dis et comment le dire » m'a réellement empêchée de retrouver la fluence naturelle que j'avais avant de commencer à bégayer. Il y eut, certes, des moments où ma parole était naturelle et automatique (ta définition d'"expérience"), mais je recommençais toujours à bégayer. Cela me démontra que ce n'est pas l'expérience de parler naturellement et automatiquement qui transforma, en permanence, ma parole... mais bien le fait d'avoir arraché à mon esprit conscient la tâche de surveiller et de contrôler celle-ci. J'y suis parvenue une fois transformée ma vision erronée de la parole.

Cette vision erronée de la parole (fausses croyances) m'était cachée et tellement enracinée dans mon psychisme que je n'avais même pas conscience de son existence. Mais comme je continuais à avoir d'importants blocages dans plusieurs aspects de ma vie (pas uniquement la parole), il était évident que tout changement conscient ne suffisait pas et que ces croyances cachées étaient assez fortes pour faire dérailler toute intention consciente. Un exemple de la nature cachée

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

des croyances est cette histoire d'un homme longeant une rangée d'éléphants dans un petit village des Indes. Il s'arrêta net tant il était stupéfait en constatant que ces gigantesques créatures étaient tenues en laisse par une simple corde enroulée autour d'une de leurs pattes. De toute évidence, ces éléphants pouvaient rompre cette corde et s'évader; mais pour une raison inconnue, ils ne le faisaient pas. Voyant un entraîneur tout près, il lui demanda pourquoi ces animaux, pourtant dotés d'une force herculéenne, se contentaient de rester là sans tenter de se sauver.

«Eh bien» lui répondit l'entraîneur, «lorsqu'ils sont très jeunes et bien plus petits, nous utilisons une corde de dimension semblable pour les retenir. À cet âge, la corde suffit à les retenir. En grandissant, ils se conditionnent à croire qu'ils ne peuvent pas rompre la corde et se sauver. Croyant que la corde peut toujours les retenir, ils ne tenteront jamais de s'en libérer.»

N'ayant aucune idée de ma conception très erronée de la parole ou de ce avec quoi je devais composer, personne ne pouvait donc m'aider. Voilà pourquoi la partie profonde de ce que je suis me représentait par une image RESSEMBLANT à ce avec quoi je devais composer. Cette nouvelle métaphore (et toutes ces métaphores qui me venaient à l'esprit quasi quotidiennement) provenait toujours de mon for intérieur *une fois* épuisés tous mes efforts et mes réflexions les plus profondes. En vérité, ayant lu comment furent découvertes les inventions des cent dernières années, j'ai identifié une constante : *l'inventeur avait toujours épuisé ses ressources mentales avant que ne se manifeste la "métaphore créatrice."* Newton (d'ailleurs un des nôtres – après s'être interrogé pendant des années sur le mystère de la gravité) fut en mesure de découvrir les secrets qu'il cherchait grâce à une pomme qui tombait, la parfaite métaphore sur le fonctionnement de la gravité.

Hazel, c'est toujours un plaisir de lire ce que tu écris sur ton parcours personnel. 😊 *Ruth*

Voici un autre courriel de Barbara (05/03/2016) dans lequel elle fait suite à un courriel de Bob Bodenhamer (praticien de la PNL) qui avait écrit avoir échoué avec Hazel. Elle commente également le précédent courriel de Ruth Mead (celui du 04/03/2016). Le contenu de ce courriel est, à mon avis, très important. RP

Bonjour Bob, Ruth, Hazel et tous ceux qui suivent ces discussions.

En travaillant à résoudre des problèmes de communication, je ne crois pas qu'on puisse séparer un élément d'un autre (c'est aussi la manière dont notre ami Alan décrit notre quête à nous tous. Merci Alan¹¹!). Bob, vous n'avez pas échoué en voulant aider Hazel, car, à cette époque, elle n'était que partiellement absorbée par un parcours personnel. Avec moi, elle a vécu d'autres

¹¹ Pour lire le recueil des articles de Alan Badmington, cliquez [ICI](#)

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

expériences; de plus, sur ce forum, d'autres ont rédigé d'influents commentaires ayant également porté fruit. Cela ressemble au parcours que j'ai dû emprunter comme clinicienne à la recherche d'une manière de traiter efficacement le bégaiement. J'ai essayé la modification du bégaiement, le Fluency Shaping, la thérapie Gestalt, j'ai suivi quelques cours en PNL, en méditation, etc. Plusieurs de mes anciennes tentatives à vraiment vouloir aider mes clients échouèrent. Mais j'ai appris de mes échecs et une partie de ces tentatives infructueuses est intégrée à ce que je suis aujourd'hui et comment je travaille avec les personnes qui bégaiement. N'eût été ces expériences formatrices, je n'aurais jamais acquis la compréhension que je possède maintenant du bégaiement et comment le résoudre.

Je crois aux pouvoirs de la psychologie cognitive, de la PNL et de la méditation. Je crois fermement que plusieurs individus qui bégaiement ne pourront pas modifier leurs croyances avant d'avoir expérimenté une parole naturelle et libérée et de réaliser qu'il ne s'agit pas de parler comme ils l'ont toujours fait jusqu'à maintenant. Il s'agit de parler d'une manière totalement différente et automatique. Cela dit, *les connexions neurologiques d'une parole inconsciemment contrôlée sont à ce point imbriquées avec nos pensées et nos ressentis* que même lorsque mes clients expérimentent une parole naturelle, la croyance qu'ils peuvent réellement parler de cette manière dans leurs conversations quotidiennes n'y est pas. D'où la nécessité de travailler à modifier leurs schèmes de pensée, leur perspective, leurs croyances (et tous ces autres facteurs contributifs au bégaiement). Comme le dit Hazel, pour certains, ce sera la poule avant l'œuf, pour d'autres, ce sera l'œuf¹². Cette métaphore me semble cependant inadéquate, car je crois qu'il est bien plus efficace de travailler les deux aspects simultanément (parole naturelle et cognitions) puisque l'expérience contribue à modifier les croyances, et que modifier vos croyances vous permettra de vous lancer dans - et de vivre - de nouvelles expériences. Ce qui distingue la Thérapie Dynamique du Bégaiement des autres approches n'est pas qu'elle exclut une thérapie cognitivo-comportementale ainsi que beaucoup d'autres choses que plusieurs d'entre vous qui ne bégaiement plus avez faits. C'est plutôt qu'elle incorpore également quelque chose qui est souvent négligé — *apprendre ce qu'est une parole naturelle et l'expérimenter, la vivre*.

Je crois également que Ruth a raison pour les métaphores. Elles tirent leur puissance de ce qu'elles incluent les paradigmes qui sont câblés dans notre cerveau. Il est tellement plus facile de conserver la connexion lorsque nous associons une nouvelle situation à un réseau déjà câblé dans notre cerveau. Nous n'avons pas à repartir de zéro.

¹² Référence à une expression anglaise « Which came first, the chicken or the egg ? »

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

J'ai eu une séance cette semaine avec quelqu'un à qui j'expliquais comment l'acte de parler constituait une activité systémique¹³. Je lui expliquais que lorsqu'une composante d'un système fait défaut, elle affecte également les autres composantes et le fonctionnement général de tout le système. Je devinais qu'il ne saisissait pas bien ce dont je parlais. Puis j'ai pensé à la photo de son profil Skype - lui se tenant à côté d'une belle voiture sport. J'utilisai alors la métaphore d'une voiture en tant que système et que même cette superbe voiture cesserait de fonctionner normalement si on y mettait de l'essence qui ne lui convenait pas. Soudain, ses yeux s'illuminèrent. Lorsque je lui demandai de résumer ce dont nous avons discuté, c'est exactement ce qu'il avait compris (!! RP 😊).

Ruth, j'ai vraiment hâte de lire votre nouveau livre pour connaître ces autres métaphores qui vous ont aidée. Vous aidez tellement de personnes qui bégaièrent.

J'aimerais ajouter que ce forum (neurosemanticsofstuttering) est fantastique. Tellement de personnes collaborent à résoudre le bégaiement. J'adore ce forum.

Barbara

05/03/2016

Courriel de Barbara (30 mars 2016) en réponse à un courriel de Anna (même date).

J'aimerais ajouter sur ce que j'ai observé en suivant le parcours de plusieurs personnes pour résoudre leur problème de bégaiement. Tout ce qu'Anna a mentionné est vraiment important – espoir, curiosité, connaissance, ne pas faire de fixation sur la parole, s'intéresser à autres choses que le bégaiement. Tout cela pointe dans la même direction, *c.-à-d.* lorsque vous parlez, vous communiquez des idées sans penser aux mots que vous allez dire et comment les faire sortir. Lorsque vous faites une fixation sur votre parole, à quoi êtes-vous présent exactement ? Vous concentrez-vous sur les mots ou sur vos idées ? Lorsque vous vous efforcez de ne pas bégayer, qu'essayez-vous de faire au juste ? Essayez-vous de contrôler la manière dont vous produisez les sons ou mots et comment vous les ferez sortir ou donnez-vous automatiquement une voix à vos pensées, une voix qui peut être entendue ?

La fluence n'est possible que si vous abandonnez tout contrôle des mots et comment les faire sortir. Modifier votre esprit peut changer le processus ; mais c'est le processus qui résultera en une parole bégayée ou fluente. Plusieurs personnes utilisent les principes de la PNL, de la [pleine](#)

¹³ Relatif à un système considéré dans son ensemble.

CHAINE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES

[conscience](#), etc. qui modifient leur processus en changeant leur esprit. Je sais qu'il y en a plusieurs sur ce forum qui font cela.

Hélas, pour certaines personnes, le processus habituel neurologiquement câblé qui résulte en bégaiement persiste, même lorsque leur esprit se trouve dans le bon état. Comme le dit Anna, la connaissance est importante. Pour ceux d'entre vous qui sont toujours dans un processus de parcours personnel, apprenez comment interagissent votre corps et votre esprit et assurez-vous de permettre à votre corps-esprit de fonctionner différemment alors que vous modifiez votre esprit.

Barbara Dahm, CCC-SLP

Question d'Alex (7 juin 2016) à Barbara (extraits) :

« Croyez-vous, Barbara, que les personnes qui ont l'habitude de générer leur parole en mots complets ou qui contrôlent leurs articulations, ne peuvent passer directement à l'absence de toute pensée relative à la parole ?... Diriez-vous qu'un certain contrôle est nécessaire jusqu'à ce que le nouveau processus devienne leur manière de parler par défaut ? »

Réponse de Barbara (7 juin 2016 - extraits) :

« Bonjour Alex... Toute forme de contrôle occasionne des problèmes... Et maintenant, ta question Alex : un individu qui aurait un processus neurologique de parole incorrect bien imprégné en lui et qui n'est pas naturel, devrait-il porter attention au processus naturel ? Je crois que cela serait, dans plusieurs cas, bénéfique, bien que pas toujours essentiel. Et cela ne signifie pas nécessairement une thérapie. Je connais bien des personnes ayant résolu leur problème de bégaiement après avoir observé des choses dans leur manière de parler, choses qu'elles ont modifiées. Cela est parfois du domaine du subconscient. Un individu peut-il adopter directement le bon processus en pensant différemment à la parole ? Oui, c'est possible. Mais je crois que, pour plusieurs, une bonne compréhension de la manière dont ils font directement ingérence dans leur système rendrait les choses plus rapides et moins frustrantes. »

Barbara

FAUSSE FLUENCE VS FLUIDITÉ

FAUSSE FLUENCE VS FLUIDITÉ

Par Seth Baah

Traduction d'un courriel de Seth Baah en date du 29 aout 2016. RP

J'ai réfléchi à ce qu'est vraiment le bégaiement et, selon mes connaissances et les lectures que j'en ai faites, je viens de faire une importante découverte. Tenant un journal de mes expériences, lequel est, d'ordinaire, pour usage personnel, j'ai l'impression que cela pourrait être bénéfique à beaucoup d'autres personnes.

Aujourd'hui, je voulais tester le « [flow](#)¹⁴ ». Plusieurs personnes sont d'accord avec ma théorie selon laquelle la parole normale ne fait que s'écouler spontanément. Mais je pense que pour atteindre cette parole coulante, nous devons être dans un certain état d'esprit. Nous qui bégayons avons développé, au cours des ans, des habitudes nuisibles qui nous enferment à l'extérieur de l'état d'esprit d'une parole coulante; mais il existe une clé.

Vous vous demandez peut-être pourquoi certaines personnes qui bégaiement sont fluentes. Parfois, lorsque des PQB sont fluentes (lorsque la plupart des intersections de leur Hexagone du bégaiement sont positives) elles sont dans le libre écoulement; mais à d'autres moments, il s'agit d'une **fausse fluence**.

Qu'est-ce qu'une fausse fluence? La fausse fluence est lorsque vous vous exprimez avec fluence malgré le fait que vous pensez encore à chaque mot ou syllabe au fur et à mesure que vous les prononcez. L'esprit bégayant est capable de fausse fluence, ce qui est dangereux parce que cela nous amène à penser que nous faisons ce qui est approprié.

Comment différencier fausse fluence et fluidité? Lorsque vous êtes conscient de chaque mot et de chaque syllabe, vous paraissez fluide. Mais la véritable fluidité, c'est lorsque vous ne pensez pas au mot ou à la syllabe suivante; que ceux-ci s'écoulent naturellement.

Notre subconscient est responsable de la fluidité alors que notre esprit conscient l'est pour le bégaiement. Tel que je l'ai déjà dit, notre esprit conscient est capable de simuler la fluence; mais les PQB ne doivent pas chercher une fausse fluence, car celle-ci ne durera pas. Vous devez plutôt tendre vers une parole dépourvue d'effort, une parole coulante.

J'aimerais développer un peu plus la manière dont on s'installe dans un état d'esprit fluide, loin de l'état d'esprit de bégaiement.

¹⁴ Dans ce texte, flow signifie parole libre, une parole s'écoulant librement ; en fait, fluidité.

FAUSSE FLUENCE VS FLUIDITÉ

Prenons [l'Hexagone de John Harrison](#). Lorsque les six intersections de l'hexagone sont positives, vous êtes dans l'écoulement, la fluidité, et non dans une fausse fluence. Il est plus facile d'entrer dans le libre écoulement lorsque les six intersections sont toutes positives. Mais j'ai commencé à me poser une question : les locuteurs « normaux » ne sont pas toujours heureux, il leur arrive aussi d'être nerveux, leurs intentions changent, de même leurs émotions et, malgré cela, ils maintiennent leur état d'esprit fluide. Mais qu'est-ce qui peut bien nous différencier ?

La réponse est en réalité fort simple et vous l'avez certainement déjà entendue : l'habitude. Les locuteurs « normaux » ne se soucient guère du bégaiement malgré le fait qu'ils peuvent parfois bégayer¹⁵. La raison pour laquelle nous, les PQB, sommes enfermées hors de cet état d'esprit d'écoulement est due à nos habitudes qui se sont renforcées avec les années. *Mais si le bégaiement est une habitude, alors on peut le changer tout comme toute autre habitude !* Nous pouvons « désapprendre » le bégaiement et atteindre l'état d'esprit de fluidité.

Afin d'éprouver cette découverte, j'ai fait 4 appels téléphoniques à divers restaurants pour leur demander où je pouvais trouver une liste des ingrédients qu'ils emploient pour certaines allergies. Je ne souffre d'aucune allergie pas plus que je sais où trouver une telle information, mon seul but étant de [sortir de ma zone de confort](#), de repousser mes limites.

J'ai pratiqué le libre écoulement au premier appel, ou du moins, j'ai essayé ; je me suis pourtant retrouvé à penser à chaque mot et à chaque syllabe et j'ai bloqué. Même si mon interlocuteur me semblait impatient, je n'étais pas nerveux ; je me concentrais uniquement à transmettre mon message. Après environ 7 secondes où l'on me dit ne pas pouvoir me comprendre, on me raccrocha la ligne au nez. Cela ne m'a pas découragé pour autant ; je m'interrogeais à savoir pourquoi j'étais retourné à mon état d'esprit de bégaiement, fermant ainsi la porte de la fluidité.

Au deuxième appel, je tentai encore la fluidité ; cette fois, j'ai réussi à dire mon message avec seulement un blocage mineur à mi-chemin ; j'étais dans la fluidité ; puis mon interlocuteur me demanda de me répéter et j'ai alors bloqué à chaque 3 mots pendant un bref instant, réalisant qu'en me répétant, j'étais en fausse fluence.

Au troisième appel, j'ai décidé « de jouer » quelque peu. Ce n'est un secret pour personne que nous ne bégayons (généralement) pas (en n'étant pas nous-mêmes,) lorsque nous jouons¹⁶. Au lieu de parler avec ma voix normale, j'ai parlé avec une voix plus douce, mais avec plus de caractère. J'étais entièrement dans le libre écoulement ; je n'ai pas bégayé une seule fois, je n'ai pas pensé à chaque

¹⁵ John Harrison emploie le terme « bafouiller ».

¹⁶ John explique merveilleusement bien ce phénomène dans son livre, [Redéfinir le bégaiement](#), version intégrale, à la page 117.

FAUSSE FLUENCE VS FLUIDITÉ

mot que j'allais dire — de même pour les syllabes. J'ai simplement ouvert la bouche, ayant confiance en moi-même et parlai.

Cela me fit réaliser qu'il était possible d'entrer consciemment dans l'état de libre écoulement. Pensez-y. Pourquoi ne bégayons-nous pas en actant, en rappant, en parlant avec un accent différent? Toutes ces choses exigent que vous fassiez **plus** que de simplement parler. Lorsque vous faites plus que de simplement parler, vous ne vous concentrez pas sur chaque mot en le disant. Il est donc possible d'activer consciemment votre subconscient pour entrer dans le libre écoulement, dans la fluidité.

Désireux de tester si j'avais raison, je décidai, pour le quatrième appel, de parler de ma voix normale, mais avec plus de personnalité. Non, sans jouer; je me contentai d'être tout simplement moi-même, sans me retenir. Me souvenant du ressenti lorsqu'on se retrouve en fluidité, j'essayai d'entrer dans cet état d'esprit. Pendant le quatrième appel, je n'ai pas bégayé, sauf vers la fin, une fois qu'on a répondu à ma question et que j'ai dit « très bien, merci ». Je remarquai avoir quitté l'état d'esprit du libre écoulement pour retourner dans celui du bégaiement. Mais je venais de me prouver que je pouvais consciemment entrer dans cet état d'esprit.

Le bégaiement n'est rien d'autre qu'une habitude et, tout comme toute autre habitude, on peut le mettre en échec et apprendre de nouvelles habitudes qui nous seront bien plus utiles. Certes, cela exige temps et exercices; mais je sais que c'est possible. Jamais plus je ne me satisferai d'une fausse fluence; mon but est d'atteindre une parole libérée, coulante et dépourvue d'effort.

Tout ceci repose sur mes expériences et de ce que j'ai appris. Souvenez-vous que tout n'est qu'hypothétique jusqu'à ce que vous l'ayez éprouvé (avec succès) sur vous-même. Nous sommes tous différents. Bonne chance.

Seth,

Voici le commentaire de Barbara Dahm suite au précédent courriel de Seth (30 août 2016) :

J'ai été très contente de lire ton courriel Seth, car tu as vraiment saisi le vrai problème du bégaiement.

Tu écris « Comment faire la différence entre fausse fluence et fluidité (le flow) ? Lorsque vous êtes conscient de chaque mot et de chaque syllabe, vous paraissez fluide. Mais la véritable fluidité c'est lorsque vous ne pensez pas au mot ou à la syllabe qui suivront; ça s'écoule naturellement. »

C'est ça la véritable fluence et ne pas savoir ce que sera le prochain son. C'est tellement important que les gens comprennent cela. J'espère que beaucoup de gens sur la bégosphère liront ce que tu viens d'écrire.

« Notre subconscient est responsable de la fluidité alors que notre esprit conscient l'est pour le bégaiement. Tel que je l'ai déjà dit, notre esprit conscient est capable de simuler la fluence; mais

FAUSSE FLUENCE VS FLUIDITÉ

les PQB ne doivent pas chercher une fausse fluence, car celle-ci ne durera pas. Vous devez plutôt tendre vers une parole dépourvue d'effort, une parole coulante.»

Tu as également raison au sujet des esprits conscient et inconscient. La seule affirmation à laquelle je ferais un léger changement, c'est que les PQB n'ont même pas à chercher la parole dépourvue d'effort et coulante, car c'est justement ce qui se produit naturellement lorsqu'ils communiquent consciemment des pensées et qu'ils parlent inconsciemment.

N'arrête pas de nous rédiger des courriels Seth, car tu as tellement de choses qui demandent à être dites.

Barbara Dahm, CCC-SLP
Board Certified Specialist in Fluency

Le 4 septembre, Seth posa la question à savoir pourquoi il bloque sur le premier mot d'une phrase et non sur le reste de cette phrase. Voici la réponse de Barbara :

« Bonjour Seth. La raison pour laquelle tu bloques sur le premier mot c'est que tu prépares probablement celui-ci avant de commencer à parler. Puis lorsque tu le prononces, tu t'efforces de le faire sortir de ta bouche. Cela affectant tes cordes vocales, tu ne peux produire une voix normale. Il en résulte un blocage. S'efforcer de paraître ou d'être fluent ne fait qu'empirer les choses. Il te sera bien plus utile de changer tes habitudes en ignorant le son que tu vas dire, *c.-à-d.* que la spontanéité est le meilleur choix. »

Barbara

Voici un très intéressant courriel de Peter adressé à Christian et Brandon le 15 mars 2017 :

Félicitations à vous deux pour avoir atteint le niveau d'autoexamen et d'introspection sur lesquels vous travaillez. Vous êtes sur la bonne voie pour percer le mystère de la fluence naturelle. Je lis présentement un bouquin philosophique et je réalise qu'il existe une explication de la philosophie derrière l'approche de la fluence naturelle, comme en ont témoigné plusieurs membres de ce forum. Elle est tirée du livre « [Life's Deeper Aspects](#) » rédigé par N. Sri Ram. (En voici un extrait.)

« L'esprit ressemblant à un vieux disque pour gramophone plein de marques, avec toutes sortes d'égratignures et de sillons, est divisé de façon entrecroisée, exhibant de nombreuses égratignures, retrouve son état immaculé une fois entièrement débarrassé des accumulations et toxicités inutiles. Mais ce délaissement doit s'avérer un acte de libre volonté, de volonté sans effort.

FAUSSE FLUENCE VS FLUIDITÉ

Si vous dites « Je veux laisser tomber cela » vous le ferez peut-être cette fois-ci, mais la vieille condition reviendra rapidement avec la même vigueur. Peut-être avez-vous une habitude qui vous trouble et vous domine et à laquelle vous voulez mettre un terme ; alors vous dites « Dorénavant, je m'en passerai. » Vous posez un geste de volonté, certes, mais vous constaterez rapidement qu'elle n'est que mise de côté pour cette fois et qu'elle revient rapidement. Vous avez beau l'éloigner, elle revient au galop.

On doit abandonner nos croyances, nos perceptions, nos comportements et ces toxicités qui font obstacle à notre liberté intérieure, sans bataille ni violence, action découlant d'une profonde compréhension de la cause ou de la source des toxicités. Cet acte doit être dépourvu d'effort, libre, un acte de laisser-aller facile. Il découle d'une compréhension mature et véritable de la condition, de la manière dont elle s'est construite, avec toutes ses conséquences pour l'individu et les autres.

La seule façon d'atteindre cet état de liberté, de vous libérer de toute cette accumulation et du poids du passé, des toxicités et des illusions, (et non pas comme une tentative de vous échapper), c'est par la séparation pure qui se produit naturellement dans le cœur de l'individu. Lorsque nous prenons bien conscience de la fausseté de nos vieilles croyances et perceptions, c'est alors qu'on comprend le processus global, processus qui instaure des changements tout en améliorant la condition de l'individu. »

Peter

Ajouté le 18/03/2017

DU PLAISIR DE PARLER

DU PLAISIR DE PARLER

Anna Margolina & Barbara Dahm

Anna répond ici à la question d'un autre membre du forum de discussion "neurosemanticsofstuttering" : « Lequel vient en premier : le plaisir (de parler) ou la fluence ? » Je vous rappelle que Anna jouit d'une formation scientifique. » RP

« Selon mon expérience, l'état d'esprit arrive en premier.

Bien sûr, votre état d'esprit est influencé par des facteurs externes et votre physiologie ; mais il ne s'agit que de quelques éléments de l'ensemble. Lorsque vous avez du plaisir, votre cerveau produit des substances chimiques qui contribuent à faciliter la parole. Endorphine, ocytocine et sérotonine - elles vous aident à penser plus vite, facilitent la participation des deux hémisphères cérébraux et coordonnent plusieurs régions du cerveau, favorisant une parole plus aisée.

Lorsque votre cerveau baigne dans des substances chimiques liées au stress, tous les processus, à l'exception bien sûr de la réaction bats-toi-ou-fuis, se trouvent inhibés. Si, par exemple, vous vous sauvez d'un lion, essayez de rédiger d'éloquentes phrases ou d'accéder à votre mémoire ! De plus, les substances chimiques activées par le stress augmentent la tension vocale. Votre voix devient étouffée et plus aiguë.

On a intérêt à devenir notre propre fournisseur de substances favorables et à commencer à saturer notre cerveau avec des produits chimiques favorisant le plaisir, l'excitation et la relaxation. C'est ce que je fais de toute manière. »

Anna

(Courriel d'Anna Margolina, 21 août 2015; Subject: Fluency or Fun?)

Voici ce que Barbara Dahm ajoute suite au courriel d'Anna :

« J'aimerais ajouter un commentaire au sujet de l'état d'esprit favorisant la fluence ou la manière de parler qui rend l'acte de parler plus agréable et améliore la fluence. Je suis d'accord avec tout ce qu'Anna a dit. Mais il subsiste d'autres aspects de cette question qui ne sont pas toujours bien compris.

Lorsque le système productif de la parole ne fonctionne pas naturellement, *c.-à-d.* lorsqu'il est en mode contrôle, peu importe vos niveaux de relaxation et de positivité personnels, vous ressentirez, à ces moments-là, un certain niveau de tension intérieure. C'est comme conduire

DU PLAISIR DE PARLER

gaiement sur une route et d'avoir soudainement la sensation que votre voiture ne réagit plus exactement comme elle devrait. Si vous ne connaissez rien en mécanique et que vous devez poursuivre votre route, vous serez fort probablement tendu. C'est normal. Et cela devient encore plus compliqué lorsqu'on bégaye, car notre cerveau, surchargé de travail, produira une parole bégayée. En effet, le cerveau travaillant trop fort et exerçant trop de contrôle, le résultat sera une parole bégayante. De même, lorsque la PQB désire parler avec fluence, elle utilisera encore plus de contrôles. Le résultat sera également une parole bégayée. Le cerveau doit fonctionner inadéquatement pour produire une parole bégayée. S'il travaillait en mode automatique, il produirait une parole naturellement fluente, dépourvue de tout "effort" ou contrôle. Et il en sera de même, peu importe que ce processus soit occasionné par l'habitude, l'anxiété ou de fausses intentions.

J'ai déjà fait une expérience avec des personnes qui ne bégayaient pas. Je leur ai demandé de faire ce — que je comprenais — que faisaient les PQB. Mais je leur précisai de ne compléter, de cette manière, qu'une partie du processus. En aucun moment ne faisaient-ils tout ce qui se produit lorsque nous parlons; ils ne parlèrent pas vraiment; ils ne faisaient qu'utiliser certains processus cérébraux produisant le bégaiement. Puis je leur demandai comment ils se sentaient en faisant, temporairement, ce que je leur avais demandé de faire. Ils employèrent des qualificatifs tels qu'anxieux, tendus, étouffés, difficulté à respirer. Cela me rappelait les pensées et les ressentis des PQB.

En résumé, le cerveau produit effectivement des substances chimiques qui provoquent l'anxiété, ce qui donne également lieu à un processus erroné. Tout cela s'entremêle. Certaines personnes réussissent à modifier leur état d'esprit, ce qui, par conséquent, modifie le processus. D'autres changent le processus, ce qui aura pour effet de modifier leur état d'esprit. La plupart des gens ont besoin de faire les deux simultanément. C'est d'ailleurs la manière la plus efficace. Voilà pourquoi Anna et moi sommes si enthousiasmées de travailler ensemble.

Barbara

Barbara Dahm, CCC-SLP
Board Certified Specialist in Fluency
Stuttering Online Therapy

Web site: <http://bit.ly/ctisite> Blog: <http://bit.ly/ctiblog> RSS feed: <http://bit.ly/ctirss> Facebook: <http://bit.ly/ctifacebook> Twitter: <http://bit.ly/ctilinkedin>

(SOURCE : Courriel de Barbara Dahm, du 23 aout 2015 à 03 : 19; Objet : Fluency and Fun? Ainsi qu'un courriel entre nous [RP/BD] le 23 aout 2015 à 12:06.)

PARLER DU COEUR ET EN FINIR AVEC LES CONTRÔLES

PARLER DU CŒUR ET EN FINIR AVEC LES CONTRÔLES

Par Bob Bodenhamer

Traduit par Richard Parent

Dans la foulée des échanges entre Barbara Dahm et Ruth Mead, Bob Bodenhamer ajoute son grain de sel. Bob commente ici un message de Peter. Les sections colorées du texte sont de Bob R.P.

PETER : « Bob, je crois que l'énoncé « Faire confiance à son subconscient¹⁷ » est la clé pour abandonner les contrôles de parole. Il nous faudra nous répéter cela mentalement et y réfléchir pour qu'elle s'intègre à notre système de croyances et qu'on puisse y recourir instantanément au besoin.

La phrase « s'exprimer selon son cœur » et les discussions qui s'ensuivirent me rappellent la puissante invocation suivante :

*Volontairement emprisonnée en vous, la lumière est un pouvoir tout-puissant
Libérez-la
Permettez à cette lumière de briller. »*

Peter

BOB : Le présent article exigera sans doute beaucoup de réflexions et tout autant d'exercices. Au prix d'une réflexion et d'exercices soutenus, vous devriez bénéficier des découvertes de Bandler, Grinder, Dilt et autres.

On m'a maintes fois répété un conseil de Ted James. Ted, en effet, n'avait de cesse de répéter : « **Faites confiance à votre subconscient.** » Je crois qu'en terme d'importance, cette phrase toute simple s'est avérée plus utile pour moi que n'importe quoi d'autre. Cet énoncé doit toujours être présent dans notre esprit lorsque nous menons une thérapie, formons d'autres personnes ou que nous écrivons.

Merci Peter

« S'exprimer selon son cœur » signifie la même chose que ce que disait Barbara (Dahm) récemment. Permettez-moi de lire dans les pensées de celui qui rédigea cet énoncé. « Parler selon son cœur » signifie que vous exprimez "votre vérité"... par opposition à une parole planifiée en substituant des mots ou dont le but, au lieu d'apporter quelque chose à votre interlocuteur, est

¹⁷ Subconscient = esprit inconscient.

PARLER DU COEUR ET EN FINIR AVEC LES CONTRÔLES

d'aider la PQB à se sortir d'une situation très pénible. « Parler selon son cœur » c'est "externaliser" nos "pensées internes." C'est « exprimer votre vérité » ; c'est permettre au véritable Peter de s'exprimer, de s'extérioriser. « Permettez à cet individu de se laisser aller. Wow ! Non mais, regardez-le aller. » Et je parie que votre blocage fut provoqué par ce désir de le laisser s'exprimer afin qu'il dise ce qu'il avait à dire. Le blocage s'est manifesté car le petit Peter craintif en vous a dit « Non ! Assure-toi de ne pas bégayer. Car si tu bégayes, ils croiront que tu es retardé. Ils pourraient même rire de toi. Et lorsque cela se produit, ça fait mal. Non ! Il vaut mieux "me retenir" de parler que de risquer de souffrir une fois de plus. »

Voici deux graphiques qui furent déjà présentés sur ce forum et qui illustrent les messages de nos membres. Le premier explique, assez simplement, ce qui se produit lors d'un blocage.

Graphique 1 : *Figé sur place !*



Puis le graphique suivant, également déjà présenté aux membres de ce forum, est une excroissance du précédent en démontrant ce qui doit se produire afin que ce Peter au subconscient blessé puisse cicatriser ses blessures avant de pouvoir bénéficier d'une fluence grandissante. Il se peut que « Plus vous vous élevez, plus vous serez heureux. » En vérité, en allant "plus haut", vous pourriez bien découvrir votre "noyau identitaire qui 's'exprime' selon son cœur." « **Donc, pour aller en profondeur, on doit s'élever.** » Réfléchissez et méditez sur ce deuxième graphique "dégelé."

PARLER DU COEUR ET EN FINIR AVEC LES CONTRÔLES

toutes ses parties. Aime tes organes ; apprécie ton cerveau et ces impressionnantes ressources mentales en toi qui font que, malgré ton bégaiement, tu sois si déterminé à vivre ta vie. Ça prend du “courage”, beaucoup de courage. Aime ce toi courageux.

AU SUJET DU CONTRÔLE – Je n’ai pas encore rencontré une seule PQB qui était dépourvue de ce « besoin de contrôler le “Soi” et son “environnement”. » Dans la plupart des cas, cela fut appris tôt dans la vie alors que l’enfant qui bégayait percevait que la vie à la maison, à l’école ou à quel qu’autre endroit important était “hors contrôle.” Pas étonnant donc que pour la plupart de ces enfants, la nécessité de se “réserver un endroit contrôlé” afin qu’ils puissent s’y sentir “en sécurité” soit un enjeu très important. Vous a-t-on, vous les PQB, déjà accusées d’être contrôlantes¹⁸ ? Ce n’est certes pas inhabituel. Chez une PQB, le “contrôle” peut devenir omniprésent, pour ne pas dire obsessionnel. Alors, comment “régler” ce problème de contrôle ? Tous les membres qui ont été, au cours des dernières années, actifs sur ce forum savent que le “moyen” pour se débarrasser de cet agaçant “besoin de contrôle” est... Bon, très bien ! Voici comment il faut procéder pour ne plus vouloir toujours être “en contrôle”.

“CONTRÔLER VOTRE PULSION À VOULOIR CONTRÔLER”

Rappelez-vous, “régler” tout problème rencontré par une PQB ou toute autre personne consiste à “s’élever” et à accéder à ces merveilleuses ressources personnelles que sont “[l’amour, le respect de soi, le courage](#)”... et toutes ces autres croyances de haut niveau que vous entretenez à votre sujet et, de ces nobles hauteurs, “équipez-vous” de toutes ces ressources en vous en imprégnant pour vraiment ressentir chacune d’elles.

1. Visualisez un grand cercle imaginaire juste devant vous.
2. Placez-y votre première ressource d’“amour.” (Choisissez l’état d’esprit correspondant à votre plus grande ressource – le vôtre peut fort bien différer de celui des autres ; en fait, préparez-vous-y.)
3. Vous pouvez aussi choisir quelqu’un que vous aimez beaucoup et le placer dans le Cercle Ressourcé.
4. Ou, comme d’autres l’ont fait avant vous, rien ne vous empêche de **choisir une couleur spéciale** qui, pour vous, représente “l’amour” et de saturer le cercle de cette puissante couleur “d’amour”.
5. **Insérez-vous dans ce cercle et faites corps avec cet “amour”.** Laissez “l’amour” vous imprégner. “L’amour” se répand dans chaque organe de votre corps ; l’amour se rend dans votre cerveau afin de

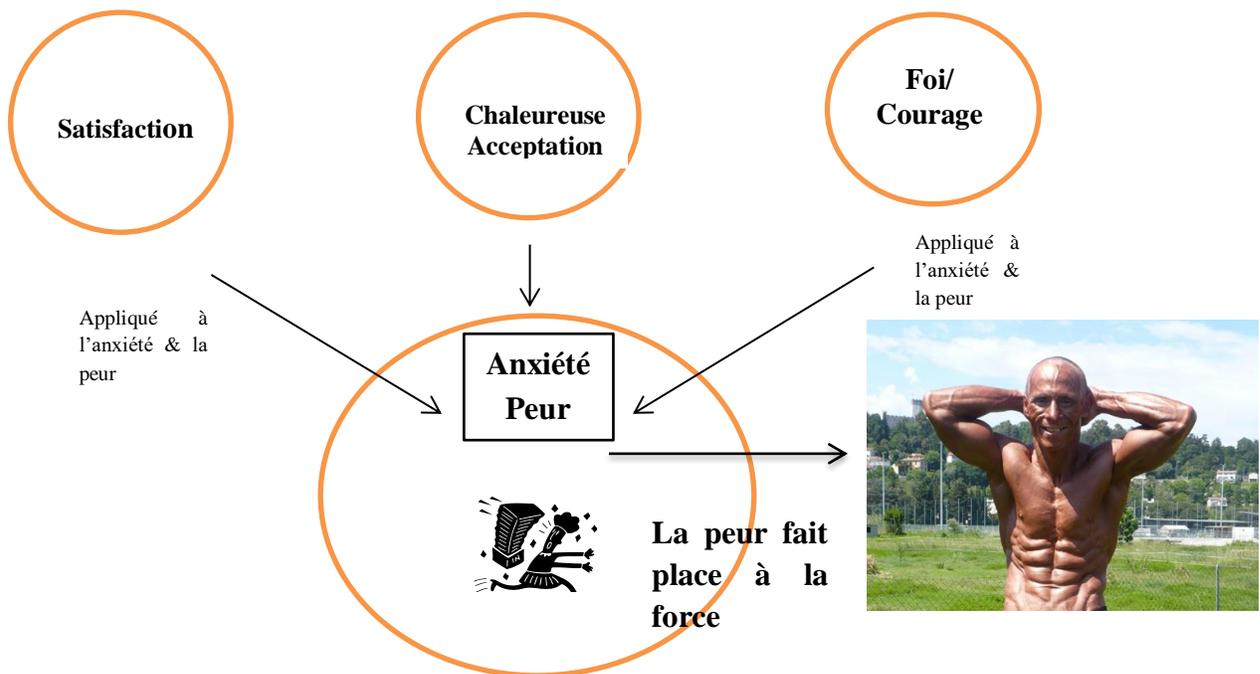
¹⁸ Control freak.

PARLER DU COEUR ET EN FINIR AVEC LES CONTRÔLES

communiquer avec ces mauvaises parties de votre cerveau qui, par le passé, installèrent le bégaiement en vous.

- Maintenant que vous vous êtes totalement immergé dans "l'amour", laissez l'amour dans le cercle ; quittez tout cet amour, en étant, pour le moment, hors du cercle, et observez, pour l'instant, tout cet amour dans le cercle.
- Et maintenant la "magie" - toujours en étant hors du cercle ressourcé, prenez le premier état problème, peu importe lequel, puis placez cet état problème de "Peur" dans ce cercle ressourcé merveilleusement colorié. Comment se comporte la peur en présence de tant d'amour ? Et qu'arrive-t-il à la peur qui se trouve "dans" ce cercle guérisseur ? Wow !!!!

Graphique 3 – Métaétat



- Répétez cette stratégie en mettant à profit tous les états de ressources mentales que vous possédez et ceux qui peuvent "surgir" de nulle part (c.-à-d. du "cœur." Ils forment votre "noyau" Peter. Remarquez qu'en mixant différents états-ressources, la couleur changera suite à ces fusions.)

PARLER DU COEUR ET EN FINIR AVEC LES CONTRÔLES

9. Ayant fait ce qui précède, vous devriez pouvoir :

- a) Identifier un état d'esprit de "Ressource" mental (c.-à-d. Amour et Courage) et identifier un état d'esprit négatif.
- b) Identifier un état d'esprit de "Problème" mental... vous savez, ces vieilles croyances négatives qui ne vous apportent plus rien, ni à vous, ni à personne d'autre (tels que la peur et cet horrible "besoin de contrôle". Gardez ces états d'esprit négatifs à l'extérieur du cercle. Pour le moment, seuls les états d'esprit positifs se retrouvent dans le cercle.)
- c) Savoir vous insérer mentalement dans l'état d'esprit ressourcé, de bien le ressentir et **comment faire pour que ces états d'esprit problématiques qui sont à l'extérieur du cercle se retrouvent à l'intérieur du cercle ressourcé**. Empoignez ou imprégnez-vous de chaque état négatif, puis, individuellement, amenez-les dans cet état d'esprit ressourcé dans le cercle. L'état problème se retrouve maintenant dans cet énorme cercle ressourcé d'Amour, de courage, etc. Et lorsqu'un état négatif comme la peur se retrouve entièrement à l'intérieur d'états positifs d'amour, d'acceptation, etc., c'est alors par le processus supérieur de l'Amour guérit, par exemple, la peur. L'amour et la peur ne peuvent coexister dans un même cerveau comme unique état d'esprit. Quelque chose doit céder. Et c'est l'état possédant la plus grande intensité qui gagnera. Par conséquent, superposer des états ressourcés par-dessus d'autres états ressourcés créera un état encore plus solide car il sera à ce point intense qu'il fera exploser les états négatifs tels que la peur qui est disparue ! Suis-je correct ou pas Peter ? La Peur est-elle partie ? Elle a rencontré plus fort qu'elle, n'est-ce pas ? Maintenant Peter, qu'arrive-t-il à ton besoin de contrôle lorsque tu le mets en présence de l'amour ? Qu'arrive-t-il ? (Vous pourriez avoir besoin de répéter ce processus sur une période de plusieurs jours, peut-être même plusieurs mois ; mais cette vieille croyance changera en mieux.) La PNL fonctionne si vous vous y mettez.
- d) Ne vous en faites pas. Vous apprenez comment accéder un état d'esprit hautement ressourcé et comment amener cet état ressourcé à l'état d'esprit problématique afin de guérir cet état problème à l'aide de l'état d'esprit ressourcé.

Si vous n'y arrivez pas, faites-vous aider par quelqu'un qui s'y connaît. (Nous tenons à ce que TOUS les participants sachent « comment » s'autoadministrer un "[métaétat](#)." C'est crucial pour votre processus de guérison.)

- e) En passant, il importe peu que vous ameniez l'état négatif à l'état positif ou l'inverse – car le plus fort l'emportera. Personnellement, je (Bob Bodenhamer) préfère déplacer l'état négatif dans l'état positif. Par exemple, dans ce que nous venons de voir, Peter s'insère dans son **cercle ressourcé** puis il y puisera toutes les ressources qu'il a placées dans son cercle. Peter est maintenant prêt à passer à l'assaut : « Amenez-moi cette vieille peur ; nous verrons bien qui l'emportera. » En vérité, en "se hissant à un niveau supérieur" pour chacun des états problèmes, on peut alors s'interroger à savoir

PARLER DU COEUR ET EN FINIR AVEC LES CONTRÔLES

« Quelle est pour toi, Peter, l'utilité de la peur ? Qu'essaie-t-elle de faire pour toi ? En d'autres mots, quelle en est l'intention positive¹⁹ ? »

Répéter au besoin.

Merci d'avoir lu tout cela,

Bob

SOURCE : Traduction de courriels de Peter (4 août 2015) et de Bob Bodenhamer (31 juillet 2015). Aout 2015.
Reformatage 09/2018.

¹⁹ **Intention Positive** : Derrière tout comportement, il y a toujours une intention positive. En PNL, nous croyons, peu importe à quel point un comportement peut nous paraître négatif, qu'il découle d'une intention positive.

Voici des extraits d'un article de journal rédigé par Joel Leyden de l'Israel News Agency.

Le bégaiement résulte d'un dysfonctionnement du mécanisme de production de la parole. Suite à des examens par imagerie cérébrale, des analyses démontrent que les zones cérébrales mises en œuvre lors d'une parole bégayée diffèrent de celles d'une parole fluente. De plus, lorsqu'il y a bégaiement, les zones motrices sont suractivées.

Dans *Stuttering Research and Practice* par Nan Bernstein Ratner et E. Charles Healey, Ann Smith déplore que « Jusqu'à maintenant, la myriade d'approches pour traiter le bégaiement n'ait fait qu'instaurer une littérature fragmentée et confuse sur ce trouble. » « Le bégaiement ne constitue pas une série "d'événements bégayés." Nous avons besoin d'un changement majeur de paradigme. Nous devons regarder le bégaiement selon un modèle multifactoriel et dynamique. »

Barbara Dahm : « La bonne nouvelle, c'est qu'il existe une nouvelle thérapie qui constitue un traitement efficace... La Thérapie Dynamique du Bégaiement (TDB) est la réponse thérapeutique aux plus récentes découvertes démontrant des différences entre les activités cérébrales des personnes qui bégaiant et celles qui ne bégaiant pas... Les participants (à nos thérapies) apprennent à délaissier les contrôles de la parole (techniques de fluidité) et à **implanter les changements cognitifs qui leur permettront de développer les mêmes processus cérébraux automatiques observés chez les locuteurs fluents**. Il en résulte une parole coulante, générée naturellement, avec facilité et aisance... Cette thérapie exige généralement entre 20 et 30 heures de travail. Je travaille avec le mécanisme de la parole, donc de l'intérieur, par opposition aux thérapies conventionnelles qui s'efforcent de contrôler la parole. Plutôt que de travailler à partir de l'extérieur – en se concentrant sur la parole et en s'arrangeant pour que celle-ci soit fluente – *la TDB travaille de l'intérieur vers l'extérieur, utilisant le mécanisme de parole interne d'une manière normale et automatique afin que la parole ainsi produite soit automatiquement fluente*. J'aide mes clients à parler automatiquement et normalement et à abandonner les contrôles, ce qui représente un important paradoxe... La TDB est la première thérapie de parole basée sur un modèle de système qui priorise le développement des processus neurologiques normaux. La plupart des thérapies exigent que la PQB parle lentement, en surveillant sa parole ou en portant une attention particulière à son bégaiement. Lors de la TDB, nous aidons nos clients à parfaire des processus automatiques qu'ils mettent en pratique dans des situations non menaçantes et à s'y exercer au point qu'ils pourront délaissier tout contrôle lorsqu'ils se retrouveront sous pression... *La Thérapie Dynamique du Bégaiement implique de se concentrer sur les idées plutôt que sur les mots et de parler sans y penser alors que notre voix transporte l'énergie vibratoire nécessaire pour parler*. Parler devient un processus automatique, dénué de tout contrôle. Cette nouvelle manière de parler se maintiendra, non pas au prix d'un effort physique et mental, mais par rien de plus et rien de moins que de produire cette parole sans y penser, avec une voix naturelle accompagnée des intonations normales. »

Le bégaiement, toujours selon Barbara Dahm, est une condition selon laquelle le cerveau produit la parole en mettant en œuvre un trop grand nombre de processus de contrôle. Dahm explique : « Tous les processus qui sont nécessaires pour produire la parole et le langage, tels que décrits par le modèle psycholinguistique de Levelt, travaillent en parallèle... La TDB montre aux PQB comment utiliser en parallèle tout le mécanisme de production de la parole. »

Le bégaiement peut sérieusement impacter, académiquement et professionnellement, de façon négative sur la personnalité de l'individu. Dahm affirme qu'en comprenant bien le problème, les individus deviennent plus ouverts, plus libres, et leur facilité à s'exprimer avec fluence s'en trouve grandement améliorée. La TDB est la seule qui conçoive le bégaiement selon un modèle dynamique.

Toute personne qui ouvre un magazine mensuel d'une association de pathologistes de la parole constatera rapidement qu'on y met l'accent sur la parole et non sur un système. C'est en traitant des PQB que Dahm découvrit les avantages d'une approche basée sur le mécanisme de la parole. Elle a rédigé deux ouvrages : [Generating Fluent Speech : A Comprehensive Speech Processing Approach](#) (1997 – lien anglais) et *Dynamic Stuttering Therapy* (2007).

Depuis 1987, Barbara Dahm a dirigé des thérapies de groupe ou individuelles avec près de 2 000 enfants et adultes qui bégayaient. Elle est également membre fondateur de l'International Fluency Association (IFA) ainsi que de bien d'autres organismes.

SOURCES : Traduction de *The Control Illusion ; What's Wrong With Spontaneous Fluency ?* de Barbara Dahm et d'un article de journal écrit par Joel Leyden de l'Israel News Agency, article révisé et optimisé en Israël pour l'Internet par the Leyden Communications Internet Marketing SEO Group – Israël, Londres, New York.

Traductions de Richard Parent. Novembre 2014. Rév 12/2015 ; 07/2016. Reformatage 09/2018 ; actualisation liens hypertextes, 08/2020.

BÉGAIEMENT ET PLASTICITÉ CÉRÉBRALE

COMMENT L'APPRENTISSAGE MODIFIE VOTRE CERVEAU

Par Barbara Dawn, *Naturally Speaking*

Au fur et à mesure que nous en apprenons davantage sur le bégaiement, nous voyons de plus en plus de preuves que le bégaiement est lié au fonctionnement du cerveau. Si le bégaiement s'avère un trouble génétique ou un problème neurologique lié à [la façon dont le cerveau traite la production de la parole](#), de nombreuses personnes se demandent quel est l'intérêt d'une thérapie.

Autrefois, on croyait que le cerveau était, à la naissance, définitivement câblé. Les gens pensaient qu'une fois le cerveau développé, il n'était plus possible de faire des changements. Aujourd'hui, les neuroscientifiques pensent que ce n'est plus vrai. De nombreuses études ont été menées sur la [plasticité cérébrale](#), la capacité du cerveau à changer en développant de nouvelles connexions entre les neurones, ce qui entraîne des modifications de la structure interne des synapses existantes.

Nous sommes tous nés avec un héritage génétique spécifique qui détermine nos tendances. Les tendances musicales, les capacités linguistiques, la maniabilité et les aptitudes mathématiques, parmi d'innombrables autres, sont influencées par notre constitution génétique. Mais lorsque nous nous engageons dans une activité spécifique au point de devenir experts, il a été démontré que les zones de notre cerveau qui traitent de ce type de compétences changent.

D'autres preuves que les processus qui produisent le bégaiement ne sont pas immuables et qu'ils peuvent être modifiés proviennent de nombreuses anecdotes où des personnes qui ont déjà bégayé semblent parler couramment et de nos clients qui déclarent que le bégaiement n'est plus un problème dans leur vie. C'est la preuve qu'une même personne peut produire une parole différente à différents moments de sa vie.

Au cours de la Thérapie dynamique du bégaiement (TDB), les personnes qui bégaiant apprennent à utiliser les processus normaux de production de la parole. Ils commencent la thérapie en pensant que ce qu'ils font est la seule chose qu'ils peuvent faire, mais ils se rendent vite compte qu'il est en effet possible de produire la parole d'une manière très différente. *S'il n'était pas possible de changer leur façon de produire la parole, nous ne verrions pas cela se produire.* Quelle que soit la cause du bégaiement, le changement est possible et le traitement peut aider les personnes qui bégaiant à instaurer les changements nécessaires.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi ou vous faire ajouter à ma liste de distribution : richardparent99@gmail.com Mon pseudonyme sur Skype est : ricardo123.