

LA PAROLE EST UN FLEUVE

MA SORTIE DU BÉGAIEMENT

Comment une personne qui bégayait (moi, si vous tenez à le savoir) apprit à se laisser porter par le courant.

Ruth Mead

Traduit par Richard Parent

LA PAROLE EST UN FLEUVE **MA SORTIE DU BÉGAIEMENT**

PAR RUTH MEAD

Copyright © 2011 par :

Assn. For the Study & Cure of Stammering

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Par Right Brain Press, 2011

Version originale : ISBN 978-1-4507-0543-1

Version française 978-2-9811393-4-4 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2013

Version originale imprimée aux États-Unis d'Amérique

Traduit par Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, 2013. Rév. : juillet 2016

La version française est disponible sur le site suivant :

http://epe.lac-bac.gc.ca/100/200/300/richard_parent/parole_fleuve/LA_PAROLE_EST_UN_FLEUVE.pdf

Pour la version anglaise, cliquez [ICI](#)

TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS DU TRADUCTEUR, Richard Parent	5
INTRODUCTION PAR JOHN HARRISON	9
COMMENTAIRES SUR LA PAROLE EST UN FLEUVE, Barbara Dahm	11
AVANT-PROPOS, Ruth Mead	11
ÇA M'EST VENU AINSI, Ruth Mead (Introduction à la version française)	15
PARTIE 1 : LA PAROLE EST COMME LE JAZZ	
Chapitre 1 : LA PAROLE EST COMME LE JAZZ (elle est spontanée)	21
Chapitre 2 : PRISONNIÈRE DE MA PENSÉE CONSCIENTE	39
Chapitre 3 : ÉPUISEE DE TOUJOURS M'EFFORCER ... NE SERAIT-CE PAS LE SIGNAL D'UN NOUVEAU DÉPART ?	47
Chapitre 4 : D'AUTRES SOI-DISANT GUÉRISONS DU BÉGALEMENT	57
Chapitre 5 : ÉTONNANTE DÉCOUVERTE : J'ai une voix	63
Chapitre 6 : UN GORILLE DE 365 KG DANS LA PIÈCE	65
Chapitre 7 : ATTEINDRE LE FOND DU BARIL	71
PARTIE II : CE QUE J'OBSERVAI EN ROUTE VERS LA ZONE	
Chapitre 8 : CES DEUX ENTITÉS EN MOI (Quelqu'un de plus grand que mon esprit conscient)	77
Chapitre 9 : DEVENIR MON ALLIÉE : M'ouvrir les yeux, regarder par moi-même	85
Chapitre 10 : ÉCRIRE LE MATÉRIEL	103
PARTIE III : MON ARRIVÉE DANS LA ZONE	
Chapitre 11 : ATTEINDRE LA ZONE	117
PARTIE IV : 7 CLÉS VERS LA ZONE	
THE 7 SECRETS OF WORLD CLASS ATHLETES, un bref résumé et un rapprochement avec le bégaiement	129
Chapitre 12 : SORTEZ LA PEUR DE LA PAROLE (PAR L'HEXAGONE DE HARRISON)	133
Chapitre 13 : LA PAROLE EST UN FLEUVE (Créer une puissante métaphore)	155
Chapitre 14 : NOUS CRÉONS NOS BLOCAGES (Dorénavant, considérez-les pour ce qu'ils sont : imaginaires)	167
Chapitre 15 : ÊTRE PLUS RUSÉE QUE MES BLOCAGES : PARLER À MA MONTAGNE	175
Chapitre 16 : ÉCRIRE LE FLEUVE ; FAVORISER LE COURANT	185
Chapitre 17 : STOPPER LE BAVARDAGE ; S'HABITUER À NE PLUS PENSER ; APPRENDRE À IMPROVISER (et une technique qui donna des résultats).	197
Chapitre 18: ARRÊTEZ LE BAVARDAGE ; LISEZ ABONDAMMENT, CONNECTEZ-VOUS SUR INTERNET, CONFIRMEZ VOS OBSERVATIONS	207
BIBLIOGRAPHIE	213

« Nos problèmes identitaires résultent moins de ce que nous sommes que de la retenue de ce que nous sommes vraiment – du blocage de notre véritable identité. »

Albert Einstein

AVANT PROPOS DU TRADUCTEUR

Il est parfois difficile de traduire certains termes spécifiques de l'anglais au français et, je présume, de toute langue à une autre. C'est le cas pour "conscious" comme dans « By the time I became conscious of my speech... » Je l'ai traduit, la plupart du temps, par "consciente." Mais ce n'est pas là, à mon avis, rendre justice à ce que veut vraiment dire Ruth. On peut aussi substituer "consciente" par s'inquiéter ou "être préoccupée par"... ou "un souci de tous les instants", ou être attentive à, tout dépend du contexte.

Même difficulté avec "flow" que j'ai traduit, la plupart du temps, par courant. J'aurais tout aussi bien pu utiliser – ce que je fis d'ailleurs ici et là – le mot "écoulement" ou, encore, le flot. Cette notion de flow/courant/écoulement est tellement significative pour ceux et celles d'entre nous dont la lutte pour parler empêche justement cet enchaînement des mots un à la suite de l'autre, sans interruption involontaire.

D'ordinaire, dans le but d'alléger le texte, on écrit au masculin tout en spécifiant que le masculin comprend aussi le féminin. Cette fois-ci, l'auteur étant une femme, j'ai employé le féminin aussi souvent que cela m'était possible.

Vous rencontrerez souvent le mot "réparer" dans le texte. Ruth utilisant assez souvent le terme "fix it", j'ai donc décidé de respecter le sens qu'elle y donne en employant, neuf fois sur dix, "réparer". De même avec les premières lettres en majuscules de certains mots : ces majuscules sont de Ruth et je les ai gardées en français, en espérant que les puristes me pardonneront cet écart de conduite.

HÉMISPÈRES GAUCHE ET DROIT

Nous savons que l'hémisphère droit est celui de l'intuition, de la créativité et des sentiments alors que le gauche est celui de la réflexion, de la logique et celui qui gère la parole. Je vous invite à consulter Wikipédia (en googlant 'Hémisphères cérébraux') pour de plus amples informations car le tout n'est pas aussi simple que cela.

Alors que je travaillais sur le chapitre 10, je constatai que Ruth avait une autre vision relativement aux hémisphères cérébraux. Je lui écrivis donc un courriel auquel elle répondit de la façon suivante :

« Rick : La raison pour laquelle je n'aime pas utiliser « hémisphères droit et gauche » c'est que l'inconscient (hémisphère droit) est la source du contenu et que le subconscient (hémisphère gauche) représente la conscience symbolique qui transforme le contenu en symboles. J'ai choisi d'utiliser spontané/automatique pour désigner les hémisphères droit (spontané) et gauche (automatique) travaillant de pair afin de produire la parole. Et la parole est définitivement produite par la partie spontanée/automatique du cerveau plutôt que par le lobe préfrontal

conscient.¹ Techniquement, ce qui suit est donc correct : « Et ce travail se poursuit car en écrivant ce qu'on observe, nous renforçons notre cerveau droit. Le cerveau droit étant l'initiateur de la parole qui origine de vous, le renforcement du cerveau droit est à la base même d'un retour à la fluidité. »

« Le cerveau droit est l'initiateur de la parole puisqu'il donne une vision ou un contenu (le 'quoi')....c'est notre « observateur silencieux. » Le cerveau visionnaire (ne pas confondre vision avec imaginaire ou imagination) et le cerveau verbal devant travailler de pair afin de produire la parole, il n'en demeure pas moins que le cerveau visionnaire est l'initiateur de cette parole. »

« Je viens tout juste de terminer un livre intitulé The Back of the Napkin qui explique comment ces deux cerveaux subliminaux collaborent spontanément (droit) et automatiquement (gauche) pour produire la parole... ce qui signifie que nous n'avons pas à penser à la parole puisque le cerveau automatise toutes ces complexités accompagnant cette dernière. Un exemple : le fait que je puisse remarquer lorsqu'une amie me semble quelque peu susceptible (cerveau droit/spontané)... et sans y penser ni faire d'effort, cette observation est accueillie par le subconscient qui peut alors « réfléchir » ou « considérer » pourquoi il en est ainsi (lui ai-je pillé sur les orteils ou l'ai-je appelée Grosse....).... tout cela se produisant hors de portée du radar de notre esprit conscient. Ce n'est que plus tard que je prendrai conscience de ce que j'ai observé. »

(Fin de la citation, Ruth Mead, 21 février 2013.)

INCONSCIENT VS SUBCONSCIENT

Lorsqu'on traduit un ouvrage rédigé par une personne aussi érudite que Ruth, on soulève forcément des questions sur certains sujets abordés dans le texte. Voici une de ces questions.

QUESTION :

« Ruth, en français, nous considérons inconscient et subconscient comme synonymes ; nous les utilisons donc de façon interchangeable.

Mais je réalise que pour vous, il s'agit de deux choses bien différentes. Pourriez-vous développer davantage votre point de vue à ce sujet ? »

RÉPONSE DE RUTH (24 février 2013) :

« Pour moi, l'inconscient est la source du contenu...c'est mon cerveau visuel. Il ne s'agit pas de mon imagination mais plutôt de ma perception de ce qui se passe ainsi que de sa signification. Je vois le monde, mais c'est mon inconscient qui lui donne un sens.

¹ Le **cortex préfrontal** est la partie antérieure du cortex du lobe frontal du cerveau, située en avant des régions prémotrices. Cette région est le siège de différentes fonctions cognitives dites supérieures (notamment le langage, la mémoire de travail, le raisonnement, et plus généralement les fonctions exécutives). C'est aussi la région du goût et de l'odorat. C'est l'une des zones du cerveau qui a subi la plus forte expansion au cours de l'évolution des primates jusqu'aux hominidés.

L'inconscient étant non verbal, il peut décrypter un comportement non verbal. L'inconscient est celui qui perçoit le contenu qu'on nous a ni enseigné ni expliqué. Tenez par exemple, un petit enfant peut déjà percevoir si sa mère pense vraiment ce qu'elle dit. Si vous claquez une porte au nez d'un enfant, l'inconscient de celui-ci a déjà compris la signification de ce comportement et perçoit qu'il n'est pas bienvenu. Il « perçoit » qu'on lui dit de s'en aller (et cela même si rien n'a été dit.) Le subconscient entre en jeu lorsque nous exprimons nos perceptions.

Le subconscient transforme la perception « Je ne suis pas bienvenu » en symboles, mots et, bien sûr, a déjà « saisi », sans qu'on lui ait dit, la signification d'un tel comportement non verbal. L'inconscient et le subconscient collaborent à l'unisson dans l'acte de s'exprimer... Tout le travail de l'inconscient et du subconscient est spontané (inconscient) ou automatique (subconscient). Le subconscient code automatiquement les perceptions en symboles... en mots, en images, etc. Lorsque j'écris librement, j'écris à partir de l'inconscient/subconscient puisque je ne permets à mon esprit conscient (académique et adepte de l'effort) ni commentaires, ni opinions ni jugements qui influenceraient mon écriture. (J'ai « essoré » aussi bien que j'ai pu tout jugement normalement prononcé par mon « cerveau entraîné. »)

*Cela donne lieu à une toute autre écriture que l'écriture académique de mes années d'université. Alors, plutôt que d'utiliser inconscient et subconscient qui nous posent tant de problèmes (ce le fut en tout cas pour moi pendant plusieurs années), pourquoi ne pas simplement utiliser « cerveau subliminal » ? Dans son livre, *Thinking, Fast and Slow*, le prix Nobel, Daniel Kahneman, écrit :*

« Ce livre décrit le mode de fonctionnement du cerveau comme une interaction difficile entre deux personnages fictifs : le Système 1, automatique, et le Système 2, porté vers l'effort. Maintenant que vous êtes familiarisés avec les personnalités de ces deux systèmes, vous êtes en mesure de prévoir leur réaction en différentes situations. Lorsque je dis que le Système 1 fait X, il s'agit d'un raccourci pour « X a réagi automatiquement. » Lorsque je dis Système 2, je veux dire « X a réagi en s'y efforçant. »

C'est ainsi que les plus récents ouvrages scientifiques divisent les deux cerveaux, non pas en termes d'inconscient et de subconscient...mais en Système opérant hors de portée du radar de l'esprit conscient (Système 1, lequel englobe l'inconscient et le subconscient) et Système 2, lequel est en fait notre esprit conscient éveillé opérant par choix, par jugements et selon ses souvenirs (toute cette cochonnerie qu'on nous a apprise).

*Le Système 1 est toujours nouveau et frais, alors que le Système 2 est la partie académique de notre cerveau à qui on a inculqué des croyances. Système 1 est inédit. Système 2 est vieux. Etant donné qu'il est trop tard pour distinguer entre les deux dans mon livre, je serais encline à utiliser la manière française voulant que inconscient/subconscient soient, tous les deux, subliminaux, sans effort, spontanés/automatiques...alors que Système 2 est la partie du cerveau portée à l'effort (probablement le cortex préfrontal dont nous parle le livre intitulé « *The 7 Secrets of World Class Athletes*. ») Lorsque je bégayais, Système 2 intervenait constamment à l'encontre de l'écoulement automatique/spontané.*

Je parie, Richard, que je vous complique l'existence. Je ne sais trop comment m'y prendre car dans mon plus récent livre, j'ai rebaptisé ces deux systèmes pour ne jamais m'y référer comme droit et gauche ou inconscient vs subconscient. Nous vivons et apprenons, n'est-ce pas ?

Merci et j'espère avoir réussi à apporter un peu d'éclairage sur ce sujet. »

Il est toujours utile d'avoir un relecteur pour voir et corriger ces fautes que vous ne voyez pas/plus. Je remercie mon ami Ahsen Massi d'avoir tenu ce rôle, rôle qui fut également partagé par Madame Anne-Marie Simon, que je remercie également.

Dans un effort de m'adapter au style vivant de Ruth, j'ai tenté, ici et là, de recourir à des expressions populaires, certaines québécoises. J'espère seulement que vous en comprendrez le sens.

Je considère cet ouvrage comme le second en importance, après *Redéfinir le Bégaiement* de John Harrison. La traduction des articles de la PNL/NS, et plus particulièrement ceux de Bob Bodenhamer et Michael Hall, sont traduits de façon sporadique et représentent donc des projets individuels moins exigeants mais tout aussi intéressants et révélateurs.

Je suis content d'avoir traduit le livre de Ruth car je sais déjà qu'il apportera une contribution non négligeable pour ceux qui sont en réflexion au sujet de la nature de leur bégaiement et de l'approche qu'ils doivent adopter afin de s'en sortir.

Vous constaterez que Ruth (et donc, moi aussi) se répète à quelques endroits. Cela est dû à la manière dont elle écrivit son livre. Par respect de l'œuvre original, je n'ai pas cherché à « éditer » cela.

Surtout dans les derniers chapitres, Ruth nous entretient du « Flow » du fleuve. Bien que j'aie choisi de traduire 'flow' par 'le courant', j'aurais tout aussi bien pu utiliser flot mais, aussi et surtout, fluidité, terme qui dans son premier sens signifie **Caractère, état de ce qui est fluide, de ce qui s'écoule avec facilité** (fluidité de l'eau, du sang.) Et c'est précisément ce qu'elle veut dire par flow que j'ai choisi de traduire par courant. Mais vous pouvez tout aussi bien remplacer « courant » par « fluidité » sans pour autant commettre un impair, loin de là.

Richard Parent
Mont St-Hilaire, Québec
Mai 2013

INTRODUCTION PAR JOHN HARRISON

(Auteur de *REDÉFINIR LE BÉGALEMENT : la vraie nature du combat pour s'exprimer*)

Au début de mars 2011, une personne qui avait déjà bégayé me contacta. C'était Ruth Mead. Ruth, qui venait de découvrir mon livre sur Internet, *Redéfinir le Bégalement*, exprima son étonnement de constater qu'il y avait quelqu'un d'autre, quelque part, qui partageait une perspective identique à la sienne sur le bégalement. Mais comme je devais le remarquer, Ruth n'allait pas être la seule personne à s'en étonner. Je l'étais aussi. Pendant mes quelques 35 années dans l'entraide pour le bégalement, personne, et je dis bien personne, n'avait à ce point décodé la véritable nature du processus de rétablissement.

Ruth a écrit ce livre sur le bégalement, *LA PAROLE EST UN FLEUVE – Ma sortie du bégalement*, dont le manuscrit « était demeuré dans un tiroir pendant bien des années. » Pourquoi l'avait-elle ainsi mis de côté ? Parce que ce qu'elle écrivit s'éloignait tellement des théories dominantes sur le bégalement qu'elle doutait de « l'accueil » qu'on réserverait à son ouvrage. Mais la découverte de mon livre validait tout ce qu'elle pensait du bégalement. Quelqu'un d'autre partageait sa vision. Et cette personne, tout comme elle, s'en était sortie.

Ruth me contacta et ce fut le début d'une vivante correspondance. Je suis tout à fait fasciné par le travail de Ruth. Ruth est une brillante écrivaine. Son style est animé et divertissant. Elle a vraiment bien saisi la véritable nature de son bégalement. Mais le plus remarquable, c'est l'unique manière dont elle s'extirpa de 30 ans d'un sévère bégalement.

LA PAROLE EST UN FLEUVE – Ma sortie du bégalement est, vous le découvrirez, une fascinante lecture. Et si vous êtes quelqu'un qui bégaie, ce livre vous introduira à une toute nouvelle perspective sur la véritable nature du bégalement ainsi que sur le cheminement qu'il vous faudra suivre si vous désirez le faire disparaître.

John C. Harrison

« Vos inquiétudes sont comparables à une chaise
berçante : elles vous donnent quelque chose à faire, mais
elles ne vous mèneront nulle part. »

Van Wilder

COMMENTAIRES SUR « LA PAROLE EST UN FLEUVE »

Par Barbara Dahm

« Ma foi, elle a tout compris ! Elle a vraiment tout compris !!! » Je ne cessais de me répéter cela en lisant *La parole est un fleuve : ma sortie du bégaiement*, de Ruth Mead. Ce livre nous explique si bien ce qui se passe dans le cerveau d'une personne qui bégayait (PQB) et qui, depuis quelques décennies, ne bégaié plus. Dans un style clair, avec intelligence, humour et une franchise pas toujours politiquement tout à fait correcte, Ruth s'attaque à plusieurs des [croyances irrationnelles](#) qui contribuent à perpétuer et à exacerber le bégaiement.

Ruth Mead est écrivaine. Je ne sais si elle est écrivaine professionnelle ; chose certaine, elle a un style bien personnel qui nous fait découvrir ce qui se cache derrière le bégaiement. Dans *La parole est un fleuve*, elle décrit ses esprits (conscient et inconscient), ses pensées et ses observations personnelles, et je ne crois pas qu'il y aura beaucoup de lecteurs de ce livre qui bégaié qui ne reconnaîtront pas quelque chose de leur esprit, de leurs croyances, de leurs réactions, de leurs perceptions et de leurs comportements.

Le fil conducteur de ce livre se résume à ceci : les PQB laissent leur esprit conscient tenter de contrôler une parole naturellement spontanée qui se fluidifie en eux. Elle partage sa découverte voulant que « la parole n'accepte aucune coercition » et elle explique comment elle cessa de planifier et de penser à la façon de dire les mots ou de forcer le passage de l'air à travers le blocage qu'elle ressentait dans sa gorge.

Ruth n'est pas étrangère aux thérapies de la parole. Elle discute de ses expériences avec certaines approches thérapeutiques avec lesquelles elle est familière. Puis elle poursuit en nous expliquant sa sortie du bégaiement par une découverte personnelle qui devait non seulement transformer sa parole, mais aussi sa façon d'être.

Au même titre que je partage de tout cœur tout ce qu'affirme Ruth, je dois ajouter, de cette perspective clinique qui est la mienne, ayant rencontré beaucoup de PQB, qu'un parcours personnel ne se limite pas qu'à modifier notre perception de la parole. Des processus cérébraux interviennent et intensifient la tendance de notre esprit à contrôler la parole. Néanmoins, aucune thérapie ne réussira si notre esprit conscient s'efforce de faire sortir les mots ou de les prononcer consciemment. Voilà pourquoi ce livre est si important. C'est réellement le seul livre que je connaisse qui aborde en détail cette tendance débilite à planifier, à répéter mentalement, à choisir et à forcer pour dire les mots.

En tant que personne déterminée à comprendre le bégaiement et à aider ceux qui en sont atteints à le vaincre, je suis personnellement reconnaissante envers Ruth Mead pour partager ses expériences en rendant son livre gratuitement disponible. C'est un livre dont la lecture apportera beaucoup à chaque personne qui bégaié, à leurs familles et à leurs amis.

Barbara Dahm

« Les pensées occupant notre esprit peuvent s'avérer autant nos meilleures amies que nos pires ennemies. »

AVANT-PROPOS

J'en ai mis du temps avant de me décider à écrire ce livre sur le bégaiement. Et j'avais de bonnes raisons pour cela. Tout d'abord, il faut que vous sachiez que je viens d'une famille d'enseignants. Hélas, aussi loin que remontent mes souvenirs, il semble que je me trouvais aux toilettes lorsque fut transmis, aux membres de ma famille, « l'instinct de l'enseignement. »²

Lorsque mon bégaiement fut disparu et que je me sentis obligée d'écrire sur mon cheminement pour y arriver, je me butai à un autre problème. Tout ce que j'écrivis me semblait bien trop autoritaire (tout comme tante Bea enseignant à Opey à ramasser ses sous-vêtements ou d'apprendre ses fractions.) Même des énoncés du genre « Je me suis guérie en faisant *ceci, ceci* ou *cela...* et « vous *aussi* pouvez vous guérir si vous faites ce que je vous dis de faire » me semblaient tatillons et inappropriés, comme si nous disions « mes parents ont vécu 60 heureuses années de mariage et eurent 12 enfants ; alors, en ayant aussi 12 enfants, vous vivrez un mariage heureux. »

Alors voici ce que je décidai de faire : j'ai décidé de vous dire simplement ce qui m'est arrivé et la *progression* de ce qui m'arriva (y compris mon interprétation personnelle de tels événements) aussi clairement et honnêtement que possible tout en vous laissant le soin de rassembler tout cela pour en arriver à vos *propres* associations et conclusions.

S'il arrivait que mes observations ne confirment pas les vôtres, je vous en supplie : *faites confiance à vos yeux*. Et qui sait ? Bien que personne n'ait *démontré*, hors de tout doute, qu'il se *pourrait* fort bien que cette insaisissable chose que nous appelons « unité universelle » *s'avère* être le fruit de chacun de nous (individuellement et honnêtement), en utilisant nos *propres* yeux pour constater, nos *propres* oreilles pour entendre et nos *propres* cœurs pour comprendre.

On aurait dit que rien de ce que j'avais observé de mon cheminement ne correspondait à ce que les experts d'alors tenaient pour vérité. Cette prise de conscience me désespéra. Je n'avais pas encore sévèrement bégayé jusqu'à ce qu'une enseignante de mathématiques prit sur elle de me faire prendre conscience de mon bégaiement pour ensuite vouloir m'en guérir. Dans sa classe, je suis passée, cette année-là, d'une petite fille qui b-b-b-b-bégayait de temps en temps à une petite fille qui avait de sérieux blocages sur à peu près 90% des mots prononcés.

Il semble que les experts concluaient qu'une thérapie précoce était importante. Ils croyaient que le bégaiement résultait de difficultés mécaniques, de facteurs génétiques ou à cause de techniques respiratoires déficientes. Sans compter que plusieurs réputés thérapeutes du domaine devaient dire à mes parents que, selon les scientifiques, le bégaiement résultait d'un dommage crânien. Mais le bon sens l'emportait, car, moi (ainsi que les autres enfants en traitement dans une clinique de parole) savions ne pas bégayer lorsque nous étions seuls, lorsque nous parlions entre nous, que nous parlions à l'unisson, ou que nous chantions, sifflions ou parlions à des bébés ou

² Comme vous le constaterez tout au long de ce livre, le style littéraire de Ruth est des plus direct et humoristique. R.P.

des animaux (en l'absence, donc, de tout adulte qui pouvait nous entendre). Même *nous*, malgré notre jeune âge, savions ce que *cela* voulait dire, même si les adultes, eux, l'ignoraient.

Bien que mes expériences ne concordaient pas avec ce que soutenaient les experts, elles *finirent* tout de même par fonctionner pour moi qui n'avais jamais fait un appel téléphonique, et je dis bien 'pas *un seul*', avant l'âge de 33 ans. Du jour au lendemain, je gagnais ma vie en parlant au téléphone 24 heures par jour, 7 jours par semaine. De plus, j'avais minutieusement noté mes observations de ce qui se produisait avant et après les quelque trois mois dont j'eus besoin avant de cesser de penser à ma parole, tout en poursuivant, même aujourd'hui, ce travail d'observation et de libre écriture.

Puis ce fut la révélation. Un samedi après-midi de fin d'été, alors que je naviguais nerveusement sur internet sans savoir ce que je cherchais (je reconnâtrai plus tard que je recherchais la confirmation de mes observations/expériences relatives au bégaiement). Puis je découvris un important ouvrage sur le bégaiement (*REDÉFINIR LE BÉGALEMENT*) rédigé par quelqu'un que j'associais à la NSA (National Stuttering Association). Son nom : John Harrison.

Il s'agissait de matériel qui n'était pas trop théorique et qui ne s'appuyait pas sur des recherches psychologiques ni des expérimentations cliniques ; on y sentait une odeur de vérité et l'ouvrage se basait sur les observations et les expériences personnelles de son auteur et d'autres contributeurs. Tout comme le mien, son bégaiement avait disparu et je remarquai plusieurs similitudes entre ses expériences, ses observations et les miennes.

J'imprimai le livre au complet,³ m'installai dans mon énorme fauteuil de lecture en cuir, oubliai de souper et lus jusqu'aux petites heures du matin. J'étais abasourdie par ce que je lisais. La profondeur de cet ouvrage m'avait finalement convaincue que mes propres observations minutieusement notées avaient du mérite et qu'au moins une autre personne dans l'univers avait constaté plusieurs des vérités que j'avais moi-même observées (et que je continue à voir).

Le livre d'Harrison constitua pour moi le « moment de vérité. »⁴ Je sortis mon manuscrit du poussiéreux tiroir du bas pour le feuilleter à nouveau. Je ne pourrai jamais exprimer l'effet de renforcement de la clarté d'Harrison sur mes faibles et confuses notions et mes observations bancales. Je le cite à de multiples occasions tout au long de ce livre.

C'est également par John Harrison que j'appris l'existence d'un autre auteur, Dr Bob Bodenhamer, et de son groupe (neurosemanticsofstuttering@yahoo.com) qu'il trouva sur Yahoo. Son livre, « *I HAVE A VOICE – HOW TO STOP STUTTERING*, » confirme également mes propres observations : que mes blocages étaient largement cognitifs plutôt que simplement physiologiques.⁵ J'allais aussi découvrir les inestimables écrits de Barbara Dahm et le site « Stuttering Jack. » Ces livres et ce site web sont énumérés dans la Bibliographie.

³ Cette édition (que je situe en 2010) devait bien faire, en anglais, 500 pages. R.P.

⁴ Ruth emploie l'expression « Transformative moment. » R.P.

⁵ Bob a changé le nom de son livre suite au film *Le Discours du Roi*. R.P.

ÇA M'EST VENU AINSI

(Introduction à la version française)

Je tiens à remercier Richard Parent d'avoir traduit « *Speech is a River.* »

Il y aura bientôt deux ans, je suis devenue membre du groupe Yahoo Neurosemantics. Il m'arrive d'être surprise par des énoncés concis et inspirants au point de m'exclamer « Ah ! Voilà quelqu'un qui comprend fort bien le bégaiement ! » J'avais noté le nom de l'auteur d'une de ces lignes : Richard Parent. Un exemple de cela fut le résumé que Richard fit de la philosophie sous-jacente à la métaphore « *La parole est un fleuve* » :

« The final outcome that was obvious to me was that speech being, by definition, a spontaneous act, it should not be controlled. Consequently, people who stutter must come to a point where they do not control their speech, letting it flow like a river, trusting their inner power. »⁶

Une telle facilité à résumer une philosophie que j'avais mis tellement de temps (avant « d'y arriver ») me reversa.

Ne parlant pas français, j'ai demandé à une amie⁷ de lire cette traduction. Elle a employé des qualificatifs tels que « superbe » et « inspirée » en décrivant la traduction de Richard tout en m'assurant qu'il était un traducteur très brillant et doué.

Je suis Texane et vis présentement à Dallas, Texas. Après avoir terminé, à 15 ans, mon secondaire/Lycée, j'ai étudié à trois universités, aux États-Unis et à Munich (Allemagne), en concentration musique, option philosophie. J'ai été éditrice pour une maison d'édition de Dallas. J'ai également, avec succès, mis sur pieds plusieurs entreprises dans la grande région métropolitaine de Dallas/Fort Worth.

AU SUJET DE CE LIVRE

J'ai commencé à bégayer à l'âge de 4 ans. La frustration engendrée par mon incapacité à m'exprimer, à exprimer qui j'étais, eut un effet dévastateur sur tous les aspects de ma vie. J'ai écrit « *La parole est un fleuve* » pour expliquer ma sortie du bégaiement, sortie rendue possible grâce à une toute nouvelle conception de la parole.

J'aimerais profiter de l'occasion pour préciser ce que j'entends par « rétablissement/sortie du bégaiement/cure. » D'entrée de jeu, cela ne veut pas dire que la personne s'exprime parfaitement, sans anicroche. (Il m'arrive encore de placer des « Ummmmmm's » et des « Voyons voir »

⁶ Je traduis : « J'en vins à la conclusion que la parole étant, par définition, un acte spontané, elle ne doit, d'aucune façon, être contrôlée. Par conséquent, les PQB doivent en venir à ne plus tenter de contrôler leur parole, pour plutôt laisser celle-ci s'écouler librement, comme un fleuve, tout en faisant confiance à une puissance intérieure (quelle qu'elle soit). » R.P.

⁷ Cette amie de Ruth est aussi canadienne française, trifluvienne (originaire de Trois-Rivières). R.P.

dans mes conversations et même un b-bégaïement occasionnel.) Ce que je veux dire par « guérison/cure » tient plus des attitudes, des croyances et des perceptions que de la parole. Ma parole évolua d'une terrible peur froide campée au creux de mon estomac (et qui m'obsédait continuellement) vers le plaisir de pouvoir converser sans même penser un seul instant au bégaïement. Cette délivrance que je ressentis (et que je ressens toujours) est vraiment concrète.

Puis, en 2011, j'ai soumis une épreuve de cette version de « *La parole est un fleuve* » à John Harrison (après avoir lu son livre, REDÉFINIR LE BÉGAÏEMENT, ouvrage qui me frappa par sa justesse et sa pertinence). John me fit savoir qu'il appuyait mon ouvrage et je décidai de l'offrir en téléchargement gratuit sur <http://stutterers-anonymous.com/download.html>. N'eut été des conseils et de l'encouragement de John Harrison, ce livre serait toujours dans le tiroir de mon bureau.

Cette métaphore, « *La parole est un fleuve* », est une idée qui s'imposa à moi alors que je me trouvais vraiment au bout de mon rouleau. S'il y a une chose que j'ai apprise sur l'autocontrôle, c'est bien que ce dernier épuise nos énergies. J'étais totalement épuisée par l'effort de toujours superviser ma parole et de participer à toutes ces cliniques de parole dont j'entendais parler. Parce que rien de tout cela n'avait fonctionné, j'en avais vraiment marre.

Sous l'impulsion d'un instinct aveugle qu'il m'est impossible d'identifier, je commençai à gribouiller des mots sur du papier. Depuis mon enfance, j'avais l'habitude de gribouiller à l'endos d'enveloppes ou sur les coins de journaux...toutes sortes de notes personnelles. Mais, cette fois, c'était différent.

Étant donné qu'il était épuisant de contrôler la parole, je décidai, pour un certain temps, de ne plus parler. Je me contenterais d'écrire. Nous étions alors à l'aube de l'été et je décidai d'écrire sur tout ce que le bégaïement m'avait fait endurer, écrivant tout ce qui me traversait l'esprit relativement à ce que je vivais à cette époque-là.

Nous savons tous que l'éducation répond aux besoins de notre esprit passif/réactif plutôt qu'à notre intelligence créatrice et inventive et qu'être bonne étudiante impliquait, pendant des années, d'étudier ce que d'autres avaient dit, de mémoriser ce que d'autres avaient dit et de passer des examens sur les dires d'autres personnes. Bien que je connaissais ce que d'autres nous avaient légué, j'avais l'impression que mon intelligence innée et spontanée se terrait profondément sous terre.

Je ressentais le poids écrasant et les effets pervers de toutes ces années de bégaïement. J'étais à ce point déprimée que j'avais l'impression de devoir regarder vers le « haut » pour apercevoir le fond. Ne pouvant plus me concentrer sur quoi que ce soit, j'arpentais la pièce en un va-et-vient continu. Que faire ? Vers qui me tourner pour obtenir de l'aide ? J'ouvris ma porte (porte qui donnait directement sur la forêt Perlacher à Munich) et je parcourus, en courant, le sentier menant à la forêt. Je courais et courais. J'aperçus enfin mon banc préféré abrité sous des pins, m'y installai, tout en ressentant un poids écrasant sur ma poitrine. Je pris ma tête entre mes mains et sanglotai à voix haute.

Je ne sais combien de temps je restai là, assise, et encore moins à pleurer. Lorsque je regardai enfin au travers mes larmes, je vis un homme passer, habillé d'un chandail brun, des bas tricots à motifs en losange montant jusqu'aux genoux et chaussé de robustes souliers de marche. Il passa devant moi, s'arrêta, puis se retourna. Embarrassée de le regarder, je ne cessais d'essuyer mes yeux avec mes cheveux, espérant qu'il n'avait pas été témoin de ce qui me semblait être une profonde dépression nerveuse. Lorsque je pus enfin le regarder, il sourit, fit un petit cercle avec

son pouce et son index (en guise de « ça va aller »), et continua son chemin sans avoir prononcé un seul mot.

Nous étions alors à la mi-août. Je retournai chez moi et poursuivis mon écriture sur le balcon de mon appartement donnant sur cette forêt. Aucune feuille ne vibrait dans les arbres et il faisait extrêmement chaud par rapport à ce que Munich était habituée. En m'assoyant sur le balcon, je commençai mon habituel « gribouillage » sur la page comme je le fais chaque fois que je suis absorbée à tenter de comprendre quelque chose de complexe qui refuse de s'éclaircir... espérant voir la lumière... espérant que les idées jailliraient.

Ce gribouillage n'avait ni direction ni but précis, du moins au début, et je me souviens m'être sentie exaspérée, au point de dire « Comprends-moi bien, je n'ai besoin que de quelques réponses ici... pourquoi ne m'aides-tu pas plutôt de faire ces ridicules gribouillages sur le papier ? »

C'est alors que je commençai à déceler une direction. Je dessinais de longues lignes horizontales ondulées qui s'étiraient sur toute la page. Il devait bien y en avoir au moins six, empilées l'une par dessus l'autre avec, en marge, ce qui ressemblait à une paire de mains que j'avais dessinées... comme si ces mains poussaient ces lignes ondulées.

Je finis par écrire sous ces lignes : « La parole est un fleuve. Cesse de vouloir forcer ce fleuve. » Puis je poursuivis sur ma lancée. Les mots déferlaient à l'effet que la parole était un fleuve et, soudain, J'ÉTAIS ce fleuve. Je n'étais plus ma pensée (et par conséquent, ni ma peur). Tout ce qui restait, c'était ma véritable nature. Je ressentais cette véritable nature comme un fleuve rugissant qui s'écoulait en moi, la parole n'étant qu'une partie de ce fleuve s'écoulant naturellement.

Puis la vérité me sauta au visage : en un instant, j'avais compris le sens de ces lignes que j'avais dessinées et des mots qui se cachaient derrière elles, et cette *signification* ébranla mon esprit. Je courus dans le salon à partir du balcon puis retournai au balcon, prise par une frénésie de plaisir... dansant, sursautant et tapant des mains. Je ne cessais de répéter « La parole est un fleuve ! » « La parole est un fleuve et elle se produit d'elle-même. Je n'ai nul besoin d'y penser, de la fabriquer, d'y travailler. La *vie* est un fleuve. La *parole* est un fleuve. *Je* suis un fleuve.» Et rien ne pouvait arrêter ma célébration.

Et il y a, Richard, une dernière chose que je peux vous dire en toute certitude : le mouvement de ce « puissant fleuve » (Bouddha s'y référerait comme le « ÇA »), m'a toujours, toujours redirigée *de* la subjectivité et de la névrose *vers* la transparence, l'intégralité et l'accomplissement. Que pouvais-je demander de plus ?

Alors voilà. Je vous offre ce livre sans prétention avec l'espoir qu'il vous sera utile. J'en profite pour exprimer, encore une fois, ma gratitude envers Richard Parent pour avoir rendu possible cette communication avec vous. Merci Richard. »

Ruth Mead

**« JE SUIS ÉPUISÉE À FORCE DE TOUJOURS
M'EFFORCER. PEUT-ÊTRE EST-CE LE DÉBUT
DE QUELQUE CHOSE... »**

Chanson pour toi/Murdock

**« TU PARLES OU TU NE PARLES PAS ; CESSE DE
T'Y EFFORCER. »**

(Moi, tentant, tant bien que mal, de citer Yoda)

« LA PAROLE EST COMME UN FLEUVE. »

Rumi

PREMIÈRE PARTIE

LA PAROLE EST COMME LE JAZZ

(ELLE EST SPONTANÉE, IMPROVISÉE)

« Là où nos émotions sont intenses, nous risquons de nous
blesser nous-mêmes. »

Carl Sagan

CHAPITRE 1

LA PAROLE EST COMME LE JAZZ

(Elle doit être spontanée, improvisée)

Ce livre raconte comment une personne (moi, si vous avez besoin de le savoir) cessa de bégayer.

Cela étant dit, je ne peux m'empêcher de m'interroger sur votre réaction face à cet énoncé. On vous a probablement, tout comme à moi, inculqué l'idée que « Personne ne peut cesser de bégayer. D'accord, on peut très bien s'améliorer un peu, mais personne ne peut arrêter de bégayer. » Et votre réaction serait tout à fait légitime. C'est d'ailleurs ce que j'ai longtemps cru moi-même jusqu'à ce que mon expérience me prouve le contraire. Il est bien plus difficile de remettre en question une théorie que de nier une expérience individuelle.

Tout ce dont je suis certaine, c'est qu'à cheval donné, on ne regarde pas la bride. Lorsque cette révélation me frappa de plein fouet, à savoir que « la parole est comme le jazz, elle est spontanée (pourvu que vous gardiez votre fichue autocritique hors d'état de nuire) »... il me fut impossible d'échapper à un tel bouleversement. Je ne pouvais me contenter d'agiter la tête, en marmonnant « Huh-uh ! Il n'était pas question que j'accepte une telle manière de concevoir le problème simplement parce que les autorités m'avaient assurée que j'allais bégayer toute ma vie. » Bien que je ne puisse me résigner à accepter cela, je ne pouvais, non plus, m'y dérober.

Lorsque la vérité m'apparut, que « la parole était comme un fleuve » et qu'un « fleuve s'écoule de lui-même, » il est devenu facile pour moi de faire le lien : « Ah ! Si la parole est un fleuve, je dois donc la laisser s'écouler sans intervenir. Je dois cesser de pousser, de forcer ce fleuve. » Peu importe la perspective, les deux métaphores me donnèrent de l'espoir.

TU PARLES OU TU NE PARLES PAS. PAS QUESTION D'ESSAYER.

Il y a deux façons de passer au travers du bégaiement : le courant naturel, spontané et sans y penser, sans essai ni effort... puis le sentier plus difficile, le plein-de-pensées-et-d'efforts conscients. Le sentier sans effort est naturel, spontané et libéré. Il est vibrant, joyeux et avant-gardiste. L'autre, mon vieux sentier, était planifié, rigide, réactionnel et orienté vers la performance. Il était craintif, défensif et ossifié (identifié par le sens du travail, de la pratique, de la planification, de l'utilisation de techniques, de l'effort et de ma volonté, toutes des priorités pour me pousser vers le sommet.)

Je retire ici mon affirmation voulant qu'il n'y ait que deux sentiers pour venir à bout du bégaiement. Il y a le sentier naturel (le sentier le moins achalandé) et le sentier traditionnel. Il existe aussi l'option passive : attendre gentiment, mais passivement, que le bégaiement « en finisse », comme d'attendre que passe une pierre au rein. Plusieurs confondent passivité et spontanéité ; il y a pourtant un mode de différence entre les deux.

Le sentier que j’ai finalement retenu devait, en fin de compte, s’avérer déterminant pour ma sortie du bégaiement.

La raison pour laquelle j’utilise le terme « finalement » c’est que j’avais initialement choisi le vieux sentier approuvé par les sommités, ce sentier parsemé d’inquiétudes et d’efforts, y compris plusieurs thérapies (dont je vous parlerai dans les chapitres qui suivront).

Je croyais, à cette époque, devoir penser, raisonner, forcer, frapper, contraindre et rouer de coups cette parole pour la faire parler. Pas étonnant qu’avec de pareils abus, mes mots en subissaient les contrecoups. Je bégayais sur à peu près 90% des mots que je prononçais.

Et quand je dis que je bégayais ou que je cafouillais (pour moi, ces termes sont identiques), je ne fais pas allusion à ces ‘bégayages’ de nervosité du moment. Certains individus bégaiant de cette manière, tout comme d’autres bronzent par de charmantes et adorables petites taches de rousseur plutôt que par de larges plaques rougeâtres. Mais adorable ne constitue certainement pas le genre de bégaiement dont je vous entretiens présentement et je ne vous dis pas que je ‘bégayais,’ *en quelque sorte* : ce que je veux dire par là, c’est que je bégayais, que je bégayais *vraiment*. De cette variété avec d’énormes taches rougeâtres.

Et une des choses les plus importantes qui se produisit dans la conception que je me faisais du monde entre « l’Avant » et « l’Après » fut un changement radical dans ma façon de percevoir la parole.

Il fut un temps où je considérais la parole comme difficile et devant être fabriquée par mon esprit conscient. Maintenant, ma « croyance » est la suivante : la parole est comme le jazz. Elle est naturellement spontanée, improvisée. Ou encore, la métaphore de Rumi : La parole est comme un fleuve. Par contre, le bégaiement, lui, se manifestait aussitôt que je m’efforçais de *produire* cette parole au lieu de la *laisser* s’écouler d’elle-même.

Alors qu’on doit apprendre les mots, la parole, elle, est naturelle.

Steven Pinker écrit : « Les enfants n’ont pas à aller à l’école pour apprendre à marcher, à parler, à reconnaître les objets ou à se souvenir de la personnalité de leurs amis, même si ces tâches sont bien plus difficiles que de lire, de mémoriser et de retenir des dates historiques. » (*The Language Instinct*)⁸

⁸ **Steven Pinker** (né en 1954, à Montréal, Canada) est un psychologue cognitiviste. Il est reconnu pour son travail sur le processus d'apprentissage du langage chez les enfants, travail qui l'a conduit à donner une base biologique au concept de grammaire générative universelle du linguiste Noam Chomsky. Il est surtout célèbre pour ses livres de synthèse qui s'adressent à la fois aux scientifiques et au grand public.

John Harrison écrit : « Les enfants apprennent instinctivement à parler, à la façon Zen – non pas en y pensant de manière consciente. La parole est un processus tellement complexe qui doit se produire si rapidement et automatiquement que l’approche Zen constitue véritablement la *seule* manière de la maîtriser. »

LA PAROLE N’EST PAS UN ART CONSCIENT.

Quel *est* donc cet important problème que certains désignent bégaiement alors que d’autres parlent de cafouillage⁹ ? Nous savons qu’il n’y a rien de *consciemment* artistique à dire « Allo. » Votre bouche prend *automatiquement* une forme prédéterminée, vos cordes vocales vibrent *naturellement* et vous laissez les mots sortir de vos lèvres afin qu’ils se dirigent vers votre auditoire, n’est-ce pas ?

Alors, quel était donc mon problème ? Très simple : je rendais difficile et laborieux quelque chose qui, par définition, doit être facile et naturel. Je tentais de faire de la parole un art *conscient*, comme si je croyais que la parole était impossible sans effort, sans planification, sans y réfléchir, sans forcer, sans volonté et sans que je m’efforce de la « réparer ».

Mon problème le plus important était mon esprit conscient qui s’efforçait de contrôler ma parole qui, par définition, doit être naturelle et spontanée. Cette fantaisie toute personnelle que j’entretenais sur ce supposé pouvoir de mon esprit conscient constituait donc, pour moi, un obstacle majeur. Je croyais fermement qu’il n’y avait rien de mieux pour résoudre un problème que la réflexion, un travail acharné, l’effort, l’imagination, la volonté, le désir, la discipline personnelle et l’action.

J’étais, de toute évidence, prisonnière de mon cerveau. Mais une idée révolutionnaire m’effleura l’esprit : je réalisai qu’il me fallait sortir de ma tête afin de résoudre le mystère de mon bégaiement. Comme l’a si bien dit Albert Einstein : « On ne peut résoudre un problème au même niveau de réflexion que celui auquel il prit naissance. »

John Harrison remplace le mot ‘bégaiement’ par l’expression « se retenir¹⁰ » et une des surprenantes réalisations au sujet de cette retenue prend la forme d’une autre métaphore : l’Expression est une partie organique naturelle de votre nature. Et votre nature se compare à un fleuve qui s’écoule en vous. Mais votre esprit conscient, toujours prudent et anxieux, cherche à contrôler ce courant, ce flot naturel, en érigeant un barrage sur ce fleuve afin d’en retenir l’écoulement, le flot. Il m’apparut clairement que mon identité spontanée et naturelle ne se retenait pas d’*elle-même* ; c’était plutôt mon esprit conscient (avec sa boîte à outils pleine de

⁹ En fait, Ruth nous entretient ici de la différence entre Stuttering et Stammering, ce dernier terme n’étant que la version britannique du mot stuttering. Les deux se réfèrent à une seule et même chose. R.P.

¹⁰ John prône de remplacer « bégaiement » par « se retenir » ou « bloquer » afin de mieux saisir ce qui se passe lors d’un blocage. R.P.

fausses croyances, de faux concepts, de fausses valeurs et de fausses attitudes) qui faisait obstacle au libre écoulement du courant (à la fluidité). Comme nous le savons tous, la spontanéité ne peut que ou s'exprimer, ou être réprimée.

L'Énergie se dirige dans la direction qui lui est la plus facile. En présence d'une importante résistance mentale à l'encontre du courant naturel, cette énergie est bloquée. Le bégaiement révéla (à moi) un conflit entre mon courant naturel spontané et nonchalant et l'attitude de mon intellect entraîné à résister à ma spontanéité et à mon courant, à mon flot naturel.

Lorsque je m'efforçais de parler avec fluence, rien ne fonctionnait et je ne réussissais pas à sortir de ma tête en faisant confiance à ma parole afin qu'elle se produise naturellement, d'elle-même. On aurait dit que les lignes téléphoniques étaient rompues entre : 1) mon Moi Réel : ce noyau naturel, subliminal, inné, avec ses connexions remontant à ma naissance, spontané, expressif et énergétique qui sait quoi et comment le dire (même s'il ne réalise pas qu'il sait) et 2) ma Petite Moi : cet intellect rationnellement éduqué, agissant comme censeur de ma parole naturelle et qui s'efforce de changer, de corriger et de réparer chaque mot sortant de ma bouche¹¹.

Parlant avec un chercheur de ma constatation intuitive de ce conflit interne produit par mon intrusif d'intellect « interrompant » mon flot naturel et spontané, il eut ce commentaire : « Oh ! Je vois ce que vous voulez dire. J'utilise des termes différents pour cela. Je désigne cela « Condition neurologique localisée dans le lobe frontal temporel gauche. »

Et vlan, nous y voilà ! Vive la simplicité !

NE PAS POUVOIR PARLER.

Sous la contrainte, j'ai toujours bégayé. Être impérativement sommée par quelqu'un (y compris par moi-même) de parler sur commande (par exemple, décliner mon nom) se comparait à me voir obligée d'inventer quelque chose d'original et de précieux. Je comparais l'obligation de parler-sur-demande à la nécessité de créer instantanément quelque chose de nouveau et d'original : ce qui suffisait à *paralyser* la partie spontanée en moi ou à la faire fuir, complètement terrorisée. La parole étant une activité créatrice, elle *ne peut* être ainsi commandée.

Tout comme une personne joyeuse rayonne de gaieté sans avoir à y penser, sans un objectif conscient, ni motif précis, ni sans devoir en être consciente, de même pour la parole. J'ai remarqué que la parole est (comme le suggère Henry A. Murray dans « *Vicissitudes of Creativity*¹² ») bien plus autonome et rebelle qu'elle n'est soumise à mon bon vouloir conscient.

¹¹ Ruth les désigne Big Me (Moi Réel) et Little Me (Petite Moi). J'avais d'abord traduit Big Me par Moi Entier (et par Imposante Moi dans l'article de Ruth dans *Redéfinir le Bégaiement*, Édition 2011 – page 460) pour ensuite opter, dans ce texte et l'article, pour Moi Réel dans un but bien précis. R.P.

¹² Henry A Murray est un psychologue américain ayant enseigné pendant 30 ans à Harvard.

En vérité, je constatai que ma volonté consciente ne pouvait *aucunement* contrôler mes activités et processus créatifs spontanés (y compris la parole).

TIMIDITÉ INTELLECTUELLE.

Étant donné que nous vivons à une époque où même le moindre signe de présomption est odieux, je vous prie de ne pas oublier que chaque fois que je vous parle de bégaiement, c'est toujours de ma sortie de celui-ci dont il est question. Mon objectif n'est pas de vous convertir à mon point de vue. Je désire seulement partager avec vous ce que j'ai appris sur le bégaiement.

J'ai découvert, en écrivant ce livre, que j'avais une tendance à la *timidité* intellectuelle, cette tendance à cacher toute observation personnelle par un écran de fumée d'excuses nébuleuses ; ou, pire encore, en blaguant sur mes observations.

Sur ce plan, je m'identifie avec l'aumônier d'une école que jadis je fréquentais. Il craignait tellement d'offenser les autres qu'il était reconnu pour son incapacité à exprimer clairement ses idées. Un dimanche matin, il tenta de prouver aux étudiants l'existence de Dieu. Il ne cessa, pendant une bonne heure, de tourner en rond, hésitant et parlant de manière non articulée. Une fois l'office enfin terminé, je sortis avec un ami qui avait écouté attentivement ce qui avait été dit. « Peu importe *ce que* cet individu a dit » se plaignit mon ami, « Je crois *toujours* en Dieu. »

La tâche la plus difficile de ma sortie du bégaiement fut de me faire confiance, de devenir mon alliée et de permettre à ma voix intérieure de s'exprimer. En disant « de me faire confiance » je veux dire avoir confiance en ce que j'avais noté, observé, perçu et ce qui, pour *moi*, avait fonctionné.

Mon cheminement m'obligea à voir le monde d'une autre façon, de manière plus réaliste. Cela me força également à exprimer cette nouvelle conception du monde avec fermeté et sans compromis. C'était l'essence même de la « découverte de ma voix intérieure. »

MA CONCEPTION DINOSAURE DU MONDE

Malgré la présence, dans mon esprit, d'une forte résistance mentale à l'encontre de cette vérité, la parole est intuitive, instinctive, spontanée, improvisée et naturelle. Je constatai que ma bataille la plus importante n'allait pas se livrer aux niveaux de mon environnement, de mon éducation, ni de mes attitudes qui faisaient partie de mon monde. La plus grande bataille allait se livrer en moi... contre cette répression de mon moi instinctif par mon esprit consciencieusement toujours trop inquiet et intrusif (que j'ai d'ailleurs baptisé "le Boss culotté¹³") ainsi que contre ces fausses croyances qui anéantissaient ma fluence.

¹³ Traduction bien personnelle de « Bossypants ».

Ma croyance en la suprématie de l'effort, de la pensée positive, de la planification, de la volonté personnelle et à me-garder-en-dehors-des-problèmes-par-mes-propres-moyens constituait en fait une perception intégrale du monde à laquelle je me réfère comme « Travaux Philosophiques » ; et j'y croyais à 100%. Au même titre qu'un comportement prend racine dans notre conception du monde, *le bégaiement prenait racine dans ma façon de considérer la parole.*

Les Travaux Philosophiques constituent une perception intégrale du monde, une manière de concevoir les choses... qui diffère totalement de la perception du monde selon laquelle « la pelouse pousse d'elle-même...vous ne pouvez la faire pousser. »

Certains réfèrent à ces deux directions par des termes tels que Grâce et Travaux. D'autres par Spiritualité et Charnel ; d'autres comme Naturel et Contraint ; d'autres encore par Inconscient et Conscient. Et c'est lorsque changea ma conception du monde que ma parole en fit autant. Et je ne dois certainement pas être la seule. Comme l'écrivit Abraham Maslow : « Ce qui semble se produire sur tout le territoire des États-Unis, c'est la découverte que, peu importe la nature du problème ... criminalité, délinquance, maladie mentale, alcoolisme, héroïnomanie, ou échec personnel... il s'agit essentiellement d'un problème de *perception erronée de la réalité.* »

MES CROYANCES COMMENCENT À FONDRE

William D. Parry, (*Understanding and Controlling Stuttering*), postule que « la substitution neurologique de l'effort » à la place de la phonation, déclenchée par la « pulsion à utiliser l'effort pour réduire l'anxiété » est à l'origine du bégaiement. J'ai cru au pouvoir de l'effort relativement à la parole. À Big Sur¹⁴, j'appris la vérité au sujet d'une phrase à laquelle je devais plus tard donner ses lettres de créance : « Tu parles ou tu ne parles pas ; cesse d'essayer. »

Ma conception irréaliste de la parole était un amalgame de plusieurs fausses croyances. Selon le Dr Bob Bodenhamer, les pensées et les croyances erronées sont centrales aux blocages. Et je suis entièrement d'accord.

Mes croyances commencèrent à se dissoudre le jour où je demandai à un homme d'âge mûr, à défaut d'autre sujet de conversation, si ses discours l'épuisaient. Il me répondit : « Non. Les voyages me fatiguent passablement, mais pas les discours. »

Puis je poursuivis : « Vous voulez dire ne pas avoir à penser à chaque mot que vous prononcez, comme la manière de former les mots dans votre bouche, comment ralentir votre débit en parlant ou prendre une profonde respiration avant une longue phrase ? »

Ce gentilhomme semblait si abasourdi par mes questions qu'il finit par me demander si j'étais vraiment sérieuse. Lorsque je lui confirmai que je l'étais, il me demanda, poliment :

¹⁴ Partie de la côte californienne, à l'ouest des États-Unis.

« Pourquoi me demandez-vous cela ? Faites-vous vraiment tout cela en parlant ? » Lorsque j'acquiesçai d'un signe de tête, ses yeux s'ouvrirent tout grands ; sa bouche entrouverte, il balançait sa tête en signe de scepticisme tellement il lui paraissait invraisemblable de croire ce que je disais. Puis il ajouta : « J'ose à peine imaginer à quel point je serais épuisé si je devais faire tout cela. Je suppose que je n'oserais même pas dire un mot. »

Pourquoi n'avais-je jamais posé cette question à quelqu'un auparavant ? Peut-être était-ce parce que je tenais pour acquis que la parole était aussi difficile pour tout le monde qu'elle l'était pour moi. Quoiqu'il en soit, la réponse de cet ami à ma question me laissa en état de choc. Voilà quelqu'un (pour qui la parole est un acte facile, spontané et automatique) assis en face de moi à une table (moi pour qui la parole était difficile, constamment sous surveillance et contrôlée). La vision de cet homme en regard de son élocution expliquait sa fluence, tout comme ma vision envers la parole m'amenait à trop y penser, à trop la surveiller et à trop la contrôler.

Je réalisai avoir perdu confiance en ma capacité naturelle et spontanée de parler et que j'espérais compenser ce manque de foi en moi en renforçant le contrôle conscient sur ma parole.

SPONTANÉITÉ INTÉRIEURE VS. CONTRÔLE CONSCIENT.

Un de mes plus vieux souvenirs des effets de ce conflit intérieur (Spontanéité Intérieure vs contrôle conscient) se produisit alors que je n'étais qu'une enfant de 6 ans. Cela impliquait notre pharmacien local qui avait un sérieux problème à remplir des prescriptions.

Lorsque nous avions besoin de médicaments, c'était moi que mes parents envoyaient à la pharmacie car, étant la plus jeune des filles de la famille, j'étais celle qui avait le plus de temps libres. Et pourquoi avais-je besoin de tant de temps ? Parce que ce pharmacien, des années auparavant, avait donné le mauvais médicament à un client et que ce dernier en mourut. Ce pharmacien avait perdu confiance en son propre jugement, en son « intelligence automatique/naturelle ».

Ce pharmacien lisait, relisait et relisait chacune des prescriptions que je lui remettais. Puis, lentement, il la remplissait. Puis il me la remettait, puis la reprenait, puis me la remettait encore avant de la reprendre à nouveau. Je pouvais voir la sueur suinter sur son front et lire la terreur sur son visage.

Devenue adulte, je réalise pleinement toute la tragédie d'une personne ayant perdu confiance en ses capacités automatiques et naturelles.

Et j'en perçois également les applications pour le bégaiement. Parce que ma parole est bien trop compliquée pour être manipulée par mon esprit conscient, c'est donc cette partie de moi, automatique et spontanée, qui doit s'en charger. Je réalise aussi que mon moi subliminal s'occupe du travail langagier lorsqu'on lui permet de le faire, à moins que l'esprit conscient fasse obstacle au flot naturel et ne transforme la parole en une activité consciente.

NE PLUS Y PENSER : UN NOUVEAU PARADIGME

Jésus se moqua des chefs religieux au sujet de leur foi envers le pouvoir de la pensée. Il leur demanda : « Pouvez-vous, par votre seule pensée, ajouter ne serait-ce que quelques centimètres à votre taille ? » Puis il ajouta quelque chose de vraiment renversant, en tout cas, ça l'est pour moi : « Ne pensez pas à ce que vous allez dire ; l'esprit s'exprimera en vous. »

La résonance de ces paroles sur mes “travaux” bien réfléchis fut écrasante. Ne pas se soucier de ce qu'on va dire, ni comment on va le dire ? Pure folie ! Penser à ce que j'allais dire et comment j'allais le dire me consumaient depuis si longtemps que je ne pouvais m'imaginer le cratère, le néant que cela laisserait dans mon cerveau si j'y renonçais. J'avais 33 ans et j'avais bégayé légèrement depuis l'âge de 4 ans pour ensuite horriblement bégayer après qu'une enseignante du nom de Miss Tizdale (nom fictif) me fit prendre conscience de mon bégaiement alors que j'étais en 6^e année.

Je comprenais que, pour atteindre un objectif précis, notre esprit conscient devait prendre la relève. Supposons que je désire être fluente et que je ne puisse faire sortir un seul mot de ma bouche. Étant donné que ce résultat ne me plait pas, ma pensée logique dirait : « Si j'avais fait de réels efforts pour parler ou si j'avais vraiment voulu bien m'exprimer, cela ne se serait pas produit. Je n'y mets pas assez d'efforts ou je le fais trop tard. Je dois y mettre plus d'efforts. (N'est-il pas étrange que ma logique ne s'égaré jamais à l'opposé, du genre : « Tu vois ! Essayer/forcer ne mène nulle part ! »)

Je suis alors devenue plus soucieuse des mots que j'employais. Je m'efforçais encore plus fort de ne pas bégayer. Et lorsque je fais cela, je donne encore plus d'énergie à mon esprit conscient : cette partie de moi qui s'efforce consciemment, la *cause* directe de mon bégaiement, se voyait accorder un pouvoir absolu sur ma parole pour la censurer, l'améliorer et la réparer. Une telle situation était outrageante.

Tant et aussi longtemps qu'on ne fait rien pour mettre un terme à cette mainmise éhontée de notre esprit conscient analytique et lent sur notre parole - et cela à cause de croyances inadéquates - nous ne nous attaquons pas au bégaiement. En vivant selon une mentalité de bègue, vous n'exercerez, tout au plus, qu'un infime contrôle sur votre parole. Aussi longtemps que nous continuons à penser à notre parole en nous efforçant de la réparer, nous demeurerons sous l'emprise des Travaux Philosophiques : *un état de déséquilibre psychologique par lequel nous croyons faussement pouvoir contrôler ce qui nous arrive et notre environnement par l'effort, en essayant, en réparant, en pensant positivement ou en croyant pouvoir nous guérir si on essaie encore un peu plus fort.*

RENONCER AU SCÉNARIO

Renoncer à mes pensées et à l'effort en parlant se compare à l'acteur qui abandonne son texte. Malcolm Gladwell¹⁵, dans son livre *BLINK*, décrit la différence entre une pièce de théâtre régulière et ce qu'il désigne « improv » : « Une pièce normale possède une structure (chaque mot et chaque mouvement ont été écrits et il y a un directeur visible pour dire aux acteurs quoi faire et quoi dire. »)

L'Impro (raccourci pour improvisation) est différente. L'improvisation, c'est la parole spontanée, sans réflexion préalable. C'est un flot spontané qui n'a pas été écrit. C'est l'absence de plan, de préméditation, de pensée ; c'est à l'improvisiste, non prémédité, non répété et livré spontanément. Pas besoin d'ingéniosité. Ce n'est pas du vaudou. Ce n'est pas magique. Tout ce que vous avez à faire, c'est de reconstruire la confiance dont vous avez besoin afin que vous laissiez parler votre Moi spontané plutôt que votre esprit conscient.

Cela exige un changement radical, d'un contrôle conscient de la parole vers votre spontanéité intérieure.

L'élément crucial ici, c'est que l'acteur d'improvisation ne puisse compter ni sur un producteur ni sur un texte. En fait, improviser, c'est *renoncer au scénario*. Comme le décrit Gladwell, c'est comme si le producteur disait à sa troupe « Je ne vous dirai pas quoi dire ni quoi faire et vous devez abandonner votre texte ; mais n'oubliez pas que vous jouerez cette pièce dans exactement deux semaines ! »

Tout comme les groupes d'improvisation sont souvent terrorisés face à un tel manque de structure, j'étais aussi terrifiée lorsque je commençai à accepter l'idée de « Ne plus penser avant de parler ». Je me disais encore en moi-même : « Je *dois* pourtant penser à chaque mot que je prononce. Je *dois* forcer les mots à sortir. Je *dois* prendre une profonde respiration avant de parler. »

Bien que mes pensées, ma volonté, ma discipline et le fait de forcer pour dire les mots n'aient fait qu'empirer ma situation, je ne pouvais me faire à l'idée de devoir tout recommencer. J'y étais habituée depuis trop longtemps ! Je croyais fermement qu'en abandonnant toutes ces stratégies que j'avais mises au point face à mon bégaiement, ma parole allait devenir encore plus aléatoire et chaotique que jamais.

¹⁵ **Malcolm Gladwell** est un journaliste au New Yorker et écrivain. Il s'inspire de travaux d'universitaires en psychologie ou sociologie pour écrire des livres destinés au grand public.

QUE PEUT NOUS APPRENDRE LE JAZZ ?

Pour votre intelligence créatrice, source de la parole naturelle, il est normal d'improviser. Ma spontanéité intérieure ne constitue certainement pas le "grand kahuna¹⁶" de ma vie à cause de sa grande discipline, de son habitude à me critiquer ou parce qu'elle est très ordonnée. Cette source subliminale de la parole naturelle est le "grand kahuna" puisqu'elle est innovatrice, créative et qu'elle a le pouvoir de percevoir et d'exprimer. La parole est produite si rapidement et est à ce point complexe qu'il est hors de question de suivre des règles, raisons pour lesquelles ma spontanéité naturelle était le principal joueur pour ma parole.

La parole se compare au jazz à plusieurs égards. Josh Linkner, fondateur et président de ePrize, utilisa son expérience de musicien de jazz accompli afin d'offrir une perspective rafraichissante sur l'improvisation. *Que peut bien apprendre une PQB de musiciens de jazz ?* Réponse : à improviser.

Comme le dit Linkner, « De nos jours, le monde bouge tellement vite, tout est tellement compliqué et notre environnement est si compétitif qu'on ne peut plus se permettre de seulement suivre les instructions du manuel de l'utilisateur. »

Avec le jazz, comme nous l'explique Linkner, moins de 1 pour cent des notes sont écrites sur une feuille. La balance est simplement improvisée en jouant. « Avec mon groupe, nous pouvions jouer une mélodie pendant 10 à 15 minutes alors que la portion écrite ne faisait qu'une demi-page, » dit Linkner. En d'autres mots, plus de 95 % du jazz est improvisé. À vous d'improviser tout en jouant la pièce. Les plans ne sont d'aucune utilité. Les scénarios n'ont aucune importance. Tout ce qui compte, c'est de se laisser porter par le flot.

Venir à bout du bégaiement, c'est comme jouer du jazz. Il y a toujours eu en moi cet appétit de m'exprimer avec spontanéité et abandon. Puis un jour, cela s'imposa à moi : « **Pour pouvoir t'exprimer spontanément, tu dois d'abord renoncer au scénario !** » Et plus j'en apprenais sur la parole naturelle, plus tout cela prenait sens.

- * J'observai que la parole constitue une synthèse de plusieurs mouvements et sons, en harmonie les uns avec les autres. Mon esprit conscient ne peut apprendre à parler par cœur, ni à mémoriser les mouvements impliqués ou à transmettre à mes muscles un million d'instructions pour que je puisse parler. *La parole ne peut être consciemment produite.*
- * J'observai que la parole est produite tellement rapidement qu'on ne peut se fier à notre processus de réflexion. À tout moment, on doit effectuer, et de manière automatique, cinq ou dix ajustements, et même plus, à notre mécanisme de la parole afin de ne pas interrompre le

¹⁶ **Kahuna** est un mot hawaïen défini dans le Pukui & Elbert (1986) comme un « prêtre, sorcier, magicien, monsieur le ministre, expert dans n'importe quelle profession. »

flot, la phonation. Notre esprit conscient, lent et peu maniable, peut-il dicter ces ajustements ou devons-nous plutôt faire confiance à notre corps (guidé par notre hémisphère droit) et délibérément cesser de vouloir contrôler et diriger notre parole ? Je m'attends à ce que mon corps agisse spontanément, sans intrusion de mes pensées et sans effort conscient. Dans de telles conditions, la bataille est à moitié gagnée.

- * Je considère la parole au même titre que la respiration, le rythme cardiaque ou autres fonctions corporelles entreprises sous le niveau conscient.
- * J'ai appris qu'il est naturel pour la partie mécanique de notre parole de fonctionner complètement sous pilote automatique, sans effort aucun. Lorsque nous fonctionnons naturellement, nous nous concentrons sur ce que *nous voulons dire tout en nous assurant que notre interlocuteur "comprend" ce que nous disons* plutôt que de nous inquiéter de la manière de dire ce que nous voulons dire ou de savoir si notre interlocuteur nous juge ou pas.
- * J'ai appris que c'est lorsque j'écris que mon cerveau crée les circuits nerveux à travers lesquels se produit le libre flot, la fluidité de parole¹⁷.
- * J'ai appris que chaque fois qu'une intervention consciente se produit en parlant, la parole est arrachée d'une source intérieure spontanée pour être dirigée vers cet endroit que nous désignons "volonté consciente" ou "effort conscient," anéantissant ainsi toute spontanéité et le flot (la fluidité).
- * J'ai appris que ce qu'on m'avait inculqué sur la parole ne correspondait en rien à ce que j'avais observé. Toute ma vie j'ai cru que mon esprit conscient devait prendre ma parole en charge parce que celle-ci, selon moi, dépendait de ma volonté, était difficile et exigeait réflexion préalable et effort (et que je devais travailler très fort pour contrôler mon bégaiement.) Par contre, ce que j'observais se résume à ceci : « *Lorsque ma pensée consciente et ma volonté prennent en charge la parole, je bégaie beaucoup plus.* » Il était donc évident qu'une trop grande inquiétude tuait le flot (le libre écoulement, la phonation) et la fluidité.

IDÉES BIZARRES

Chaque nouvelle découverte me semblait totalement bizarre. L'idée qu'il me fallait faire confiance à la parole naturelle comme « le fleuve qui s'écoule de lui-même sans aucune intervention consciente » faisait partie de ces idées qui me semblaient bizarres. De même pour celle-ci : « Si mon esprit conscient travaille à contresens du flot créatif (la parole, par exemple), le flot naturel serait alors refoulé ou amoindri. »

J'ai étudié pendant des heures mon "cerveau fluide." Je commençai à saisir que, tout comme un aimant conduit naturellement l'électricité sans y penser, de même suis-je conductrice de la

¹⁷ Fluidité est, ici, vraiment employée dans son sens propre.

parole (ce qu'Emerson désigna le "fleuve intégral de l'électricité")... qui circulait naturellement et sans effort, ni poussée consciente.

Écrivaine et orthophoniste israélienne, Barbara Dahm résuma en quelques mots toute cette activité intuitive et spontanée de la parole ... mots qui m'auraient semblé (à une certaine époque) totalement révolutionnaires.

Voici comment Dahm décrit l'activité et le processus naturels de la parole ; et je vous prie de noter l'absence d'"effort conscient" dans sa description :

Un, ayant conscience des idées non verbales (parole interne) exprimées par une personne, le cerveau convertit automatiquement ces idées en langage.

Deux, le cerveau transmet simultanément un signal au système moteur de la parole de manière à produire une voix naturelle avec des intonations.

Trois, la bouche s'active simultanément de façon inconsciente et automatique. Et cela se produit au même niveau que la respiration et le rythme cardiaque.

Quatre, lors de la production normale de la parole, on ne porte pas attention aux mots, il n'y a pas de contrôle de l'activité motrice et il n'est pas question de "forcer les mots à sortir."

Dahm ajoute : « Tout le monde semble se limiter au fluency shaping et au bégaiement modifié comme seules thérapies disponibles, ce qui est faux. *Pour moi, la clé d'une véritable progression réside dans la modification de nos pensées et de nos croyances, car cela permettra au système de fonctionner en mode automatique. C'est essentiel afin de produire une parole fluide.* »

Une chose dont je suis certaine : lorsque je finis par "comprendre cela," je réussis à cesser de vouloir pousser le fleuve, à forcer le courant. Je ne substituais plus le flot naturel par la "poussée" (l'effort conscient). Même cette pulsion à utiliser l'effort lorsque je parlais disparut. Et c'est ce que je veux dire par « se laisser porter par le courant, par le flot » ou « dire 'oui' au courant. »

CES DEUX ENTITÉS EN NOUS : MOI RÉEL ET PETITE MOI.

Vous êtes « à la fois ces deux identités. » Si on vous dit « Sois toi-même ! » Vous pourriez correctement répondre : « Quelle identité de moi voulez-vous que je sois ? » Mon Moi Réel, c'est mon intelligence subliminale, créative, naturelle et dont les circuits neuronaux remontent à l'enfance, alors que ma Petite Moi représente mon esprit conscient et critique, de formation *éditoriale*. Dès le premier jour, nous apprenons que nous sommes invisible et visible, spirituelle et réfléchie, créative et critique, droitrière et gauchère, inconsciente et consciente, naturelle et influencée par notre environnement, Moi Réel et Petite Moi, Perceptive et Réfléchie.

Pour moi, le bégaiement résultait du fait que l'identité responsable de ma parole n'était pas la bonne. Bien qu'il existe un vocabulaire clinique pour dire cela, je tiens à le dire le plus clairement possible : lorsque la pensée (l'esprit critique) était responsable de ma parole, j'étais dans le trouble. En fait, lorsque Petite Moi gérait ma parole, mon Moi Réel fuyait la scène de

l'accident ('accident' étant une description appropriée de ce qui arrivait à ma parole lorsque mon esprit critique en prenait le contrôle.)

Mes lectures en physique quantique me fournirent quelques indices sur la nature de l'esprit conscient. David Bohm écrivit :

« La pensée ne cesse de créer des problèmes puis d'essayer de les résoudre. Mais lorsque la pensée tente de résoudre le problème, elle ne fait qu'empirer la situation, car elle ignore qu'elle en est la source ; et plus elle pense, plus elle crée de problèmes. »¹⁸

CARUSO

Il y a bien des années, un grand chanteur du nom de Enrico Caruso était encore parmi nous. Il était un ténor d'opéra très célèbre¹⁹.

Caruso était souvent victime du trac. Des spasmes occasionnés par une peur intense resserraient les muscles de sa gorge. Ses cordes vocales paralysaient, devenant ainsi hors d'usage. Il se tenait en arrière-scène, en costume de scène, sa transpiration dégoulinant de son visage. Dans quelques instants, il devait entrer en scène et chanter devant un public en attente de plusieurs milliers de personnes.

Dans *La puissance de votre subconscient*, le Dr Joseph Murphy²⁰ écrivait : « Tremblant, Caruso pleurait “Je ne peux chanter. Ils vont tous rire de moi. Ma carrière est finie.” »

« Il se retournait pour regagner sa loge. Puis, soudain, il s'arrêtait, criant “Petit Moi essaie d'étouffer mon Moi Réel interne !” »

Il retournait à nouveau vers la scène et, ayant repris sa prestance, ordonnait : « Fous le camp » en s'adressant à Petit Moi. « Mon Moi Réel veut chanter à travers moi. »

« Par Moi Réel, Caruso faisait référence au pouvoir et à la sagesse illimités de son esprit subliminal. Il commençait en lançant “Fous le camp, fous le camp, mon Moi Réel va chanter !” »

¹⁸ **David Joseph Bohm** (1917-1992), Physicien américain qui a effectué d'importantes contributions en physique quantique, physique théorique, philosophie et en neuropsychologie. Il a participé au Projet Manhattan et conduit de célèbres entretiens filmés avec le philosophe indien Krishnamurti.

¹⁹ En fait, le plus grand chanteur d'opéra de tous les temps. R.P. (Wikipedia)

²⁰ Joseph Murphy a écrit une trentaine de livres traduits dans plusieurs langues et de nombreux écrits sur la dynamique de la pensée, incluant le mysticisme, l'autosuggestion et le subconscient. Il fut également consultant sur le sujet de la prospérité. Il est connu et renommé pour sa dynamique de la pensée.

« Son esprit subliminal réagissait en libérant les forces vitales en lui. Lorsque vint le moment, il entra en scène et chantait glorieusement et majestueusement. L'auditoire était en délire. »

YANNI

Le célèbre pianiste, Yanni, écrivit beaucoup sur ce conflit interne entre deux directions, entre deux forces opposées. Dans son livre, "Yanni", il différencie l'identité qui a écrit sa musique de celle qui se trouve à l'extérieur (de la situation) et qui juge la musique qu'il a écrite²¹. « Jugement et créativité sont aux antipodes. Les deux sont valides, mais ne peuvent coexister au même endroit, au même moment. La musique doit s'écouler librement. Dès l'instant où je commence à juger ma création, je me retrouve à l'extérieur, regardant vers l'intérieur, et le moment de création disparaît. »

Lorsque l'esprit conscient (Petite Moi) arrive enfin au bout de sa corde et ne sait plus trop quoi faire, il a tendance à abandonner la partie, laissant le champ libre au Moi Réel...hors du royaume du contrôle conscient.

Bien sûr, nous sommes au début mal à l'aise face à une telle discrimination entre nos deux manières d'évoluer, nos deux manières d'être dans le monde. Petite Moi est la voix de la raison, pensant savoir ce qu'elle veut, la voie du choix, de l'effort et de l'accomplissement personnel. Elle commence par décider pour ensuite agir ; mais agir sur cette voix, c'est agir sur le passé. Michèle Cassou, peintre d'origine française, le décrit d'une autre manière (la manière spontanée en « se laissant porter par le courant. »)

« Il existe un moyen de se libérer de l'obligation de résultat. Il recèle une profondeur et une direction exploratoire. Aucun ancrage n'y est lié, aucune destination où arriver, rien à saisir, aucune fin en soi. Lorsque nous peignons dans ce flot qui nous emporte, on se laisse porter par un rythme tellement parfait et précis qu'il dicte même la direction vers laquelle chaque ligne doit être peinte, de gauche à droite, ou en sens inverse. Et si, pour une raison pratique quelconque, nous tentons d'en changer le cours, rien ne coulera plus, le flow s'arrêtera, se bloquera. En abandonnant le contrôle et en se laissant porter par le mouvement, la toile suivra son cours à la perfection. À défaut de peindre de cette manière, nous peignons simplement sur du papier ; le résultat se limitera à n'être qu'un bout de papier coloré. »

Cassou poursuit : « Il y a une croyance très ancrée à l'effet que la technique, la connaissance et l'apprentissage soient nécessaires afin de bien peindre. Nous craignons énormément l'impuissance lorsque nous osons agir à l'encontre des enseignements de la voix. Nous croyons que les décisions sont nécessaires. Mais en peignant, je constate que le choix résulte de la

²¹ En neuro-sémantique, on dit qu'on est dans la Troisième Position perceptuelle, dissocié de la situation afin d'observer plus objectivement. R.P.

confusion. Si j'hésite entre deux couleurs, je sais que mon expressivité sera bloquée et que je me retrouverai hors du flow créatif. »

LA ZONE : HAVRE DE PAIX, UN ENDROIT OÙ IL FAIT BON

Je ne désigne pas “guérison” ce moment auquel je cessai de penser à la parole. Pourquoi ? Tout simplement parce que je me suis retrouvée à un endroit bien plus important que de simplement sortir du bégaiement. C'est que, voyez-vous, un changement radical de ma conception du monde se produisit, modifiant ainsi mes croyances, mes attitudes, mes valeurs et mes émotions. Même mes relations s'en trouvèrent transformées.

Débarquer dans la Zone constitue une toute nouvelle façon d'être dans le monde²². Je considère cet état comme une “Grâce”. La Grâce est l'état de bien-être qui comprend *la cessation de faire, d'essayer, d'exercer des efforts et de travailler. Dans le monde du sport, on réfère souvent à cet état comme “la Zone.”*

D'autre part, “Essayer/s'efforcer” constitue l'énergie mécanique et musculaire, la force et l'effort déployés par l'esprit afin qu'il obtienne ce qu'il veut ou ce dont il a besoin. Moi qui avais cru que mon esprit conscient devait tout faire, je me retrouvais maintenant à purifier ma parole de toutes ces pensées conscientes pleines d'efforts et de fausses croyances.

Mon esprit conscient, lent et rigide, ne peut gérer ma parole, mais doit avoir confiance en mon cerveau subliminal et mon corps pour faire ce qu'il faut, s'attendant à ce que mon corps agisse spontanément, sans intrusion de ma pensée consciente, ni effort.

Débarquer dans la Zone, c'est atterrir dans un état de repos dans lequel l'esprit conscient, avec tous ses efforts, son travail acharné et sa lugubre détermination, est éliminé de la parole. On peut donner plusieurs noms à cet état de repos dépourvu d'effort conscient : Grâce, Zen, Repos, Foi, La Zone, Sabbat. Parfois, j'aime bien l'expression « Repos du Sabbat, » la meilleure de toutes.

Atteindre la Zone fut le résultat d'un travail graduel et cumulatif par lequel j'ai reconnu mon Inconscient spontané, source originale de la parole.

Je réalisai que, profondément en moi, se trouvaient des pouvoirs et des capacités qui sommeillaient là, depuis toujours, capacités qui me surprennent et qui, dès qu'elles purent enfin s'exprimer librement, révolutionnèrent ma vie.

²² Ceux et celles qui ont lu *The 7 Secrets of World Class Athletes* (de Steven Yellin et Buddy Biancalana), savent ce que signifie la Zone dans le monde du sport. J'en ai fait un résumé à la page 127. R.P.

LA SOURCE

En parlant sans planification ni réflexion, vous vous exprimez à partir des centres supérieurs de votre cerveau. Nous avons tous entendu des histoires selon lesquelles les niveaux supérieurs de notre cerveau nous permettent de faire des miracles. Parler avec fluence est un de ces miracles, tout comme la respiration, qui se produisent chez la plupart d'entre nous, la plupart du temps. Les PQB peuvent retourner dans cet état miraculeux que nous appelons Zone en faisant enfin confiance à leur intelligence supérieure pour qu'elle suive le courant sans que l'esprit conscient tente de la contrôler.

Gertrude Stein,²³ s'adressant à des artistes, décrivait en fait la parole naturelle :

« Impossible d'aller dans l'utérus pour féconder un enfant ; il est là et il se fabrique lui-même et se présentera complet ; le voilà, vous l'avez créé, vous l'avez senti bouger, mais il est sorti de lui-même. »

J'ai tellement travaillé pour consciemment prononcer mes mots que j'étais épuisée de parler, et ce sentiment d'épuisement résultant de l'effort appliqué à prononcer chaque mot entraînait souvent un blocage des muscles de ma parole. Je considérais chaque mot comme un défi individuel, sans parler de ma croyance selon laquelle je devais forcer le passage de l'air au travers mes muscles barrés.

Dès que je réalisai pleinement et hors de tout doute que la parole était une chose coulante/fluide plutôt qu'une séquence saccadée d'un mot après l'autre, je pris conscience du ridicule de consciemment manipuler chaque mot séparément. J'ai également remarqué que *l'effort conscient me coupait de mon identité s'écoulant spontanément*, et que cette rupture m'épuisait.

« Toute ma vie, je m'efforçai de me contrôler » écrivit John Harrison (auteur de *Redéfinir le Bégaiement*). « Je ne faisais jamais confiance à mes intuitions. Je ne m'en remettai jamais à mon instinct. Je craignais toujours d'être dans l'erreur. J'avais toujours une mainmise sur mes émotions (empêchant celles-ci de se manifester). »

Il est évident qu'Harrison avait la capacité d'atteindre la Zone. Ce qui m'aida lors de mon cheminement vers la Zone, ce fut d'être à l'écoute de ce qui se produisait dans ma vie et de faire confiance à mes propres observations. Voici ce que je constatai :

La nature vous fournit tout ce dont vous avez besoin pour parler en mode automatique. Votre cerveau sait quoi dire et comment le dire ... c'est son modus operandi. Parler, c'est le cadeau naturel de la grâce. Croyez-vous qu'en abandonnant l'effort conscient, votre nature spontanée refera surface ? C'est pourtant ce que je constatai. Voici ce que j'ai observé :

²³ **Gertrude Stein**, 1874 -1946. Poétesse, écrivain, dramaturge et féministe américaine. Elle passa la majeure partie de sa vie en France et fut un catalyseur dans le développement de la littérature et de l'art moderne. Elle contribua à la diffusion du cubisme et plus particulièrement de l'œuvre de Picasso, de Matisse et de Cézanne.

Aussitôt que j’abandonnais l’effort conscient, ma parole naturellement fluide revenait au galop.²⁴ Mais je ne pouvais cesser d’essayer en essayant de cesser d’essayer (sic). La seule façon pour moi de cesser d’essayer de me débarrasser du bégaiement consistait à vraiment “accepter” que la parole soit naturelle et qu’elle se produise d’elle-même. Je visualisais sans arrêt ma métaphore à l’effet que « la parole est comme un fleuve. » La parole est un cadeau que nous a fait la nature. *C’est comme si la nature nous disait : « Je vais automatiser ta parole pour que tu puisses canaliser tout ce temps et toute cette énergie que tu dépensais pour parler à des fins plus productives et créatives. »*

Si ma propre intelligence subliminale, échappant au contrôle de mon esprit conscient, sait quoi dire et comment le dire sans intervention consciente, alors je peux lui faire confiance. Je me retrouvais donc entre bonnes mains. J’observai ceci : le simple fait de penser à ma parole déclenchait systématiquement une prise en charge de celle-ci par mon cerveau lent et méthodique.

FAIRE TAIRE CET ESPRIT BAVARD

Le flot – on pourrait aussi dire « la fluidité » - est ce qui se produit lorsqu’il n’y a aucune résistance à la parole. Il existe plusieurs façons de vous débarrasser de la résistance de votre trop bavard esprit critique. Il m’arrivait de faire preuve d’une grande sévérité envers mon Censeur sans quoi mon Boss culotté (nom que j’attribuai à mon Esprit Censeur) prenait totalement en charge ma parole. Je vous ai déjà décrit de quelle manière Caruso composait avec son Petit Moi.

J’ai aujourd’hui rencontré un homme qui compose avec un esprit bavard (en fait, l’esprit bavard de son fils) d’une manière différente. Cela fonctionnait dans son cas et je ne remets jamais en question ce qui fonctionne. Voici comment cela se produisit :

L’autre jour, notre vieille TV nous lâcha. Nous avons requis les services d’un technicien pour qu’il nous débarrasse de notre ancienne télévision après avoir installé la nouvelle que nous venions d’acheter. Pour les télévisions, cet homme était un véritable génie. Dès son arrivée, mon mari et moi avons constaté qu’il s’y connaissait fort bien en télévision. Il n’y avait qu’un seul problème. Il amenait son fils avec lui. Son fils devait sortir la vieille télévision, le “génie” n’ayant pas la capacité physique de le faire.

Une fois l’installation terminée, le père nous expliqua le fonctionnement de la télécommande. Parce qu’il s’agissait d’ajustements assez précis, j’avais besoin de toute ma concentration pour comprendre ce qu’il disait. Le père n’en était qu’à quelques phrases dans sa présentation lorsque son fils l’interrompit : « Mon père est un vrai génie. Tout le monde dit qu’il est un génie. » Le “génie” était, de toute évidence, habitué aux interventions de son fils et reprit ses explications.

²⁴ Fluide est ici employé au sens propre : qui n’est ni solide ni consistant et qui coule ou s’écoule aisément. Qui coule harmonieusement, qui semble avoir été produit aisément, sans effort. (Antidote). R.P.

Après que le père eut ajouté quelques mots, le fils reprit de plus belle : « Mon père joue de la guitare au Cowboy Church de Waxahachie. » Le père dit alors : « Fils, STP, ne m'interrompt pas ; ça fait partie de mon travail que d'expliquer le fonctionnement de la télécommande » et reprit ses explications. Puis son fils recommença : « J'ai faim, papa. On doit y aller. » Finalement, le "génie," à bout de patience, s'écria de tous ses poumons : « Mais pourquoi ne te la fermes-tu pas ? »

Il y a, bien sûr, des manières plus polies pour que votre Gros Cerveau dise à votre Petit Cerveau de faire de l'air, de disparaître. Mais « pourquoi diable ne te la fermes-tu pas ? » avait fonctionné pour le Génie. Il se peut qu'il en soit de même pour vous.

DE NOUVELLES QUESTIONS

Des métaphores telles que « La parole est comme le jazz » ou « La parole est comme un fleuve » ne se limitèrent pas à transformer ma compréhension et ma fluence, mais aussi mes questions. Je ne me demandais plus « comment faire pour arrêter de bégayer ? » Mes questions étaient plutôt les suivantes :

- 1) « Comment dois-je composer avec mon esprit afin qu'il ne retienne pas le flot/fluidité de ma parole spontanée ? »
- 2) « Que dois-je faire lorsque Petite Moi (mon cerveau éditorial et critique que je nomme le Boss culotté) oppose trop de résistance au flot ? »
- 3) « La parole naturelle étant une chose fluide, comment dois-je *initier* ce flot plutôt que de lui *résister* ? »
- 4) « Comment débloquer ce flot en moi et construire cette confiance dont j'ai besoin afin de vivre et de parler selon mon Moi Réel (mon noyau spontané) plutôt que selon ma Petite Moi (ma pensée consciente) ? »

Maintenant, lorsqu'on me demande comment je suis venue à bout du bégaiement, je simplifie. Je dis : « J'ouvre ma bouche et laisse la nature parler pour moi. » Puis, lorsque quelqu'un me demande, comme cela se produit parfois, « Mais comment as-tu cessé de vouloir contrôler ? Si je cesse de penser à chaque mot qui sort de ma bouche, je dis des bêtises. Je dis d'horribles choses assez embarrassantes. » Tout ce que je leur dis c'est que lorsque je fais confiance à ma façon naturelle de parler, je n'ai plus besoin de penser consciemment à chaque mot que je vais dire. J'ai confiance en ma spontanéité naturelle. C'est le "Boss culotté" (en s'ingérant dans le flot naturel de la parole) qui me cause des problèmes.

CHAPITRE 2

PRISONNIÈRE DE MA PENSÉE CONSCIENTE

Je me demande souvent ce qui se serait produit si un thérapeute de la parole avait abordé le bégaiement avec curiosité en posant des questions telles que : « J’analyse ton comportement (bégaiement) ; sachant qu’un comportement repose sur la conception qu’on se fait du monde, j’aimerais savoir comment tu vois la parole ? Décris-moi comment, selon toi, se produit la parole et nous partirons de là. »

C’est la raison pour laquelle je désire faire bien comprendre aux PQB que je n’ai pas de conseils à leur prodiguer sur le travail, la discipline, les objectifs, les techniques ou la respiration appropriée. Pourquoi ? Parce que dans mon cas, le bégaiement découlait d’un trop plein de contrôle et que tout ce que je viens d’énumérer représentent, justement, des moyens de contrôler la parole.

À cause de mon expérience personnelle, je parlais de l’hypothèse qu’on peut réparer le bégaiement en devenant consciente de son bégaiement et en s’efforçant consciemment de cesser, dès le départ, de bégayer.

Ceux qui ont un enfant qui bégaie se demandent toujours : « Le bégaiement cessera-t-il de lui-même chez mon enfant ? » Eh bien, cela dépend. Plusieurs enfants bégaient au cours de leur apprentissage de la parole, bégaiement développemental qui s’estompera de lui-même sans que l’enfant n’y pense ou n’ait à faire d’efforts. L’élément important de cette affirmation réside dans « s’estompera de lui-même sans que l’enfant n’y pense ou n’ait à faire d’efforts. » L’enfant qui cessera naturellement de bégayer sera plus souvent qu’autrement un enfant qui ne s’inquiètera pas de sa parole, qui n’aura pas à « essayer/s’efforcer » de parler, qui ne planifiera ni ses mots, ni sa respiration, et qui développera, éventuellement, une façon de parler dépourvue de réflexion préalable et d’efforts.

La pire chose à faire est d’attirer l’attention de l’enfant sur son handicap. Le problème commence lorsqu’on prive la parole de son mode automatique naturel pour consciemment s’efforcer de la réparer. Ce fut une enseignante de mathématiques (et non une thérapeute) qui se chargea de faire cela pour moi. À cause de cela, ma parole subit toute une transformation : elle passa d’innocentes répétitions de sons à des blocages complets qui me demandaient un temps fou avant que je puisse émettre un seul mot.

C’est donc à cause de cette enseignante - nous l’appellerons “Miss Tizdale” - que je commençai à prévoir, consciemment, chaque mot que je prononçais et chaque respiration que je prenais. Dès le tout premier jour de cette classe de 6^e année, Miss Tizdale nous demanda de décliner notre numéro de chambre alors qu’elle appelait nos noms à tour de rôle. Arrivée à moi, pas de réponse. Comme si je ne pouvais comprendre, elle répéta mon nom lentement et bien distinctement. Toujours pas de réponse.

C'est lorsqu'elle prononça mon nom *très* lentement et de façon condescendante que je finis par faire exploser le chiffre qui se trouvait sur la porte de ma chambre : « S-SS-S-S-S-S-soixante-treize. » Ce nombre, pourtant insignifiant, n'en allait pas moins sceller mon destin pour le reste de l'année scolaire.

Je crois que, cette journée-là, elle se résolut sérieusement à vouloir me guérir du bégaiement. C'est que, voyez-vous, pour elle, la communication, et spécialement la communication orale, était terriblement importante. Une parole diluée, bredouiller, bafouiller, une parole ralentie ou hésitante ainsi que des remplisseurs tels que « vous savez, » « tu vois ce que je veux dire » et « enfin... » lui étaient inacceptables. Elle se transforma alors en quelque chose de semblable à un médecin missionnaire venant tout juste de découvrir une maladie contagieuse et qui tient à éradiquer toute forme de non-fluence.

Un comique de la classe l'avait surnommé Spot, comme dans « Va-t'en, disparaît spot disgracieux » à cause de sa dévotion fanatique à vouloir corriger toute forme d'erreur. Étant aujourd'hui d'humeur charitable, je ne m'aventurerai pas à vous décrire, dans le détail, Miss Tizdale. Tout ce que je peux vous dire, c'est qu'elle me terrifiait. Ses cheveux étaient rasés jusqu'au cou et autour des oreilles ; elle portait ce que nous avons fini par considérer comme un uniforme - un ensemble gris rayé d'allure plutôt masculine - et une paire de souliers bruns que je devinai être orthopédiques afin de soigner une voûte plantaire.

Même aujourd'hui, lors de journées moroses, j'entends encore le bruit étrange de ses chaussures alors qu'elle déambulait dans la classe, observant, par-dessus nos épaules, comment on se débrouillait avec nos problèmes de mathématique.

Lorsqu'un adulte ridiculise un enfant, cet enfant se souviendra de cette personne d'une manière indélébile. Je me souviens que personne ne voulait s'asseoir près d'elle à la cafétéria puisqu'elle avait l'habitude de se nourrir à même les plats de ses élèves (« Qu'est-ce que tu as là dans ton plat ? » puis elle se servait). Je me souviens aussi des leçons de modestie qu'elle prodiguait aux filles de sa classe entre deux leçons de mathématique. C'était à ce point particulier que mon amie Syl m'a confié ne pas pouvoir mettre une robe le moins légèrement ajustée sans que ne lui apparaisse le fantôme de Miss Tizdale – « C'est certainement une très jolie robe, Sylvie ; mais légèrement, comment dire, *ajustée*, tu trouves pas ? »

Le jour où je bégayai sur le chiffre “73,” elle me demanda de rester après la classe. Puis elle m'interrogea à savoir ce qui *n'allait pas* avec ma parole. Je répliquai : « Bien sûr, le problème c'est que je b-b-b-b-bégaie. »

Puis elle me demanda si j'avais lu quelque chose à ce sujet intitulé « Les Indiens n'ont pas de nom pour cela. » Je répondis « N-N-N-N-N-non ; » elle ajouta qu'une grande partie de mon problème résultait de ce que mes parents avaient appelé cela bégaiement.

Je lui demandai : « Q-q-quelle d-d-d-différence *cela* faisait ? » Puis elle se mit à m'expliquer son point de vue. Mais pour tout vous dire, cela se terminait toujours, même après un long monologue, par cette question : « Que vient de dire la Madame ? »

D'après l'idée générale de ce livre que j'allais lire plus tard, je *crois* que ce qu'elle voulait dire c'est que les indiens ne bégaièrent pas parce qu'ils n'ont pas donné de nom au bégaiement et, justement parce qu'ils ne lui ont pas donné un nom, ils n'en ont pas peur – et si vous me suivez toujours – *par conséquent*, ils ne bégaièrent pas.

(Bien qu'elle n'ait pas verbalement désigné ou catégorisé comme bégaiement ma non-fluence,) il était plutôt bizarre qu'elle soit celle qui s'était donné la peine de me faire prendre conscience de mon bégaiement. La logique de son raisonnement n'est toujours pas claire pour moi. Bien que le fait de nommer quelque chose puisse avoir une incidence sur la peur que nous en avons, je doute sérieusement que cela puisse en constituer la *cause*. Refuser d'attribuer le mot *mort* à la mort n'y changerait rien du tout et n'empêcherait certainement pas quiconque de dépasser le moment venu. Cela ne ferait que laisser cette expérience et cette crainte sans nom.

LE POUVOIR DE HERR WILBERT

Il y avait plusieurs théories sur la cause et la guérison du bégaiement auxquelles on allait m'introduire cette année-là, pas seulement Miss Tizdale, mais aussi le thérapeute auquel elle me référerait. Selon la théorie principale de Miss Tizdale et de ce thérapeute, le bégaiement résultait d'un manque de volonté.

Miss Tizdale avait hérité d'une volonté victorienne, croyant qu'en battant suffisamment des bras, elle pouvait voler. Elle croyait aussi qu'on pouvait maîtriser et contrôler, par notre seule volonté, tout ce qui brillait sous le soleil, du hoquet à la passion.

Je m'asseyais dans sa classe tout en me demandant si elle pouvait enseigner à une non-voyante à conduire une voiture. Je pouvais l'entendre s'adresser à la non-voyante : « Allez, deux, trois, quatre, lève-toi et sortons. N'utilise surtout pas ta non-voyance comme excuse. Tout le monde peut conduire une voiture : il suffit de le *vouloir*. Je n'accepterai pas un "non" comme réponse. »

Elle était persuadée de pouvoir se maîtriser ainsi que toute autre personne par sa farouche et solide détermination, aidée, si nécessaire, d'un sermon de 45 minutes pour nous insuffler du cran et nous aider à atteindre les buts qu'elle nous avait fixés. En vérité, j'en vins à croire l'idée farfelue que quiconque pouvait se choisir un modèle dans le catalogue Sears pouvait, à force d'effort et d'essais, devenir cette personne.

J'avais l'habitude de dire à mes amis, hors de la classe, qu'elle n'était pas mariée parce que son amant était Herr Wilbert Power (je parle, vous l'aurez deviné, de Will Power – du Pouvoir de la Volonté) et qu'elle attendait qu'il vienne la chercher sur son cheval blanc afin qu'ils chevauchent ensemble au coucher du soleil. Cela provoquait inévitablement des rires car aucun d'entre nous ne pouvait s'imaginer la voir sur un cheval blanc derrière un Prince Charmant avec un tel accoutrement et les souliers orthopédiques qu'elle portait.

ACHARNEMENT, TIZDALE STYLE

Lorsqu'une jeune fille timide (en l'occurrence, moi) refusait de parler publiquement, Miss Tizdale ne se contentait jamais de demander pourquoi. Pas plus qu'elle n'essayait de comprendre la jeune fille ou de l'aider à comprendre ce qui lui arrivait. Non plus qu'elle se contentait de

simplement enseigner les mathématiques, bien qu'il s'agissait pourtant de la raison de notre présence dans sa classe.

Non ; elle était comme Carrie Nation²⁵, hachette en moins. Elle avait décidé, de son propre chef, de me guérir du bégaiement et tous les jours, à n'importe lequel moment de l'heure passée dans sa classe, elle pouvait se lancer dans un monologue émotionnellement chargé dans le but de fouetter quelqu'un à s'adapter ou à instaurer des changements : « Il est inacceptable que tu sois à ce point centrée sur toi-même. Parler publiquement est bon pour toi. Cela te permettra de sortir de toi-même. » (Là, elle avait bien raison. Parler en public me terrorisait, hors de raison.) Et elle terminait toujours par : « Personne ne te fera du mal, tu sais. »

Non seulement me sentais-je coupable d'avoir peur, mais je me sentais aussi coupable de me sentir coupable d'avoir peur (vous pourriez appeler cela *méta-culpabilité*.)

Donc, tous les matins, elle me demandait de me tenir debout devant la classe et d'expliquer des problèmes mathématiques ou de lire à voix haute des citations connues sur le pouvoir de la volonté et sur la peur, citations du genre « Dieu aide ceux qui s'aident » (à défaut de pouvoir s'aider, on coule) et la préférée de Franklin Roosevelt : « Ce que nous avons le plus à craindre, c'est la peur elle-même. » Je crois toujours que cette citation du Président Roosevelt, qu'on ne cesse d'ailleurs de répéter comme une vérité est, hors de tout doute, *erronée*. Je peux aisément vous énumérer une bonne douzaine de choses qu'on craint avant 6 h, tous les matins de l'année.

Pour être juste, je comprends mieux son raisonnement aujourd'hui. Un matin (des années plus tard), alors que j'étais déjà sortie du bégaiement, je me trouvais derrière une dame dans une file d'attente au comptoir d'un magasin de Munich, en Allemagne. La dame désirait acheter une certaine marque de peinture. Alors qu'elle se tenait là, claquant, luttant pour dire le mot "farben" avec de rigides contorsions musculaires (j'étais pourtant drôlement bien placée pour la comprendre), je tournai les talons, impatiente, contrariée et honteuse. J'ai encore de la difficulté à croire les pensées qui me traversèrent l'esprit à ce moment-là : « Ne pourrait-elle pas s'arrêter ??? Ne pourrait-elle pas s'efforcer, juste un peu plus, pour parler aisément ? »

Bien sûr, de telles remarques sont contradictoires. La fluence est dépourvue d'effort et les deux, fluence et absence d'effort, excluent l'essai, la tentative.

Sur une aussi courte période qu'une année scolaire, ma parole quitta le niveau de mon inconscient intuitif pour aller vers mon esprit conscient où je portais attention à presque chaque mot que je prononçais.

²⁵ **Carrie (Moore Amelia) Nation** était un membre radical du mouvement de tempérance qui s'opposait à l'alcool. Elle était particulièrement remarquable pour la promotion de son point de vue par le vandalisme. Nation avait, en effet, l'habitude de s'attaquer à des établissements distribuant de l'alcool (le plus souvent des tavernes) avec une hachette.

J'ignorais, à ce moment-là, que le fait de transférer la parole au niveau conscient constituait, pour ne pas dire perpétuait, par le fait même, le bégaiement.

Puis le dernier jour de l'année scolaire *fin*it par arriver. Voilà Miss Tizdale au fond de la classe, se tenant bien droit, à l'attention, son poids également distribué sur ses chaussures orthopédiques, attendant ma dernière performance.

En rétrospective, je crois que si j'avais seulement laissé transparaître mon trac et ma terreur, elle aurait probablement agi avec plus de délicatesse à mon égard. Mais jusqu'à la fin, il semblait que j'étais incapable d'une telle transparence.

Bien que profondément humiliée en moi-même, je n'en dégageais pas moins une impression de confiance. Et je suis persuadée que Miss Tizdale comptait parmi ces personnes qui insistent pour qu'une personne coupable *se comporte* de façon coupable, pour qu'une personne terrorisée *se comporte* comme quelqu'un qui a peur et qu'une personne ayant de grosses oreilles démontre un niveau approprié de honte pour avoir de grosses oreilles. Mais bien que je puisse aujourd'hui, des années plus tard, la défendre, cela ne change rien au fait que ma parole était devenue, à cause d'elle, un très important souci pour moi.

Je me demandais si j'avais intériorisé l'attitude critique de Miss Tizdale envers ma parole. À tout le moins, ce fut dans sa classe que j'appris la signification de l'expression « être critique.²⁶ » Être critique n'a rien à voir avec le fait d'observer les gens ou de les critiquer. Une personne qui est critique est quelqu'un qui sait toujours quoi faire, ce qu'on doit faire ou ce qu'on devrait s'obliger de faire (si seulement tu faisais ce qu'ils demandent). Ce genre de critique présuppose toujours une 'obligation.'

Et c'est justement dans la classe de Miss Tizdale que je suis devenue très critique envers ma parole. Je n'en finissais plus de me dire comment parler, comment améliorer ma parole et ce que je devais faire afin de ne pas bégayer. Chaque fois que j'ouvrais la bouche, mes pensées critiques s'interposaient.

DURCISSEMENT DE CE QUE JE CROYAIS DEVOIR FAIRE

Bien que le fait de me dire de « prendre une profonde respiration » ne semble pas constituer un correctif en soi, ça *l'était*. C'est une suggestion afin d'améliorer la manière dont je respirais naturellement. Mon esprit Critique souffrait de ce durcissement des « tu devrais, » s'efforçant constamment d'améliorer cette partie naturelle de moi par des harangues pleines de tu devrais, tu pourrais et peut-être que si...

Ce Critique en moi ne savait pas parler. Mais il savait fort bien comment *ne pas* parler. J'aurais dû appeler mon esprit d'effort conscient "Miss Tizdale," mais j'optai plutôt pour "Boss culotté" et il est demeuré le Boss culotté. M'efforcer était devenu ma religion.

²⁶ Ruth emploie le terme « Judgmental. »

Je confondais “parler” et “m’efforcer de parler.” Je confondais fluence avec “m’efforcer d’être fluente.” J’ai aussi essayé de réparer mon bégaiement. Un jour, il se produisit quelque chose qui me fit me sentir honteuse de bégayer. Je n’avais pas encore réalisé que le bégaiement constituait bien plus qu’un comportement. Un comportement prend toujours racine dans une “perception du monde”... en l’occurrence, le bégaiement est une vision du monde corrompue par de fausses croyances :

Tout d’abord, on m’a inculqué que je pouvais, par ma volonté, arrêter le bégaiement (et j’y ai cru). On m’a aussi inculqué qu’en *désirant* énormément arrêter de bégayer, j’y parviendrais (ce que je croyais aussi).

Cette croyance voulant que je puisse guérir du bégaiement en m’y efforçant suffisamment fort ou en le désirant réellement fit naître en moi des sentiments quasi palpables de culpabilité et de honte. Cela fait du sens, ne trouvez-vous pas ? En effet, en croyant « pouvoir cesser de bégayer si je le voulais vraiment » ou que « je puisse cesser de bégayer en m’y efforçant suffisamment, » il ne faut pas être un génie pour conclure : « Je suppose que je ne désire pas arrêter de bégayer ou que je ne m’y efforce pas suffisamment puisque je bégaie encore. » J’en vins donc à la conclusion que « c’était de ma faute si je bégayais. » Une telle croyance encourageait une autre tentation : celle de vouloir cacher mon handicap afin que les autres ne me blâment pas pour quelque chose dont, de toute évidence, j’étais coupable.

Il est dangereux de croire et de faire croire que la pensée positive, la volonté, l’effort, la planification/préparation ou les exercices puissent guérir le bégaiement pour la simple raison que votre enfant pourrait bien interpréter ces théories comme je l’ai fait : « Étant donné que je bégaie toujours, c’est que je ne m’y efforce pas assez, ou que je ne désire pas vraiment arrêter, ou que j’utilise le bégaiement comme excuse pour fuir la vie. Je suis donc seule responsable de ce bégaiement. »

Une PQB doit être réaliste face à l’autodiscipline. Vous pouvez vous fixer des défis quotidiens (du genre « Je ne mangerai plus de sucreries ») et c’est possible en faisant appel à votre logique hémisphère gauche. Cette dernière vous fournira toutes les raisons à l’appui (« lorsque je mange des sucreries, je me sens affreuse »). Chaque fois que vous réussissez dans un comportement du genre « je vais/je ne vais pas, » c’est l’occasion de renforcer votre détermination et votre discipline. Mais mon bégaiement ne dépendait certainement pas d’un manque de discipline.

CONSÉQUENCES D’UNE TROP GRANDE INQUIÉTUDE

Une mère désemparée se confia à moi au sujet de son enfant qui bégayait. « Dès notre première visite chez l’orthophoniste, ce dernier me parla de la sévérité du bégaiement de mon enfant devant celui-ci. N’ayant jamais attiré l’attention de mon enfant sur son bégaiement, il sortit de cette rencontre en étant dorénavant très conscient. J’aurais souhaité retourner en arrière afin d’effacer cette rencontre car, depuis ce jour, non seulement son bégaiement s’est empiré, mais il ose à peine s’exprimer. »

Il ne s’agit certainement pas ici d’un concours de bégaiement. Mais si cela peut vous consoler, dès l’année que je passai dans la classe de Miss Tizdale, j’allais bégayer bien plus que cet enfant ne pourra le faire. Et c’est la stricte vérité. Alors que j’avais 12 ans, mon professeur

d'anglais me fit écouter un enregistrement éraillé « de loin le pire bègue que je n'aie jamais entendu (ses mots, pas les miens). Dès les premières paroles, je me reconnus. Eh oui, ce “pire bègue” n'était nul autre que *moi*. *Moi !! Vous vous rendez compte ?* »

Cette enseignante n'avait certainement pas reconnu ma voix car elle n'aurait jamais fait entendre cet enregistrement (je le suppose). En entendant l'enregistrement (effectué lors d'une précédente séance en clinique de parole) je savais que tout espoir était perdu, que mon cas était désespéré. Je n'avais jamais encore entendu d'enregistrement de ma voix et lorsque je m'entendis, je fus envahie par le désespoir et l'embarras, d'autant plus que le garçon à côté de moi reconnut ma voix et murmura, d'une voix enrouée : « Eh fille, tu entends ça ! Mais c'est *toi* ! C'est *toi* sur cet enregistrement ! »

Cet enregistrement avait été effectué après avoir passé toute une année dans la classe de mathématiques de Miss Tizdale. Cette année-là, ma parole subit une transformation radicale : elle délaissa le royaume de la spontanéité inconsciente pour entrer dans celui de l'esprit conscient : j'allais dorénavant « essayer/m'efforcer » de bien parler tout en faisant attention à chaque mot que j'allais prononcer.

Il y a quelque chose de tragique chez un enfant qui cesse de penser que la vie est quelque chose d'amusant pour devenir conscient, inquiet de la manière dont il s'exprime, comment il respire (et de là, conscient de chacune de ses respirations), portant même attention à la façon dont il place sa langue pour chaque son. Après cette année-là, tout ce que je pouvais faire c'était de me rappeler de ma nonchalante attitude d'autrefois en me disant « Oh, yeah ? Tu étais comme cela auparavant ? Eh bien, on va *voir* ça. »

Il ne m'était alors pas venu à l'esprit que le fait que mon esprit conscient assume la prise en charge de ma parole était justement ce qui perpétuait le bégaiement, et cela même si mon expérience du violon m'avait appris que la pire chose à faire est de porter attention à chacun de mes mouvements et à chaque note que je jouais. Le seul fait de penser comment jouer pendant un moment rendait mon poignet et mes doigts raides, m'empêchant de jouer le vibrato, et mon coude qui allait dans tous les sens. Les conséquences d'un effort conscient en jouant du violon étaient aussi déstabilisantes que les effets de la pensée consciente et de l'effort sur la parole.

Être attentive à chaque mot que je prononçais constituait le cœur même de mon bégaiement. Pas étonnant, dès lors, que lorsque je vois cette Chose Consciente s'installer chez un enfant, je veux courir aussi vite que je peux et crier « Arrêtez ! Arrêtez ! » aussi fort que le permet la puissance de mes poumons, tout comme j'agirais de toute urgence en apercevant ce même enfant dans des sables mouvants à hauteur des genoux.

MA RÉACTION À L'IMPOSSIBILITÉ

Si une parole normale est, par définition, spontanée et automatique, et qu'il est donc *impossible* de fabriquer et de produire consciemment chaque mot que je prononçais, alors faire ce qu'on m'avait dit de faire (travailler dur à parler avec fluence et avec une respiration appropriée) s'avérait une *impossibilité*, une absurdité.

Si la parole est comme la respiration, que feriez-vous alors si vous croyez absolument devoir penser consciemment à chaque respiration que vous prenez ? Vous seriez toujours stressée et

frustrée car vous réaliseriez qu'une telle prouesse en est une. Pourtant, relativement à ma parole, je croyais devoir faire l'impossible, tous les jours de la semaine.

Je ne peux savoir pour les autres ; mais pour moi, m'efforcer de réaliser l'impossible résultait en une grande frustration et la peur.

Ce conflit, entre ce qu'on m'avait honnêtement inculqué et ce que mon intuition me disait inconsciemment, engendrait chez moi une grande peur en plus de me terroriser car je savais fort bien ne pas être suffisamment équipée pour faire face, avec mon esprit conscient, à toutes les complexités de la parole. C'était pourtant ce qu'on attendait de moi.

SORTIR DE MON ESPRIT, M'EN "DÉTACHER"

Alors que mon Moi Réel "observait" la scène avec une juste perspective, Petite Moi se concentrait encore sur les détails. J'étais convaincue que les PQB (et je m'inclus, bien sûr) étaient tout à fait remarquables de pouvoir ainsi se concentrer sur leur parole, 24 heures sur 24, 7 jours par semaine.

Puis j'observai attentivement tout autour de moi. Une de mes amies, croyant que tout le monde regardait sa dent centrale légèrement décolorée, se couvrait la bouche chaque fois qu'elle parlait. D'autres se concentraient sur leur poids, ou leur apparence, ou leurs médicaments, ou leurs possessions, sur leur sensation du moment ou comment les autres les avaient traitées. Cela constituait, en tout temps, leur priorité absolue. Alors que j'étais, moi, obsédée par ma parole, tout le monde semblait obsédé par quelque chose, à l'exclusion de toute autre chose.

Je réalisai, bien sûr, à quel point il était malsain de vivre ainsi dans ma tête : me concentrant sur une partie de ma vie à l'exclusion de toutes les autres. La vie est tellement plus palpitante lorsque je la vis à partir de mon Gros Cerveau généralement intelligent et intuitif. Mais lorsque je me concentrais à produire ma parole de façon consciente, je vivais ma vie selon l'horizon bien plus limité de Petite Moi. En un rien de temps, cela affectait ma personnalité puisque ma spontanéité naturelle était compromise.

J'aimerais vous raconter certains des événements qui provoquèrent cette regrettable prise en charge de ma parole par mon esprit conscient.

Dans son livre racontant sa longue lutte contre le bégaiement, Marty Jezer écrivit qu'après de multiples années de travail acharné sur son bégaiement, le mieux qu'il réussit à faire fut « de retourner à la manière dont je parlais avant de réaliser que je bégayais et avant, donc, que je m'efforce de cesser de bégayer. »

CHAPITRE 3

ÉPUISEE DE TOUJOURS M'EFFORCER ... NE SERAIT-CE PAS LE SIGNAL D'UN NOUVEAU DÉPART ?

Depuis la classe de Miss Tizdale, je portais toujours attention à ma parole et j'essayais de l'améliorer. Pourtant, ma parole allait empirer de façon incroyable. J'avais l'habitude de comparer le bégaiement à « figer », car il me rappelait une vieille voiture que nous avons déjà eue et qui, après avoir fonctionné normalement, s'étouffait soudain puis, sans raison apparente, s'arrêtait. Ce “gel,” dans mon cas, prenait la forme d'une grosse bosse qui s'installait dans ma gorge alors que je m'efforçais de pousser l'air tout autour.

Bien que tout le monde remarquait mon bégaiement, ils faisaient comme s'ils ne le voyaient pas. Je n'avais pas de problème avec ça. S'il m'arrivait de dire que « Je b-b-b-b-bégayais, » mes interlocuteurs répliquaient toujours par quelque chose de semblable à : « Ah oui, *vraiment* ?? Vous *bégayez* ?? Mais vous auriez pu me berner ! Je n'avais même pas remarqué. » Bien entendu, ils *avaient* remarqué et ne faisaient qu'être polis. En vérité, j'étais bien contente, car je ne sais vraiment pas ce que j'aurais fait si quelqu'un avait rétorqué : « Je me demandais quand vous alliez en parler. Vous avez l'air tellement bizarre lorsque vous bégayez. »

Une dame très polie, une bonne amie de ma mère, me dit un jour : « Ton bégaiement ne me dérange pas, ma chérie. Je ne m'en aperçois même pas. Mais je vois bien qu'il te dérange. » Si cela ne la dérangeait vraiment pas, alors pourquoi regardait-elle ses pieds et pourquoi rougissait-elle chaque fois que j'ouvrais la bouche ?

J'adorais, depuis toujours, converser. J'étais donc vraiment ennuyée de ne pouvoir le faire autant que je le voulais. Les conversations nourrissaient mon âme. J'avais *besoin* d'une conversation chaleureuse, imprévisible, plaisante ; de conversations qui vagabondaient d'un sujet à l'autre, un peu à la manière d'une vache qui broute dans les champs... ici, une mâtchée non prévue ; là, une touffe sans raison ; des conversations débridées, sans format prédéfini tel qu'une introduction, un développement et une conclusion. Et je gravitais ainsi parmi les gens qui parlaient entre eux de la même manière.

Mais je fuyais ces gens qui ne pouvaient parler qu'avec certitude et qui aimaient bien faire étalage de l'étendue de leurs connaissances. De plus, ces gens avaient toujours un but bien précis en parlant, comme un vendeur d'Amway sec, exsangue et impersonnel qui utilise un langage très pointu, étroit et plutôt économique.

TU PARLES OU TU NE PARLES PAS ; PAS QUESTION D'ESSAYER

La parole provenant spontanément de ma nature, elle n'est donc aucunement assujettie aux caprices des forces internes ou externes ni à toute forme de coercition. De toute manière, spontanéité et coercition ne peuvent coexister.

La phrase « La parole n'est aucunement assujettie à la coercition » est on ne peut plus vraie. Mais cela ne m'a pas empêchée pour autant de m'y efforcer. J'étais féroce ment persuadée que pensée et effort l'emporteraient un jour, peu importe le problème ; et il m'a fallu atteindre les bas-fonds du désespoir avant de cesser d'essayer de penser me sortir du bégaiement.

Bien que cela puisse différer d'un individu à l'autre, il s'agit d'une question suffisamment importante (attendre d'avoir atteint le fond du baril avant de percevoir la révélation) que Ram Dass suggère ceci à ceux qui sont bloqués dans leur progression : « Écoutez-vous et souffrez encore un peu puis revenez me voir dans environ un an. Vous n'avez pas encore suffisamment souffert. » Ce n'est qu'une fois atteint le fond du baril que je fus encline à essayer n'importe quoi, à aller n'importe où, à faire tout ce qui était nécessaire (et même à remettre en question mes croyances qui, de toute évidence, étaient fausses, et qui empêchaient le changement de se manifester).

J'ai essayé, pendant longtemps et en utilisant toute l'énergie dont j'étais capable, d'arrêter le bégaiement. Puis je suis devenue émotivement brûlée, complètement exténuée à force de lutter. C'est à ce moment-là qu'on choisit de continuer de travailler comme un chien sur notre parole ou qu'on cesse de forcer pour emprunter une autre direction. J'aimerais partager avec vous ce que ma descente aux enfers a signifié pour moi.

Lorsque j'avais environ 4 ans, un bulldog de notre quartier vint se promener dans notre demeure. Bien que tout à fait inoffensif, vous auriez compris, en apercevant l'air *vraiment*, mais alors *vraiment* menaçant de ce bulldog, pourquoi il me terrorisa à mort. Les chiens semblent deviner lorsqu'on est terrifiés. Quoi qu'il en soit, peu importe la raison, ce chien se mit en tête de me pourchasser à travers le boudoir, la salle familiale, la salle à manger, la cuisine et jusqu'à l'étage où il finit par me coincer dans un coin. Je ne me souviens pas pourquoi personne n'était venu à ma rescousse. Probable qu'ils n'ont pas réalisé à quel point j'étais terrifiée. Quoi qu'il en soit, c'est à ce moment-là que je développai un léger b-b-bégaiement. Au premier abord, ce bégaiement n'était pas vraiment visible, me disait-on, mais c'était tout de même du bégaiement.

J'aimerais dire ici quelque chose qui me tient à coeur. Plusieurs instructeurs de cette trop longue série de cliniques de parole que je fréquentai me demandèrent si j'avais eu une enfance heureuse. Ils croyaient, en effet, que les PQB le font parce qu'elles ont vécu dans des foyers dysfonctionnels. Les thérapeutes avaient l'habitude de scruter mon passé à la recherche d'une désagréable et haineuse personne qui aurait rendu mon existence misérable. Ce dont je veux que vous vous souveniez, c'est que, en pleine croissance, on me surnommait "Joyeuse Anna." Ce nom devrait, à lui seul, vous donner une indication de mon état émotionnel d'alors ... afin de tirer les choses au clair.

MON CENSEUR FAIT OMBRAGE À MON EXPRESSION

Un matin, en me dirigeant vers l'école, je passai tout près du jardin fleuri printanier de mon père et j'y aperçus le premier rouge-gorge de la saison tout en entendant le joyeux gazouillis des oiseaux au-dessus de ma tête ... raison pour laquelle, une fois arrivée à l'école, je me suis réjouie de ce que notre premier sujet fût l'art. Je savais ce que j'allais peindre ! J'avais vraiment eu du plaisir à peindre une toile de l'éveil printanier au Texas avec ma boîte de couleurs à l'eau Prang.

Je peignais une colline de jonquilles lorsqu'arriva derrière moi la professeure ; elle prit le pinceau de ma main sans dire un mot en m'ordonnant : « Non, ne prends pas cette couleur. Utilise plutôt *celle-ci*. Et *ici*, j'aimerais une nuance de jaune, au lieu de *celle-là*. » Elle ajouta donc du brun à mon éclatant jaune ensoleillé afin d'obtenir le jaune qu'elle désirait. Comme cela se produisait toujours lorsque je me pliais aux desideratas des enseignants, la direction de mon travail prit une toute autre tournure. Au lieu d'œuvrer à partir de ce que j'avais en moi, j'étais maintenant détachée de mon travail...me souciant de « comment » je peignais et de l'effet sur mon enseignante...peignant de l'extérieur/intérieur plutôt que de l'intérieur/extérieur²⁷.

ET MAINTENANT, LA PEUR

Dès l'instant où je suis devenue attentive à ma parole, mon autocensure ruina le plaisir de la découverte. Lorsqu'enfant j'apercevais une mouche, j'étais fascinée (« Eh ! Regarde la mouche ! ») Une fois devenue attentive à mon bégaiement, je regardais la mouche, puis je donnais consciencieusement à ma bouche la forme appropriée pour prononcer la lettre R (de 'regarde'), m'ordonnant de prendre une profonde respiration (« R-r-r-r-Regarde ! R-r-r-r-r-Regarde ! » M'écriais-je.)

Ma fascination avait été remplacée par mon autocritique face à cette façon saccadée que j'avais de répéter les sons.

Partager mon excitation n'avait plus cette aura de plaisir que jadis je ressentais. Et ne pouvant plus partager mon excitation, quelque chose en moi se ternit. Certains plaisirs de l'exploration et de l'expression de soi avaient disparu.

La connaissance me vint de mes propres observations et en exprimant ces dernières. L'acquisition de nouvelles connaissances venait par ce « qui était là », les mots, les livres, les professeurs.

Et alors ?

Eh bien, après cette classe de Miss Tizdale, je me réveillais tous les matins avec une sensation tenaillante que je ne pouvais, au début, identifier. Bon d'accord, je vais m'y risquer. Que penseriez-vous de la « peur » ? Cette sensation en était une de peur. Je dois faire une présentation orale aujourd'hui. Je descends déjeuner. Déjà, les personnes de mon environnement immédiat se confondaient avec le décor. Et je me trouve dans la cuisine de la maison de mes

²⁷ Locus externe de contrôle. RP

parents. Mais je n’y suis pas vraiment. Je suis déjà, tout en déjeunant, mentalement debout devant la classe à l’école. Je bégaie, bloquant sur un mot, alors que tous, dans la classe, observent leurs pieds. Je remonte à ma chambre m’habiller. Je ne pense même pas aux vêtements que je mets ni à l’impression que je ferai.

Je suis totalement obsédée par le fait de devoir parler en classe. Ce que maintenant je ressens n’est plus de la peur. Non ! C’est une terreur, froide et dure. Je répète mentalement, encore et encore, mon discours. Je m’exerce à parler. Je suis terrorisée par la peur de savoir que tout ce que je peux faire c’est de traverser ce moment humiliant sans aucune fantaisie de pouvoir m’échapper d’une telle trappe à bégaiement.

Puis mes vies privée et publique commencèrent à se distancier. Alors que je n’avais aucune crainte en parlant avec mes amies, il en était tout autrement pour les institutions. Le fait de partir pour le collège un jour n’allait même pas me fournir l’occasion d’une pause de cette vie humiliante, car, encore là, la même chose allait se répéter ... avec encore plus de professeurs qui allaient nous demander de parler en public. Lorsqu’elles distribuaient les travaux, ces enseignantes ne faisaient aucune distinction entre mes camarades et moi. Elles me différiaient des autres uniquement lorsque j’ouvrais la bouche dans une tentative de parler. Une pensée me traversa l’esprit : « Si j’avais un handicap physique quelconque, on ne m’obligerait certainement pas à courir un marathon. Malgré le fait que ma parole soit handicapée, on me forçait tout de même à parler. »

Je m’enlisai de plus en plus dans mes efforts conscients. J’essayais tout ce qui était disponible à ma pensée consciente. Je planifiais ce que j’allais dire avant d’avoir à le dire. La parole était, par définition, naturelle ; mais j’avais perdu la foi en la nature.

Voilà le dilemme dans lequel je me retrouvais.

DÉBUT DES CLINIQUES DE PAROLE

De toute évidence, il y avait des tiraillements dans la relation entre la parole s’écoulant aisément et la résistance à l’écoulement facile de cette parole ; en fait, un tiraillement dans la relation entre droit et gauche (les hémisphères cérébraux), entre mon subconscient intuitif et mon conscient littéral...deux aspects de moi.

Mon Moi Réel observait mon esprit qui argumentait avec lui-même. Quand on me forçait à parler d’une voix chantante et au rythme de ce détestable métronome, ce conflit faisait rage : d’un côté, je parlais comme un robot, de manière non naturelle et saccadée et, de l’autre, je voulais « en finir avec ça. Complètement stupide. Cela ne sonne pas du tout comme moi. D’accord, aussi longtemps que je suis dans cet endroit oublié de Dieu, je parlerai de cette manière. Mais dès que je franchis la porte, il est absolument hors de question que je continue à parler ainsi. »

Je voyais la situation comme suit : si les gens me regardaient à cause du bégaiement, ils allaient également me regarder si je parlais comme un robot ; j’aurais alors deux problèmes au lieu d’un seul.

Lorsque je parlais avec fluence, c'est que mes capacités motrices naturelles avaient pris le dessus. Tout contrôle sur la parole rendait simplement impossibles ces moments de fluence. J'ai entrepris ces thérapies alors que ma parole était encore relativement facile et que mes capacités motrices pouvaient encore prendre automatiquement en charge ma parole. Les "techniques" qu'on m'enseignait (comme le métronome) déclenchaient un conflit intérieur avec ma parole facile et spontanée.

Je surnommaï ce Censeur interne ou Critique le "Boss culotté." En réalité, mon Censeur n'était rien d'autre qu'une Miss Tizdale intériorisée qui ne me quittait jamais, me faisant la leçon, me critiquant, me disant « ceci est mauvais » ou « cela est bien. » Ce jugement constant de Petite Moi m'épuisait, d'autant plus que le Bien et le Mal sont des jugements subjectifs qui n'ont pas leur place avec une parole s'écoulant librement.

Je n'étais plus libre.

Le flot, le courant (la phonation continue) avaient disparu de ma parole. Quelque chose s'était produit avec la partie Dite de la Parole. La partie Vue de la parole était toujours bien vivante et florissante (je pouvais encore voir ce qui se passait), mais mon expression personnelle se retrouvait bloquée.

Je jugeais tout ce que je disais ainsi que la manière dont je le disais. La parole s'écoulant naturellement avait fait place à de gros blocages tout gras.

Une des croyances spécialement idiotes que j'entretenais était celle-ci : « Tu dois savoir, avant de le dire, ce que tu vas dire. » J'y croyais parce que, jeune enfant, je disais ce que je voulais dire ; *je savais donc ce que j'allais dire, mais après l'avoir dit.* Les petits enfants ne planifient pas les mots qu'ils vont dire avant de les dire, car ils vivent au moment présent, entièrement de leur noyau spontané.

Je croyais maintenant devoir savoir ce que j'allais dire et comment j'allais le dire *avant même* que j'ouvre la bouche.

PAROLE 101

J'ai appris beaucoup de ceux qui prétendirent pouvoir me guérir du bégaiement... mais toutes sortes de choses de travers. Je veux dire par là avoir appris de nombreuses autres manières de bégayer alors qu'auparavant je n'en connaissais qu'une seule : la technique du blocage-et-tu-deviens-toute-déstabilisée.

Lorsque je commençai les cliniques de parole, un essaim d'instructeurs s'affairaient tout autour de nous, enregistrant nos voix, identifiant nos muscles tendus tout en nous ordonnant de ralentir le débit et de prendre de profondes respirations. J'appris (et les autres aussi) à bégayer de manière plus brillante et diversifiée qu'avant. Bien entendu, plus nous nous efforcions de parler comme nous le devons, pires nous étions. Pire, plus on nous sermonnait et plus on nous gavait d'informations, plus le bégaiement empirait.

J'avais l'habitude de dire : « T-t-t-t-tu vois le chiot. » On nous avait appris à glisser vers les mots, enfin, tout comme. « Ahhhhhhhh tu vois le ahhhhhhh chchchch-iot. »

On nous apprit à parler de manière saccadée. Mais en vérité, nous apprenions à bégayer de manière saccadée : « Bon, allons-y la classe, tous ensembleT-t-t-t-tu vois lech-ch-ch-ch-chiot. »

« Très bien, très bien la classe. Demain, nous pratiquerons un peu plus fort. Assurez-vous d'acheter un métronome pour l'utiliser en parlant avec vos amis. »

« Êtes-vous *sérieuse* ? » Mieux vaut s'entredéchirer et en rire tout bêtement. « Stupide *plus* ! Je préférerais avaler des vers », se disait-on entre nous avec notre humour juvénile, soudainement et comme par magie, libérés du bégaiement. (C'est une autre curiosité chez les PQB : nous ne bégayons généralement pas lorsque nous sommes entre nous, à moins qu'on nous écoute ou qu'on nous enregistre.)

Plusieurs PQB ne bégaièrent pas en parlant aux animaux, bien que - et j'hésite à vous le dire - c'était différent dans mon cas, mais uniquement en présence d'autres humains. Un bon matin d'été, je montai sur un cheval ; puis j'essayai de lui dire « Lève-toi ! » Ce fut à ce point difficile que je faillis tomber du cheval. Je devais finalement en déduire que je risquais aussi de bloquer sur le mot « Whoa ! » Exit pour moi les chevauchées chevaleresques.

Ah ! J'allais oublier ! Il y a aussi le chant. Je ne bégaié pas en chantant et je ne connais personne qui bégaié en chantant. Une de nos enseignantes se mit en tête de tirer profit de cet actif en nous amenant à l'épicerie pour nous ordonner de chanter notre liste d'épicerie. Pouvez-vous vous imaginer commander un kilo de hamburger sur l'air de « Go Tell Aunt Rhodie Her Old Gray Goose Is Dead » ?

S'EXERCER, S'EXERCER

Mes classes de réhabilitation de la parole se concentraient sur le fluency shaping, des exercices respiratoires et autres techniques. La technique d'une des enseignantes consistait à nous faire asseoir dans une salle noire, sans autre éclairage que la lueur d'une bougie dont nous devions regarder la flamme. Une autre nous inculquait la nécessité de s'exercer, allant jusqu'à nous dire qu'il fallait prononcer correctement un mot de 60 000 à 80 000 fois avant que ne s'installe la fluence. J'avais toujours une question du genre : « S'il est exact que je peux m'exprimer correctement lorsque je suis seule et que je sais être seule, et s'il est exact que je puisse chanter et parler à l'unisson sans bégayer *aucunement*, alors pourquoi dois-je répéter les sons encore et encore afin d'apprendre à dire un mot avec fluence ? »

J'avais aussi l'habitude de bien m'exprimer en présence des thérapeutes. On me donna plus d'une fois un diplôme proclamant que j'étais guérie (aussi guérie qu'elles pouvaient guérir). Le seul problème : lorsque je retournais à l'école, trimbalant mon diplôme sous le bras, mon bégaiement était toujours aussi horrible qu'auparavant.

MES RENCONTRES AVEC LE GOUROU DU BÉGAIEMENT

Ayant fréquenté toutes les cliniques de parole que j'avais pu trouver jusqu'à l'âge de 32 ans, j'aurais dû être experte en la matière. Ces cliniques m'ont appris une chose : que personne ne savait comment guérir le bégaiement ! Je ne dis pas que c'est toujours le cas aujourd'hui, je dis simplement que c'était la conclusion à laquelle j'en étais, dans mon cas, arrivée.

Dans ces années-là, le Dr Wendell Johnson de l'Université de l'Iowa, à Iowa City, de l'état d'Iowa, était la sommité internationale en bégaiement et donc la personne à voir. Je me donnai bien du mal pour le rencontrer. J'en étais même venue à croire que si je pouvais seulement toucher l'ourlet de son costume, je serais guérie (lorsque j'eus finalement accès à sa personne, son costume n'était qu'une paire de pantalons écossais, style vendeur de voitures.)

Il descendit au premier étage pour venir à ma rencontre et il m'indiqua par geste de monter les escaliers avec lui en direction de son bureau. Bien que j'aie remarqué que ses gros Oxford bruns avaient été chaussés dans les mauvais pieds, j'avais tout de même confiance qu'il puisse m'aider. Après tout, n'avait-il pas écrit des livres pour sortir du bégaiement ; et je croyais que quiconque écrivait des livres sur le sujet en plus d'être la sommité internationale en la matière, ne bégayait certainement pas ; en tout cas, pas *terriblement*. Eh bien, j'étais dans l'erreur !

Lorsque nous arrivâmes dans son bureau et que je m'assis en face de lui, il se passa un bon moment sans qu'un seul mot ne soit prononcé. Puis je regardai son visage qui avait une teinte violette pour m'apercevoir qu'il s'efforçait de dire « A-a-a-a-allo » depuis je ne sais trop combien de temps (en tout cas, jusqu'à ce que son visage devienne violet.)

Son bégaiement était à ce point grotesque et outrageant que je priai Dieu afin qu'il ne permette *jamais* à mon bégaiement de devenir à ce point hors contrôle. En vérité, c'était la première fois que je rencontrais un bègue endurci, quelqu'un qui bégayait d'une manière tellement incroyable qu'il ne savait même pas qu'il bégayait. C'était la chose la plus effrayante que je n'aie jamais vue.

Je retournai à la maison en admettant à tous que ce professeur n'avait pas, après tout, la réponse à mon bégaiement. Lorsque je leur racontai à quel point il bégayait féroce, mes amis disaient des commentaires tels que : « Tu ne penses pas que tu exagères un peu ? » rétorquant qu'il était impossible de reproduire un bégaiement aussi sévère. J'allais leur offrir de m'accompagner la prochaine fois, mais je craignais qu'ils me prennent au mot.

Un jour, le Dr. Johnson suggéra que les personnes qui bégayaient étaient probablement paranoïaques. Je lui demandai pourquoi il pensait cela. Il répondit que les PQB pensent que personne ne les écoute.

Je lui demandai ce qui arriverait si cela s'avérait *exact*... qu'arriverait-il si personne *n'écoute* ? Allait-il toujours lier le bégaiement à la paranoïa ? Un peu malgré lui, il répondit « Eh bien, j'ai bien peur de devoir abandonner cette relation bégaiement/paranoïa. »

Puis je dis « Eh bien, je *sais* que personne ne m'écoute quand je parle. Nous sommes 12 enfants dans ma famille et ils sont tous très volubiles. Il *va de soi* qu'aucun d'entre eux n'écoute ce que je dis et c'est correct. »

Il resta assis là, un demi-sourire sur son visage, avant de s'éveiller soudain lorsque je suggérai : « Eh, se pourrait-il que les PQB soient juste un peu plus intuitives... par exemple en ayant plus de facilité à “comprendre” alors même que personne ne nous *écoute* vraiment, » comme s'il savait que je venais de parler de quelque chose qui lui était venu à l'esprit pour lui-même.

Sur le même thème, voici un énoncé que je formulai alors que j'avais 16 ans : « *La liberté de parole ne veut rien dire sans une oreille attentive.* » Cette phrase suggère probablement que je

n'avais aucune oreille attentive où que ce soit dans mon environnement immédiat. Et je ne dis pas cela pour qu'on me prenne en pitié. C'est ce dont je me souviens. C'est probablement la raison qui explique pourquoi j'ai trouvé tellement miraculeux le fait d'exprimer mes observations par écrit.

Qui plus est, personne ne peut exiger qu'on l'écoute chaque fois que l'idée de s'exprimer lui vient. J'ai donc grandi en considérant le crayon et le papier comme des amis intimes, qui écoutaient ces mots coulant sur le papier en provenance de ma voix intérieure, ressentant de plus en plus ce besoin de s'exprimer par l'écriture.

QU'EN PENSE DÉMOSTHÈNE ?

Dans une clinique de parole, j'appris à bégayer avec des cailloux dans la bouche, tout comme Démosthène. Notre thérapeute était un admirateur de Démosthène depuis qu'il avait lu qu'il s'était, grâce à cette méthode, guéri de son bégaiement. J'avais affublé ce thérapeute du surnom de "Touffe" à cause de cette quantité de poils noirs qui sortaient de son nez et de ses oreilles. Il croyait également en l'autosuggestion en nous enseignant : « Apprenez à penser juste. Toutes les autres grâces suivront au moment opportun, » peu importe ce que *cela* signifie.

Pour tout vous dire, j'étais soulagée et surprise qu'il ne nous ait pas amenés au bord de la mer pour nous faire crier par-dessus le bruit des vagues, tout comme le fit Démosthène. Écoutons-le. Démosthène : « yheeee da huhheee. » Ne trouvez-vous pas qu'on a progressé depuis « Tu vois le chiot » ? Et nous y voilà ! Bégayant toujours, ne sachant trop quoi faire avec la bouche pleine de cailloux humides !

SOUS-VÊTEMENTS PORTE-CHANCE

Je serais négligente si je ne vous parlais pas d'un entraîneur du niveau secondaire qui bégayait, raison pour laquelle on lui permit de se substituer à notre thérapeute de parole après le départ de cette dernière, c'est-à-dire pendant presque toute l'année. De toute évidence, il ne croyait pas vraiment aux méthodes qu'on lui avait demandé de nous enseigner. Il était petit, mais bâti comme un malfrat (sa tête, directement attachée à ses épaules, pas de cou.) En fait, il est vite devenu très populaire auprès des étudiants à cause de sa gentillesse et parce qu'il était amusant et toujours enthousiaste.

J'avais 14 ans et il y avait 5 autres élèves de mon âge dans la classe. Nous l'appelions "Chanceux" à cause de sa théorie sur la manière de cesser de bégayer. Il ne voulait pas que personne d'autre ne sache (il nous faisait des confidences de sa voix la plus "confidentielle") que ce qui l'aidait à mieux parler, lors de situations spéciales lors desquelles il s'*obligeait* à bien performer, fut de porter quelque chose qui lui portait "chance."

Je ne savais pas quel était cet item porte-chance qu'il portait pour guérir son bégaiement. Mais une de mes amies (qui s'enorgueillit d'apprendre des choses qu'elle ne devait pas savoir) me dit qu'il avait un sous-vêtement porte-chance qu'il portait lorsqu'il se devait de bien parler.

BENJAMIN BOGUS

Je n'oublierai jamais ce livre de Benjamin Bogue dans lequel il déclara que les personnes qui bégaiement devraient systématiquement s'enfermer dans leurs demeures pour ne pas être une

nuisance pour la société. Ma réaction aux livres de Bogue fut d’y inscrire, en travers : « *Benjamin Bogue doit mourir.* » Et bien qu’il soit décédé depuis bien des années...cela n’enlevait rien à mes sentiments à son égard.

Il y a eu et il y a toujours des orthophonistes qui incitent volontairement les parents d’enfants qui bégaièrent à être conscients de toutes les erreurs langagières de leur enfant. Je trouve totalement ahurissant que, nonobstant le fait que la parole de l’enfant empire de jour en jour, ces parents gardent espoir en ces techniques cliniques, espoir qui les soutient dans leur quête, au détriment de savoir ce qui se passe vraiment chez leur enfant.

LE MASKER

Une clinique faisait usage d’un appareil désigné Masker, appareil qui produisait un son dans mon oreille (bruit blanc) afin de m’empêcher d’entendre (masquer) ma voix. Le fait qu’il améliorait sensiblement ma parole lorsque je l’utilisais démontre que le bégaiement se produisait lorsque ma très critique “Petite Moi” (mon esprit censeur) écoutait mon bégaiement et tentait de le réparer. Il est possible que mon bégaiement se produise quelque part dans la boucle de rétroaction auditive. Mais un fait demeure : à défaut de m’entendre parler, je ne pouvais censurer ma parole. Mais le fait de soustraire le son de ma voix à mon esprit conscient me semblait passablement radical, surtout que cela me faisait perdre contact avec mon interlocuteur ainsi que le fil de notre conversation.

Nous observons le même phénomène dans le film le “Discours du Roi,” alors que Lionel Logue place des écouteurs sur les oreilles du Roi (afin qu’il ne puisse s’entendre dire « Être, ou ne pas être ».) Mon interprétation personnelle sur cette soudaine fluence royale est qu’à moins de s’entendre, *il ne pouvait censurer sa parole.*

Ma conception de la parole se transforma au fur et à mesure que j’observais ce qui se passait. Il me semblait que la parole avait été conçue pour être “fluide,²⁸” un état coulant plutôt que solide. Qu’arrive-t-il si la parole s’écoule... et s’écoule à travers l’esprit critique (appelons-le la Porte) ? Alors, si on compare l’esprit à une porte, ou à un passage, ou à un canal, et si mon esprit oppose une farouche résistance (si cette porte est plus un barrage qu’une porte ouverte), alors ma Critique est pleinement en mesure de retenir (bloquer) le flot de ma parole. Cela signifie que je dois travailler sur mes attitudes et croyances mentales résistantes qui se veulent réparatrices, plutôt que de me concentrer sur la réparation de ma parole.

²⁸ Ruth utilise le terme « liquid ». Mais, cette fois, la langue française est drôlement bien équipée avec un mot très adéquat : fluide.

« Cette même mentalité vous ayant amené là où vous êtes
aujourd'hui ne peut vous mener là où vous souhaitez
aller »

Albert Einstein

CHAPITRE 4

D'AUTRES SOI-DISANT GUÉRISONS DU BÉGALEMENT

Lorsque j'utilisais les techniques de circulation d'air (air flow) ou de fluency shaping, je trouvais que je manquais de *contenu*. La parole n'avait alors aucune utilité, car il me semblait ridicule et inutile de parler sans contenu. Je traversai une période durant laquelle je me refusais à dire quoi que ce soit. Si la parole n'était qu'un stupide comportement mécanique dépourvu de sens, à quoi bon s'y investir ? Il y eut vraiment une période où je ne parlai que lorsque je devais le faire ; au point que certains me demandèrent : « Les chats t'ont-ils mangé la langue ? »

J'imaginai plusieurs façons innovatrices de composer avec mes problèmes liés au bégaiement. Une de mes inventions plutôt surprenantes fut cet écouteur posé sur ma tête, attaché à une oreille, disant aux autres que j'expérimentais un nouvel appareil pour PQB, appareil qui numérisait ma parole. Cela me libérait du bégaiement pendant un temps, surtout à cause du fait que l'attention n'était plus sur moi, mais détournée vers ce curieux bidule sur ma tête.

BOZO LE CLOWN

Le truc que j'utilisai jusqu'à la fin du secondaire (après la débâcle déclenchée par Miss Tizdale) fut de faire le clown. Lorsqu'on me demandait mon nom en classe, je croisais les yeux, zézayais en empruntant la voix de Daffy le Canard²⁹, je bafouillais et j'avais l'air aussi ridicule que possible. Même aujourd'hui, lorsqu'il m'arrive de rencontrer des camarades de classe de cette époque, ils avouent qu'ils croyaient que j'étais un clown ... et non pas quelqu'un qui bégayait. Un thérapeute de la parole devait d'ailleurs me sermonner après que mon professeur d'anglais lui eut dit comment je contournais les effets du bégaiement. Il en déduisit que je "cachais" mon bégaiement (comme si bégayer était un crime et que j'essayais de camoufler ce crime) alors que, me disait-il, je devais "m'approprier" mon bégaiement.

²⁹ **Daffy Duck** est un personnage de fiction appartenant à la grande famille de Warner Brothers des dessins-animés Looney Tunes et Merrie Melodies, souvent considéré comme étant à la fois le meilleur ami et le plus grand rival de Bugs Bunny.

HEEEEEEEEEERES JOHNNY

Lorsque je devais prononcer des discours à l'université, je demandais à ma camarade de chambre de se tenir debout devant la classe avec moi et on imitait le duo Johnny Carson/Ed McMahon (vous vous rappelez ce talk-show de fin de soirée alors que Carson parlait avec Ed McMahon devant les caméras au lieu de regarder l'auditoire ?) Sans trop savoir pourquoi, cela fonctionnait pour moi.

Ce genre de stratégies m'aidait pendant un moment. Je suis persuadée que vous vous êtes aussi inventé quelques stratégies personnelles. Mais nous savons, n'est-ce pas, vous et moi, qu'il y a une différence entre contourner une situation temporaire et s'adresser sérieusement aux aspects à long terme du bégaiement ?

ET VIVE LA MARIÉE

À cette époque, j'étais tellement absorbée par mes activités collégiales que, pendant un temps, j'en oubliai mon problème. J'en vins même à croire que « d'être à ce point occupée » allait régler mon bégaiement pendant quelques années. Mais vous devinez probablement combien de temps cela dura.

Puis arriva mon premier mariage (je m'organisai pour éviter le « Je le jure. »). Comme je vous l'ai déjà mentionné, je suis née dans une famille nombreuse ... une énorme ruche bourdonnante de gens, d'idées et d'événements. Me voilà mariée à un individu tellement silencieux et effacé qu'il trouva le moyen de se faire expulser de la chorale de l'université où nous nous étions rencontrés parce que Dr O, notre maître de chant, prétendait devenir très dépressif juste à le regarder et qu'il en avait même des idées suicidaires.

Pendant les premières années de notre mariage, je faisais n'importe quoi pour le faire rire (je me serais contentée d'un sourire). Je mis une vieille perruque style Pompadour³⁰ sur le devant de la tête, croisant mes yeux tout en lui parlant en zézayant. Woops ! Cela ne le faisait toujours pas sourire. Hmmmoh, *maintenant* je sais ! Je vais tourner cette perruque vers l'arrière. Cela devrait faire l'affaire ! Rien à faire, pas même la moindre *lueur* d'un rire.

EFFRAYER LES FANTÔMES

Pour une raison que j'ignore, après mon mariage, ma vieille habitude de bégaiement refit surface, pire que jamais. Les thérapies comportementales étaient alors à la mode, suivies, un peu plus tard, par la pathologie de la parole à une université d'état. Je fis aussi toute une année d'hypnose-tenant-lieu-de-thérapie-de-parole. Quelque part dans cette panoplie se trouvait également une thérapie de choc. Mais pendant cet intervalle ridicule, je développai un vocabulaire tellement *grossier* que ce fut la thérapeute qui se retrouva en état de choc, pas moi.

³⁰ **Jeanne-Antoinette Poisson, marquise de Pompadour.** 1721-1764. Elle fut une dame de la bourgeoisie française devenue favorite du roi de France et de Navarre, Louis XV.

L'HYPNOSE

Lorsqu'il s'agissait de bégaiement, je n'étais pas un bon sujet pour l'hypnose. L'hypnose fit pourtant des miracles à la naissance de mon premier enfant. Je participais à une expérimentation de l'hypnose pour les accouchements ; j'avais personnellement tranché que l'hypnose était stupide (et j'étais persuadée qu'elle ne pouvait avoir d'effet sur moi). Lorsque les douleurs du travail commencèrent à devenir intolérables, le médecin entra dans ma chambre et m'hypnotisa. Une infirmière arriva sur ces entrefaites et me donna une injection que j'assumai être un antidouleur. La douleur, en plein milieu du travail, se calma. Dans mon esprit, je me répétais que les « injections antidouleur étaient miraculeuses. Je ne pouvais croire la rapidité avec laquelle elles avaient fait effet ! »

Lorsqu'une infirmière constata cet événement miraculeux (l'instant d'avant, j'étais hors de moi tellement je souffrais pour ne sentir aucune douleur pendant les 4 heures qui suivirent), je dis : « Merci infiniment pour cette injection antidouleur. Elle fit effet très rapidement. » L'infirmière m'assura « qu'il ne s'agissait pas d'une injection antidouleur. C'était une injection de vitamines K. »

Aussitôt que je réalisai ne pas avoir reçu d'injection antidouleur, la douleur revint. J'entendis le médecin dire à l'infirmière que je venais de lui prouver que l'hypnose était efficace pour soulager la douleur, « et cela même si la patiente refusait d'y croire. » Lorsque ce même médecin m'hypnotisa en disant : « Vous êtes très fluente, » cela n'eut aucun effet sur ma parole.

GUÉRIR EN BLASPHEMANT...

Un certain nombre de personnes croient que Dieu les a guéries. Du jour au lendemain, ces gens passent d'un bégaiement très sévère puis, *boom*, fini le bégaiement, *complètement*. Loin de moi de mettre cela en doute. Tout ce que je veux vous dire, c'est que, pour moi, ce fut différent.

J'ai connu un gars de l'Ouest du Texas qui disait s'être guéri en jurant. Ce gars avait, en effet, entendu quelque part que les PQB refoulaient leurs émotions négatives. C'est alors qu'il décida de se défouler. Mais la seule manière pour lui d'y arriver consistait à cracher et à blasphémer, surtout blasphémer.

Il acheta une petite parcelle de terrain tout près de son ranch, y compris une maison quelque peu délabrée munie d'une galerie qui en faisait tout le tour. Chaque matin, il partait de chez lui à cheval vers cette maison, seul bien sûr, pour y flâner à son goût. « J'y installai une balançoire sur la galerie pour y admirer le lever du soleil, me procurai mon tabac à chiquer préféré, puis je me trouvais un sujet à sculpter, car j'allais là pour éviter de me sentir mal et la sculpture sur bois me calmait, tu vois ce que je veux dire...»

« Je m'y asseyais pour me rappeler tous ces souvenirs dévastateurs que j'avais vécus à cause de ce bégaiement. Lorsque le souvenir d'un de ces embarrassants et horribles événements réapparaissait dans mon esprit, je parlais grossièrement. Cela me rappelle cette enseignante à l'École du Dimanche qui m'obligeait à lire tout haut devant la classe, ce qui me “faisait perdre tous mes moyens, car je devenais sans mot, sans mot, sans mot.” Après avoir pensé à elle pendant un moment, je finis par me *calmer*. Quoi qu'il en soit, jeune fille, si tu veux te sentir mieux, tout ce dont tu as besoin c'est de te procurer du tabac à chiquer et de faire une chevauchée avec moi

vers cette maison. On s'installera sur le portique pour blasphémer et, avant même que tu en sois conscience, tu te sentiras aussi bien que moi. »

FAIRE DISPARAITRE LES HOQUETS !

Devenue complètement hystérique et désespérée, je décidai de rendre visite à un guérisseur religieux qui visitait notre ville. J'y allai seule, horrifiée à l'idée d'être vue par une de mes connaissances qui me poserait des questions trop curieuses ou qui en parlerait à mes frères très moqueurs qui, justement, adoraient m'agacer et qui ajouteraient une autre histoire de guérison à leur répertoire d'histoires loufoques déjà bien garni.

Peu importe. L'office était déjà en cours lorsque je me faufilai doucement sur le banc arrière. Le guérisseur se trouvait sur la scène avec un homme débraillé et hagard, vêtu d'un complet en tweed brun et qui était agenouillé devant lui. Il était évident que cet homme suppliait d'être guéri du hoquet puisque le prédicateur s'écriait « Hoquets, disparaissiez. *Disparaissiez !! Au nom de Jésus, allez-vous-en !* »

Mais le pauvre homme avait des hoquets si forts que je pouvais les entendre de là où je me trouvais. « Êtes-vous guéri ? » s'écria le prédicateur à sa malheureuse victime. L'homme hocha la tête. « Alors, témoignez ! Témoignez ! » s'écria le pasteur. Voyant ce pauvre homme tenter de témoigner au travers une multitude de hoquets, je me couvris de mon manteau et me faufilai vers la porte de sortie par laquelle j'étais entrée. J'étais trop mortifiée à la seule *pensée* d'avoir à témoigner être guérie du bégaiement alors que je b-b-b-bégayais en-c-c-c-ore.

OOOOOOOMMMMMMMMMMMMMM.....

Le groupe de méditation auquel je m'inscrivis alors que j'étais dans la trentaine se présentait comme moyen de "maîtriser votre esprit." J'étais parrainée par un gars du nom de Raj qui portait un turban orange et qui croyait en tout ce qu'il disait.

Nous étions une quinzaine. Je m'asseyais sur le sol, jambes croisées, le dos bien droit, me concentrant sur une épingle au centre du turban de Raj. Le but de cette méditation était de ne plus « penser à rien » ou de « faire table rase de nos pensées » (ce qu'ils désignaient « faire le vide de notre esprit. »)

Après quatre ou cinq heures, je m'efforçai de ne pas penser à la douleur que je ressentais aux jambes, à ne pas me demander « Ai-je *bien* éteint le fourneau » ? Et plus je m'efforçais de faire taire mes pensées, plus ces dernières persistaient. Si vous avez le goût de tenter l'expérience par vous-mêmes, commencez par vous dire : « Oublie que tu es en train de te mettre des petits pois dans le nez. Peu importe ce que tu fais d'autre, ne pense surtout pas que tu te mets des petits pois dans le nez. » Puis soudain, vous vous retrouverez avec cette pensée des petits-pois-dans-le nez, pure *fantaisie*, mais qui sera en plein centre de vos préoccupations.

On m'avait dit que si mes pensées étaient au neutre, je cesserais de bégayer, car je ne m'attendrais pas à parler d'une certaine façon. Raj était d'opinion que nous bégayons parce que

nous nous *attendons* à parler avec fluence³¹. Et que lorsque cette attente est déçue, alors nous bégayons. Lorsque je lui dis que je m'attendais à bégayer et non à parler avec fluence, c'en était trop pour lui. À voir les yeux qu'il fit et sa respiration saccadée, j'ai cru qu'il allait avoir une attaque cardiaque. Mais je n'ai pas oublié Raj pour autant. Même aujourd'hui lorsque j'aperçois un turban orange, je regarde sous le ruban s'il ne s'agit pas de Raj.

LA GUÉRISON SELON SPARKY

Il y a toujours eu et il y a toujours des réponses superficielles au bégaiement. J'ai déjà marché 15 kilomètres pour aller voir un homme (que nous nommerons Sparky) dans l'État de New York, prétendant savoir comment guérir le bégaiement. Lorsque je montai les escaliers de sa demeure, Sparky me reçut à la porte comme s'il attendait là depuis le lever du jour, avec ses yeux bleu pâle et mouillés, des touffes de cheveux blancs et 5 feuilles de papier brochées ensemble, qu'il plaça dans ma main.

J'étais très excitée, croyant naïvement, comme toujours, qu'il était celui qui transformerait ma vie jusqu'à ce que je lus les premières phrases de la page 1 : « Le bégaiement est occasionné par une vie désordonnée. Pour vous en guérir, retournez chez vous et videz tous vos tiroirs et vos placards. » Et pour ça, je payai 50 \$, probablement l'équivalent de 400 \$ d'aujourd'hui.

Ce gars ignorait tout du bégaiement (un autre de ces clowns se faisant passer pour éducateurs)... mais il se peut que j'aie, après tout, fait une affaire. Sa femme, adepte de la Science Chrétienne³², me dit que le bégaiement était dans ma tête. Je ne comprenais pas qu'elle ait pu dire une telle chose après m'avoir entendu parler. Si elle avait deux bonnes oreilles, elle aurait su que mon bégaiement ne se contentait pas de rester dans ma tête. Il était là, bien audible pour tous ceux qui étaient à portée de voix.

On aurait dit qu'elle ne l'avait pas remarqué, ce que je considérais, ma foi, comme un compliment. Lorsque je quittai, elle me chargea les bras de littérature de Science Chrétienne et m'appela un taxi puisqu'il commençait à faire noir. En route vers mon hôtel, une autre peur devait reléguer ma peur du bégaiement sur le siège arrière : ma crainte, après avoir été lessivée de 50 \$, de ne plus avoir suffisamment d'argent pour régler le taxi.

Mais tout en écrivant cela, je les revois encore m'envoyer la main, cette paire de vieilles personnes toutes chiffonnées qui pourraient bien ressembler, je me l'imaginai, à Albert Einstein

³¹ C'est justement ce que veut dire John Harrison lorsqu'il parle des « attentes versus nos intentions. » R.P.

³² La **Science chrétienne** (ou *Christian Science*) se présente comme la Science du Christ. [Mary Baker Eddy](#) estime avoir redécouvert en 1866 les lois appliquées par Jésus dans la guérison des malades et la solution des aléas de la vie, lois toujours démontrables aujourd'hui. Son observation des guérisons et solutions diverses obtenues sur la base de sa théorie en prouve, selon elle, la validité. Ainsi, la Science chrétienne est « chrétienne » en ce sens qu'elle repose sur les enseignements de Jésus de Nazareth, tels qu'exposés dans les quatre Évangiles. La Science Chrétienne est une religion pratique permettant l'application de lois divines démontrables. (Wikipedia)

et sa femme : enveloppés dans d'énormes manteaux de laine, débarquant du *westernland* pour se retrouver sur un remorqueur dans le port de New York. Ils avaient fui l'Allemagne nazie.

Cette expérience me rapprocha encore un peu plus du bout de ma corde. La vérité, c'est que j'avais encore un bout de chemin à parcourir, bien que j'avais l'impression de « ne plus savoir à quel saint me vouer. » Ce que je ne savais pas encore, c'est qu'il me serait *nécessaire* d'atteindre le fond du baril. Et ce fond du baril devait s'avérer le fer de lance pour toutes les bonnes choses qui allaient s'ensuivre.

CHAPITRE 5

ÉTONNANTE DÉCOUVERTE : J'AI UNE VOIX !

Le premier indice de ce qui se cachait derrière mon bégaiement se présenta à moi à l'âge de 16 ans. Mon diplôme du secondaire (collège/Lycée) en poche, j'avais décroché un premier emploi. N'ayant pas encore de permis de conduire, je me rendais en ville tous les matins avec un monsieur obèse qui transpirait et au visage rougeâtre ; il était représentant pour Jewel Tea³³. Cet été là, nous arrivions tous les matins à un restaurant en face de mon lieu de travail à 6 h et il attendait, jusqu'à 8 h. l'ouverture de mon lieu de travail.

Un matin, je lisais un livre assise sur un banc du restaurant. Alors que je déjeunais, j'aperçus un 16 roues se garer dans le stationnement et je vis descendre de la cabine un homme noir, l'air exténué. Il s'installa au comptoir en demandant une tasse de café.

La serveuse, une femme blanche de taille imposante et dans la cinquantaine, frottait le comptoir en faisant semblant de ne pas avoir entendu la commande du camionneur. Lorsqu'il demanda une seconde fois un café, pas de réponse. Il le demanda encore. Cette fois, la serveuse se dirigea jusqu'à l'homme, pouces enfoncés sur le revers de son tablier, regarda le chauffeur droit dans les yeux et lui dit « On ne sert pas les nègres ici. »

Je ne me souviens pas dans le détail ce qui se passa par la suite, sauf que je sais que je me levai de mon banc d'un seul bond pour m'entendre crier avec force et conviction que ce camionneur avait parcouru la route toute la nuit dans son camion et qu'elle ferait mieux de lui donner ce qu'il demandait sinon elle allait le regretter. Je n'avais aucune idée de ce que j'allais faire si elle me forçait à mettre ma menace à exécution. Mais je n'eus pas à m'en inquiéter, car, non seulement lui versa-t-elle une tasse de café, mais elle mit deux œufs sur le poêle et deux toasts dans le grille-pain pour lui.

Je me rappelle fort bien, même après toutes ces années, du regard abasourdi de la serveuse. Cette femme qui, quelques secondes auparavant, voyait en moi une adolescente bégayante, silencieuse et timide, se voyait maintenant confrontée à une protestataire furieuse, fluente et confiante. Je m'étais soudainement transformée en Moïse indigné (qui, lui aussi, bégayait)... entraîné par la puissance de sa réaction personnelle envers cette mentalité de non-respect des individus qu'il détestait tant et sur laquelle sa pensée « plus rationnelle » n'avait absolument aucun contrôle.

Ce matin-là, je quittai le restaurant avec une connaissance accrue de moi-même. Pour la première fois de ma vie, j'avais parlé devant au moins une trentaine de personnes sans bégayer et avec une telle éloquence que je réussis à modifier le comportement de cette femme (j'imagine

³³ Compagnie américaine vendant des articles ménagers.

qu'elle était demeurée aussi biaisée et aveugle qu'auparavant). Je venais de réaliser que la fluence n'était possible que si mes mots provenaient de mon Moi spontané plutôt que de ce Moi centré sur lui-même.

Une autre manière de dire cela serait la suivante : « *Je suis plus que ma pensée, plus que mon bégaiement. Je "suis" un être vivant, respirant d'intelligence, avec une voix qui m'est propre et qui s'écoule d'elle-même sans être contrôlée par mon esprit conscient.* »

Ce fut une de mes toutes premières intuitions indiquant que le bégaiement n'avait absolument rien à voir avec le mécanisme de la parole (puisque, ce matin-là, j'avais utilisé le même équipement pour m'adresser à cette serveuse que celui avec lequel, d'ordinaire, je bégayais.).

Cet incident me rendit plus réceptive à l'idée que le bégaiement constituait un problème mettant en œuvre mon esprit conscient qui tentait d'arracher le contrôle de ma parole des mains de mon activité voir/parler naturelle et spontanée. En présence d'une vérité urgente, la parole ne constituait plus un obstacle. Avec le recul, je réalise que ma réaction à une telle injustice avait été si puissante qu'elle prit le dessus (pendant un instant magique) sur le pouvoir de mon esprit critique conscient.

Avec la vision que j'en ai aujourd'hui, cet événement se produisit parce que j'avais laissé s'exprimer mon "noyau" interne (avant même que mon esprit critique ne puisse censurer ou critiquer ce qui se passait), noyau interne qui se cachait quelque part derrière les portes closes de mon subconscient.

Et lorsque je dis "subconscient", je ne parle pas de "coma." Par "subconscient," je pense à mon Moi Réel, à mon intelligence subliminale échappant au contrôle de mon esprit conscient (et à laquelle ni ma volonté, ni mon esprit conscient n'ont accès.)

Ma réaction avait échappé au radar de mon esprit conscient, zigzagant derrière les blocages qu'avait érigés mon esprit critique, privant ce dernier de toute occasion de censurer ou de critiquer. Cela devenait de plus en plus limpide pour moi : *mon esprit conscient destructif pouvait fort bien être à l'origine de mon bégaiement.*

Lorsque je m'exprimais de l'endroit où je disais ce que je pensais et que je pensais ce que je disais, le bégaiement brillait par son absence. Je constatai que la luminosité de cet endroit ne dépendait pas d'une ampoule que je peux allumer et éteindre selon mon bon vouloir et qu'elle n'était surtout pas "manipulable" par mon esprit conscient (une croyance passablement manipulatrice), mais se comparait plutôt à une bougie vacillante sous la brise et qui pouvait facilement s'éteindre ou être soufflée par mon esprit conscient répressif. Mais une fois que cette chandelle s'enflammait, rien ne pouvait l'arrêter et vous étiez mieux de faire attention à vous.

C'est le premier souvenir que j'ai de l'éveil, ne serait-ce que léger, de mon côté spirituel. Mais à compter de ce jour, je suis devenue moins fataliste et plus déterminée que jamais à *ne pas* accepter béatement le bégaiement. C'était comme si j'avais conclu un pacte avec moi-même dans le but d'en venir à comprendre le fonctionnement de mon esprit, puisque je savais maintenant que cet esprit était à la base même de cet ahurissant problème. Pendant les années qui suivirent et jusqu'à ma sortie du bégaiement, je n'allais pas cesser de courir après la guérison.

CHAPITRE 6

UN GORILLE DE 365 KG DANS LA PIÈCE

Les personnes qui bégaiement, ainsi que les orthophonistes³⁴, affrontent une vérité lorsque vient le temps d'échanger sur le bégaiement, une vérité à ce point énorme et pleine de conséquences que je la compare à un gorille de 365 kg qui serait assis sur un divan dans la salle de séjour où nous nous retrouvons tous. Aussi bizarre que cela puisse paraître, ce gorille-assis-sur-le-divan n'est pas l'élément le plus grotesque de cette analogie. La comédie, c'est que personne n'ose dire un traitre mot sur la présence de cet étrange et encombrant empoté qui domine la pièce.

Le gorille de 365 kg est une analogie pertinente d'un fait dont nous, qui bégayons, sommes vaguement conscients, au moins à un niveau instinctif, mais que nous passons pourtant sous silence. Bien que nous soupçonnions que rien ne pourrait s'avérer aussi transformateur ni avoir des conséquences aussi durables dans le traitement du bégaiement que la reconnaissance de ce fait, nous n'en continuons pas moins à nous efforcer de l'ignorer.

Je suis persuadée que cette réalité, à elle seule, modifierait chaque élément qu'on nous a inculqué sur le bégaiement, chaque technique utilisée et chaque produit vendu.

Mais quel est donc ce gorille de 365 kg dans la pièce de séjour que tout le monde s'efforce d'ignorer ? Le voici : les PQB *ne bégaiement pas en tout temps. La plupart d'entre nous ne bégayons jamais lorsque nous sommes seuls et que nous savons, hors de tout doute, être seuls, tout comme nous ne bégayons pas en chantant ou en parlant à l'unisson.*

Comprenez-vous pourquoi cela constitue l'élément-clé autour duquel doit s'articuler la guérison du bégaiement ? Laissez-moi vous demander... Que feriez-vous si vous étiez médecin et qu'une patiente vienne vous consulter sur ce qu'elle pense être le virus H1N1 ? Mais avant que vous posiez votre diagnostic, cette patiente déclare : « Oh, j'allais oublier docteur. J'ai ce virus uniquement en présence d'autres personnes. Lorsque je me retrouve seule, tout est parfait. » Une telle affirmation n'aurait-elle pas un impact majeur sur votre diagnostic ?

Les personnes qui bégaiement ne constituent pas un ramassis de timbrées à qui on doit enseigner les rudiments de la parole. Pour la grande majorité d'entre elles, le bégaiement n'a rien à voir avec des difficultés mécaniques, un dommage crânien, la production physique des sons de la parole ou certains comportements qu'on devrait s'efforcer de modifier. Bien qu'il y ait plusieurs raisons pour nous confirmer cette vérité, la plus importante demeure celle-ci : on ne bégaiement pas en chantant. Nous ne bégayons pas lorsque nous parlons ou lisons à haute voix alors que nous sommes seuls et que nous savons que personne d'autre ne nous entend.

³⁴ Bien que j'emploie ici le terme orthophoniste pour raison de simplicité, je dois préciser que Ruth utilise l'expression 'speech therapists' tout au long de son livre. On dit aussi logopède ou logopédiste. RP

Bien plus que l'enfant qui bégaie, c'est souvent le parent qui sera étonné par une telle caractéristique. Plusieurs enfants qui bégaient partagent entre eux le secret qu'ils ne bégaient pas lorsqu'ils sont seuls, secret qu'ils ne partageront pas avec des plus âgés :

Un, nous ne bégayons pas en chantant.

Deux, nous ne bégayons pas en présence de certains amis, de petits enfants ou d'animaux.

Trois, nous ne bégayons pas lorsque nous lisons par nous-mêmes à haute voix, sachant que personne d'autre ne se trouve à portée de voix (et cela malgré le fait que devoir lire à haute voix déclenche en nous une terreur qui fait augmenter notre rythme cardiaque).

Quatre, nous ne bégayons pas en parlant à l'unisson.

Cinq, nous ne bégayons pas en chuchotant.

Ce sont là des contradictions tellement flagrantes par rapport à toutes ces « vérités » qu'on nous a inculquées et leurs implications sont tellement importantes que la majorité des thérapeutes refusent d'admettre cette vérité : *lorsque vous êtes seuls et que vous savez être seuls, tout effort pour parler s'envole par la fenêtre et les composantes mécaniques de la parole fonctionnent au pilote automatique, sans effort aucun.*

Refuser tout dialogue au sujet d'une telle vérité est cruel au-delà des mots. Quelqu'un avait dit à mes parents, alors que j'avais dix ans, que le bégaiement résultait d'un dommage crânien. Cela inquiéta mes parents. J'ai souvent souhaité pouvoir les rassurer en les raisonnant comme ceci : « Étant donné que je ne bégaie pas lorsque je suis seule, il n'y a rien de physiquement endommagé en moi. Je n'ai donc subi aucun dommage crânien. »

APPORTEZ-MOI UN LIVRE...

Une PQB écrivit ceci : « Si on me le permettait, je peux prouver qu'il n'y a rien de déficient en moi. Donnez-moi un livre à lire à haute voix, assurez-vous que je sois seule et que personne n'écouterait à la porte et je vous le garantis : je ne bégayerai pas. Pourquoi mon orthophoniste ne peut-elle pas accepter cela ? »

Pensez-y : nous avons aujourd'hui d'excellents orthophonistes. Mais à cette époque-là, on les formait en leur disant que le bégaiement était un problème mécanique et que, comme tout problème mécanique, on pouvait le traiter avec de la pratique, de la planification, par la pensée, des répétitions, la pensée positive, les métronomes, les appareils de rétroaction auditive différée et ainsi de suite. Une de leurs théories favorites soutenait que le « bégaiement était une habitude. » Tout ce qu'une personne doit faire pour se débarrasser d'une idée aussi farfelue est de réaliser que, lorsque nous sommes seuls, nous ne bégayons pas... comment cela peut-il alors constituer une habitude ?

« Pourquoi devrais-je soigneusement planifier chaque mot avant de le prononcer ? Je peux m'exprimer aussi bien que vous. » Bien qu'une telle affirmation puisse ébranler une orthophoniste, elle n'en est pas moins vraie.

Ce fut la découverte qui sonna l'alarme et la fin de tout cet argent et de tout ce temps que j'avais investis en cliniques de parole. Si vous n'êtes pas encore convaincue de cette vérité, lire à haute voix lorsque vous êtes seule devrait vous convaincre qu'il n'y a aucun problème physique avec votre mécanisme de parole. Cela devait s'avérer une des premières grandes vérités dans une longue liste de grandes vérités qui allaient transformer ma parole. Bien que je puisse vous en parler... vous seule pouvez vous en convaincre. Car savoir et constater/observer par soi-même sont deux créatures bien différentes.

Si vous *bégayez* en parlant alors que vous êtes seule et que vous savez être seule, trouvez une situation dans laquelle vous ne bégayez jamais... que ce soit en chantant, en parlant à l'unisson ou en parlant à un enfant ou à un animal empaillé. Enfin, quelque chose qui fonctionne dans votre cas.

J'ai également constaté que plus j'essayais de bégayer, moins je pouvais bégayer. C'est pour cela que le bégaiement volontaire est utile à certains. Le fait que je ne bégayais pas lorsque j'étais seule me démontrait que je n'avais pas à composer avec un dommage crânien, ni une défectuosité mécanique, une volonté insuffisante ou des connaissances inadéquates.

Y ARRIVER

Pourquoi devais-je lire à voix haute aussi souvent que possible ? Parce que le fait de le *faire* (par opposition à le *savoir*) transformait ce « sachant que je ne bégaie pas lorsque je suis seule » en véritable constatation ou « Eh ! Je *ne* bégaie réellement pas. » Avant longtemps, le fait d'agir selon des directives contraires à des croyances depuis longtemps incrustées m'a fait merveilleusement prendre *conscience* que je ne bégayais pas - et que je ne pouvais me forcer à bégayer - lorsque j'étais seule et que je savais être absolument seule.

Je vous assure que l'observation mène à la *connaissance* et que la connaissance est transformatrice (alors que le seul savoir n'avait pas le pouvoir de changer ma parole.)

Être issue d'une famille d'une douzaine d'enfants dans laquelle je n'avais *jamais* été vraiment seule n'est pas étranger avec le fait que je n'ai pas eu, très jeune, la chance d'*expérimenter* que je pouvais parler correctement lorsque je me retrouvais seule. Je n'avais pas encore réalisé non plus l'immense différence entre "savoir" quelque chose parce qu'on vous l'a dit et le "savoir" après qu'on l'ait soi-même observé.

Plus tard, j'allais continuer à lire seule à voix haute aussi souvent que je pouvais me retrouver seule (ce qui, avec quatre enfants en bas âge, s'avéra presque impossible.) À cette époque, faire la lecture à haute voix à mes enfants était pour moi une sinécure que je détestais, alors que lire à voix haute lorsque je me retrouvais seule m'amusait et me gratifiait.

Le bénéfice que j'en tirai fut de m'aider à prendre conscience que la cause du bégaiement n'était *pas* un dommage crânien (comme on me l'avait laissé croire), ni un manque de connaissance mécanique ou une volonté insuffisante. La croyance voulant qu'on puisse améliorer sa parole en acquérant plus de "connaissances" ou "d'informations" ou en planifiant et en s'exerçant davantage devait être remplacée par cette vérité que nous savions intuitivement :

parler est un acte naturel qui ne nécessite pas d'effort conscient. En d'autres mots, nous savons de façon subliminale, à la fois ce que nous voulons dire (contenu) et comment le dire (mécanique de la parole), sans y penser ni forcer.

INTUITION PRIMAIRE

Assise en clinique de parole, j'étais entourée d'autres enfants qui bégayaient et qui partageaient avec moi la même intuition : On n'avait pas besoin qu'on nous montre à parler. Nous pouvions parler aussi bien que cet instructeur de parole qui nous dominait en nous montrant à respirer profondément, à ralentir notre débit, à prendre une respiration à certains intervalles, à placer correctement notre bouche et à faire toutes ces choses de manière consciente et au moment opportun.

Abordons maintenant d'une manière non clinique le sujet du "gorille de 365 kg" qui change tout. C'était le secret que je connaissais et que mes instructeurs, eux, ignoraient. C'était le secret que mes amis bégayants connaissaient intuitivement, mais qu'ignoraient ces professionnels qui traitaient leur bégaiement. C'était aussi ce qui était à la source de cette camaraderie inavouée entre nous tous dans toutes les cliniques de parole alors que nous étions soumis à de stupides thérapies.

Plutôt que de subir une "restauration de la fluence" (ce pour quoi nous payions), nous devons apprendre à tolérer ces personnes éduquées et formées dont nous allions éventuellement tous réaliser qu'elles étaient sur la mauvaise voie. Toute réponse émise par nos thérapeutes de parole reposait sur leur ignorance de cette simple vérité que nous partagions tous : il n'y avait rien de mécaniquement défectueux avec notre parole puisque nous pouvions tous nous exprimer parfaitement lorsque nous étions seuls, tout comme lorsque nous chantions et parlions à l'unisson sans bégayer.

« Vous ne bégayez aucunement en certaines circonstances » était devenue la Vérité Cruciale par laquelle j'évaluais toute thérapie qu'on me proposait. Le bégaiement n'avait rien à voir avec la mécanique de la parole ni avec de mauvaises habitudes. Il existe une partie de notre cerveau qui fonctionne au pilote automatique, une partie innée qui sait comment transformer les perceptions en symboles et exprimer ce contenu en une microseconde, avant même que l'esprit conscient ne puisse dire « Tu as bien failli m'avoir ! » Mon esprit pédagogique conscient, par contre, est bien trop balourd et lent pour prendre la parole en charge.

ET SI LES BLOCAGES "DISPARASSAIENT" ?

Lorsque je bégayais, je m'attendais à ce que mes blocages "y soient" ... ce à quoi les autres s'attendaient aussi d'ailleurs (ou même des problèmes physiques du genre serrement de la gorge, de la poitrine ou de la trachée.) Puis un jour, la question s'imposa d'elle-même : « Qu'arriverait-il s'ils n'y étaient plus ? Que faire si le blocage "n'y est" jamais plus » ?

Un soir, je pris mon crayon et une tablette et je gribouillai ceci :

« Aujourd'hui, je me suis demandé "pourquoi je bégaye lorsqu'une autre personne entrait dans la pièce ?" Est-ce parce qu'elle s'attend à ce que je m'exprime correctement ? Non. Je n'ai aucune idée de ce que cette autre personne attend de moi. Mon problème n'est donc pas ce à quoi

“elle” s’attend. Non. Mon problème réside dans ce que *je* pense ou ce à quoi je m’attends. Je suis donc, une fois de plus, confrontée à quelque chose qui se trouve dans *mon* esprit, dans ma tête. Lorsqu’elle “y est”, je suis impuissante. Mais lorsque c’est quelque chose qui “est là”, je peux l’observer. Je peux la gérer. Je peux m’adresser à ce problème comme s’il se trouvait en moi et je sais (maintenant) qu’il y est. *C’est un incroyable soulagement.* »

En présence d’autres personnes, je ressentais, une fois une phrase initiée, l’obligation de la compléter. Ici encore, une croyance bien personnelle.

Comme l’écrivit Neil Schmitz : « Ce qui fait bégayer la PQB, ce n’est pas ce qu’elle dit, mais le fait que cela *doive* être dit. » Il n’y a aucun doute que lorsque nous sommes obligés de parler, notre esprit conscient prend la parole en charge.

Je sais maintenant que les autres ne me contraignent ni ne me forcent à parler. Quelque chose en *moi* exigeait que je m’exprime bien et que je termine mes phrases en présence d’autres personnes, *ce qui signifie qu’une telle obligation, qu’une telle contrainte provenait de mon Censeur personnel. En d’autres mots, il me fallait, plus que les autres, travailler sur mes croyances et mes attentes.*

Jean Metellus dans « La Parole Prisonnière », associa la censure au bégaiement. Je suis d’accord. Mais dans mon cas, l’*autocensure* était derrière une partie importante de mon bégaiement. Qu’en est-il si, alors que je lis à haute voix, seule, un bambin fait irruption dans ma chambre ? Je n’y porterais aucune attention. Et si un chien entrait ? Je n’y porterais aucune attention non plus. Pourquoi ? Parce que je sais pertinemment que ni un bambin ni un chien n’allaient censurer mes mots. Il est clair que la censure m’intimide, qu’elle provienne de moi ou d’autres.

ET SI J’ÉTAIS LE CENSEUR DE MA PROPRE PAROLE ?

En désirant bien performer face aux autres, *je fais de l’autre personne un juge.* Mais ce n’est pas ce qui se passe réellement. Ce qui se passe en réalité, c’est que *le vrai critique et juge est cette partie en moi à laquelle je réfère comme le “Censeur.”*

En résumé, je crois sincèrement que la raison pour laquelle je bégaie aussitôt qu’un adulte entre dans la pièce est que, soudain, mon esprit conscient (social) fait irruption et je deviens attentive à ce que je dis et comment je le dis. Avant que cet adulte n’entre dans la pièce, je ne performais pas. Je ne faisais que parler. Tout désir de performer appelle toujours la prise en charge par l’esprit conscient.

Marty Jezer témoigna bégayer sur environ 80% de ses mots en parlant avec d’autres adultes, mais aucunement lorsqu’il parlait avec sa petite fille, Katie.

Ma théorie continuait à s’étayer comme suit : « Si je peux parler sans bégayer en étant seule, en parlant à de jeunes enfants, à des animaux ou en parlant à l’unisson, alors une constatation s’impose : cela signifie que le bégaiement n’est pas une difficulté mécanique. »

SE PARLER À SOI-MÊME

Ça m'a énormément aidé d'observer et de "parler" à ma Petite Moi (mon esprit intimidant, conscient, exigeant, le Boss culotté). Je voulais lui dire : « Je peux parler sans bégayer lorsque personne n'est autour de moi ; mais dès que tu fais irruption et que tu prends le contrôle de ma parole (comme tu le fais lorsque d'autres personnes passent la porte), je souffre alors d'anxiété de performance puisque je ne peux être à la hauteur de tes règlements et de tes exigences. »

Je ne comprends pas très bien comment fonctionne mon Moi Réel dans des circonstances aussi singulières. Tout ce que je sais (par l'observation de mes expériences) c'est qu'il le *fait*... et toujours sous le radar de mon esprit conscient. Abraham Maslow commenta souvent le fait que notre société investisse autant d'argent pour former Petite Moi (cet esprit pédagogique limité à 5 %) et presque rien pour nous aider à libérer notre esprit naturel des restrictions, règlements et standards qu'on lui impose, nous et la société.

PNL

La neuro-sémantique, un rejeton de la PNL (Programmation neurolinguistique), est une méthode qui s'appuie sur la prémisse que si vous pouvez vous exprimer avec fluence dans une situation donnée, vous pouvez alors vous exprimer avec fluence dans toutes les situations ; que le bégaiement est un "problème de pensée" qui se manifeste sous la forme d'un "problème de parole." Le Dr Bob Bodenhamer est l'auteur d'un livre traitant de la compréhension et de la mise en application de ce processus (*I HAVE A VOICE – HOW TO STOP STUTTERING*)³⁵.

³⁵ Ce livre est disponible sur Amazon : <http://www.amazon.fr/Have-Voice-How-Stop-Stuttering/dp/1845907272>.

CHAPITRE 7

ATTEINDRE LE FOND DU BARIL

Bon, voici comment ça se passe : personne n'est vraiment résolu à se débarrasser du bégaiement à moins d'en avoir plein le dos. Et attention ici : je ne dis pas, oh grand jamais, que personne ne profite d'une thérapie de la parole ; une telle affirmation serait entièrement fausse. En vérité, vous devriez y avoir recours lorsque vos propres observations entrent en compétition avec les croyances des autres.

Si je dis « Avez-vous remarqué que plus vous vous efforcez de bien parler, plus vous bégayez ? » et que vous rétorquiez « Mais mon thérapeute dit que cela est faux. Il dit que plus on s'exerce, mieux nous parlons et je n'ai aucune raison d'en douter. » Il n'est pas bien difficile de voir ce qui se passe : vous n'y croyez pas vraiment ! Vous ne vous êtes pas encore ouvert les yeux. Vous suivez toujours des règles.

Si vous vous accrochez encore à d'impossibles solutions pour votre bégaiement, Ram Dass dirait que « Vous n'avez pas encore assez souffert. Retournez chez vous et souffrez encore un peu. »

Si nous, qui bégayons, devons atteindre le fond du baril afin de nous guérir du bégaiement, eh bien sachez que c'est à Munich, en Allemagne, que j'ai atteint ce fond alors que j'avais 33 ans. Bien que je répondais au téléphone lorsque mes amis appelaient, je n'avais encore jamais fait un seul appel téléphonique de ma vie. J'avais prévenu mes amis : « Si vous appelez et que personne ne répond, ne raccrochez pas. C'est moi. »

Peu importe le nombre de thérapies que j'avais subies, je bégayais plus que jamais à cette époque-là, et même en présence de mes propres enfants. Lire à haute voix à mes enfants était devenu un de ces exploits "hors de question".

Ce fut pour moi la goutte qui fit déborder le vase.

C'était comme ce jour où un de mes amis vraiment obèse, dont le médecin lui avait dit de perdre du poids, passa accidentellement devant son miroir plein pied...nu. Ce fut son jour de réveil et le premier de sa perte de poids.

C'est dans ce contexte que se produisit mon réveil le jour où, à Munich, j'ouvris un cahier scolaire tout neuf appartenant à un de mes enfants et y écrivis le mot "Diatribes"³⁶ en haut de la page. Je commençai à écrire sur mes tentatives de thérapies pour me guérir du bégaiement. Diatribe était exactement ce que je faisais. Je me laissai aller à deux épisodes d'écriture ... la première, Diatribes, et une autre s'étalant sur une période de 3 mois détaillant mes propres observations et mes relations avec le bégaiement.

³⁶ Critique acerbe.

Pendant cette période de travail de trois mois, j'écrivis, j'écrivis et j'écrivis. J'avais essayé toutes les "cures" inimaginables au monde et c'était maintenant, en autant que je fusse concernée, terminé. N'ayant plus rien à essayer, nul besoin d'une boule de cristal pour savoir ce que *cela* voulait dire. Cela signifiait que, pour le reste de ma vie, j'allais devoir composer avec les écrasantes limites qu'impose le bégaiement à toutes ses victimes.

Je gribouillais sur cette frustration qui, depuis si longtemps, me rendait folle. Je pleurais pour cette petite fille humiliée qui avait tant souffert et qui s'efforçait de couvrir son bégaiement par l'humour. J'écrivais sur ces stupides cures qui ne donnèrent aucun résultat.

Seul le papier m'entendait ; j'en profitai pour dire toute méchanceté que je voulais dire. Tout était entre le papier et moi ... certainement pas pour être lu par qui que ce soit d'autre au monde.

Et ce n'était pas très joli. Je ne dirai que cela. Cette rédaction se comparait à une purge du Colon, sauf que ça n'a pas nettoyé mon colon, mais plutôt ce bavardage sans fin de mon esprit, du moins pour le moment présent.

J'espérais peut-être que ce processus de nettoyage m'affecterait tout comme Jane Eyre³⁷ qui se mit à écrire en cessant de ravalier ses gros mots et en exprimant sa colère : « Avant même que je termine cette phrase, mon âme commença à s'évader, à jubiler comme si d'invisibles chaînes venaient de se rompre, composant tant bien que mal avec une liberté inespérée. »

J'étais toujours un peu en colère, même après ces pages et ces pages de diatribes que j'avais écrites. Je croyais que ces personnes qui placardaient sur une porte le mot "orthophoniste" et qui collectaient de l'argent de toutes ces victimes qui venaient cogner à cette porte s'y connaissaient au moins un *peu* sur la manière de guérir le bégaiement.

Je vous assure que la plupart des orthophonistes sont plus fiers de leur "honnêteté" que de leur expertise. C'est comme s'ils vous avouaient : « Il n'y a pas de guérison pour le bégaiement. Nous sommes honnêtes à ce sujet. Mais, ermph, faites-moi un chèque, donnez-le à la réceptionniste avant de partir et demandez-lui de vous donner un autre rendez-vous. »

Ce que je ressentais alors me rappelait ce jour où j'emmenai ma voiture chez le mécanicien qui me chargea 400 \$. Lorsque je démarrai ma voiture, tout ce que j'obtins fut un whirrrr. Je retournai donc au garage et dis au mécanicien que ma voiture ne fonctionnait pas. « Oh ! Tu voulais qu'elle *fonctionne* ? » demanda-t-il.

J'avais fait appel à des thérapeutes pour qu'on me guérisse du bégaiement. Mais ils m'ont dit qu'un tel objectif était stupide et inatteignable. Lorsque je tentai d'arrêter de bégayer, une thérapeute me fit sentir coupable, m'accusant d'être malhonnête, que j'étais une bête "masquée" qui devait sortir du placard et, par conséquent, "accepter" son bégaiement. Il n'y avait aucun doute que j'avais déjà accepté le fait que je bégayais. Mais je n'avais de cesse de me

³⁷ *Jane Eyre* est un roman de [Charlotte Brontë](#), publié le 16 octobre 1847 en Angleterre. Il a depuis été adapté plusieurs fois pour le cinéma. L'histoire est présentée comme l'autobiographie de l'héroïne.

demander si le bégaiement, au lieu de ne se résumer qu'à un blocage de parole, n'était pas plutôt le symbole d'un autre genre de blocages ? Alors que j'écrivais, je réalisai être ce que Julia Cameron désignait "créatrice bloquée". Je m'interrogeais à savoir si cela représentait une vérité générale pour les PQB. Lorsque je cessai de bloquer en parlant et que je me tournai vers l'écriture, je constatai avoir des blocages d'écriture autant que de parole.

De plus, même si j'admettais volontiers le fait que je bégayais et que je pouvais toujours en rire, j'avais l'impression "qu'accepter" le bégaiement signifiait accepter mon esprit bavard ainsi que toutes ces folles croyances à la base du bégaiement. Puis, après avoir fait tout ce que ces professionnels m'avaient dit de faire, y compris sortir de ma sacoche d'outrageuses liasses de billets de banque pour leurs précieux conseils, le jour de la reddition des comptes était enfin arrivé alors que je réalisai que *rien n'avait fonctionné – un point c'est tout*. Peu importe l'argent dépensé ou l'effort déployé, *rien ne fonctionna, même pas un peu*. Et je n'avais même pas exigé une garantie quelconque.

J'étais obsédée par des pensées sur ce bégaiement sans espoir que j'endurais depuis si longtemps. Comment m'empêcher de penser à cette chose ? Vous savez comment se sentent les gens lorsqu'ils ont été arnaqués ou floués... ils désirent que personne ne l'apprenne tellement ils sont embarrassés d'avoir été si naïfs ? Eh bien, c'était moi ça !

J'avais frappé le mur, aucun doute là-dessus. Cela me rappelait une de mes connaissances qui avait été diagnostiqué pour un cancer. Il ne cessa de penser qu'en allant voir les bons médecins et en donnant suffisamment d'argent à la recherche sur le cancer, il trouverait la guérison. Mais le jour où il réalisa qu'aucune somme d'argent, ni le travail, ni les bons choix, rien de ce qu'il pouvait dire ou faire n'allait le guérir du cancer, ce fut le jour le plus sombre de sa vie et il en a été totalement anéanti.

C'était l'état mental dans lequel je me trouvais.

IMPOSSIBLES SOLUTIONS MENTALES AU BÉGALEMENT

Planifie tes mots. (Action de l'esprit.)

Sache quoi dire et comment le dire avant de parler. (Action de l'esprit.)

Surveille les erreurs et corrige-les. (Action de l'esprit.)

Travaille plus fort. (Action de l'hémisphère gauche.)

Mets-y plus de volonté. (Fonction illusoire de la volonté.)

Sois positive. (Fonction de l'esprit.)

Fais les bons choix. (Choisir est une fonction de l'esprit.)

Te dire comment tu *devrais* parler, comment tu *pourrais* parler si tu t'y efforçais davantage. (Les *devoir* et les *pouvoir* sont des constructions de l'esprit.)

Exerce-toi à parler, à répéter des mots.

Ralentis ton débit de parole.

Parle au rythme d'un métronome.

Concentre-toi sur la respiration.

« L'esprit enrichi d'une nouvelle expérience ne retournera jamais à ses dimensions antérieures. »

Oliver Wendell Holmes

DEUXIÈME PARTIE

CE QUE J'OBSERVAI EN ROUTE VERS LA ZONE

« Les hommes, tout comme les fleuves, deviennent tortueux en suivant la voie de la moindre résistance. »³⁸

Edvard Raasted

³⁸ Évidemment, le contexte exprimé par cette pensée, à première vue en contradiction apparente avec le contenu de ce livre, fait référence à une autre dimension de notre vécu. R.P.

CHAPITRE 8

CES DEUX ENTITÉS EN MOI

(QUELQU'UN DE PLUS GRAND QUE MON ESPRIT CONSCIENT)

Après l'événement du restaurant lors duquel j'avais été fluente avant même que mon cerveau ne comprenne ce qui se passait, il s'écoula plusieurs années avant qu'un événement semblable ne se reproduise : lorsque je découvris une voix cachée et que je lui permis de "S'exprimer" ... puis ma réaction d'étonnement face aux implications car, *dissimulée derrière mon attitude trop docile, se trouvait une vision du monde ferme et féroce (pour ce qui comptait réellement dans ce monde), qui constituait mon unique et véritable voix.*

Voici ce qui se produisit :

Ma belle-mère nous visita alors que mes deux garçons les plus âgés étaient encore tout jeunes. Ils avaient reçu de nouveaux tricycles à Noël et se trouvaient à l'extérieur, conduisant vigoureusement leurs tricycles d'un bout à l'autre du trottoir. Peu de temps après, les deux fillettes de la maison d'à côté, de l'âge de mes garçons, coururent vers ceux-ci, demandant à essayer leurs tricycles.

Sans réfléchir, les garçons débarquèrent de leurs tricycles afin de permettre aux filles de les essayer lorsque ma belle-mère fit irruption dans l'encadrement de la porte, hurlant « Non ! Non ! Ces tricycles vous *appartiennent*. Il est de votre responsabilité de les conserver comme neufs. Le tricycle de votre père se trouve toujours dans mon grenier aussi neuf que le jour où nous lui avons offert ! » Comme toujours, je battis en retraite, restant momentanément dans le coin, persuadée que ma belle-mère avait raison, tout en me sentant, pendant un moment, honteusement négligente de laisser ainsi mes garçons partager leurs tricycles avec de jeunes voisines de leur âge.

Comme je l'ai dit, ma retenue ne fut que passagère. L'instant *d'après*, j'affirmai avec une totale confiance : « Eh ! Mais attendez donc un instant. Ces tricycles leur *appartiennent*. Leurs amies partageant avec eux ce qui *leur* appartient, les garçons ne font que réciproquer. *Je préfère, et de loin, que mes fils soient généreux plutôt que d'avoir, dans 25 ans, de parfaits tricycles sans aucune égratignure.* »

Ma belle-mère était furieuse. Elle s'écria « Libre à toi d'être souillon si tel est ton désir. Laisse-les détruire leurs tricycles ; mais n'oublie pas que je t'aurai prévenue. »

Puis les garçons poursuivirent ce qu'ils avaient commencé ... partageant leurs tricycles ... et tout était redevenu normal. *Mais une chose avait cependant changé. Je venais de tirer une ligne sur le sable. Je venais d'affirmer mes valeurs et mes croyances personnelles et je respirais toujours.*

Quelque chose de spontané s'était manifesté et je dis des mots qui m'étonnèrent, des mots qui m'amènèrent à réfléchir un instant, à me gratter la tête, l'air de dire « Whoa ! Que se passe-t-il donc ici ? »

UNE MER DE CHANGEMENTS

Je doute que quiconque puisse sérieusement travailler sur son bégaiement sans un travail simultané sur sa vie, sur sa personne.

Un été, j'amenai, de Munich, mes quatre enfants à Lignano, en Italie. J'avais loué une villa sur la mer Adriatique et, dès le premier jour, nous sommes allés à la plage. À cette époque, mon bégaiement représentait un terrible fardeau. Je ne pouvais même pas parler facilement avec mes propres enfants ou lire à haute voix sans avoir de sérieux blocages.

Jusqu'à ce moment, j'avais intellectuellement reconnu "deux entités en moi." Je m'étais inscrite à un cours d'écriture à l'université, cours dans lequel le professeur utilisait l'ouvrage de Dorothea Brande, *Becoming a Writer*³⁹, dans lequel elle écrivait sur les aspects artistique et critique du cerveau humain, si évidents pour la majorité d'entre nous lorsque nous écrivons. Voici une citation de son livre :

« La plupart des méthodes de formation de l'aspect conscient de l'écrivain – l'artisan et le critique en lui – sont en réalité hostiles à l'intérêt de l'inconscient, au côté artistique de l'individu. Mais on peut entraîner ces deux aspects de la personnalité afin qu'ils collaborent en harmonie. La première étape de cette rééducation est de comprendre que vous devez vous éduquer non pas comme si vous n'étiez qu'une seule personne, mais deux personnes. »

Puis plus loin, toujours dans le livre : « Le processus de formation d'un écrivain consiste à enseigner au novice de faire, par artifice, ce que fait spontanément l'écrivain chevronné. En isolant les fonctions de ces deux aspects de l'esprit, et même en les considérant comme des personnalités distinctes, on arrivera à une sorte de métaphore fonctionnelle, infiniment utile en auto-éducation. »

CEUX QUI BÉGAIENT SONT DES CRÉATEURS BLOQUÉS

Ce que j'allais bientôt découvrir, c'est que le fait de savoir cela intellectuellement (tout comme je l'ai appris à l'école) différait énormément de l'expérience concrète de celui qui vit cette réalité. Je n'aimais vraiment pas cette partie du livre, car elle paraissait à certains d'entre nous trop religieuse ou "excentrique" ; je craignais donc d'en parler. Si j'étais Neale Walsch⁴⁰, j'aurais pu vous dire que cet "Autre" était Dieu, mais loin de moi l'idée d'une telle affirmation. Je

³⁹ **Dorothea Brande** (1893 - 1948) était une écrivaine très respectée et rédactrice en chef à New York. Elle est née à Chicago. Son livre, *Devenir un rédacteur*, publié en 1934, est encore en version imprimée et offre des conseils pour débiter et maintenir une entreprise d'écriture.

⁴⁰ **Neale Donald Walsch** (né en 1943), ancien animateur de radio et écrivain américain, principalement connu pour ses livres dans lesquels il transcrit ses "conversations" avec Dieu survenues à la suite d'un accident de voiture qui provoqua une crise majeure dans sa vie.

préfère la manière dont le Dr Bob Bodenhamer décrit la “source” : « Cet endroit à l’arrière du cerveau où vous trouvez réponse à vos questions. »

Je crois sincèrement que les individus qui bégaiement sont souvent des “créateurs bloqués.” J’ai réellement réprimé, pendant de nombreuses années, mes propres perceptions et observations ... ce fut donc peut-être ce Créateur Bloqué et cloîtré dans mon cerveau qui était malade et fatigué d’être malade et fatigué. Pour ceux qui ont connu les personnages de Archie et Edith Bunker⁴¹, peut-être était-ce simplement l’Edith-en-moi, fatiguée d’être opprimée par l’Archie-en-moi, bien que je préfère l’idée de la Créatrice Bloquée.

Après avoir joué dans la mer avec les enfants, je suis revenue sous le parasol afin de me protéger du soleil pendant quelques instants. Puis je commençai à gribouiller sur le sable avec mes doigts, effaçant les images, gribouillant à nouveau, puis effaçant de nouveau. Soudain, je m’entendis marmonner quelque chose du genre : « Eh bien m’y revoici, *encore ici, me regardant bégayer !* »

Je sursautai en réalisant que quelqu’un m’avait peut-être entendue. Mais personne n’était dans les parages. « Que voulez-vous *dire* ? Que voulez-vous *dire* par me regarder bégayer ? Et puis, qui *êtes-vous* ? Quelqu’un de schizo ? »

Pas de réponse.

« Allez, voyons. C’est vous qui avez lancé le sujet. Maintenant, vous m’avez rendue curieuse. Qui êtes-vous ? »

(Toujours pas de réponse.)

Habitée à poser des questions auxquelles personne ne répondait, je recommençai à gribouiller sur le sable. Mais au cas où cette Chose aurait quelque chose d’autre à me dire, je pris un crayon et retrouvai mon cahier qui était presque tout rempli de “Diatribes”.

J’ouvris mon cahier et j’esquissai le portrait d’un personnage de dessins animés étendu sur le divan d’un psychiatre. Avant que je finisse, je ressentis comme une présence divine (mais sans mots) : « Je suis celui qui te connaît. Je te surveille constamment. Je sais combien de cheveux tu as sur ta tête. »

Ma réaction fut : « Ce n’est pas sérieux ! » Quiconque pouvait compter le nombre de cheveux de mon épaisse chevelure ébouriffée captait immédiatement mon attention. Je ferais mieux de garder mon crayon à portée de main au cas où ce Compteur de Cheveux se décidait à parler. Je pris le petit crayon au fond de mon sac de plage et j’écrivis :

⁴¹ **Archie Bunker**, était un personnage de fiction d’une série télévisée américaine, *All in the Family* (1971-1983), qui mettait en scène ce personnage particulièrement antipathique : petit blanc obtus du quartier New Yorkais du Queens, contraint de partager son toit avec sa fille et son gendre, tous deux engagés dans les mouvements contestataires de la gauche américaine. Il était interprété par Carroll O’Connor.

« Vous devez vous amuser...vous tenant là, me regardant bégayer et me débattre désespérément pour faire sortir un misérable mot de ma bouche. »

Pas de réponse.

Je poursuivis mon harcèlement : « Bien, si vous êtes mon “Je suis”, cela signifie que vous êtes ma Pensée... vous savez ... comme dans “Je pense donc je suis.” J’ai appris cela il y a plusieurs années. »

« Non. Je ne suis pas ta Pensée. »

« Plus que ma Pensée ? »

« Bien sûr. »

« Comment pouvez-vous être plus que ma *Pensée* ? » lui demandais-je. « Ou vous êtes mon esprit, ou vous êtes hors de mon esprit. »

« Je suis Celui qui *observe* ta Pensée. Je suis celui qui voit ta peur, tes croyances insensées, tes frustrations. Je suis celui qui te surveille, qui se soucie de toi. »

« Eh bien, je suis plutôt secouée... Comment pouvez-vous vous contenter de rester là, me voyant lutter et bégayer ? Vous devez bien vous marrer en me voyant faire une folle de moi. »

« Ça suffit. »

« Oh, je vois ! Je présume que vous ne pouvez, en même temps, *observer* ma Pensée et *être* cette pensée. Je présume que vous ne pouvez, à la fois, *observer* mon bégaiement et *être* ce bégaiement. Ce qui signifie que vous n’êtes ni ma pensée ni mon esprit conscient. »

« Je ne suis ni l’un, ni l’autre. »

« Alors vous êtes Quelqu’un de plus grand que mon esprit conscient. »

J’ai cru entendre un rire. « Bien sûr que je suis plus grand que ton faible esprit conscient. »

« Mais qui *êtes-vous* donc ? »

« Tu te rappelles le fantôme de Marley ?⁴² »

« Vous êtes mon fantôme ? Eh bien là, je suis terrifiée ! »

« Je suis ton *esprit*. Je suis ton énorme intelligence dont les circuits neuronaux remontent à ta naissance, ton sens de la réalité, celui qui “comprend”. Je suis le “trésor caché”. Caché de ton esprit conscient jusqu’à ce que tu frapes le fond. »

« Wow. »

⁴² **Jacob Marley** est un personnage de fiction qui apparaît dans le roman de Charles Dickens, *Un chant de Noël*.

« Ton esprit peut voir des apparitions, mais je suis plus que ton esprit. Ma perspective est bien plus large : je vois tout. Alors que ton esprit voit tes comportements, je “connais” leurs significations. Je désigne mon savoir “Prémonition.” »

« Vous voulez dire prédestination... vous devinez ce qui se produira avant même que cela ne se produise ; je n’ai donc aucune chance ? »

« Tu as toutes les chances. Toujours. Prémonition n’est pas Pré-planification. Ce n’est pas parce que tu sais que le soleil se lèvera chaque matin que cela signifie que tu l’as *planifié* ou que *tu as fait en sorte* à ce qu’il apparaisse. »

« Je suppose que c’est exact. »

« La prémonition ressemble à ce savoir que tu possèdes avant d’y penser. La prémonition précède la Pensée. Ton esprit peut acquérir le savoir en seconde-main ... par les livres, par ce que disent les autres, par le journal du matin. Tu cours les magasins avec ton esprit. Tu choisis tes sujets à l’école avec ton esprit. Tu étudies avec ton esprit. Ton esprit écrit présentement des mots sur du papier. »

(Un long, long silence s’ensuivit, puis je suis incapable de trouver les mots qui devraient suivre sur la copie originale) ; mais j’écrivis quelque chose ressemblant à ceci :

« Qu’en est-il de la parole ? J’ai besoin de savoir quoi dire et comment le dire avant de parler. Cela exige pas mal (beaucoup) de réflexion et de planification. »

« Et si tu bégayais justement *parce que* tu crois devoir contrôler ta parole ... quoi dire et comment le dire avant de parler ? » (Les mots sont maintenant redevenus compréhensibles) :

« Qu’y a-t-il de mal à cela ? »

« Et si la parole était naturellement produite en une mégaseconde. Tout comme la respiration. As-tu besoin de savoir comment respirer pour respirer ? »

(Je fis la moue.) « Tout le monde sait que la parole doit être consciente. »

« Tu as rendu ta parole consciente, c’est pourquoi tu bégais. Tu vois la relation ? »

« Quel autre choix s’offre à moi ? »

« Lorsque tu cesseras de t’appuyer sur ton esprit conscient pour produire la parole, alors l’univers prendra la relève et fera ce qu’il a à faire, naturellement et spontanément, avant même que ton cerveau puisse comprendre ce qui se passe. C’est ainsi que ça fonctionne. »

« Je comprends que vous êtes totalement hors de mon contrôle... du contrôle de mon esprit conscient. »

« Tu as raison. »

« Mon esprit conscient n’a donc aucun pouvoir sur vous ? »

« Aucun, sauf peut-être qu’il tente inutilement de prendre le contrôle. »

« Si je dois accepter ce qui échappe au contrôle de mon esprit conscient, cela veut-il dire que je dois accepter le bégaiement ? »

« Cela signifie que tu dois accepter que la parole soit naturelle et que ton esprit conscient ne peut la contrôler. »

« Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? »

« Cela signifie que tu dois te réconcilier avec l'idée que la parole est un don et que tu ne peux être en charge de cette parole. Accepter que ce qui échappe à ton contrôle signifie que la fluence, que la fluidité se produit d'elle-même. Cela signifie que tu ne peux contrôler la fluidité, et que tu ne peux, non plus, la produire. C'est ainsi. »

« Soyez plus bref que je comprenne... »

« Raccourci : *Laisse-moi parler pour toi. J'y suis bien meilleur que toi.* »

L'ÉVEIL

Apprendre que la parole provient de cette activité intelligente invisible qui se produit en *moi*, hors du contrôle de mon esprit conscient, me paraissait simplement époustouflant.

Jusqu'à ce moment-là, il subsistait une rupture dans la communication entre cette source profonde de spontanéité... et mon Critique (mon "réparateur" conscient.). Cette rupture de la communication résultait de ce que mon esprit conscient prenait le contrôle d'une activité naturelle (innée) et spontanée.

Pensez-y un moment. La raison pour laquelle vous respirez naturellement et sans y penser est que la respiration se produit sans cet incessant jacassage et cette constante intervention de votre esprit conscient. J'ai réfléchi sur ce sujet maintes et maintes fois. J'avais maintenant une vision très limpide de ce qui se produisait. *La parole s'écoule spontanément (comme un fleuve) à un niveau subliminal et ma seule responsabilité consiste à garder mon esprit conscient (peu importe ses bonnes intentions) hors d'état de nuire.*

J'ai fini par comprendre que la cause de cette rupture communicative entre mon Moi Réel et ma Petite Moi provenait de ce que Petite Moi se substituait à mon Moi Réel pour effectuer le travail naturel et spontané de ce dernier. Mon Moi Réel, en effet, constamment dérangé, finissait par s'en aller en disant : « Très bien, tu crois pouvoir prendre la parole en charge avec ton esprit conscient ? Alors je vous laisse seuls afin de vous permettre de vivre l'expérience. Je ne me battrai pas avec toi. Il te faut simplement constater par toi-même que tu n'as aucun pouvoir te permettant de manipuler toutes les complexités de la parole avec ton esprit conscient. »

L'AVANT ET L'APRÈS

Si vous m'aviez demandé, avant l'incident de Lignano, « Qui es-tu ? », je vous aurais répondu : « Je pense, donc je suis. » J'étais une "maniacque du cerveau" qui croyait que la pensée était ce qu'il y avait de plus important. Elle contrôlait ma parole. J'avais rempli mon pichet à même le puits d'opinions de ceux que je considérais comme "Autorités." Ce fut vraiment le début d'une vie qui, dorénavant, reposerait sur les désirs, les aspirations de mon intuition spontanée, les pulsions de mon intelligence naturelle et la source de ma parole naturelle.

Si vous m'aviez demandé, *après* ce court incident de la plage, « Qui es-tu ? », je vous aurais répondu : « **Je suis réveillée.** »

Et c'est tout ce qui m'importait. J'étais réveillée. Une toute nouvelle dimension venait d'entrer dans ma vie. Et j'étais finalement consciente de cette vérité que j'étais bien plus que la somme de "toutes ces choses qui m'arrivaient." J'étais bien plus que mon bégaiement, bien plus que mes pensées. J'étais l'Observatrice, le Témoin de tout ce qui m'était arrivé, l'observatrice de mes pensées, de mes sentiments, de mon imagination, de mes croyances ; et même de mes blocages.

Mon Censeur (Petite Moi) alla se cacher. Petite Moi m'avait toujours laissée croire qu'en m'abandonnant à moi-même (à mes instincts innés, mes pulsions et mon intelligence) je courrais à ma perte. Puis elle ferma brusquement la porte de ma spontanéité intérieure, inséra la clé dans la serrure, barra cette porte et s'efforça d'oublier l'endroit où elle mit la clé. Ce n'est *qu'à ce moment-là* qu'elle craignait que ce "Je" qu'elle avait enfermé puisse s'évader de sa prison et être libre ; car être libre voulait dire être libérée du contrôle du Censeur.

Lorsque nous atteignons cette dimension des plus subtiles de nous-mêmes, tout est différent. Il se produit un indéniable changement dans notre perception du monde. Judith Blackstone et Zoran Josipovic écrivirent⁴³ :

« Cette manière d'être n'est pas quelque chose que nous devons créer ou imaginer. Elle se manifeste spontanément lorsque nous atteignons un certain niveau d'ouverture face à la vie. Nous pouvons utiliser plusieurs techniques afin d'atteindre cette ouverture qui dévoile cet aspect de notre être, mais *il ne s'agit pas d'une expérience sujette à notre volonté*. Ce n'est pas quelque chose que nous faisons : c'est ce que nous sommes. C'est la raison pour laquelle cela nous semble si authentique, comme si nous venions enfin de constater la réalité. »

Les auteurs ajoutent : plus nous apprenons à nous connaître à ce niveau, « Plus le mouvement de la vie se produit et s'écoule sans effort, en profondeur et avec éclat. Une telle ouverture à la fluidité de la vie nous donne le sentiment d'être présent à chaque instant. »

RÉSOUTRE OU DISSOUDRE

J'ai observé que lorsque mon esprit conscient sur-contrôlait la parole, cette dernière manquait de "grâce" ou de "fluidité." Cela m'amena à conclure que le sur-contrôle constituait une des clés pour dissoudre mes blocages. Des yeux qui me permettaient maintenant de voir plus objectivement m'amènèrent à faire mes propres constatations, sans me fier à des "experts" incapables de m'aider. L'observation ne peut "résoudre" les problèmes. Elle les "dissout."

John Harrison compare "résoudre" et "dissoudre" :

« *Lorsqu'on résout un problème, le sujet continue d'exister, bien que sa forme puisse être altérée ou camouflée. Mais lorsqu'il est dissout, le sujet disparaît puisque vous l'avez démantelé.* »

⁴³ Auteurs de *Zen for Beginners*.

J'ai entendu plusieurs personnes prétendre qu'une "expérience spirituelle" suffit pour vous rétablir d'un problème quelconque. Cela n'était pas du tout vrai dans mon cas. On aurait dit que cette rencontre au sommet entre mon esprit porté vers l'effort et une intelligence plus profonde et plus large ne servit qu'à consolider la fondation de ce qui allait s'ensuivre. J'avais écrit chaque mot de cette soi-disant rencontre, et ces mots allaient m'encourager pendant les jours qui suivraient.

CHAPITRE 9

DEVENIR MON ALLIÉE :

**(M'OUVRIR LES YEUX ; REGARDER PAR MOI-MÊME)
« L'ŒIL ZEN EST ALERTE, DIRECT, SPONTANÉ ET VRAI »**

Résister au bégaiement, c'est lui donner du pouvoir sur votre vie. Mais en l'observant sans porter de jugement, vous débroyez la voie vers la découverte et la liberté. Je comprenais maintenant mieux ce que je devais faire. Je devais cesser de rechercher la fluence. Je devais plutôt identifier ces barrières que j'avais érigées en moi-même et qui font obstacle à mon noyau naturel et spontané.

Le poète Rumi, parlant du cerveau critique, écrivit : « J'ai renoncé à contrôler mon cerveau. J'ai déchiré le linge en morceaux et l'ai jeté. Si vous n'êtes pas totalement nu, enrobez-vous de votre merveilleuse robe en mots puis dormez. »

Deux événements marquants m'amènèrent à renoncer à mon intellect-comme-la-voie-vers-la-fluence et m'aident à voir les limites inhérentes de mon intellect lorsqu'il s'agissait du bégaiement.

FAUSSES ATTENTES

Le premier événement résultait d'attentes irréalistes de ma part. Tel que déjà mentionné, j'espérais trouver une réponse académique au bégaiement, attente à laquelle même mon intellect avait échoué. Mais cela ne signifiait pas que j'avais abandonné tout espoir de réponses académiques... cela signifiait que j'espérais voir apparaître un Jeune Prodige intellectuel, "là", qui sortirait de son chapeau une cure magique. Lorsqu'une de mes amies, qui travaillait sur sa thèse de doctorat, m'informa que celle-ci allait porter sur le bégaiement, j'étais remplie d'espoirs. Cette amie était certes très brillante et je pensais qu'elle trouverait une réponse qui allait me libérer du bégaiement.

Je n'oublierai jamais ce sentiment de naufrage que je ressentis lorsque je lus sa thèse des plus vantardes. Oh, bien sûr, cette thèse était bel et bien sur le bégaiement ; mais elle se résumait à n'être qu'un ramassis de citations de toutes ces "autorités" du domaine que je connaissais déjà personnellement et qui étaient toujours coincées avec des techniques qui ne fonctionnaient pas. Je n'oublierai jamais mon incroyable déception. Au fur et à mesure que ma lecture progressait, je n'y découvrais aucune affirmation originale et encore moins une avancée quelconque. Chaque mot n'était que la répétition de citations qu'elle avait copiées d'"autorités."

Bien qu'elle ait été témoin de mon bégaiement (lequel était, à cette époque-là, à son apogée), tout autant que de mes conversations avec d'autres PQB, elle ne fit aucune mention de ses observations personnelles, pas plus qu'elle ne suggérait de pistes de solutions au bégaiement.

Je ne sais pourquoi j'étais déçue. Je savais depuis quelque temps que la communauté académique ne permettait pas d'observations personnelles (si vous en doutez, essayez d'insérer vos propres observations et expériences dans un article académique et observez bien la réaction.) Mais cela ne change en rien cette énorme déception que je ressentis. Suite à cette expérience, je cessai de *mettre sur un piédestal* mon esprit académique et de *lever le nez* sur mon appréciable intelligence originale, intuitive, spontanée et "simple".

UN SECOND ÉVÉNEMENT EN MOINS D'UN MOIS

Le deuxième événement impliquait un garçon de 10 ans, fils d'une PQB membre d'un groupe dont je faisais à ce moment-là partie. Ce garçon avait commencé à bégayer horriblement quelques années auparavant alors qu'on lui fit prendre conscience qu'il bégayait (tout comme mon bégaiement avait progressé de 1 à 10 à l'Échelle Richter lorsque je commençai à porter attention à ma parole et que je tentai de résoudre mon problème.) Des efforts furent entrepris pour tenter de remédier à son bégaiement.

Pendant deux ans, cet enfant fut trimbalé d'une thérapie à une autre. En plein milieu de toutes ces "cures" qu'on lui offrit, y compris de nombreuses règles du genre « tu dois », des attentes et aucun espoir (tout le monde lui ayant dit qu'il n'y avait aucune chance qu'il soit un jour guéri puisque le « bégaiement était génétique et qu'il n'y avait aucun espoir de guérison ») *cet enfant, donc, cessa simplement de parler*. Rien de moins. Il arrêta de parler. On nous avait simplement dit qu'il avait perdu le "goût de parler."

Cet événement allait me donner une toute nouvelle "perspective" sur les dangers d'une prise en charge de la parole par l'esprit conscient et bavard. Alors même que je réalisais que c'était vraiment l'intelligence spontanée et automatique qui était en charge, à la fois, de ce que je disais et comment je le disais (les scientifiques nous confirmèrent que les deux, le contenu et la conversion de ce contenu en symboles, étaient spontanés) ... je n'avais pas encore réalisé que même la "volonté" de parler, la détermination ou le goût ou l'intention de parler étaient aussi un "cadeau" que nous avions le pouvoir d'anéantir.

Je réalisai soudain qu'il y avait un danger que l'esprit bavard qui-sait-tout, avec son système de croyances désordonné, ses demandes persistantes, ses attentes et son raisonnement circulaire, puisse s'avérer puissant au point de porter ombrage à l'énergie, la détermination ou "l'intention" d'une personne.

C'était tellement évident pour moi que plus je Tentais d'intervenir dans ma parole, plus je bégayais. Mais je ne cessais de me répéter « Les autres ne doivent pas être affectés par ce grand-effort-pour-parler sinon ils m'en auraient parlé. »

Il m'apparaissait évident qu'une ingérence dans le flux d'énergie d'un individu (ou de sa volonté) siphonnait cette énergie et se trouvait, d'une manière ou d'une autre, enracinée dans cette constante interférence de son esprit éduqué. Mais comme je vous le disais, avant de voir cet enfant perdre totalement son désir de parler ou de s'exprimer, j'ignorais qu'une telle ingérence puisse avoir des effets aussi dévastateurs. À mon point de vue, cet enfant qui avait perdu le désir de parler se comparait à quelqu'un de malade qui aurait perdu le goût de vivre.

Je commençais à nourrir une colère contre toutes ces choses auxquelles je m'étais, jusqu'à ce moment-là, accrochée pendant toute ma vie... parce que je pouvais prévoir leurs conséquences sur les vies de ces enfants avant mêmes qu'ils n'aient l'occasion de les constater. Pas seulement pour moi.

EXEMPLE DE PERTE DE VOLONTÉ/D'INTENTION/DE DÉTERMINATION

À peu près à cette même époque, je pris la résolution de perdre les kilos que j'avais gagnés à la faveur de 4 grossesses. Je commençai un régime et, dès les tout premiers résultats, je constatai que d'autres s'efforçaient de saboter mon nouveau style de vie. Et ils le faisaient pour diverses raisons. Ma mère me prodigua son amour en me nourrissant, mais fut déçue lorsqu'elle constata que je ne mangeais pas sa nourriture. Une amie fut contrariée lorsque je cessai de l'accompagner à un café sur la Karlsplatz car je ne pouvais résister aux pâtisseries. Il y avait plusieurs raisons pour un tel sabotage.

Un jour cette question m'effleura l'esprit : « Tu vois tout ce sabotage qui se produit ici, n'est-ce pas ? Tu n'y participes aucunement, n'est-ce pas ? Tu es seulement la victime du sabotage des autres, exact ? »

Je ne connaissais pas la réponse à cette question, mais il me semblait que les autres s'efforçaient de me détourner de mon but.

Le matin suivant, je me dirigeais vers le bureau du médecin pour une prise de poids, déterminée, pleine d'énergie et remplie de bonnes intentions. J'étais très fière de ma perte de poids. Nous y voici, conduisant ma voiture lorsque, soudain, je *remarquai* quelque chose que je ne m'étais pas permis d'observer auparavant. Je remarquai que "quelque chose en moi" voulait me faire une proposition. « Tu sais que les produits sucrés et en farine blanche te sont interdits ? Ne trouves-tu pas cela un peu exagéré ? Marie est mince comme un cure-dents et elle ne se prive aucunement de manger des produits sucrés et ces délicieuses pâtisseries allemandes. Ne pourrais-tu pas te contenter d'une seule ? »

Lorsque j'ouvris la porte du cabinet du médecin, je remarquai autre chose. Je remarquai que ma détermination avait disparu. Je me sentais déchirée. Je me sentais légèrement "tiraillée" dans ma tête. Il y avait une grande salle au premier étage de la clinique. Je m'installai sur un divan, sortis mon cahier et écrivis : « Qu'est-ce qui avait bien pu ruiner ma détermination ? Qu'est-ce qui a bien pu faire voler en éclats cette formidable énergie avec laquelle j'avais entamé ma journée ? Personne "de mon entourage" n'avait fait une quelconque suggestion ni tenté de me saboter. Que se passait-il donc ? Qu'était-il arrivé ? »

ET SI TON IMAGINATION ÉTAIT COUPABLE ?

À ce moment-là, j'avais retrouvé mon mode opérationnel. « Hey » commenta mon Moi Réel, « Je constate que tu blâmes les autres pour avoir saboté ta motivation et t'être éloignée de ta détermination. Et si ce Saboteur était nul autre que *toi-même* ? »

« Et si tes propres suggestions, tes "tu devrais", "tu pourrais", tes excuses, tes blâmes, ta rationalisation, tes pensées fantaisistes... oui, et si ta propre imagination était la coupable ? Qu'en penses-tu ? Tu es venue ici ce matin remplie d'espoir, de détermination et de bonnes

intentions ; et regarde-toi maintenant. Tu as écouté les voix des “tu devrais ou tu pourrais...” permettant ainsi à ton esprit bavard de te saboter. »

C'était facile pour moi d'en déceler les similitudes avec le bégaiement. Mon propre esprit bavard et résistant constituait le trouble-fête. Des faiseurs de miracles ont dit que toute résistance aux énergies créatives les empêchait de faire de grands miracles. Et la plupart du temps, cette résistance provient de mon esprit bavard.

Même Jésus, dit-on, ne pouvait faire de miracles à cause du scepticisme, ce scepticisme qui n'est qu'une formidable forme de résistance.

LE TRAVAIL POUR DÉSAPPRENDRE

Me voilà donc composant simultanément avec des changements diététiques et des modifications pour ma parole. Et dès que j'observais une intervention de mon bavard d'esprit, j'eus une solution toute simple. J'ordonnai à mon esprit bredouilleur et critique de se la fermer et de cesser de ruiner mon existence. Il s'agissait là d'un revirement complet de mon imagination en charge de ma nourriture et de ma parole. On aurait dit que quelque chose dans ma tête avait découvert ce qui se passait et ne pouvait plus tolérer cela une seconde de plus. Comme si mon “observateur” était auprès de moi afin de prendre charge et de me protéger de mon esprit trop bavard.

J'étais, à ce moment-là, occupée à *désapprendre* tellement de choses qu'on m'avait inculquées, l'une d'elles étant que mon esprit conscient puisse composer avec toutes les complexités de la parole. Personne n'était venu à moi en me disant : « Ton esprit conscient peut s'occuper de ta parole. » J'avais simplement extrapolé que si quelqu'un me disait « pense attentivement à chaque mot que tu diras et à chaque respiration que tu prendras » ou « sois toujours attentive à tes imperfections de parole, » qu'on me disait, en *réalité*, que « Ton esprit conscient est capable de prendre ta parole en charge. »

Mais mon expérience personnelle m'amena à constater le contraire. J'avais en effet remarqué que lorsque je parlais rapidement, sans réfléchir à ce que j'allais dire ni comment le dire, ma parole était automatique et fluide. Cherchez l'erreur !

Je me rappelle avoir lu le livre *Inner Skiing*, et plus spécialement la théorie des auteurs (Timothy Gallwey et Bob Krieger) selon laquelle *lorsque l'esprit conscient disparaît*, le courant, le libre écoulement (la fluidité) s'ensuit et cela devient évident, comme ils disent, « non seulement lors de coups de circuit spectaculaires, mais aussi dans les activités les plus banales de la vie de tous les jours : laver la vaisselle, planter un clou, s'habiller, manger. Il est étonnant de découvrir les complexités de telles actions pourtant, en apparence, toute simple. »

Ils y décrivent une de ces activités pourtant fort simple à laquelle nous nous adonnons *sans réflexion consciente de notre part...* planter un clou :

« Vous exercez d'abord une pression avec les doigts d'une main pour bien placer le clou, puis agrippez le marteau avec vos doigts de l'autre main, tout en exerçant une flexion de votre avant-bras, suffisante pour conserver une bonne prise, mais pas forte au point de perdre de la flexibilité. Puis vous devez tendre vos biceps pour plier le coude et permettre une rotation à votre épaule afin de monter le bras, relevant le poignet à la fin de l'élan. Tout cela et plus afin

d'amener le marteau en position élevée avant de le rabattre sur la tête du clou ! Puis arrive cette surprenante et complexe coordination main-œil qui guide le marteau vers la tête du clou. »

Tout ceci se déroulant naturellement, sans que la partie éduquée et académique du cerveau en ait connaissance ou n'ait à intervenir... en fait, l'esprit entraîné ne pourrait jamais apprendre par lui-même à exécuter la plus facile de ces activités.

Voici quelque chose qui, je l'espère, devrait vous reconforter puisque c'est du solide, et tellement vrai :

En vérité, je n'allais pas parler avec plus de fluence en m'étranglant moi-même. Lorsque je réalisai finalement que mon intellect conscient, instruit et éduqué ruinait ma parole, une révélation monumentale se produisit au même instant. Je n'ai pas eu à prier pour cette révélation et je n'ai pas eu à plaider non plus puisque le naturel, original, fluide, intelligent et gentil Moi Réel fit automatiquement irruption au moment même où j'abandonnai ce bon Vieux Cerveau (Petite Moi) pour s'occuper de la parole spontanée et automatique.

La parole, tout comme la respiration, fut conçue pour être utilisée de façon naturelle. Lorsque j'essayais de la contrôler, je quittais cette voie naturelle.

UN NOUVEL ENGAGEMENT

Je commençai par reconnaître la nature de mon esprit conditionné par mon éducation, ce qui était important. « Comme tout autre voyage, l'auto amélioration a un point de départ. Ce point de départ est la reconnaissance que certaines (et même la plupart) de vos valeurs et croyances de référence reposent sur l'imitation de vos parents, de vos enseignants, de vos pairs, de clients satisfaits, de célébrités, de sommités, de ceux ayant connu le succès et même de ceux qui ont connu des échecs retentissants, » affirme Harry Palmer, auteur de *La voie Avatar: La route que nous avons prise*. « Cette vie que tu vis est la copie de celle de quelqu'un d'autre. C'est la couette (édredon) d'emprunts et d'influences inconscientes. Lorsque vous reconnaissez cela, que vous le constatez vraiment, quelque chose d'étranger à tout embellissement mental s'éveille en vous – une nouvelle identité. Libre à vous d'appeler cette nouvelle identité « Je suis. » Cet ineffable esprit - l'authentique VOUS – prend vie. »

Ce "Nouveau Moi" auquel se réfère Palmer a plusieurs appellations : Moi Réel, Esprit, Intuition, Foi, Observatrice, Témoin, organe de Perception, Cœur, Voyante, Subconscient, Vision et même Noyau Spontané.

Peu importe le nom que l'on donne à ce Nouveau Moi, je savais que tout changement permanent n'était possible qu'en observant d'abord le problème. Pour moi, tout changement doit être précédé par notre capacité à observer ce qui se passe et c'était justement ce Nouveau Moi qui allait assumer ce travail d'observation.

Toute connaissance de soi (si essentielle à notre développement) n'est possible que par l'observation objective. Notre capacité d'observation nous permet de percevoir des aspects de la réalité auxquels notre laborieuse et déductive logique n'a pas accès. Par exemple, un leader d'une des classes auxquelles j'assistais nous demanda de décliner nos trois principales valeurs. Une femme que je connaissais très bien et qui était reconnue pour son quasi total narcissisme se leva

et déclara : « Dieu passe en premier, ensuite les autres et moi en dernier. » Nous étions tellement sidérés que personne d'autre ne se donna la peine de répondre à la question.

Cet événement m'enseigna que sans cette activité à laquelle je réfèrais comme "Observation objective", nous sommes tous dans une impasse.

TOUTE UNE DIFFÉRENCE

La différence entre être guidée par les mots/techniques... et être guidée par nos propres observations se compare à la différence entre apprendre à skier par les mots de l'instructeur et apprendre à skier par mes propres observations (« Ah ! Je vois ! Lorsque je fléchis mes genoux *comme ça, ceci* se produit ! Si je fléchis mes genoux *ainsi*, alors *cela* se produit ! ») Bien sûr, il ne s'agit pas d'un choix entre deux alternatives, mais bien d'une situation où l'un (mots/techniques) *sans* l'autre (observation) ne peut fonctionner.

Dès que je "compris" qu'on ne pouvait ni forcer ni fabriquer ni "vouloir" la parole, cette constatation affecta ce comportement que nous désignons "bégaiement." Cette révélation ne se produisit pas du jour au lendemain. Ça m'a pris 3 mois avant qu'une telle vérité « soit vraiment ressentie dans mon être » et qu'elle exerce sa magie en changeant mon bégaiement de façon étonnante.

SORTIR DE MA TÊTE POUR REGARDER AVEC MON CŒUR

Au cours de cette période de trois mois, je fis une chose que je n'avais jamais faite auparavant. Je suis devenue ma meilleure alliée. Plutôt que de résister à toutes mes observations, je les acceptais d'emblée. Ma réflexion avait été la suivante : « Fort bien, j'ai essayé toutes les idées des autres, mais pas les miennes. Je vais cesser de vouloir réparer le bégaiement ; je vais me contenter d'observer ce qui se passe... ce que le bégaiement s'efforce de me faire comprendre. »

Je mis un terme aux cliniques de parole. Je restreignis mon esprit bavard pour ouvrir mes yeux et regarder. Je ne savais pas *ce que* je cherchais. Je ne faisais qu'observer sans agenda ni jugement. Je ne jugeais pas mes observations. J'observais les résultats découlant des « tu devrais », « tu pourrais », « j'aime ceci et je n'aime pas cela » et constatai à quel point ils étaient néfastes pour ma détermination. Tout cela était, à la fois, tout nouveau pour moi et très puissant.

Je fermai la radio et la télévision.

Pendant ces trois mois complets, je m'engageai à ne pas lire un seul livre ou résumé de lecture, ni tout autre texte interprétatif sur le bégaiement. Je désirais prendre contact et vivre selon ma vision pendant un bon moment. Je tournai le dos à mon esprit conditionné (à ces choses auxquelles je croyais fermement sans ne jamais les avoir remises en question) pour me tourner vers ce travail d'observation personnelle et à noter mes observations par écrit.

UNE NOUVELLE FORME DE DISCIPLINE

Le fait d'observer, de regarder mon esprit conscient transforma la nature de ce dernier. Sur ce point, Krishnamurti⁴⁴ confirma toutes mes observations :

« En m'apercevant que j'étais sans cœur, indifférent – l'observer, le voir – l'esprit est devenu plus sensible. Observer, c'est être discipliné. Je me demande si vous saisissez bien cela. Dans ce genre de discipline, il n'y a pas de suppression, il n'y a pas de suppression dans la discipline nécessaire pour *voir*. Alors, l'observateur regarde le plaisir et voit que la continuité du plaisir est créée par la pensée. Vrai ? J'étais donc entrée dans une dimension complètement différente... Vous saisissez ? Une dimension dans laquelle je devais travailler très fort (en observant) et dont personne ne pouvait me parler. Oh, je peux vous en parler ; mais vous devez y travailler par vous-même. Alors je dis "Pourquoi la pensée y joue-t-elle un rôle ?" Non, j'apprends l'art de regarder sans réfléchir... pourquoi cette constante ingérence de la pensée ? »

OBSERVATEURS CONSOMMÉS

John Harrison, auteur de [REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT](#), écrit ceci sur l'observation :

« Ceux d'entre nous qui ont grandi avec un respect exagéré envers les personnes en autorité sont susceptibles de reculer afin de permettre à ceux qui ajoutent des titres après leurs noms de devancer nos pensées et à formuler nos vérités, simplement parce que, comme professionnels, ils "savent" ce qu'ils font. En nous comportant de la sorte, nous minimisons l'importance de la contribution que nous, les PQB, pouvons apporter par nos découvertes issues de l'observation de soi et du comportement des autres. Après tout, quelle importance peuvent bien avoir nos observations personnelles ? Nous ne sommes pas des autorités reconnues du domaine. Nous n'avons ni lu ni rédigé de livres académiques pertinents. Que pouvons-nous bien savoir d'important sur le bégaiement ? Quoi, en effet ? »

Harrison poursuit :

« J'ai rencontré des personnes ayant substantiellement, sinon totalement, réglé leur problème de bégaiement. Elles se sont avérées des observatrices consommées. Chacune d'elles pouvait s'exprimer à partir d'un point de vue bien précis – c'est-à-dire du point de vue de son expérience personnelle. Ces individus ont su mettre à profit leurs observations afin de travailler sur les difficultés à la base de leur propre syndrome de bégaiement. »

⁴⁴ **Jiddu Krishnamurti**. 1895-1986, philosophe d'origine indienne, promoteur d'une éducation alternative. Apparue au sein de la théosophie et de la contreculture des années 1960, sa pensée exerça une influence notable sur des auteurs et des personnalités de différentes disciplines. Il a développé une thèse reposant principalement sur l'idée qu'une transformation de l'humain ne peut se faire qu'en se libérant de toute autorité. Sa conviction était qu'un tel changement devait passer par une transformation de ce qu'il appelait le "vieux cerveau conditionné de l'homme" ("mutation de la psyché") afin d'accéder à une liberté que ni les religions, ni l'athéisme, ni les idéologies politiques ne seraient capables de produire, puisque, selon lui, elles ne font que perpétuer les conditionnements.

NOUVELLES OBSERVATIONS

Je remarquai rapidement que lorsque mon esprit contrôlait cet acte spontané qu'est la parole, je finissais par nuire au processus langagier, nuisance qui me laissait un sentiment de crainte relativement à mes futures "performances" ; j'en sortais frustrée, paniquée et démunie.

En d'autres mots, j'observai un Contrôle, une Perturbation (bégaiement) et la Peur :

- 1) Le premier coupable du bégaiement était cette tentative de contrôler la parole.
- 2) Ce contrôle perturbait ma parole autrement spontanément fluide et la remplaçait par une parole hésitante et répétitive (bégaiement).
- 3) Je réagissais à cette perturbation dans ma parole par des émotions (peur, frustration, panique et impuissance).

J'ai conçu une puissante métaphore que j'utilisais constamment. Je comparais la parole à un fleuve qui s'écoule, s'écoulant dans son lit quasi dépourvu de résistance. Le bégaiement semblait toujours retourner à sa source : il était la résultante de mon esprit conscient érigeant un barrage sur ce fleuve à l'encontre du courant afin de contrôler ce qui a pourtant été conçu comme une activité devant s'écouler spontanément. La parole parcourt une voie quasi dépourvue de résistance. Tant et aussi longtemps que mon Maniaque de Contrôle Interne⁴⁵ était en charge de la parole, le courant cesserait sa course naturelle. Ainsi en était-il.

J'ai observé que plus j'étais obsédée par le bégaiement, plus je bégayais. *Le bégaiement était le sous-produit de mon système de contrôle personnel* (contrôlant mes croyances, mon imagination, mes fausses priorités, tout en résistant âprement au courant, à la fluidité). Jusqu'à ce que je me fâche vraiment, vraiment, mais alors vraiment contre ce système de contrôle, j'étais toujours sa prisonnière.

Le paradoxe ultime était cette vérité : « Plus je m'y efforçais, pire c'était. » Même ce grand intellectuel, Saint Paul l'apôtre, était perplexe face à ce dilemme. Il se lamentait : « Ces choses que je m'efforce de faire sont justement celles que je ne peux faire. Oh, quel homme misérable je suis ! Qui me délivrera ? »

Je n'étais plus mon Bégaiement. J'étais ce Témoin qui observait son bégaiement, qui regardait ce qui se passait sans porter de jugement (du genre ceci est bien, cela est mauvais, cela devrait être, tu devrais éviter ceci.) La façon de m'y prendre ressemblait à ceci : « Je remarque que je bégaie. Je remarque que je fais beaucoup d'efforts pour sortir les mots un après l'autre. Je remarque à quel point cela m'épuise. Je suis consciente de ma respiration. Je remarque que je m'efforce de respirer comme on me l'a enseigné. J'observe que plus je fais appel aux techniques, plus je bégaie. J'ai constaté que lorsque je me concentre sur les techniques, cela élimine mon contenu (le fait de penser au "comment" élimine "ce que je veux dire."). Il se formait, de toute évidence, des liens étroits entre un effort trop grand pour parler et un bégaiement accru. »

⁴⁵ Ruth emploie l'expression "Inner Control Freak."

Aussitôt que je réagissais à mes constatations en me disant « Ça ne devrait pas être ainsi » ou « Je dois régler cela », je poursuivais simplement mes observations une fois constaté ce que je faisais.

J'impliquai mon esprit conscient dans mon travail d'écriture sur mes observations. Avec le recul, je constate qu'il s'agissait d'un piège sournois puisque le cœur du problème consistait à réussir que mon Moi Réel et Petite Moi puissent collaborer ensemble, éliminant ainsi le conflit. Car en engageant par inadvertance Petite Moi dans cette tâche difficile qui consiste à jeter mes observations sur papier, c'était précisément ce que je faisais : créer une unité entre mon Moi Réel et Petite Moi.

ÊTRE TÉMOIN ET NON JUGE

Et il y avait plus : j'acceptai que Petite Moi puisse écrire des mots sur la page ; mais pas question qu'elle mène le show. Il m'arrivait souvent de me réveiller à 3 heures du matin avec plein de nouvelles "idées" sur le sujet sur lequel j'écrivais. Nombreuses furent les luttes matinales que je livrai pour que l'écrivaine en moi (Petite Moi) daigne sortir du lit et commencer à écrire. Un peu pénible au début, cet exercice finit par devenir un travail que j'aimais. Mon attitude envers l'écriture se transforma puisque, tous les jours, j'allais écrire de nouvelles choses que je n'avais encore jamais écrites ou auxquelles je n'avais encore jamais *pensées* auparavant.

Il s'agissait de quelque chose de nouveau pour moi... regarder, observer, noter... tout en laissant le jugement derrière. Lorsque je me dirigeais vers certaines réactions ou autres tangentes, je me contentais de noter : « C'est une tangente » ou « C'est une croyance non observée... Je devrai y voir de plus près. » Lorsque je réagissais à ce que j'observais avec un « Je n'aime pas ça » ou un « C'est incorrect », je notais comment ces réactions (si je les ignorais ou que je refusais de les remettre en question) anéantissaient mon objectivité.

J'avais déjà entendu parler, il y a plusieurs années à Big Sur, du "Stade Témoin" du développement personnel. Je comprends maintenant ce dont ils parlaient.

L'IMAGINATION VA À L'ENCONTRE DE L'OBSERVATION

Mes observations se tournaient vers le contenu de mon esprit conscient... je découvris que plusieurs croyances erronées étaient profondément ancrées dans mon psychisme et que je n'avais aucun moyen de savoir qu'elles s'y trouvaient. Un jour, écrivant sur le bégaiement, j'écrivis ceci : « Il y a un blocage dans ma gorge autour duquel je dois envoyer de l'air. »

Aussitôt que ces mots atteignirent le papier, je ne pus m'empêcher de rire. Pouvez-vous un seul instant imaginer faire une découverte aussi énorme ? Une découverte qu'un psychiatre aurait mis 30 ans à constater se révéla d'elle-même en écrivant mes observations. Devrais-je travailler sur cette croyance erronée ? Bien sûr que non. *Car dès que j'observais mes croyances fausses et tordues, poof... elles s'évanouissaient dans la nature pour ne plus jamais revenir.* Je dois ici préciser qu'il y avait plusieurs versions de cette croyance avec lesquelles j'ai dû travailler ; mais pour cette croyance particulière... poof, elle disparut.

Je voyais bien que je créais des monstres imaginatifs et que ceux-ci se transformaient en blocages de parole. C'est ainsi que je notai que mon imagination était la source de mes croyances insensées et d'une peur incontrôlable. Je comparais cela à mes enfants qui, plus petits,

s’imaginaient des loups garous qui leur faisaient peur hors de raison. Tout ce que j’avais à faire pour les débarrasser de ces loups garous était d’entrer dans leur chambre et d’allumer la lumière... et poof, plus de loups garous.

Je n’asseyais plus de quitter le bégaiement. Je l’observais. Je me voyais retenir ma respiration et je voyais le résultat. Je me voyais essayer de parler avec des muscles tendus et j’en observais le résultat. Il se produit quelque chose lorsqu’on observe ce qui se passe et que cette observation change tout alors qu’on ne tente même pas de changer quoi que ce soit. Je franchis *cette* porte pour ne plus jamais regarder en arrière. C’était le premier jour du reste de ma vie.

J’OUVRIS MES YEUX

Il y eut des moments dans ma vie que je qualifierais de pure observation. Absence totale de pensée. Absence de critique. Pas de croyances rigides inobservées. Pas de « Tu devrais ». Pas d’attache à ces choses qu’on m’avait inculquées. Rien d’autre que de regarder librement et joyeusement. Lorsque je suis libre de regarder et de voir ce qui “se trouve là”, je suis heureuse car je n’ai plus à m’en tenir à certaines réponses prescrites.

De tels moments de pure observation ne sont pas rares pour moi maintenant et il est exact que l’observation change les choses (comme nous le démontre la Physique Quantique). Une des relations que j’ai établies c’est que cette liberté est venue à moi après avoir *observé* cet incessant jacassage de mon esprit, que j’aie *observé* les accusations, que j’aie *observé* mes folles croyances, que j’aie *observé* cette lutte de pouvoir dans laquelle s’était engagé mon esprit contre ma spontanéité naturelle et innée.

Ce qui se produisit dans mon esprit lorsque je me permis d’observer mes croyances, mes valeurs et mes pensées bizarres, ressemblait à ce qui se produisait dans une série télévisée ayant, jadis, connu son heure de gloire, alors que Super Nanny visitait des familles chaotiques pour y mettre de l’ordre⁴⁶. Mon Observateur sortit de l’ombre pour, graduellement, ravir le contrôle des mains de mon Critique.

DES PROBLÈMES SURGISSENT

Les problèmes surviennent lorsqu’on s’en tient à des pensées, des idées ou des croyances particulières parce que quelqu’un “d’important” nous a dit que c’était vrai. Le moment où on commence à s’attacher au connu (ou à ce que nous croyons “connu”) correspond au moment où

⁴⁶ *Super Nanny* (Les Nannies) était une émission de télé-réalité, du Royaume-Uni (2004-2008). La série mettait en vedette l’éducatrice britannique Jo Frost, qui aidait les parents en difficulté sur le plan de l’éducation des enfants. Elle leur enseignait les différentes techniques pour éduquer leurs enfants sans les frustrer. Elle est célèbre pour son abord gentil mais ferme. Les reportages suivaient l’ensemble de la démarche de l’éducatrice, qui commençait par quelques journées d’observation, suivies par la mise en place de nouvelles règles de vie collective. L’éducatrice accompagnait ensuite les parents afin de les aider à construire leur vie familiale autour de ces nouvelles règles.

nous cessons de regarder. Vous ne trouverez jamais la guérison au bégaiement en vous accrochant à des idées et des croyances non observées (non remises en question).

Un mantra Victorien disait : « Tu ne peux voir avec tes propres yeux. Tu as besoin d'un prêtre, d'un prédicateur, d'un enseignant ou d'un sage pour te dire quoi faire. » Cela avait été passablement la manière dont j'avais vécu ma vie jusqu'au jour où je cessai de vivre de cette manière. Ce qui se produisit lorsque je réalisai qu'il était de ma *responsabilité* de garder mes yeux ouverts.

Cela ne voulait pas dire que je ne respectais plus les enseignements et les conseils d'autrui... cela signifiait que j'allais chérir ma vision à moi et assumer la responsabilité de ce que j'apprendrais de mes propres observations.

Je pris conscience que j'allais apprendre à mieux connaître mon esprit résistant et destructif. Je constatai que d'*observer* mes pensées, mes croyances et mes peurs constituait l'antithèse d'être *manipulée* par ces mêmes pensées, croyances et peurs.

Ram Dass écrivit : « Le problème commence lorsqu'on s'en tient à une pensée ou une idée bien précise. Le cerveau ressent ce besoin de s'ancrer à quelque chose. J'ai 60 ans et si je pense en avoir encore 40, alors, j'ai un problème. »

LORSQUE JE M'EFFORCE DE PARLER, JE BÉGAIE

Ce que j'observai fut la raison pour laquelle je devais m'occuper de mon esprit bavard, débordant de suggestions subtiles, parce qu'un esprit bavard (même si cet esprit est le mien et qu'il est bien éduqué) siphonnait l'énergie de ma détermination. Chaque fois que je m'exprimais avec fluidité, mon esprit occupé et bavard débarquait avec de nombreuses alternatives, ou des règles, ou des 'tu devrais' et autres suggestions du même genre, ce qui était néfaste à ma détermination, à mon contenu et à ma libre expression (et cela finissait par se transformer en nuisance pour le flow et la fluidité.)

Dès que j'eus compris que le fait de travailler consciemment sur ma parole me faisait bégayer davantage, je me contentai d'observer et de regarder ce qui se passait, ne faisant rien d'autre. J'écoutais simplement ce bavardage incessant (« Mais cela ne devrait pas être » ou « Cela devrait pourtant fonctionner »). Je notai par écrit toutes les solutions auxquelles était arrivé mon académique d'esprit futé "culotté". Je ne faisais que les écrire, sans plus. Je ne jugeais pas les mots qui s'enlignaient sur la page, je n'essayais pas de changer quoi que ce soit. Je me contentais de surveiller. J'étais devenue Témoin. Rien d'autre. Pas juge. Juste Témoin.

Et je fus étonnée par ce qui se produisit. En étant Témoin de ce qui se produisait, j'observai d'importantes formes de résistance : obstacles, fausses croyances, attitudes réfractaires ; je découvris avec plaisir que, comme nous l'avaient si souvent dit les scientifiques de la Physique Quantique, « L'observation change les choses. » *Et dès l'instant où je constatai ce qui se passait, la fausse croyance s'évaporait.*

J'allais plus tard constater qu'en *admirant* mon esprit académique, je *dépréciais* cette intelligence naturelle et spontanée qui est hors de portée de mon esprit conscient.

Malcolm Gladwell (expliquant l'attitude du monde académique) écrit sur leur mépris envers l'esprit naturel... sur cette considérable intelligence naturelle non créée par l'esprit conscient. Voici ce qu'il écrit :

« On les a fait passer pour stupides. Mais elles ne l'étaient pas. Pourquoi pas ? Car chacune des personnes présentes dans cette pièce n'a pas un esprit, mais deux. Et alors que leur esprit conscient était bloqué, leur subconscient, lui, balayait la salle, passant en revue les possibilités, traitant le moindre indice. »

SAVOIR OBSERVER, UN DON

En cherchant le mot "observation" dans le dictionnaire, vous y trouverez à peu près ceci : « La *faculté* d'observer ou de noter. » Il est rarement spécifié que cette faculté se trouve à un niveau inférieur au niveau conscient et que, par conséquent, nous n'y avons pas un accès conscient.

Le Dr Theodore Reik⁴⁷ écrit, dans *Écouter avec la troisième oreille*, sur cette faculté innée mais subliminale que nous possédons tous mais qui œuvre dans la "clandestinité" ou hors du contrôle de l'esprit conscient. Voici ce qu'il écrit :

« Un organe minime et dissimulé reçoit et transmet les messages secrets lui provenant des autres avant même qu'il les comprenne lui-même. Il est pourtant négligé par la littérature psychanalytique. Il existe un mot pouvant se qualifier de rareté dans la littérature psychanalytique : le mot 'Je'. Incroyable tout de même que cette position inconsciente qui fait presque tout le travail soit ainsi ignorée dans les échanges analytiques. Vous vous imaginez discuter de la science du son/acoustique sans parler de l'oreille ou d'optique sans parler de l'œil ? »

Selon Reik, le monde académique ne fait pas que nier l'importance de l'observation personnelle comme source d'information. Le chercheur qui rédige un ouvrage pour publication scientifique ne peut que citer les sommités du domaine sur lequel il rédige, prenant bien soin de ne jamais mentionner ses observations personnelles, même pas pour étayer ses théories. *L'esprit scientifique, dont la survie dépend pourtant de l'esprit créatif de l'observateur, nie souvent l'existence de l'Observation.*

Évidemment, on ne peut rien dire sur la nature de ces impressions inconscientes que nous recevons sans reconnaître cette énorme intelligence subliminale qui possède un œil avisé pour (on

⁴⁷ **Theodor Reik** (1888-1969) Éminent psychanalyste autrichien. Il passa à la postérité surtout pour son article sur La couvade (1914) qui sera réédité dans son ouvrage sur *Le rituel* (1974) et ses livres *Écouter avec la troisième oreille* (paru en 1948) et *Le besoin d'avouer* (paru en 1925). Après la guerre, il s'intéressera à l'effroi et associera cette notion à la névrose traumatique. Il a été l'un des premiers analystes non-médecins.

revient à Reik) : « *de petites particularités à peine remarquées, c.-à-d. les mouvements, les intonations et les regards qui auraient autrement échappé à l'observation consciente parce qu'ils constituent des éléments du comportement d'un individu qui passent inaperçus. L'esprit conscient a généralement tendance à balayer ce genre d'observations comme étant non matérielles et sans conséquence, des choses insignifiantes, indignes de notre attention.* »

Cet "organe de perception" (que certains désignent "cœur") peut percevoir de vastes régions auxquelles l'esprit conscient n'a pas accès, celui-ci ne devant s'en tenir qu'au monde matériel. On le voit lorsque quelqu'un est timide ou embarrassé. La timidité n'est pas une "chose" qu'on peut toucher... on la perçoit, on l'observe. L'observateur saisit en une microseconde ce que l'esprit prendrait un temps fou à comprendre. Et tout ceci se produit hors du contrôle de l'esprit conscient et n'a absolument rien à voir avec la volonté.

LE FONCTIONNEMENT DE LA LOGIQUE

Ma propre logique (tout comme celle des autres) se bat avec mes observations. Je serais tentée d'appuyer une théorie sur le bégaiement qui fut, en son temps, populaire ; mais en laissant mes yeux ouverts suffisamment longtemps et en opérant selon un point de vue épuré (sans agenda), je finissais par appuyer mes propres observations.

Quelques-unes de ces théories provenaient d'autres personnes. Mais il y avait des exceptions. Il y avait également des croyances qui ne provenaient de nulle autre que Petite Moi, mon esprit conditionné. Ma logique était souvent occupée à "mettre au point" des solutions aux problèmes qui surgissaient et cette voix logique allait émettre une explication ridicule de laquelle j'allais m'imprégner avant de la remettre en question.

Ma logique travaillait comme suit : J'ouvre la bouche pour parler et Petite Moi surgit en disant « Tu as besoin d'aide. » Et j'acquiesçais à contrecœur. La Volonté s'époumona à m'aider à faire exploser les mots, un à la fois. Et chaque fois que je prononçais un mot, j'étais reconnaissante (croyant que l'effort et la force m'avaient aidé à prononcer ces mots.) Bon d'accord, ce n'était pas joli de forcer les mots à sortir, même pas *un peu*. Mais mon raisonnement était le suivant : « Si je réussis à peine à faire sortir le mot avec toute cette force, imaginez ce que ce serait si je ne m'y étais pas efforcée ! Je serais restée éternellement bloquée ! »

J'ai donc attribué du mérite à ma volonté pour m'aider à forcer les mots à sortir jusqu'au jour où je dus admettre ceci : j'eus accès à la parole facile lors d'une *pause* dans mes efforts volontaires. Encore une fois : la Volonté n'avait rien à voir avec la parole facile. J'avais remarqué que la parole facile se manifestait lorsque je prenais *une pause dans mes efforts planifiés ou volontaires. Un peu comme* « Si votre esprit conscient ne peut livrer la marchandise dont vous avez besoin, laissez donc votre Subconscient s'en charger. »

MODIFIEZ VOS CROYANCES, PAS VOTRE BÉGAIEMENT

L'observation m'amena à modifier mes tactiques... ma façon de composer avec le bégaiement. Je remarquai que le fait de travailler sur la parole s'avérait contre-productif et, en suivant cette "voie", j'ai trouvé *pourquoi* il était contre-productif de se concentrer sur le comportement (bégaiement). Je décidai donc de ne rien faire sauf remonter chaque comportement

à sa source... et à chaque fois, cette source s'avéra être la vision que je me faisais du monde (principalement, mes croyances).

Je constatai quelque chose qui allait devenir extrêmement puissant dans ma vie : *un Comportement (bégaiement) prend racine dans notre vision du monde et nos croyances.*

Cette observation m'amena à cesser de travailler sur le bégaiement (le comportement) et à garder mes yeux grands ouverts sur les croyances erronées que j'entretenais sur la parole.

Je pris conscience de mes croyances en plus de les remettre audacieusement en question sur papier. En les mettant sur le papier, ce qui se produisait devenait plus évident pour moi. *Je me concentrai donc sur les croyances plutôt que sur le comportement.* J'étais résolue à considérer la parole de façon réaliste plutôt que de m'inquiéter du comportement (car j'avais remarqué qu'en me souciant de la vérité, celle-ci allait s'occuper de mon bégaiement.)

Mon Observateur pénétra mon esprit sombre, alluma la lumière et regarda calmement tout autour. Et tout comme je l'avais fait avec mes enfants alors que plusieurs "loups garous" leur avaient fait peur, j'allumai la lumière. Et ce fut la lumière qui chassa ces folles croyances et ces images.

Je découvris, à mon grand enchantement que, comme nous l'avaient répété les scientifiques de la Physique Quantique : *l'Observation change les choses.* Le truc n'est pas « d'Observer des croyances erronées et de s'efforcer de les modifier. » Le truc, c'était que « l'Observation à elle seule changeait les choses. » Sans exception, dès que j'apercevais ce qui se cachait derrière mon comportement de bégaiement, je n'avais même pas à travailler sur celui-ci. Je travaillai sur ma perception de la parole, sur ce que je croyais relativement à la parole. Je détaillerai cette expérience dans un chapitre à venir.

En notant constamment mes croyances plutôt que de tenter de modifier mon comportement, non seulement mes croyances irrationnelles s'évaporèrent-elles, mais de même mon bégaiement.

OBSERVER LA RÉSISTANCE

Comme j'en ai l'habitude, je me répète. Quoi qu'il en soit, je constatai qu'avant même de pouvoir considérer objectivement mon bégaiement, il fallait que mon esprit conscient soit relativement libre de jugement. La première chose que je commençai à observer fut donc mes propres jugements inflexibles. Je cessai de littéralement bloquer ces choses que je me refusais de voir. Bloquer quelque chose, c'est y résister ; et nous savons que « tout ce à quoi nous résistons persiste. » J'ai constaté que mon esprit avait été conditionné à résister.

Alors, j'observai cette résistance. Je notai plusieurs formes de résistance. Je me suis même alertée moi-même sur les diverses manières dont j'avais résisté au flot (ce flot que constitue une parole naturelle et spontanée).

Lorsque je dis que j'observais ce qui se passait avec ma parole et dans ma vie, je ne veux pas dire que je m'assoyais en disant « Maintenant, je vais observer. » Toute observation réelle que je fis et qui eut une quelconque importance se produisit avant même que je sache que j'observais. Ray Bradbury écrit :

« Je croyais n'avoir rien vu, n'avoir rien entendu, n'avoir rien ressenti sur l'Irlande. L'Église était déplorable. La température était exécrationnelle. La pauvreté était galopante. Je souhaiterais ne

rien avoir de tout ça. Je n’aurais jamais cru que mon subconscient me ferait un croque en jambe. En plein milieu de toute cette humidité usée à la corde, mes antennes voyaient les gens. Ce n’est pas que mon Moi bien éveillé, conscient et alerte, ne les avait pas remarqués, aimés et admirés, certains étant même des amis, ni qu’il les voyait souvent, non. »

« Mais l’œil subliminal est astucieux. Alors que je me lamentais de mon dur labeur et de mon incapacité, mon moi intérieur demeurait, lui, alerte, soufflant profondément, écoutant patiemment, surveillant étroitement, faisant le plein de l’Irlande et de son peuple pour d’autres temps alors que je pourrais relaxer et les laisser, à ma grande surprise, se regrouper ...

«... Puis, un après-midi ensoleillé, Michel (dont le véritable nom était Nicolas), le chauffeur de taxi, vint s’asseoir à un endroit d’où il échappa à la vision de mon esprit. Il me donna gentiment un coup de coude et osa me rappeler nos sorties à travers les marécages longeant la Liffey⁴⁸, me parlant tout en conduisant lentement sa vieille guimbarde en fer dans l’épais brouillard, soir après soir, en me reconduisant à la maison... cet homme était celui que je connaissais le mieux dans toute cette contrée verdoyante. “Dis-moi la vérité à mon sujet” me dit Michel. “Laisse-la tomber telle qu’elle est.” Soudain, j’avais une anecdote, puis une pièce. L’histoire et la pièce sont véridiques. Cela est arrivé comme ça. Cela n’aurait pu se produire autrement. »

Nos observations sont notre richesse. Bradbury écrit encore : « Alors, me croyant ruiné, ignorant et ignoré, je me retrouvai avec des pièces à un acte, puis une pièce en trois actes, des essais, des poèmes et un roman sur l’Irlande. J’étais, sans le savoir, riche. Nous sommes tous riches et ignorons cette réalité cachée que représente la sagesse accumulée. » (The Zen of Writing par Ray Bradbury)⁴⁹

Quelle fut la principale observation de Ray Bradbury ? « *S’inquiéter de soi est l’ennemi de l’art sous toutes ses formes, que ce soit la comédie, l’écriture, la peinture ou la vie elle-même, forme la plus sublime de l’art.* »

CROYANCES VS. RÉALITÉ

La vision que je me fais du monde n’est *pas* le monde. Et nos croyances au sujet du monde ont tendance à entrer en conflit avec la réalité (avec ce qui se passe vraiment). Il est plus facile et plus rapide de mettre à jour nos croyances que de vouloir changer la réalité pour qu’elle se conforme à nos croyances sur notre monde (dans notre cas, nos croyances sur la parole.) Mais en observant nos croyances (et en les remettant vigoureusement en question), nous pouvons nous débarrasser de croyances mal avisées et qui sont profondément imprégnées en nous.

⁴⁸ Fleuve Irlandais.

⁴⁹ **Raymond Douglas “Ray” Bradbury**, 1920-2012. Écrivain américain, référence pour l’anticipation. Il est particulièrement reconnu pour ses *Chroniques martiennes*, (1950), *L’Homme illustré*, recueil de nouvelles publié en 1951, et, surtout pour *Fahrenheit 451*, roman dystopique publié en 1953.

J'ai appris qu'il était plus facile, bien plus facile, de modifier nos croyances que de changer la réalité. Après tout, la réalité *n'a que faire* de ce que vous croyez. Elle ne fait que se laisser porter par le courant. Elle *n'a que faire* de ce que vous voulez ; elle se contente de faire ce qu'elle fait... être ce qu'elle est.

Lorsque mon esprit est à ce point rigidement ancré à l'encontre de ce qui se produit parce que je crois savoir ce qui pourrait, devrait et doit être, aucun "regard" objectif sur ce qui se produit réellement ne peut être porté.

SAVOIR SANS APPRENDRE

Comme l'écrit Joseph Chilton Pierce⁵⁰ : « La pensée isolée, enfermée dans sa position arrogante de prédiction et de contrôle, craint l'inconnu, lequel est le royaume d'une intelligence perspicace. » La pensée, lorsqu'elle ne s'aligne pas avec nos observations, résiste à notre intelligence originale et perceptive, tout en niant tout ce que nous observons et voyons. » Pierce poursuit : « Pour une pensée aussi isolée et arrogante, émergeant d'un cerveau enfermé dans sa fuite face à l'anxiété, une telle observation est pur charabia. »

Richard M. Bucke⁵¹ décrit comme suit la faculté perceptive "d'observation" du cerveau : « Il sait, *sans les avoir apprises*, certaines choses ; par exemple... que l'existence individuelle est continue au-delà de ce que nous appelons la mort et que sa capacité est décuplée à la fois pour apprendre et initier. »

Certaines études portant sur les ondes cérébrales démontrent (et j'explique ce phénomène d'une manière plutôt non clinique) que lorsque Petite Moi (notre esprit conscient critique et censeur) abandonne ses activités (par exemple la nuit, lorsque nous dormons), les lumières de notre hémisphère droit spontané s'illuminent et le "party" commence. N'ayant jamais été une personne à rater un party intéressant, ma question fut toujours : « que puis-je donc faire pour transformer la nature de mon identité sobre et critique afin de ne plus avoir "à la mettre au lit" pour que ma joyeuse identité puisse sortir et s'amuser ? »

⁵⁰ **Joseph Chilton Pearce** auteur américain qui a écrit plusieurs livres sur le développement de l'enfant. Il présente l'idée du cœur (ou de l'esprit de compassion) comme une autre catégorisation des fonctions cérébrales, d'importance égale à celles du thalamus, du cortex préfrontal et de la partie inférieure de l'encéphale. Il considère que le jeu imaginaire actif est la plus importante de toutes les activités de l'enfance car elle cultive la maîtrise de son environnement. Il a inventé l'expression « compétence créative » ("creative competence" en anglais) pour parler de cette maîtrise. De plus, les enfants qui ne s'adonnent pas à cette forme de jeu développent selon lui des sensations d'isolement et d'anxiété. Il considère également que la relation parent-enfant est importante, et reproche au manque d'allaitement au sein et à l'accouchement moderne de faire tous deux obstacle à cette relation.

⁵¹ **Richard Maurice Bucke** (1837-1902), souvent appelé Maurice Bucke, était un psychiatre canadien de la fin du XIX^e siècle. Aventurier dans sa jeunesse, il se mit à étudier la médecine et la psychiatrie et se lia d'amitié avec un certain nombre d'hommes de lettres du Canada, des États-Unis et d'Angleterre. En plus d'écrire dans des journaux professionnels, Bucke écrivit trois tomes d'un livre d'études : *Nature morale de l'homme*, avec Walt Whitman. Son œuvre la plus connue, *Conscience Cosmique*, est un classique dans l'étude moderne de l'expérience mystique.

LES MENTALITÉS INFLEXIBLES DÉTESTENT ÊTRE REMISES EN QUESTION

Écrire sur ma spontanéité innée me semblait une aberration de l'esprit et m'épuisait souvent pour la simple raison que les mentalités détestent se faire interroger. Si vous avez une mentalité anti guerre, votre esprit ne voudra rien savoir des personnes que vous jugez "guerrières"⁵². Si votre mentalité vous dit : « Rien ne vaut la peine de se battre », vous vous refuserez d'observer des exceptions à cette mentalité. Si vous avez une mentalité voulant que « la guerre soit la réponse à tout », vos options seront hors de tout doute limitées. Quand vous êtes emprisonnée dans une façon de croire (même sur le bégaiement), votre esprit conscient devient extrêmement sélectif et déformé, s'ouvrant uniquement à ce à quoi vous êtes disposée à considérer. C'est la raison pour laquelle les conversations écrites entre "mes deux identités" furent utiles et m'ouvrirent les yeux.

CROYANCES INFLEXIBLES VS OBSERVATIONS

Sydney Jourard⁵³ me rappela que lorsque nous avons une mentalité coulée dans le béton, nous sommes fermés aux nouveautés. Supposons que vous ayez de moi une image bien arrêtée. Dans un tel cas, vous réagirez à moi d'une manière stéréotypée. Vous pourriez croire que je vous veux du mal et vous m'attaqueriez verbalement avant même que je puisse placer un mot. Vos croyances étant bien arrêtées, pas question d'accueillir favorablement toute nouvelle donnée émanant de ma personne. Et non seulement cela ; en sachant intuitivement que vous vous référez à une image de moi plutôt qu'à mon Moi Réel, il n'y aura aucune nouvelle révélation de ma part parce que j'en aurai déduit (de mes expériences passées avec vous) que cette image et cette croyance que vous avez de moi demeureront inflexibles.

Vous pouvez utiliser de façon interchangeable plusieurs mots tels qu'image, concept, croyance, imagination et pensée. Vous composez avec la vie à travers une image inflexible sur la nature des choses (ou ce qu'elles devraient ou pourraient être si seulement j'essayais un peu plus fort.) Mais si vous m'observiez sans agenda inflexible, il est plus que probable que je vous révélerais de nouvelles choses à mon sujet. Ma retenue sera donc, la plupart du temps, la résultante de votre attitude à mon égard (laquelle je déduis.)

⁵² On les qualifie aussi de "faucons". R.P.

⁵³ Sidney Marshall Jourard (1926-1974) était un psychologue canadien ayant écrit un livre sur la psychologie de la révélation de soi, le Soi transparent. Il a également écrit sur la personnalité équilibrée : une approche du point de vue de la psychologie humaniste, qui est une synthèse des concepts et des techniques que les psychologues humanistes ont utilisés et mis à profit dans les années 1960 et 1970. Jourard est également connu pour sa « théorie de l'auto-divulgateur » de la thérapie humaniste. Il a écrit de nombreux autres ouvrages, y compris des essais, des livres et a prononcé des conférences sur la croissance en tant qu'être humain.

La seule façon de faire échec au bégaiement est de garder vos yeux bien ouverts à ce qui se passe et de cesser de vous accrocher à des croyances dont vous savez qu'elles ne fonctionnent pas pour vous. L'élément le plus nuisible au regard créatif ou observateur est cette mauvaise habitude de l'esprit à s'accrocher à certaines idées, croyances, images ou philosophies et de s'y en tenir, peu importe les faits.

Rumi aurait pu formuler cela ainsi : le sentier de l'observation fait tomber des centaines de voiles à tout instant, avançant sans même avoir à marcher.

CHAPITRE 10

ÉCRIRE LE MATÉRIEL

Si vous vous demandez si la lumière que je vis au bout du tunnel était celle d'un train venant vers moi, la réponse est non ; il s'agissait vraiment d'une lumière au bout du tunnel.

C'est grâce à l'écriture que je découvris mon monde intérieur. Et cela inclut la faculté de voir (une discipline en elle-même... *regarder* plutôt que *décider*). L'écriture des mots sur le papier en fait aussi partie. Et cela implique cette partie de mon cerveau qui, lisant les mots sur le papier, s'écriera : « Eh, mais c'est vrai ! C'est donc vrai ! » C'était aussi la meilleure manière de confronter les fausses croyances en les remettant vigoureusement en question. Voir, une fois écrit sur le papier, ce qui se déroulait à l'intérieur de mon esprit bavard me fut d'un grand secours lorsque vint le moment de composer avec de folles croyances totalement déconnectées de la réalité.

Comme je l'ai déjà mentionné, je constatai que travailler sur mon bégaiement ne menait nulle part ; mais le fait d'avoir *observé* que travailler sur mon bégaiement ne menait nulle part me transmet la *connaissance*. *Et le fait de garder mes yeux ouverts plutôt que de réprimer mes observations (et en notant ces dernières par écrit) me permit de progresser dans mon cheminement.*

L'écriture est devenue pour moi le moyen de me faire entendre en enterrant le bruit de mon esprit bavard. Je réalisai assez tôt que les mots n'étaient que des symboles représentant une réalité cachée : ma propre voix qui se frayait un chemin dans l'espoir de se faire entendre *par des* symboles (images et mots). Et une grande part de ce que j'écrivis au début se faisait l'écho de cette voix me disant « Eh, arrête de gaspiller ton énergie à vouloir bien parler. Ton cerveau *automatise* naturellement la parole afin que tu puisses canaliser ton temps et ton énergie à d'autres tâches. »

L'écriture constituait une de ces principales “autres tâches” qui se substituèrent à mes pensées obsessionnelles sur la parole. Lorsque j'obsédais sur ma parole je n'avais rien d'utile à montrer. Lorsque j'écrivais ce qui se passait dans la relation entre mes observations et mon esprit bavard, je me retrouvais rapidement avec plein de matériel à écrire à ce sujet. De même pour une connaissance accrue de ce qui se passait.

ÉCRIRE QUOTIDIENNEMENT SUR MOI-MÊME

Après cette découverte de ma capacité à observer mes processus personnels et à apprendre de ce que j'observais (plutôt que de dépendre des “experts”), je commençai à voir poindre une conception du monde élargie et plus profonde. Une journée, je pouvais écrire sur moi-même pour découvrir, le lendemain matin, des faiblesses dans ma logique dont je n'avais pas eu conscience

le jour précédent. Plutôt que d’effacer et de réécrire ce que j’avais écrit la veille, je me contentais d’écrire de nouveau sur moi. Souvent, je marquais mon Historicité⁵⁴ selon ma vision du monde à ce moment-là lorsque survenaient certains événements. (« Oh, je me souviens pourquoi j’avais si sévèrement bloqué ce jour-là... je croyais encore devoir fabriquer moi-même les mots. »)

Un renversement de situation, à la fois au figuré et bien réel, commença à poindre. Le conflit interne occasionné par deux forces d’égales puissances qui s’affrontaient commença à s’évaporer et mes pensées en seconde main, provenant d’autres personnes, commencèrent à perdre du terrain au fur et à mesure que je faisais confiance à mes propres observations dans le domaine du bégaiement, tout comme j’apprenais à leur faire confiance en d’autres domaines.

Tenez, par exemple, adolescente, j’avais remarqué à quel point je me sentais bien à cette époque-là jusqu’à ce que je ne me sente plus bien. Comment trouver les raisons d’un état aussi morose ? En allant chez un médecin ? Rappelez-vous que nous étions une famille de 12 enfants et que les médecins n’étaient là que pour les urgences. Ma seule ressource était mes propres observations... en observant ce qui s’était produit juste avant que ne s’installent ces “déplaisantes sensations.” Comme tout enfant de 13 ans, j’en vins à cette conclusion : « Chaque fois que je mange une sucrerie, je me sens coupable pendant une bonne demie-heure. » Aucun médecin, aucun expert n’aurait pu me dire cela. Il me fallait faire mes propres observations.

Au tout début, ces observations s’avèrent chancelantes ; je me contentai d’ouvrir les yeux et de les laisser ouverts. Il y aurait toujours une “Autre Occasion” puisque j’adorais les sucreries ; alors, la fois suivante où je me sentis mal, je retournai à l’observation mais, cette fois, en y ajoutant *l’écriture*. J’allais *noter sur papier* ce que je mangeais et comment je me sentais. Si je n’avais que noté mes sentiments sans me référer à ce que j’avais mangé (ou l’inverse), l’enregistrement aurait été incomplet et sans valeur.

Le même processus était également vrai pour le bégaiement. Une journée, je ne réussissais même pas à prononcer un seul mot, même en utilisant les diverses techniques que j’avais apprises. Je commençais alors à écrire, à observer et à écrire à la fois mon comportement et la manière dont ce comportement affectait ma parole. Vous trouverez à la fin de ce chapitre la toute première conversation que j’écrivis.

Voici une autre citation de *Redéfinir le Bégaiement* de Harrison :

« Votre but étant de ne plus penser au bégaiement, vous n’aurez plus à le faire si vous le notez sur papier. Vous n’avez pas à retenir cette pensée dans votre tête. Si vous avez fait quelque chose correctement, vous n’avez pas à vous rappeler comment vous vous y êtes pris. Vous y avez accès en tout temps. C’est la mémoire permanente de votre passé. Et elle est tout simplement inestimable. »

⁵⁴ Par “Historicité”, j’entends la distribution, dans le temps, d’événements/situations de bégaiement. R.P.

LES BIENFAITS DE L'ÉCRITURE

Pour citer “Soul Work⁵⁵” :

« L'écriture vous initie à écouter et à écrire sans censure puisqu'il n'y a pas de mauvaise façon de le faire. Votre censeur peut hurler “Tu es tellement négative ! Tu es tellement pleurnicharde ! Tu es si insignifiante !” Mais en continuant à écrire, page après page, vous dites à votre censeur « Je suis désolée, mais je poursuis mon travail d'écriture. » Parce qu'il n'existe pas de façon négative d'écrire, votre censeur n'a d'autre choix que de comprendre qu'il s'agit d'une entreprise que vous prenez au sérieux. Il a intérêt à se tenir à l'écart. Cela vous permet d'expérimenter toute forme d'écriture et de vous y adonner en toute liberté. »

Les auteurs de “Soul Work” parlent aussi des résultats de l'écriture. « Les hyperactifs se calment alors que les personnes trop tranquilles s'activent davantage. Vous avez besoin de devenir plus sobre ? Alors devenez-le. Vous faites de l'embonpoint. Faites plus d'exercices. Dans un atelier de douze semaines, les participants commencent à paraître physiquement différents après seulement trois ou quatre semaines. J'ai toujours dit que les individus écrivaient par vanité.

« Des amies venaient me voir pour me demander “Es-tu en amour ? Tu t'es fait faire une ridectomie ? Tu es tellement différente.” Voilà ce qui arrive lorsqu'on connecte avec notre nature interne ; la texture de notre peau s'améliore, nos couleurs changent, on va même jusqu'à réaménager la maison... J'ai l'impression qu'on ne fait qu'effleurer la surface de ce vers quoi cela peut nous mener. C'est comme si nous fomentions une révolution tranquille. J'appelle cela “contagion créatrice” car si une personne semble plus heureuse, ses amies lui demanderont « Mais que fais-tu ? As-tu une aventure ? Tu sembles tellement heureuse. » Puis elles deviennent impliquées dans le processus.

LE POUVOIR DE L'EXPRESSION ÉCRITE

Mes quatre enfants ont grandi en m'entendant bégayer. Je trouve remarquable qu'aucun d'entre eux ne bégaie, ce que j'attribue en grande partie au fait que, dès qu'ils furent à même de tenir un crayon dans leurs mains, ils s'exprimaient en écrits ou en images, surtout pendant les longs mois d'hiver. L'écriture/le dessin ne les ont cependant jamais empêchés de voir des amis, de jouer ou de faire ces autres activités normales de leur âge. Ce n'était que quelque chose qu'ils faisaient pour appuyer leurs autres activités.

Je ne les ai pas incités à écrire pas plus que je leur ai suggéré. Ils m'ont simplement vu écrire et m'imitèrent jusqu'à ce que cela devienne quelque chose de central dans leurs vies.

J'observai ce qui ralentissait leur expression. L'une d'elles était ces tas de papiers que mon mari rapportait du bureau. Certaines feuilles étant imprimées d'un côté, il arrivait souvent que les caractères imprimés soient visibles de l'autre côté de la feuille ; les enfants ne s'en servaient pas. Je ne sais pas pourquoi. Ce n'était pas mon travail de deviner le “pourquoi” de tout... je me

⁵⁵ Autre méthode pour s'auto-connaître et s'auto-améliorer. Googlez le terme pour plus d'informations. R.P.

contentais de noter ce qui se passait. Je pris donc l'habitude d'acheter du papier à imprimer blanc avec des crayons liquides, papier sur lequel ils s'épanchèrent jusqu'à ce que le papier soit entièrement recouvert. Je m'assurai qu'ils n'en manquèrent jamais. C'était un moyen tellement facile de tenir occupés pendant des heures quatre jeunes enfants.

Autre chose : je ne jugeais pas ce qu'ils faisaient. Je ne disais jamais « ceci est bien, » ou « cela est mauvais » (deux jugements de valeur). Je demandais plutôt « qu'est-ce que cela représente ? » et j'obtenais bien souvent de surprenantes réponses qui, souvent, se transformaient en de révélatrices conversations. Un de mes fils, à quatre ans, dessina un dessin représentant des gens qui flottaient dans l'espace, leurs vêtements, leurs pantalons et leurs souliers flottant également dans l'espace. Je lui demandai « Qu'est-ce que cela représente ? » Il zézaya « Zé cé qué mo disi la maîtlesse dé l'école dou dimansshe. » Comme je posai plus de questions, je découvris que son professeur de l'École du Dimanche leur avait donné un cours sur la façon dont les mauvais garçons et les mauvaises filles se retrouvaient en enfer... enfer décrit comme « les flammes les plus brûlantes vous assaillant et desquelles vous ne pouviez vous sauver... ne cessant d'implorer pour avoir de l'eau froide. »

Soudain, ces images sur le papier nous inspiraient quelque chose de solide pour meubler nos conversations. Loin de moi l'idée de faire la vie dure à leur enseignante. Mon travail consistait à comprendre la signification, pour les enfants, de ces images et à m'assurer qu'il y ait une voix dissidente.

C'est à ce moment-là que je pris conscience qu'on pouvait rattacher des significations aux mots et aux images... mais que la signification se trouvait principalement dans les yeux de l'observatrice et qu'à défaut de pouvoir deviner le sens du dessin, je pouvais toujours le demander. Et, inmanquablement, on me répondait. C'est ainsi que je découvris que les enfants adoraient nous expliquer ce que signifient les images qu'ils inventent.

La perception et l'expression des enfants sont presque à l'état pur (la perception et l'expression étant toutes deux des activités subliminales.) Leur esprit conscient ne s'étant pas encore développé, ils montrent leurs travaux à l'adulte présent dans la pièce pour approbation ou désapprobation. Il est important que les parents réalisent que les symboles (mots et images) *représentent* simplement une réalité cachée... *la voix de l'enfant cherchant à être entendue au travers les symboles* (images et mots.)

Je suis toujours convaincue que la raison pour laquelle mes enfants ne bégayèrent pas c'est qu'ils avaient trouvé une forme d'expression qu'ils aimaient et qu'ils utilisèrent dans leurs vies de tous les jours et qu'aucun adulte ne les jugea, ni injustement, ni autrement. Il s'agit, bien sûr, d'une théorie bien personnelle aucunement corroborée.

LE “CAHIER DE NOTES”

Au moment où tous ces changements s'instauraient dans ma vie, la communauté au sein de laquelle j'évoluais était très académique, peuplée de gens qui croyaient que notre connaissance se limitait à ce que les autres nous avaient enseigné, à ce qu'on nous avait appris. Le mantra de ces gens était de nature victorienne : « Tu ne peux voir par toi-même. Tu as besoin d'un personnage d'autorité pour te guider par le bout du nez. » L'idée générale prenait la forme suivante : « Tu n'es que le produit de toutes ces choses que tu as apprises ou qu'on t'a inculquées. »

Un soir je me suis dit « Fort bien ! Voyons si cela est vrai. Vous êtes toutes persuadées qu'on ne peut savoir que par ce qu'on a appris de ce qui "se trouve là". J'ai besoin de vérifier cela par moi-même. »

Ce soir-là, de retour à la maison, je fis lecture aux enfants avant qu'ils n'aillent au lit. J'avais un paquet de papiers avec des crayons reluisants et en couleurs. Puis je leur dis : « Nous allons rédiger un cahier. On l'appellera "Le Cahier de Notes". Nous y noterons tout le matériel que nous savons mais que personne ne nous a jamais dit. »

L'idée sembla très amusante aux enfants (ils avaient alors entre 5 et 11 ans). Ils furent instantanément enthousiasmés par ce projet.

« Je sais, je sais ! » dit l'un d'eux... « Robbie agit très bravement, se vantant constamment de ses prouesses mais, la semaine dernière, lorsqu'il descendit la haute glissade, j'ai bien perçu à quel point il avait peur. » J'écrivis donc cela. « Le père de David va marier la dame du bout de la rue. Il l'a même laissée s'asseoir sur sa voiture toute cirée même si son jeans avait des rivets aux poches alors que nous, les enfants, ne pouvons même pas nous en approcher. » Bien que je fronçai un sourcil, j'écrivis tout de même cela.

Puis les observations se firent de plus en plus fréquentes, certaines étant même écrites par les enfants eux-mêmes. Des observations sur eux-mêmes, leurs amis ou des membres de la famille. Et même sur moi : « Tu es toujours souriante et tu agis de manière vraiment joyeuse » écrivait mon plus vieux « mais je peux deviner lorsque, parfois, tu te sens vraiment triste. » Et une autre observation : « J'avais remarqué que Madame Dugan disait toujours "très bien" ou "peu importe" lorsqu'elle désirait que les autres se taisent. » Et « J'ai remarqué que papa dit toujours "Rien" lorsqu'il désire que tu lui demandes ce qu'il veut. »

Cette fois, j'étais celle qui était sidérée. Comment d'aussi jeunes enfants peuvent-ils savoir tout cela ? Nous n'avions jamais parlé de ces choses ensemble. Personne ne leur avait rien dit de ces choses qu'ils venaient de mentionner. Je ne dis pas que toutes leurs observations étaient exactes. Je vous dis seulement ce qui se produisit.

Puis je commençai un autre cahier que je nommai « Choses que j'ai remarquées au sujet du bégaiement. » Ce cahier allait devenir, pour moi, un gigantesque projet. Dans ce cahier, je notai mes observations à l'effet que lorsque j'étais seule ou que je chantais ou parlais à l'unisson, etc., je ne bégayais pas. Je pouvais lire à haute voix pendant des heures sans bégayer lorsque je me retrouvais seule et que je savais être seule.

LE ZEN ET L'ART D'ENTREtenir UNE MOTO

C'est en écrivant mes observations que je suis devenue ma plus fidèle alliée et que je gagnai en estime de moi (et en estime de mes propres regards/observations). L'écriture était le reflet extérieur de ce qui se passait entre ma tête et mon cœur. L'écriture était le reflet de ma vie d'observation. L'écriture m'enseigna la dignité de mon "Moi Réel", la dignité de dire la vérité. J'aurais voulu, plus d'une fois, détruire ma machine à écrire ou mon ordinateur, mais j'ai toujours su qu'il n'y avait pour moi aucune autre issue. L'écriture fut pour moi le commencement d'une nouvelle compréhension. L'écriture m'apprit presque tout ce que je sais. L'écriture ressemble à cette Géante Éolienne dans ma tête qui transposait ma vision, mes observations et mes perceptions en mots écrits, leur insufflant ainsi une énergie active.

Le livre, “The Art of Motorcycle Maintenance”, écrit par Robert Pirsig⁵⁶, fut pour moi une autre révélation, confirmant une fois de plus le pouvoir de transformation de l’observation. Je suis toujours fascinée par ce livre qui contribua au renforcement de ma vision naissante mais fragile de la valeur curative de cette capacité que nous avons d’accéder à d’importantes informations par l’observation et l’expression de ces observations (en écrivant sans corriger, ni critiquer, ni même modifier ce que j’avais déjà écrit.) Je me laissai porter par le courant. Et ce flot m’amena, facilement et naturellement, vers ma parole.

MAIS OÙ VA MON BÉGALEMENT ?

J’étais dans mon troisième mois de regard/expression lorsque je notai que mon bégaiement avait pratiquement disparu. D’autres l’avaient remarqué avant moi. Ce fut pour moi un véritable choc... me voilà, sans aucune intention d’améliorer mon bégaiement alors qu’il disparut de lui-même.

C’est au moment opportun que je mis la main sur le livre de Robert Pirsig. C’était une œuvre de fiction sur un professeur d’université qui avait connu le difficile calvaire d’une dépression nerveuse. On y référait, dans sa nouvelle vie, comme le Narrateur ; mais dans son “ancienne vie”, il était “Phaedrus.”

Le Narrateur avait entrepris un voyage en moto avec son jeune fils, retournant dans le Montana, dans cette ville et sur ce campus où il avait enseigné au niveau universitaire. Graduellement, le Narrateur rétablit le contact avec ce qu’il avait auparavant cru et enseigné. En voici un exemple :

« Aujourd’hui, je veux entreprendre la première étape de son cheminement dans la Qualité, phase non métaphysique, et cela sera agréable. Il est bien d’amorcer agréablement des voyages, même en sachant qu’ils ne se termineront pas ainsi. »

Donc, en se référant à ses vieilles notes de classes, il se mit à la tâche de reconstruire la façon dont la Qualité était devenue un concept de travail dans l’enseignement de la rhétorique :

« Il a grandement innové. Il avait eu des problèmes avec certains étudiants qui n’avaient rien à dire. Il croyait, au début, qu’il s’agissait de paresse pour, plus tard, constater que ce n’était pas le cas. Ils n’avaient tout simplement rien à dire.

⁵⁶ **Robert Maynard Pirsig**, Philosophe et écrivain américain, célèbre pour son premier livre, *Traité du zen et de l’entretien des motocyclettes*, publié en 1974. Le livre présente l’interprétation et la définition de la Qualité et du bien de Pirsig. Le livre, qui est toujours un bestseller, décrit sous forme quasi-autobiographique, le voyage d’un motocycliste avec son fils et quelques amis à travers l’Amérique du Nord. (Malgré son titre, il n’a rien à voir avec l’entretien d’une moto.)

« L'une d'elles, une fille avec d'épaisses lunettes, désirait écrire un essai de 500 mots sur le Montana. Il était rompu au sentiment de détresse qui accompagnait d'ordinaire ce genre de projets et lui suggéra, sans pour autant la diminuer, de réduire la portée de son sujet à Bozeman⁵⁷.

« Lorsqu'arriva le moment de remettre son travail, elle ne l'avait pas et elle en était très contrariée. Elle avait eu beau essayer à maintes reprises, elle ne trouva rien à dire. »

Il avait déjà échangé sur cette jeune femme avec ses anciens professeurs et leurs impressions concordèrent. Elle était sérieuse, disciplinée et travaillante, mais très ennuyeuse. Elle était totalement dépourvue de toute étincelle de créativité. Ses yeux, derrière ses épaisses lunettes, étaient ceux d'une bête de somme. Elle ne tentait nullement de lui mentir ; elle n'avait vraiment rien trouvé à écrire et elle était très contrariée par son incapacité de faire ce qu'on lui avait demandé.

Il était décontenancé. Sur le coup, *il* ne trouva, lui non plus, rien à dire. Après un moment de silence, il fit un étrange commentaire : «Tiens-toi en à la rue principale de Bozeman.» Quel éclair de génie !

« Elle fit un signe de la tête et se retira. Mais juste avant son premier cours, elle revint complètement désespérée, en pleurs, désespoir qui, de toute évidence, couvait depuis longtemps. Elle était encore incapable de dire quoi que ce soit et ne comprenait pas pourquoi, si elle ne trouvait rien à dire sur Bozeman, elle devrait être capable d'en trouver sur une seule rue. »

Il (Phaedrus) était furieux. « Tu ne regardes pas ! » dit-il. Il venait de se rappeler son propre renvoi de l'université parce qu'il *en avait trop à dire*. Derrière toute vérité subsiste une infinité d'hypothèses. Plus tu regardes, plus tu vois. Elle ne regardait pas vraiment et, sans trop savoir comment, elle n'y comprenait rien.

Il finit par se fâcher : « Alors, tiens-toi en à la façade d'un seul édifice de la rue principale de Bozeman. La Maison de l'Opéra. Commence avec la première brique du haut à gauche. »

Les yeux de la fille s'élargirent derrière ses épaisses lunettes. Pour être bref, la fille arriva au cours suivant avec un regard médusé et lui remit un essai de cinq mille mots sur la façade de la Maison de l'Opéra de la rue principale de Bozeman, au Montana.

« Je m'installai au comptoir de hamburger de l'autre côté de la rue » lui dit-elle, « puis je commençai à écrire sur la première brique, puis sur la seconde et, arrivée à la troisième, tout vint à moi sans que je ne puisse plus m'arrêter. Ils pensaient que j'étais folle et se moquèrent de moi. Voilà le résultat. Je n'y comprends rien. »

« Phaedrus n'y comprenait rien non plus. Mais au cours de longues marches dans les rues du Montana, il y réfléchit et finit par comprendre qu'elle avait été, de toute évidence, bloquée par le même genre de problème qui l'avait paralysé le tout premier jour de sa carrière d'enseignant. »

⁵⁷ Ville du Montana.

DÉBLOCAGE

Voici l'évaluation que fit Phaedrus de cette étudiante :

« Elle bloquait parce qu'elle tentait de répéter, dans son écriture, des choses qu'elle avait déjà entendues, tout comme le premier jour où il tenta lui-même de répéter des choses qu'il avait déjà décidé de dire. Elle ne pouvait penser à quoi que ce soit pour écrire sur Bozeman, ne pouvant se rappeler de rien qu'elle ait déjà entendu et qui serait digne d'être répété. Étrangement, elle ignorait pouvoir regarder et voir de nouveau par elle-même, comme elle l'écrivit, sans d'abord se référer à ce qui avait été dit auparavant. »

Le fait de réduire sa réflexion à une seule brique rompit le blocage car elle ne pouvait échapper à l'obligation de regarder de façon originale et directe. *« Une fois admise l'idée de regarder directement par eux-mêmes, ils réalisent qu'il n'y a pas de limite à ce qu'ils peuvent voir. Il s'agissait aussi d'un exercice de construction-de-la-confiance-en-soi car, ce qu'ils écrivaient, même si cela paraissait terre à terre, n'en était pas moins de leur propre cru, sans reprendre l'œuvre de quelqu'un d'autre. »*

Phaedrus croyait que l'éducation peut nous éloigner de notre capacité à apprendre par l'observation. Lorsque cela se produit, y a-t-il un moyen d'y faire échec ? Il avait oublié l'image de sa propre expérience à retrouver son flot spontané. Son étudiante n'avait-elle pas vaincu son blocage en s'assoissant et en écrivant, écrivant et écrivant ce qu'elle observait, notait, et voyait (écrivant ainsi à partir de son cerveau droit ?)

Alors que la formation de nos pensées est fortement influencée par notre environnement, il en est autrement pour notre capacité à observer. Pour définir le travail de cet Observateur, nous pourrions dire : *L'Observateur voit ce qui se produit avec un regard non biaisé. Il voit par lui-même sans qu'on lui dise ce qui est là ou ce qui devrait s'y trouver.* De plus, observer sans jugement se compare à la capacité de percevoir le sens des choses à un niveau profond, bien plus profondément que l'esprit conscient (limité à la logique, à l'imagination et à la mémoire) est à même d'aller.

C'était le secret : cette fille fut guérie de son blocage en « écrivant ses observations provenant de son cerveau droit plutôt que de son réflexif cerveau gauche. » (Voir ma note en fin de chapitre. R.P.)

Et ce travail se poursuivit, car en écrivant ce qu'on observe, nous renforçons notre cerveau droit. Le cerveau droit étant l'initiateur de la parole qui émane de vous, le renforcement du cerveau droit est à la base même d'un retour à la fluidité.

En écrivant de cette manière, de grandes vérités sur votre bégaiement (ainsi que sur bien d'autres choses) vous apparaîtront à partir d'événements bien plus banals. Pensez-y un instant. Vous réalisez que les idées ne proviennent pas littéralement d'événements ordinaires. Le cerveau droit possède la capacité d'observer et d'interpréter, évaluant secrètement la signification profonde se cachant même dans les événements les plus terre à terre. Vous ne *tentez* pas consciemment d'observer et d'interpréter. C'est ce que fait spontanément et automatiquement le cerveau droit.

L'observation simplifie la vie. En observant à quel point vos croyances vous entraînent dans la boue, donnant lieu à de complexes imbroglios, seule l'observation de ces croyances vous aidera à

mettre un terme à votre résistance. En observant vos pensées et vos croyances, portez une attention spéciale à ces pensées qui ne cessent de s'imposer à vous comme distractions et notez-les par écrit.

Le simple fait d'observer et de donner une voix à ces observations est central à la plupart du matériel de ce livre. L'importance des données lues ou entendues d'autres sources/personnes n'a fait que confirmer et renforcer mes propres découvertes.

L'idée la plus importante qui ne devrait jamais vous quitter est la suivante : ***tout changement dans votre parole commence par l'observation.***

OBSERVER (ET ÉCRIRE SUR) VOS BLOCAGES

On m'a enseigné que nous créons la réalité. Cela ne m'a jamais semblé véridique. Je n'ai pas créé la gravité⁵⁸. Pas plus que j'ai créé l'univers. Il y a cependant une chose que *j'ai* créée. Une chose pour laquelle je commence à assumer ma responsabilité. C'est Petite Moi (mon esprit/imagination) qui *excellait* à créer mes blocages.

Ce ne fut certes pas une joyeuse trouvaille que de réaliser que je créais, moi-même, mes blocages. Et la seule manière pour moi de me débarrasser de ces blocages fut de les observer. D'inflexibles croyances (regroupements de pensées) qui ne représentent pas la réalité réussirent à s'immiscer dans mon processus langagier et ainsi bloquer quasiment chaque mot que je tentais de prononcer. Mais ces blocages ne "s'autoproduisaient" pas. Non. Pas du tout ! Parce que les fausses croyances avaient été créées par ma Petite Moi (mon esprit logique) pour que je comprenne... elles s'avéraient, neuf fois sur dix, fausses. *Seule une observation attentive pouvait neutraliser ces blocages.*

EXTIRPER UNE CROYANCE BIEN ENRACINÉE

Certes, l'observation/écriture constituait un travail laborieux mais seuls l'observation de mes croyances et le fait de transposer en écrits ce que j'observais me permirent d'identifier une croyance cachée à laquelle je m'agrippais depuis bien des années. Cette croyance cachée était la suivante : « J'ai une grosse protubérance dans ma gorge autour de laquelle je dois souffler de l'air. » Lorsque je finis par la coucher sur papier, j'avais enfin quelque chose de solide à observer. « J'ai un blocage dans ma gorge autour duquel je dois souffler de l'air » furent les mots que je couchai sur le papier, mots qui m'apparaissent aujourd'hui extrêmement amusants. Comment ai-je pu un seul instant croire une chose aussi ridicule ? Pourtant, il m'a fallu avoir recours à l'observation et à l'écriture de cette observation sur papier pour que je prenne conscience de ce très important premier blocage auto-généré.

Pas de doute : l'observation et l'écriture de cette observation m'ouvrirent les portes de la connaissance. Je ne sais trop comment les autres s'y sont pris pour faire éclore au grand jour leurs problèmes pour ensuite les dissoudre. Il est clair que dans mon cas, ce fut la simple observation et

⁵⁸ Newton non plus d'ailleurs ☺ R.P.

l'écriture qui firent ce travail. Et c'est la connaissance qui change toute la donne pour atteindre la Zone, cet état de bien-être libre de tout effort conscient.

CONVERSATION # 1 (*Petite Moi écrit en italiques*)

« *Ça me rend folle de bloquer sur les mots. Je vois bien comment les autres me regardent. Je ressens leur embarras davantage que le mien. Mais je ne peux contrôler ma façon de m'exprimer. C'est comme si je recevais derrière la tête un coup de bâton de baseball sans que je puisse, d'aucune manière, ni le prédire, ni le prévenir. Je suis impuissante. Je me retrouve soudainement coincée sur un mot, m'efforçant de diriger ma respiration autour du blocage.* »

« Je peux voir ton bégaiement, ce que tu ressens, ton désespoir. Laisse-moi te poser une question. Pourquoi dois-tu forcer pour faire sortir ta respiration ? Qu'est-ce qui te bloque ? »

« *Je force car j'ai besoin que l'air passe au travers quelque chose dans ma gorge.* »

« Quel est ce "quelque chose" ? »

« *Je ne sais pas.* »

« Examinons ce blocage ensemble. Deux têtes valent mieux qu'une. »

« *D'accord.* »

« De quel genre de blocage s'agit-il ? »

« *Cela ressemble à un GROS blocage dans ma gorge.* »

« Un blocage littéral ? »

« *Littéral ? Que veux-tu dire par littéral ?* »

« Bien, je veux dire un blocage physique. »

« *Bien sûr, je crois qu'il s'agit d'un blocage physique.* »

« Résumons-nous : tu crois avoir un gros blocage physique littéral dans ta gorge autour duquel tu dois souffler de l'air afin qu'un son puisse être prononcé ? »

« *C'est cela.* »

« Pourquoi n'écris-tu pas cela ? »

« *D'accord, d'accord, voilà ! C'est écrit.* »

« Bien, je le vois. Tu crois avoir un blocage littéral dans ta gorge. »

« *C'est bien cela.* »

« J'ai remarqué que tu n'avais pas toujours de blocage dans ta gorge, par exemple lorsque tu lis toute seule, que personne n'est autour. »

« *C'est juste.* »

« Ne serait-il pas logique de s'interroger, de se demander "s'il s'agissait vraiment d'un blocage, il serait là constamment, peu importe qu'il y ait ou non d'autres personnes ?" »

« *Bien, j'écris cela. Maintenant que je le vois écrit sur le papier, je commence à douter de l'existence d'un véritable blocage dans ma gorge.* »

« Ton comportement est révélateur de tes croyances. Pousser sur quelque chose dans ta gorge démontre que tu *crois* que quelque chose y est pour faire obstacle à ta parole. Croire en quelque chose ne lui donne pas vie pour autant tu sais. »

« Eh bien alors ! Ce blocage n'est pas réel. Ce n'est qu'une croyance !! Quelque chose que j'ai moi-même inventé. Voilà une constatation importante ! Très bien ! Que dois-je faire pour modifier cette croyance ? »

« Tu n'as pas à travailler pour modifier cette croyance. »

« Que veux-tu dire ? »

« Regarde ! La croyance est déjà disparue !! Porte une attention spéciale à ce que nous venons de faire. Nous avons extirpé cette croyance de ton esprit pour la coucher sur papier, la rendant ainsi visible. L'écriture ne se contente pas de rendre visibles les "croyances cachées" ; la croyance prend aussi une forme solide pour que nous puissions la voir, la remettre en question et tout devient plus clair. Aussitôt que tu as compris, tu dis "Wow ! Mais c'est vrai ! Je ne peux croire que je combattais un tigre de papier." Enfin, quelque chose comme ça... »

« Voyons si je comprends bien... cette croyance inflexible et résistante m'accompagnait depuis fort longtemps (même si elle était cachée) et aussitôt que je l'exposai au grand jour, que je lus ses mots noir sur blanc, j'ai tout de suite réalisé, sans l'ombre d'un doute, qu'elle n'était pas réelle... alors cette croyance s'évapora dans l'air (sans même que j'aie à tenter de la faire disparaître). Elle "n'y est" simplement plus. »

« Ces gars de la Physique quantique ont bien raison : l'observation change tout. »

« Ce processus changera-t-il d'autres croyances ? »

« Cela, c'est notre travail. Tu m'identifies tes peurs et j'allumerai la lumière afin que tu puisses voir tes loups garous s'évaporer. C'est alors seulement que tes peurs s'évanouiront. »

« Et le papier sera notre lieu de rencontre ? »

« Tu connais un meilleur endroit ? La prochaine fois que tu bégayeras pire que d'habitude, pose tes pensées et tes croyances sur le papier de manière à ce que nous puissions nous faufiler derrière le comportement de bégaiement et trouver ce qui s'y "cache." »

« Ça me plaît. Cette idée m'est très réconfortante. »

REGARDE ! MA PAROLE SUBIT UNE TRANSFORMATION !

Je ne prétends pas que ce qui a fonctionné pour moi aura des résultats semblables pour vous. Tout ce dont je suis certaine, c'est que mon bégaiement se prêta à un tel processus permettant à mes deux identités de s'étaler sur le papier et ainsi s'exposer pendant des heures. Je congédiai mon esprit conscient de sa position de PDG de la parole pour lui assigner la tâche d'écrire le flot sans qu'il puisse émettre d'opinions, prononcer de sermons ni dire des platitudes.

Après avoir écrit pendant 3 mois sur le flot (la majeure partie étant des observations sur mes propres sensations, croyances et comportements), *ma parole changea du tout au tout...* sans que le bégaiement ne fasse l'objet d'une seule de mes pensées.

Il y a une chose étrange que je ne comprends toujours pas : même si je cessai de bégayer alors que j'étais à Munich, lorsque je retournai aux États-Unis pour visiter mes parents, j'ai recommencé, depuis le tout premier mot « A-a-a-allo, » à bégayer autant qu'avant (mais seulement en présence de mes parents.) Cela allait me prendre un autre 3 ans avant que je puisse parler devant mes parents avec autant d'aisance que devant d'autres personnes. Je présume qu'il s'agit d'un de ces mystères non résolus de mon bégaiement.

NOTE DE FIN DE CHAPITRE :

Nous savons que l'hémisphère droit est celui de l'intuition, de la créativité et des sentiments alors que le gauche est celui de la réflexion, la logique et celui qui gère la parole. (Je vous invite à consulter Wikipédia pour de plus amples informations car le tout n'est pas aussi simple que cela. R.P.)

Alors que je travaillais sur ce chapitre, je constatai que Ruth avait une vision pas mal plus articulée des deux hémisphères. Je lui écrivis donc un courriel auquel elle répondit de la façon suivante :

*« Rick : La raison pour laquelle je n'aime pas utiliser "hémisphères droit et gauche" c'est que l'inconscient (droit) est la source du contenu et que le subconscient (gauche) représente la conscience symbolique qui transforme le contenu en symboles. J'ai choisi d'utiliser spontané/automatique pour désigner les hémisphères droit (spontané) et gauche (automatique) **travaillant de pair** afin de produire la parole. Et la parole est définitivement produite par la partie spontanée/automatique du cerveau plutôt que par le lobe préfrontal conscient. Techniquement, ce qui suit est donc correct : « Et ce travail se poursuit car en écrivant ce qu'on observe, nous renforçons notre cerveau droit. Le cerveau droit étant l'initiateur de la parole qui origine de vous, le renforcement du cerveau droit est à la base même d'un retour à la fluidité. »*

« Le cerveau droit est l'initiateur de la parole puisqu'il donne une vision ou un contenu (le "quoi")... c'est notre "observateur silencieux." Le cerveau visionnaire (ne pas confondre vision avec imaginaire ou imagination) et le cerveau verbal devant travailler de pair afin de produire la parole, il n'en demeure pas moins que le cerveau visionnaire est l'initiateur de la parole. »

« Je viens tout juste de terminer un livre intitulé The Back of the Napkin, qui explique comment ces deux cerveaux subliminaux collaborent spontanément (droit) et automatiquement (gauche) pour produire la parole... ce qui signifie que nous n'avons pas à penser à la parole puisque le cerveau automatise toutes ces complexités accompagnant cette dernière. Un exemple : le fait que je puisse remarquer lorsqu'un ami me semble quelque peu susceptible (cerveau droit/spontané)... et sans y penser ni faire d'effort, cette observation est accueillie par le subconscient qui peut alors "réfléchir" ou "considérer" pourquoi il en est ainsi (lui ai-je pillé sur les orteils ou l'ai-je appelée Grosse....) tout cela se produisant hors de portée du radar de notre esprit conscient. Ce n'est que plus tard que je prendrai conscience de ce que j'ai observé. »

(Fin de la citation, Ruth Mead, 21 février 2013.) R.P.

TROISIÈME PARTIE

MON ARRIVÉE DANS LA ZONE

« La patience et la persévérance ont un effet magique
devant lequel disparaissent les difficultés et s'évaporent
les obstacles. »

John Quincy Adams

CHAPITRE 11

ATTEINDRE LA ZONE

Mon arrivée dans la Zone signifiait que je n’aurais plus à livrer bataille contre mon intellect. C’était terminé. Mon Moi Réel prenait dorénavant ma parole en charge et n’allait plus tolérer cette attitude d’ingérence, ces croyances déformées, ces suggestions et ces argumentations de mon petit intellect bavard, spécialement lorsqu’il s’agit de la parole naturelle et spontanée s’écoulant librement.

Dès l’instant où je me surprénais encore à penser à ce que j’allais dire et comment le dire, je disais « arrête, c’est assez ! » Et je retournais à cette métaphore qui prenait forme dans ma tête... considérant la parole comme je le faisais avant l’entrée en scène de mon impertinent Boss culotté... c’est-à-dire comme un fleuve qui s’écoule, échappant à l’emprise de mon esprit conscient. Mon esprit conscient n’a pas accès à cette partie de moi qui s’écoule naturellement (fluide). Alors, lorsque mon esprit bavard tentait de s’intercaler entre le flow et ma parole “fluide”, je lui intimais l’ordre de se mêler de ce qui le regarde et donc, de la fermer.

Lorsque je pensais encore à la parole et que je m’efforçais de la contrôler, c’est que je fonctionnais encore selon une vision du monde erronée. J’étais alors dans les griffes d’une mentalité que j’appelais souvent “la philosophie du tirant de bottes”, croyant pouvoir m’extirper moi-même du bégaiement en tirant d’un coup sec sur mon tirant de bottes.

Plutôt que de travailler sur ma parole, j’observais comment mon esprit conscient s’ingérait dans celle-ci. Lorsqu’enfin je cessai de bégayer, ce n’était pas tant le résultat d’efforts pour cesser de bégayer que celui du nettoyage de ce chenal que j’appelle mon esprit ou “Petite Moi” afin de permettre à l’écoulement, à la fluidité, de reprendre son cours normal. Parce que c’était mon esprit qui avait érigé tous ces barrages et ces blocages, lorsque le bégaiement s’en alla, ce départ se produisit de lui-même, plus ou moins soudainement.

Une fois parvenue à la “Zone⁵⁹”, mes efforts cessèrent graduellement. De même mes tentatives. Mon esprit cessa son bavardage. Je n’insistais plus sur la nécessité pour moi de savoir comment les choses devaient se présenter. Je laissai libre cours à la direction et au contenu de mon écriture et à ma parole. En abandonnant toute résistance, les mots allaient dorénavant « s’écrire d’eux-mêmes » sur la page. Alors que cette écriture spontanée allait prendre un certain temps pour se métamorphoser en parole spontanée, l’écriture me rapprocha de ma nature spontanée, confirmant que cette “force” y était toujours, prête à s’exprimer à la moindre occasion.

Tout en apprivoisant cette “Autre” en moi, je commençai à voir à quel point tout ce qui était fait par cette “elle” l’était sans effort conscient, se produisant naturellement et spontanément.

⁵⁹ Nous définirons ce terme à la page 131. RP

Mon respect envers les capacités de mon Moi Réel naturel se faisait grandissant. Je cessai de m'appropriier l'acte de parler au fur et à mesure que je reconnaissais que la parole émanait de mon Moi Réel... sans y penser, ni faire d'effort.

FAIRE CONFIANCE AU SURNATUREL

Les croyants nous ont toujours dit qu'il y avait deux attitudes face à la réalité : Grâce et Travail.

La Grâce est notre capacité à nous reposer d'actions telles que : tentatives, discipline, effort, pousser/tirer et l'angoisse afin que le courant, que le flow s'initie. Les Travaux sont l'état dans lequel nous avons refusé de nous laisser-aller. Nous essayons encore, comme des fous, de nous exprimer correctement, pensant, réfléchissant, prévoyant... nous agrippant toujours "aux bords de la piscine", nuisant ainsi à notre spontanéité.

Se retrouver dans la Zone semblait plus biologique et naturel que tout ce que j'avais connu. Ma parole saccadée l'était moins et commença à s'écouler, écoulement nullement scénarisé, les mots prononcés sans y penser, sans planification, ni préparation, ni répétition préalable, sans attentes aucune. J'avais l'impression que la parole avait changé "d'elle-même" parce que j'avais livré bataille au surcroît de contrôle... et que j'avais gagné la guerre. Ma vision du monde s'était transformée, et plus particulièrement mes conceptions envers la parole. Et tout en observant les croyances qui n'appuyaient pas cette nouvelle manière de parler, les choses changèrent.

MAIS QUE SE PASSE-T-IL DONC ICI ?

Ce sont mes enfants qui, les premiers, constatèrent le changement dans ma parole, suivis de mes amies. Et puis un jour je me suis dit : « Eh, tu sais quoi ? Ça fait longtemps que je ne t'ai pas entendu bégayer ! » (Puis craignant de me construire de trop grandes attentes et de connaître la déception, je m'empressai de repousser cette pensée).

Quelques semaines plus tard, une de mes meilleures amies, très familières avec ma situation, cogna à ma porte. Ne pouvant attendre que je lui ouvre, elle se précipita à l'intérieur et marcha jusque vers moi, brandissant la parution matinale encore toute fraîche du journal "Die Welt." « Tu dois lire ça ! » me lança-t-elle. Il s'agissait de l'histoire de plusieurs enfants allemands délivrés du bégaiement non pas en ayant travaillé sur celui-ci, mais, assis face à leurs dactylos, plusieurs heures par jour, écrivant leurs observations honnêtes et authentiques sur leurs sentiments, leurs croyances et leurs agissements. Cet article eut sur moi un effet revigorant, m'insufflant un formidable "mojo"⁶⁰ pour les jours à venir.

Oh, bien sûr, j'avais encore des moments passagers d'hésitations ; mais en autant que les gros blocages étaient concernés... ils étaient complètement disparus. *Disparus ! Vous m'entendez ?* Pouvez-vous seulement imaginer cette incommensurable joie que je ressentis ? Ce

⁶⁰ Motivation.

désastre qui était venu tout près de ruiner ma vie avait, sauf quelques manifestations ici et là, disparu.

Quelques années plus tard, j'allais quitter Munich pour rentrer aux États-Unis et y démarrer une entreprise qui m'obligerait à parler quotidiennement au téléphone pendant des heures, et cela sans bégayer. Étonnant, sachant que, jusqu'à ce moment-là, le téléphone avait été mon pire ennemi (comme il l'est pour la grande majorité des PQB – la bête noire, comme on dit.)

Je ne suis toujours pas capable de vous expliquer comment je suis arrivée à cette étape de ma vie où c'était devenu facile, étape à laquelle je me réfère comme "la Zone", raison de ma prudence à vous raconter, aussi précisément que possible, les événements qui précédèrent ces soudaines apparitions de fluidité.

SOUDAINES APPARITIONS DE FLUENCE

Je fus vraiment étonnée de vivre de soudaines apparitions de fluence sans aucun avertissement. Pourquoi ? Qu'y avait-il de différent ? Pourquoi ces soudaines apparitions de fluidité ne s'étaient-elles jamais manifestées pendant ces innombrables heures de transpiration en thérapies ? Je n'en sais trop rien et cela me laisse indifférente.

Je n'étais tellement pas habituée à une telle liberté et un tel bonheur que cela me prit des semaines avant de le réaliser : je ne pensais plus à ma parole. Quelque chose venait d'arriver à ce critique en moi qui croyait tout savoir et qui, pendant tant d'années, avait fait ingérence avec cette partie de moi qui est spontanément fluide. Il y a une chose dont je suis certaine : je pensais trop. Rex Jung, chercheur au Mind Research Network d'Albuquerque, dirait plutôt que je pensais de manière trop *rigide*.

De plus en plus de recherches en neuroscience appuient cette approche d'absence de pensée favorisant le flow. Kimberly Elsbach, professeur en gestion de l'Université de la Californie, a dit : « *On ne peut forcer la créativité.* » Il en est de même pour la fluence et le flow.

UNE DÉCOUVERTE ÉTONNANTE

Il est plus réaliste pour moi de dire que « je suis arrivée à la Zone » plutôt que « j'ai cessé de bégayer », bien que ces deux événements se soient produits à peu près en même temps. Et je comprends mieux depuis que je sais ce qui doit se produire dans le cerveau avant que le flow ne se manifeste. En vérité, il me fallait retenir mon lobe frontal, centre de contrôle cérébral qui gère la planification, la pratique/exercice, la répétition, l'établissement de nos objectifs et la résolution de problèmes, centre que certains désignent également sous les appellations de "volonté", "censeur" ou "gérant d'estrade."

Je n'avais aucun moyen de savoir qu'il s'agissait là d'une condition pour que s'épanouisse le flow naturel et facile de mes ressources créatrices. C'est par accident que les prérequis nécessaires s'y trouvèrent pour que le flow s'installe sans même savoir ce que je faisais.

Mon périple vers la Zone (parole facile et fluide, libérée de tout effort conscient) commença péniblement, dans l'agonie, tout comme les débuts de plusieurs voyages. Lorsque, par accident, j'atteignis la Zone, je réfléchis à ce parcours que je venais d'accomplir : « pourquoi diable me suis-je donné la peine de passer au travers cette phase ridicule, désordonnée, totalement *ignorante*, "espérant-me-guérir-en-réfléchissant-et-en-m'y-efforçant" ? »

La Zone (tout comme le Zen ou la foi) est un état de tranquillité, de béatitude, une attitude sereine dans laquelle on se repose en symbiose avec les lois régissant “le bon fonctionnement des choses”, sans ingérence ni effort de l’esprit conscient. La respiration en est un bon exemple. Parce que nous sommes confiants que notre corps fera le plein d’air et laissera cet air s’évacuer au moment opportun, nous n’avons nul besoin d’intervenir pour que la respiration s’effectue comme il se doit. La respiration, tout comme la parole, est hors de portée du contrôle de l’esprit conscient.

Le repos n’est pas quelque chose qui vous prépare au travail. *Le repos est un état d’être, une attitude, un état d’esprit dans lequel le bavardage, la critique, les plaintes et les leçons de l’esprit sont disparus. Cela se produit lorsque Petite Moi (la partie laborieuse de mon esprit conscient) abandonne, lorsqu’elle craque et qu’elle laisse aller.*

Le repos est ce qui se produit lorsque nous renonçons à essayer, à faire des efforts. J’ai cessé tout effort conscient lorsque je réalisai comment fonctionnait la réalité, lorsque je découvris pourquoi l’esprit conscient qui travaille sur la parole était voué à l’échec.

CETTE SENSATION MYSTÉRIEUSE DES MOTS QUI S’ÉCOULENT

La parole devient alors un exercice de « si tu y crois vraiment, cela se réalisera. » Se lancer, se laisser aller sans même y penser est ce qu’on fait lorsqu’on ouvre simplement la bouche et qu’on neutralise notre esprit bavard. *Ouvrez-vous au flow, à l’écoulement, et oubliez chacun de vos mots.* La fluidité prend vie lorsque nous avons confiance que les mots y seront sans que nous ayons “à y penser”, lorsque le torrent d’idées s’écoule librement et que nous ne pensons pas à chaque mot ni à la façon de respirer, pas plus qu’à prévoir ce qu’on va dire.

Vladimir Nabokov⁶¹ écrit : « *Les pages sont peut-être encore blanches, mais il n’y en a pas moins une sensation mystérieuse de présence des mots, écrits à l’encre invisible certes, mais espérant devenir visibles.* »

Les mots de Nabokov furent d’un grand réconfort pour une personne bégayante croyant devoir penser à chaque mot qu’elle allait prononcer.

C’EST AINSI

Cette miraculeuse sensation des mots qui sont au rendez-vous prend sa source dans le mystère de la parole (à la fois perceptif et expressif) se produisant naturellement. Et il s’agit bien d’un mystère. On peut tenter une explication clinique, mais lorsqu’il s’agit de l’acte de parler, toute explication théorique n’arriverait qu’à la cheville des milliers de mots nécessaires pour

⁶¹ **Vladimir Vladimirovitch Nabokov.** Écrivain (romancier, poète et critique littéraire) américain d’origine Russe.

expliquer ce phénomène. Barbara Dahm, thérapeute Israélienne, a su fort bien le résumer. Son explication fait partie des chapitres 1 et 13.

Un écrivain anonyme écrivit ceci : « Observe le pouvoir de la semence du melon d'eau (pastèque)... se nourrissant d'abord de la terre pour ensuite atteindre, par ses propres moyens, 200 000 fois son poids initial... explique-moi comment, avec ce matériel, il se crée une pastèque, bien enracinée avec une semence noire, chacune d'elle pouvant atteindre jusqu'à 200 000 fois son poids original... tout ceci se produisant naturellement, sans réflexion consciente, ni effort conscient et ni planification consciente. Cela ne fait que se produire, simplement parce *qu'il en est ainsi*.

UNE ILLUSTRATION DU FONCTIONNEMENT DE LA PAROLE

Je regardais un reportage sur UPS, une compagnie de livraison bien connue. Je m'imaginai que chacune des étapes du processus de livraison d'un colis était le fait d'une action ou d'un choix conscient. Mais ce documentaire m'apprit que ce processus est automatisé (grâce aux codes-barres), rien ne se produisant consciemment ou "volontairement". *Toutes les étapes de livraison d'un colis sont automatisées. Ce fut également ce que je découvris sur la parole.*

ZEN

J'étais finalement arrivée à cet état serein que je désigne "la Zone." Et cela s'accompagnait d'une nouvelle croyance : « La communication est un cadeau du ciel et *la parole est une synthèse de plusieurs mouvements et sons, évoluant en harmonie les uns avec les autres.* »

Lorsque vous réaliserez cela, sans aucune réserve, vous prendrez conscience que cette vérité ne fera pas que modifier votre parole, mais aussi votre vie (*c.-à-d.* que toutes les sphères de votre existence changeront aussi.) Vous deviendrez plus naturel et spontané dans toutes les sphères de votre vie.

Si mon intelligence subliminale, échappant au contrôle de mon esprit conscient, prend automatiquement en charge non seulement « ce que je dis » mais aussi « comment je le dis », sans intervention consciente, alors je suis confiante. Je sais que je suis entre bonnes mains.

WOW ! ÇA MARCHE !

Lorsque j'étais dans la Zone, la parole était si rapide que je ne pouvais m'en remettre à ma pensée méthodique et lente pour produire volontairement celle-ci. Le locuteur en moi pouvait, à tout instant, exécuter cinq, dix et même plus d'une centaine d'ajustements au mécanisme de la parole afin de maintenir l'écoulement du flow (la phonation). Mon esprit conscient peu maniable et lent pouvait-il gérer de tels ajustements ou devait-il s'en remettre à mon cerveau subliminal et à mon corps pour exécuter ce qui devait l'être ? En espérant que mon corps agisse spontanément, sans l'intrusion de ma pensée et sans effort conscient, les résultats furent phénoménaux.

Le Dr Daniel Neuenswander⁶² décrit ainsi la Zone : « Au tennis, la Zone se manifeste lorsque vous observez la balle quitter votre raquette, s’envolant vers le fond de l’arrière-cour, juste à l’intérieur des lignes. Votre attention se focalise alors entre le parcours de la balle et vos propres mécanismes corporels. Service après service, la rapidité de cette manœuvre *surpasse vos efforts conscients de contrôle*. Vous êtes alors dans cette “zone” qu’affectionnent particulièrement les athlètes lorsque tout se déroule en harmonie, sans aucun accroc. »

Afin d’atteindre cette “zone” pour ma parole, je devais faire table rase des ingérences, peu importe que celles-ci tentaient de colmater ma parole, de camoufler mon bégaiement ou m’aidaient à mieux parler.

Quel est le contraire de la foi ? Pensez-y un instant. L’opposé de la foi est le contrôle. La foi est un état d’esprit libre d’efforts conscients, très semblable à la “Zone.” Ce qui est tout naturel puisque la « Parole est une synthèse naturelle de plusieurs mouvements et sons produisant la fluence, ce “travail” s’exécutant au niveau subliminal, hors du contrôle de l’esprit conscient. »

En observant mon esprit conscient, ses bavardages et ses stupides croyances (tout en remettant celles-ci vigoureusement en question), j’enlevais à mon esprit ce pouvoir qu’il exerçait sur moi. Terminée l’acceptation aveugle de ces croyances d’une époque révolue. Mon écriture était devenue audacieuse, remettant en question tout ce qu’on m’avait enseigné ainsi que tout ce que je croyais sur le bégaiement, y compris mes fantaisies sur la capacité de mon esprit à venir à bout du bégaiement. Ce que mon nouveau gagne-pain me permit de découvrir n’était rien de moins qu’une voix que je n’avais jamais entendue auparavant : ma propre voix.

LA PAROLE FACILE, COMME-ELLE-VIENT-À-VOUS

Quelque chose se produisit qui m’amena à prendre conscience que mon cerveau automatisait naturellement la parole, me permettant de mieux canaliser toute cette énergie que, jusqu’ici, j’avais gaspillée à “m’efforcer de parler.”

Lorsque vous remerciez de leurs services à la fois “l’Essai” et la “Pensée”, que vous cessez de contrôler votre Spontanéité Intérieure, vous pénétrez dans un monde différent, un monde sans règlements. Il y a des lois qui demandent à être découvertes ; mais il n’y a pas de règlements. Tout est bien plus facile ; tu parles-comme-ça-vient : Pas d’effort. Pas de planification. Tout redevient spontané. C’est la vérité qui nous libère ; et c’est le courant, pas la force, qui constitue le trajet vers la “Zone.”

Je n’avais pas réussi, pendant toutes ces années de bégaiement, à laisser la parole se façonner comme elle sait si bien le faire, naturellement. On aurait dit que j’étais incapable de laisser le gazon pousser de lui-même, sans que mon esprit conscient intervienne, qu’il prenne le contrôle.

J’avais travaillé pendant de nombreuses années à développer cette partie de mon cerveau que je nomme “Volonté” ou “Pouvoir d’Essayer.” Puis, un jour, je réalisai à quel point il était

⁶² Daniel Neuenswander est professeur associé au Département des sciences actuarielles, à Lausanne, en Suisse.

paradoxal pour moi d'espérer atteindre la Zone par l'effort alors même que la Zone est un état dans lequel tout effort conscient est systématiquement exclu de la parole.

Julia Cameron (*“Libérez votre créativité, Osez dire oui à la vie !”*)⁶³ écrit : « Selon mon expérience et celle de nombreuses autres personnes, j'en suis venue à croire que la créativité est notre véritable nature, que les blocages constituent une anomalie d'un processus à la fois aussi normal et miraculeux que l'éclosion d'une fleur à l'extrémité d'une tige. »

Je cessai de rechercher systématiquement la fluence, laquelle est un sous-produit de l'arrivée dans la Zone (où tout effort pour parler est absent). Tout comme on ne peut courir directement après le bonheur qui, de toute manière, nous esquiverait (car le bonheur est un sous-produit de quelque chose d'autre), vous ne pouvez, de même, rechercher directement la fluence car elle s'enfuirait.

Il n'existe donc aucune formule magique pour cesser le bégaiement sur le champ, la fluence étant le sous-produit d'un profond changement dans votre vision de la parole, d'un changement dans votre structure de croyances et (comme sous-produit) de changements dans vos niveaux de confiance, votre image de soi, vos attitudes et la fluence.

RETOUR À L'ENFANCE : UNE VISION RENOUVELÉE

Je crois qu'une façon renouvelée de concevoir la parole (« la parole est comme un fleuve qui s'écoule... naturelle et automatique ») a été l'élément décisif de mon arrivée dans la Zone. Plusieurs fois par jour, je me disais « *Tu ne peux forcer le fleuve.* » Ou « *Ce fleuve s'écoule de lui-même.* » Ou « *Tout ce que j'ai à faire, c'est de suivre le courant, de me laisser porter par lui.* »

Voici comment ça se passe : supposons que vous vouliez vous *libérer* du bégaiement. Vous ne pouvez vous satisfaire de simplement *croire* vous libérer de votre esprit contrôlant. Vous voulez *être* vraiment libre. Il y a tout un gouffre entre croire en quelque chose et être quelque chose.

Supposons que vous me dites « Je crois en l'amour » et je dis « Oui ; mais ce qui compte vraiment, c'est *d'aimer* » et vous demandez : « Comment faire pour que cela arrive ? Il est

⁶³ **Julia Cameron** est auteure d'une trentaine d'ouvrages de fictions et de non-fictions dont certains concernent spécifiquement le processus créatif. Parmi ces ouvrages mentionnons [Libérez votre créativité](#), *Osez dire oui à la vie !* (traduction de *The Artist's Way*), *A Spiritual Path to Higher Creativity's Way*, [L'art pratique de la créativité](#) : le pèlerinage de l'être créatif (traduction de *Walking In This World*), Éditions du Roseau et [La Source de la Créativité](#), *l'Art de la Persévérance* (traduction de *Finding Water: The Art of Perseverance*).

impossible pour quiconque d'entre nous de changer en essayant de changer. Personne ne peut changer ce qu'il est vraiment » et je pense « Oh, c'est ça ! Voilà pourquoi on nous dit de retourner à l'enfance, de réapprendre à voir avec nos yeux d'enfant. Les enfants *aiment*. Nous *retrouvons* ainsi la liberté, l'amour et la spontanéité parce que *c'est ce que nous sommes*. »

Et c'est aussi vrai pour la parole. La parole ne se fabrique pas, elle ne se produit pas. On doit retrouver notre regard d'enfant. Nous ne sommes pas *nés* avec un problème de bégaiement. Le bégaiement est un problème acquis. *Il nous faut donc trouver le moyen de régresser à l'époque de notre enfance, avant ce moment où nous avons commencé à croire que nous devons travailler fort sur la parole.*

L'EFFORT REMPLACÉ PAR LA FLUIDITÉ

C.S. Lewis⁶⁴ écrivit sur la rémission du cancer de sa femme : « Nous ne réussissions pas, même à trois, à la déplacer dans son lit et, malgré toutes nos attentions, nous lui faisons toujours mal. Puis il sembla que le cancer s'était immobilisé ; de nouvelles cellules osseuses se formèrent. Puis, petit à petit, cette femme qu'on ne pouvait à peine bouger dans son lit se mit à marcher dans la maison et le jardin. Elle s'est même surprise à se lever *inconsciemment* pour répondre au téléphone. Et c'est justement cette *inconscience* qui constitue le vrai triomphe – ce corps qui refusait d'obéir à la volonté la mieux préparée commençait maintenant à agir de lui-même. »

C'est lorsqu'on commence à parler « sans y porter attention » (sans l'aide de la volonté consciente ni de l'attention de soi) que nous savons être finalement dans la Zone. La parole planifiée est remplacée par la parole "inconsciente" et naturelle à laquelle je n'ai nul besoin de penser. Comme la fluence se produisait d'elle-même, j'avais le sentiment d'avoir « ignoré que je pouvais faire cela. Mais d'où peut bien venir cette parole coulante, fluide ? »

CETTE FORCE ÉTAIT EN MOI

On aurait dit que la "force" était en moi, ce qui est très différent de la "force" avec laquelle je m'efforçais auparavant de parler. Cette "force" était naturelle et coulante et résultait en fluidité... alors que lorsque je m'efforçais de parler, le résultat était tout à fait à l'opposé.

Les mots de mon enfance me sont revenus : « Des fleuves d'une eau vivante s'écouleront en provenance de ton être intime. » Et cela se transforma en une réelle confirmation de ce qui se produisait avec ma parole.

⁶⁴ **Clive Staples Lewis**, mieux connu sous le nom de **C. S. Lewis**, né en 1898 et mort le 22 novembre 1963 (jour de l'assassinat de John Kennedy), est un écrivain et universitaire irlandais. Il est connu pour ses travaux sur la littérature médiévale, ses ouvrages de critique littéraire et d'apologétique du christianisme, ainsi que pour sa série *Chroniques de Narnia*, parues entre 1950 et 1957.

À la même époque, je cessai de faire une fixation sur la nécessité de corriger ce que je considérais comme une performance négative (bégaiement) en remplaçant cela par une “audacieuse et positive performance.” Cette “exécution positive” était l’écriture. Je ne cessai d’écrire. J’allais, tous les jours, être au rendez-vous avec mon labeur d’écriture.

Mon écriture n’avait pas de but comme tel. Je ne faisais que donner une *voix* à cette partie spontanée de moi-même que j’avais tant réprimée. L’écriture m’introduisit à tout un processus créatif, mettant à profit qui j’étais, mon environnement, où j’avais vécu et vers lequel je me dirigeais. L’écriture m’ouvrait ce monde que je n’avais jamais eu la chance de connaître : la liberté totale d’expression. Cette libre expression de mes états intérieurs élargissait mon imagination, enrichissait ma perspective, adoucissait mon état d’esprit et repoussait constamment mes limites. Je ne pourrai jamais rendre totalement justice à cette simple action de libre écriture et au pouvoir qu’elle exerça sur mon bégaiement.

L’impact de l’écriture se faisait aussi sentir sur ma vie. Tout ce que j’écrivais allait améliorer ce qui allait suivre sur le papier. Chaque barrière que j’abattais allait m’aider à renverser la suivante qui apparaîtrait avec la constatation d’une autre vérité. Il y eut des jours où mon esprit et mon corps eurent de la difficulté à suivre ce flot incessant de perceptions et de perspectives, allant de ma spontanéité intérieure, *en passant par* le canal de mon esprit, puis *vers* ma parole.

Cela, bien sûr, eut pour effet de faire naître une grande amitié entre mon Créateur et mon Critique (respectivement, Moi Réel et Petite Moi). *C’est l’écriture qui transforma mon Critique/Censeur en Supporteur.*

Il ne s’agissait nullement d’un miracle mais d’un retour à la normale, à cet état auquel la création l’avait destiné. Le poème suivant décrit ce qui se produisait en moi. Peut-être vous y reconnaitrez-vous aussi ?

Le jour viendra
Où, dans l’allégresse,
Tu t’accueilleras arrivant
À ta propre porte, devant ton miroir
L’un souriant en accueillant l’autre,
En disant, “assieds-toi et mange.”
Tu aimeras encore cette étrangère que tu étais.
Sers-lui du vin. Donne-lui du pain. Laisse parler ton cœur
au sujet de cette étrangère qui t’as aimée
toute ta vie et que tu as ignorée
pour une autre qui te connaît par cœur.
Prends ces lettres d’amour sur les rayons de la bibliothèque,
Ces photos, ces missives désespérées,
Déshabille cette image se reflétant dans le miroir.
Assieds-toi et acclame ta vie.

(Derek Wolcott)

« Vous ne traverserez jamais l'océan en vous tenant simplement devant et en le regardant. Ne succombez pas à ces vains désirs qui ne vous mèneront nulle part. »

Rabindranath Tagore

PARTIE 4

7 CLÉS VERS LA ZONE

**POUR CEUX D'ENTRE VOUS QUI CROIENT QUE LEUR
PAROLE EST PRISONNIÈRE DERRIÈRE
UNE PORTE CLOSE DONT VOUS N'AVEZ PAS LA CLÉ :
CECI EST POUR VOUS**

« Dans toute épreuve sportive, arrive un moment où l'athlète se retrouve face à son véritable adversaire. C'est alors qu'il comprend qu'il est lui-même cet adversaire. »

*Lance Armstrong*⁶⁵

⁶⁵ Notre ami Lance a, certes, eu son lot de problèmes récemment (2013). Mais cette pensée de son cru n'en perd pas moins de son intérêt. R.P.

THE 7 SECRETS OF WORLD CLASS ATHLETES

Ce qui suit n'a rien à voir directement avec les 7 clés auxquelles Ruth va nous introduire dans les chapitres suivants et ne fait pas partie de son livre.

J'ai lu, comme plusieurs autres membres du forum anglophone de Bob Bodenhamer (*neurosemanticsofstuttering* – forum maintenant géré par Anna Margolina), le livre écrit par Steven Yellin et Buddy Biancalana, *The 7 Secrets of World Class Athletes*, que Ruth nous avait d'ailleurs fortement recommandé à tous de lire.

Puisque Ruth nous parle de la Zone, j'ai cru bon tenter, avec la bénédiction de Ruth, un résumé des 7 secrets pour les athlètes de classe mondiale en faisant un rapprochement avec ce que vivent les PQB. Alors, je m'y lance. Il s'agit d'une tentative personnelle qui n'a, d'ailleurs, rien de scientifique.

Voici ces 7 clés (sauf indication contraire, je me suis permis de remplacer "World-Class Athletes" par PQB). Voici ce que ça donne :

1. *La PQB doit neutraliser son Cortex Préfrontal⁶⁶ en l'empêchant de s'ingérer dans les signaux transmis à son système moteur.* Notre cortex préfrontal est le PDG du cerveau. Après avoir réussi une action des milliers de fois, le cortex préfrontal n'a plus à intervenir. Une PQB ne peut bien s'exprimer que si son cortex préfrontal n'intervient pas dans les signaux parvenant au cerveau. C'est ce que nous appelons le Facteur de Mouvement Fluide (le FMF) : le cortex préfrontal n'analysant plus les signaux des mouvements, ces signaux vont directement au système moteur. Des mouvements bien plus harmonieux seront générés lorsque le FMF est activé et que notre intellect se tiendra à distance respectable du processus.
2. *Le second secret, c'est qu'on peut définir et expérimenter les disciplines sportives comme une série de "d'espaces vides" (gaps en anglais), des moments d'inaction, de vide absolu. Ces vides, dans un mouvement, sont là où se situe la réflexion la plus cruciale ; c'est l'instant critique alors que la PQB active le Facteur de Mouvement Fluide (FMF). La fluidité de pensée est la principale caractéristique qu'expérimente la PQB lorsqu'elle est dans ce vide.*

⁶⁶ Le **cortex préfrontal** est la partie antérieure du cortex du lobe frontal du cerveau, située en avant des régions prémotrices. Cette région est le siège de différentes fonctions cognitives dites supérieures (notamment le langage, la mémoire de travail, le raisonnement et, plus généralement, des fonctions exécutives). C'est aussi la région du goût et de l'odorat. C'est l'une des zones du cerveau qui a subi la plus forte expansion au cours de l'évolution des primates jusqu'aux hominidés.

3. La qualité de cette “*espace vide*” déterminera la qualité du mouvement (action de parler).
4. *La PQB ne doit pas réagir aux informations avant que cela ne soit nécessaire.* Lorsque la PQB anticipe avant le temps (de parler) :
 - a. Elle s'expose à ce que son corps perde sa flexibilité et sa capacité à modifier sa parole au besoin.
 - b. Une fois l'action complétée, la PQB doit s'immobiliser pendant quelques fractions de secondes afin d'éviter de se préparer trop hâtivement pour la prochaine occurrence. Chaque fois que la PQB sur-anticipe une action qui ne s'est pas encore produite, elle devra, une fois cette action complétée, prendre le temps de comparer ce qu'elle avait *anticipé* avec *ce qui s'est réellement produit*. Lorsque la PQB choisit (trop tôt) comment elle parlera, l'information se rendra à son cortex préfrontal plutôt que de se diriger directement à son système moteur. Cela diminuera la souplesse musculaire tout en faisant obstacle aux ajustements de dernières secondes.
5. *La PQB doit oublier l'objectif que lui dicte naturellement son ADN* (c'est-à-dire la fluence à tout prix). La personne aura alors accès aux profondeurs de son cerveau. Et lorsque le cerveau accède à des niveaux plus profonds de sa véritable nature, il en est de même pour le corps. Le Facteur de Mouvement Fluide sera activé, ce qui exerce un effet bienfaisant sur les muscles. En utilisant ce cinquième secret, les pensées de la PQB proviennent d'instances plus profondes de son cerveau, là où règne une plus grande quiétude qu'en surface.
6. *La PQB doit constamment appliquer la Loi du Moindre Effort⁶⁷.* La mise en pratique de cette loi commence dans “*l'espace vide.*” La PQB attend patiemment (presque passivement) que l'action se déroule alors qu'elle se trouve dans “*l'espace vide.*” Le succès dans l'application de ce sixième secret commence avec la capacité de ne faire presque rien dans “*l'espace vide*”, augmentant ainsi de façon exponentielle le potentiel de faire *n'importe quoi*. La PQB se retrouve dans un état corporel dénué d'effort lorsqu'elle est dans un état cérébral sans effort.
7. *De fortes attentes* (sur-anticipation) *sont inversement proportionnelles à une exécution de qualité.* Les muscles n'ont que faire du nombre de fois que la PQB a réussi une action de parole auparavant. La clé réside dans le Facteur de Mouvement Fluide. Une attente qui serait mise de l'avant dans le cerveau, du genre « question de vie ou de mort », déclencherait une alarme dans le cortex préfrontal, retardant ainsi son arrivée au système moteur et anéantissant la rapidité de réaction musculaire et le Facteur de Mouvement Fluide (FMF). Et lorsque le FMF n'est pas activé, il est pratiquement impossible de soutenir un mouvement fluide, sans effort et puissant. Plus vous pensez à une action à venir, plus votre attente est forte, moins bonnes seront vos chances d'une bonne exécution/performance.

Voilà pour les 7 secrets des athlètes de classe mondiale (et des PQB).

⁶⁷ Surtout, ne pas confondre avec paresse. R.P.

Parlant de la Zone, les auteurs affirment ce qui suit : lorsque l'esprit et le corps collaborent en harmonie, tout mouvement est effectué sur pilote automatique⁶⁸, sans aucun désaccord ; bref, la PQB est dans la *zone*. L'opposé d'être dans la zone signifie une médiocre qualité d'exécution.

Voici d'autres commentaires plutôt révélateurs des auteurs :

Les esprits des athlètes de classe mondiale sont fluides. Leurs pensées se meuvent comme un fleuve et se transforment rarement en étang gelé. Fluidité de pensée signifie capacité à effectuer des ajustements mentaux. Leur esprit étant fluide, ils analysent plus globalement les situations et intégreront en douceur toute nouvelle information qui se présentera. À cause de cette connexion esprit/corps, lorsque l'esprit se retrouve dans le silence, le corps se détend, assouplissant les muscles.

Comme vous le voyez, il y a certaines similitudes avec les propos de Ruth et de John Harrison.

Richard Parent
De retour au livre de Ruth.

⁶⁸ Ruth va justement nous en parler dans un chapitre à venir. R.P.

« La véritable découverte consiste non pas à découvrir de nouvelles terres, mais à regarder différemment. »

Marcel Proust

CHAPITRE 12 – UN DE SEPT

SORTEZ LA PEUR DE LA PAROLE (PAR L'HEXAGONE DE HARRISON⁶⁹)

La force motrice de ma vie a toujours été le désir de comprendre. Le besoin d'explorer davantage m'a toujours hanté et rien ne me frustrait autant que de me retrouver dans le noir au sujet de quelque chose que *j'avais besoin de - et désirais -* comprendre.

Le fait que le bégaiement ait été, pendant des années, un mystère complet, pourrait bien expliquer pourquoi cela me fut si difficile. On aurait dit un idiot se tenant derrière moi avec un bâton de baseball, frappant de toutes ses forces l'arrière de ma tête. Et chaque fois que cela se produisait, j'étais tout aussi confuse et surprise que la fois précédente. Où est la logique dans tout cela ? Était-ce une blague ? À quel point était-ce idiot ? Cela ne faisait simplement aucun sens pour moi.

Le passage de l'état de "perplexité" à celui de "compréhension" s'avéra un long parcours. Je ne bégayais plus depuis des années lorsque les choses se sont éclaircies pour moi. Mais quelles étaient mes attentes ? La compréhension met *toujours* en œuvre une rétrospection. Le fait que je sois devenue fluide avant même de comprendre ce qui se trouvait derrière mon bégaiement démontre que la compréhension ne *précède* pas nécessairement la fluence ; pas plus d'ailleurs que la compréhension *déclenche* la fluence.

Ma compréhension fut rendue possible d'abord par mon vécu de PQB, puis, lorsque je *ne* bégayais *plus*, en me livrant à mes propres observations puis en trouvant un livre intitulé *Redéfinir le Bégaiement* de John Harrison, lequel *nommait* ces expériences et ces composantes... m'aidant ainsi à considérer les différents éléments de mon parcours comme un tout interrelié.

SE RETENIR (le réflexe de retenue)

Une des toutes premières suggestions de Harrison qui transforma ma perception du bégaiement fut de substituer "bégaiement" par "se retenir" chaque fois que j'en parlais. Cela m'aida à prendre conscience de ce qui se passait vraiment. Le fait de "me retenir" signifiait qu'il y avait une raison pour les blocages que j'avais connus. Cela impliquait aussi une responsabilité personnelle, quelque chose que j'assumais déjà. J'avais déjà commencé à comprendre le bégaiement de manière différente de cette vision initiale de blocage venant du bâton de baseball tenu par une brute sur laquelle je n'avais aucun contrôle.

⁶⁹ Ce chapitre se retrouve intégralement dans la Section V de *Redéfinir le Bégaiement* (Édition 2011, page 455.) R.P.

L'INTERCONNEXITÉ GLOBALE

John Harrison écrit : « Le bégaiement constitue en réalité une constellation de problèmes parmi lesquels nous retrouvons une difficulté à s'affirmer, une image de soi confuse, une réticence à exprimer ce qu'on ressent, un mécanisme de la parole déficient et autres facteurs. »

Je comprenais certaines choses relativement à l'interconnexité (même si je ne parvenais pas encore à faire le lien entre ce que je comprenais de la vie en général et le bégaiement.) Je savais déjà que les divers éléments de ma vie s'influençaient les uns les autres. J'allais éventuellement comprendre que presque tout ce qui se produisait dans ma vie affectait, d'une manière ou d'une autre, mon bégaiement.

Si je tenais une conversation avec ce genre d'individu qui dit tout régler, ce genre de personne qui enlève un fil sur votre épaule et des pellicules imaginaires sur votre col de chemise, je bégayais davantage.

Si j'y pensais, ou que j'en faisais une obsession, et cela même lorsque je m'efforçais de contrôler ma parole, je bégayais encore plus. Mais lorsque je suis trop occupée pour penser à quoi que ce soit, je bégaié moins.

Lorsque je me sentais un "Avant" dans une pièce remplie d'"Après", je bégayais plus. Lorsque je me retrouvais entre amies, je bégayais moins.

Si je parlais en suivant le mouvement de tic-tac d'un métronome et que je transposais cette technique dans ma salle de classe, cette nouvelle façon de parler se bagarrait avec mon esprit habituel (« Mais qu'essaies-tu donc de faire ? Prouver à tout le monde que tu es un robot ? Car...Ça ressemble à cela tu sais...un stupide robot. Retourne donc au bégaiement. Ça sonne *bien* mieux que *cela*. ») Je me retrouvais alors avec deux choses qui se battaient dans ma tête comme deux porcs dans un sac de jute ; et je bégayais davantage.

Mes émotions influençaient mon bégaiement. Le fait de me sentir inférieure affectait mon bégaiement. Si je me trouvais en présence de personnes critiques, mon élocution en souffrait. Lorsque je tentais de reprendre contrôle sur moi-même, mon bégaiement empirait. L'obsession du bégaiement ne faisait qu'empirer infiniment ce dernier. Tout influençait mon bégaiement. Lorsque je réussissais quelque chose, cela avait un impact positif sur mes émotions et, généralement, je bégayais moins.

C'est d'une manière plutôt inusitée que s'imposa à moi la compréhension de cette continue interconnexité de tous les éléments de ma vie, par un événement en apparence anodin qui déclencha une importante clairvoyance sur ce qui se produisait avec ma parole. Lorsque se produisit cet incident, je m'adonnais, par chance, à l'écriture quotidienne de nombreuses pages ; j'écrivis donc sur cet incident (comme je le faisais pour quasiment toute autre chose qui, à ce moment-là, se produisait dans ma vie.)

DE GROSSES BOURSOUFLURES ROUGES

J'allai, avec des amies, à une "séance publicitaire de maquillage" où elles se maquillaient à l'aide d'un produit de beauté très connu. Désireuse de voir ce que ce maquillage fort publicisé pouvait faire pour ma peau, je levai la main lorsqu'elles demandèrent des volontaires. Super...Il

y avait 10 chaises en rangée et je m'installai près de la fin. J'étais anxieuse de voir les résultats de ce produit qui faisait l'objet d'une campagne de publicité dans le Tout-Dallas.

La dame qui présentait le produit commença par nous parler des intéressantes propriétés de ce maquillage, nous garantissant qu'il rendrait notre peau "douce, lisse et souple." C'est à ce moment-là que je ressentis comme un "coup de coude"... du genre "quelque chose ne va pas ici"... puis l'image d'une selle en cuir suspendue dans une écurie traversa mon esprit.

Je regardais pendant que mes amies se faisaient maquiller et j'étais impressionnée. Mon tour arriva enfin. La représentante de la compagnie de maquillage appliqua le produit sur mon visage et l'apparence était vraiment superbe. Ma peau semblait crémeuse et prit un bel éclat irradiant.

La présentatrice était enchantée. Alors qu'elle s'affairait à terminer les autres maquillages, je pris place avec mes amies, regardant le spectacle, impressionnées par l'amélioration significative que ce produit semblait nous donner. J'allai dans la cuisine et, alors que je versais du café pour tout le monde, j'entendis un cri : « Regarde ! Regarde ton visage ! » Je courus à la salle de bain et je fus horrifiée... l'image qui se reflétait fut un véritable choc. Contrairement aux autres, j'eus une réaction au produit et mon visage se couvrit de grosses boursouflures rougeâtres.

Au même instant, je me rappelai ce "coup de coude" que j'avais ressenti lorsque j'entendis la présentatrice utiliser les mots "douce, lisse et souple" que mon esprit relia instantanément aux produits utilisés sur les selles de cuir. Je bombardai alors la vendeuse de questions sur les ingrédients. Elle ouvrit son porte-documents, en retira la littérature rédigée par l'architecte des produits de soin pour la peau et se mit à lire à voix haute.

L'amie chez qui nous étions sortit son poli à cuir et nous avons toutes été horrifiées par le fait que quelques-uns des ingrédients du maquillage étaient les mêmes que pour le poli pour le cuir.

De retour à la maison, j'écrivis : « *C'est plutôt étrange que la perception d'un individu puisse produire une formule, formule qui deviendra un produit, un produit qui finit par se transformer en grosses boursouflures rougeâtres sur mon visage.* » C'est vraiment surprenant à quel point tout est interrelié.

Cette *vision* de la peau comme : « Quelque chose qu'on doit garder douce et souple » donna naissance à un produit avec des ingrédients supposés rendre la peau plus brillante et douce tout en la protégeant. Cette manière de concevoir la peau prit la forme d'un "comment" produire un résultat visible. Ce produit, une fois appliqué sur mon visage, produisit des émotions (Yikes !) et des transformations physiologiques (grosses boursouflures rougeâtres). Aussi simple que cela puisse sembler maintenant, cette interconnexité ne me semblait pas aussi évidente à ce moment-là.

TRAITER LE SYMPTÔME

Il y a une similitude entre le bégaiement et les grosses boursouflures rougeâtres : tout comme le médecin traita seulement les symptômes (mes grosses boursouflures rougeâtres) en me prescrivant un tube de crème qui ne donna aucun résultat, j'ai, pendant des années, composé uniquement avec les symptômes de ma parole : blocages sévères et réflexe de retenue. À cette époque, je ne faisais que commencer à comprendre que le bégaiement n'était que le symptôme visible de quelque chose de plus profond (tout comme mes grosses boursouflures rougeâtres),

sans pour autant m'attarder aux complexités de ce que cela pouvait bien être. Tout comme le médecin traita les symptômes sans s'en soucier par la suite, de même, je composai avec mes blocages et mon réflexe de retenue, sans prendre en considération le portrait global enveloppant ces blocages.

Je suis suffisamment âgée pour me rappeler d'Abraham Maslow⁷⁰ et de tous ces "grands" du mouvement humaniste, et je réalise que Maslow avait raison... si vous voulez un "point de départ", un "point zéro" pour ce qui vous semble des problèmes isolés, reconsidérez votre vision des choses, votre vision du monde... cette perspective avec laquelle vous percevez le monde. Grâce aux enseignements d'Abraham Maslow, je pouvais regarder quelque chose d'apparemment aussi isolée que la crème faciale tout en sachant qu'en reconsidérant, à maintes et maintes reprises, ce qui s'était passé, on aura alors une bonne idée de la perception qu'avait le concepteur du produit lors de sa conception. S'il y a erreur, alors, ou bien le produit ne résistera pas à l'épreuve du temps ou il sera dommageable. Cela, pour moi, c'était très évident.

Lorsque Maslow parlait de la vision du monde, il ne pensait pas à la vision que je me faisais de moi-même ou de ma personnalité, mais bien de la vision que je me faisais du monde. Pour lui, nous sommes ceux qui *regardent* le monde et non les *sujets* de notre regard. Alors, lorsqu'il parlait de notre "vision du monde", il ne pensait pas à l'estime de soi ou à la confiance que nous avons en nous-mêmes (peu importe l'importance de ces facteurs.) Il faisait plutôt allusion au réalisme avec lequel nous considérons notre monde.

J'ai donc transposé cela, pour la première fois, à ma compréhension du bégaiement. Se pouvait-il que ma conception du monde puisse être à la base du bégaiement ? Se pouvait-il que le bégaiement soit un *effet secondaire* d'un système complexe interactif tout comme l'asphalte est un dérivé du raffinage pétrolier, ici, au Texas ? Si mon réflexe de retenue est un effet secondaire d'un autre conflit dans ma vie, alors tenter de contrôler le bégaiement se compare à tenter de contrôler les grosses boursouflures rougeâtres.

COMMENCER AVEC LA NATURE

La nature se compare à un fleuve. Ce fleuve coule en moi. La parole fait partie de ce fleuve qui s'écoule spontanément. Ce fleuve qui fait partie de moi (mon intelligence spontanée, originale, coulant sans intervention de ma part) s'écoule en ne rencontrant que très peu de résistance. Il y a une autre partie de moi à laquelle je réfère comme "résistance à ce courant". Nous l'appellerons "l'esprit conscient ou l'intention consciente, ou volonté ou les pensées/croyances/imaginaires conscientes."

Et la raison pour laquelle notre cerveau est en conflit avec la nature s'appelle "réactions conditionnées héréditaires." Ce conditionnement mental héréditaire se compare au système de

⁷⁰ **Abraham Maslow** (1908-1970) est ce célèbre psychologue américain d'origine juive, considéré comme leader de l'approche humaniste, surtout connu pour son explication de la motivation par la hiérarchie des besoins, qui est souvent représentée par une pyramide des besoins.

freinage d'une voiture. Il résiste à la spontanéité légère parce que l'intelligence n'a que peu d'estime pour tout ce qui est d'origine ou naturel. Nous héritons tous de ce conditionnement mental et le transmettons de génération en génération jusqu'à ce que notre intelligence s'éclipse pour faire place à nos croyances, nos valeurs et nos attitudes.

Lorsque je bégayais, ce conflit entre le courant et la résistance à ce courant devenait évident. Je conçois le courant comme un fleuve et la résistance comme ce barrage que nous construisons afin d'arrêter ce courant. Ce qui débuta par une conception simpliste du processus de la parole (« la parole est fabriquée par mon esprit conscient ») m'amena à ce qui m'apparaissait comme des croyances "logiques" : « la parole étant produite intentionnellement, cela signifie que je dois réfléchir à chaque mot que je dis, à chaque respiration que je prends, tout autant que je dois planifier ce que je dis et comment je vais le dire. »

Ces croyances, à leur tour, entraînent certains comportements (plus je pense à mon élocution, plus je bégaie.) Et plus je bégaie, plus cela affecte mes émotions : impuissante/démoniaque, désemparée et "ne sachant trop quoi faire" ("ne sachant trop quoi faire" étant l'expression employée par Wendell Johnson⁷¹ qui représente fort bien ce que je ressentais.)

Lorsque mes émotions se faisaient piéger en mode peur, elles avaient aussi une influence sur ce que je pensais de moi et ce que je pensais de moi influençait forcément ma personnalité (car je devenais de plus en plus obsédée par mes intentions conscientes... voulant constamment parler.) Rien n'est plus dommageable pour la personnalité que de se retrouver contrôlée par notre esprit critique et source de censure. Et, bien entendu, la spontanéité et l'effort conscient sont inversement proportionnels : plus je m'efforçais à mieux m'exprimer, moins j'étais spontanée.

En d'autres mots, lorsque mon cerveau exerçait un contrôle sur ce qui avait été conçu comme "l'acte spontané de la parole", je perturbais le processus langagier, perturbation qui était de mauvais augure pour le futur. Contrôler sciemment la parole s'avéra le premier coupable car un tel contrôle perturbe le courant spontané de l'élocution.

ÉMOTION : LA POULE OU L'ŒUF

À un moment ou à un autre, on se pose inévitablement cette question : « Lequel est venu en premier, le bégaiement ou l'émotion ? » Ou « Lequel vient en premier, une peur persistante d'une ou de plusieurs situations sociales inhabituelles... ou le bégaiement ? »

Pour moi, cela n'avait pas d'importance. Je savais qu'il y avait un lien entre bégaiement et peur... peur de parler et de situations académiques ou sociales où je devais parler. Mais Maslow m'apprit quelque chose d'autre : que la peur est une réaction. Les émotions sont des réactions :

⁷¹ Le **Dr Wendell Johnson** (1906-1965) était un américain psychologue, orthophoniste et auteur. Il a été un partisan de la [Sémantique Générale](#). The Wendell Johnson Speech and Hearing Center, une partie de l'Université de l'Iowa et des Hôpitaux Cliniques, a été nommé en l'honneur de ce pionnier scientifique. Il est aussi reconnu pour l'expérience surnommée "The Monster Study." (Pour une caractérisation contraire, voir « Retroactive Ethical Judgments and Human Subjects Research: the 1939 Tudor Study in Context, dans Robert Goldfarb, ed., éthique: Une étude de cas en maîtrise (San Diego et à Oxford: Éditions Pluriel, 2005), ch. 9, p. 139. Lien étiquette.)

parfois réactions à des évènements, parfois au comportement, parfois aux croyances, aux valeurs ou aux attitudes. Tout ce que je peux vous dire c'est qu'il fut un temps où je bégayais horriblement et que, maintenant, je ne bégaie plus... et avec le bégaiement, la peur s'en alla.

Je savais cela ; tout comme mes émotions lors de l'incident du maquillage furent en réaction aux grosses boursoufflures rougeâtres (Yikes ! Laid ! Terrible !). C'était ce qui se produisait lorsque je bégayais... *la peur et l'impuissance étaient des réactions à quelque chose et ce quelque chose est ce comportement que nous désignons bégaiement*. Le bégaiement venait toujours avant ma peur de bégayer et ma vision du monde précédait toujours mon bégaiement, éléments qui semblaient influencer tous les autres segments de ma vie. Cela m'amena à croire que si le bégaiement s'en allait (peu importe sa cause), la peur du bégaiement s'en irait aussi (et c'est ce qui arriva).

Mais je ne pouvais le faire disparaître par ma seule volonté. Mon cerveau ne pouvait le contrôler. Il me fallait comprendre la relation des blocages avec tout ce qui se produisait dans ma vie. Était-il possible que mon réflexe de retenue découle de ce que je croyais devoir faire pour améliorer ma parole ? Mon réflexe de retenue était-il une réaction au fait que ma volonté contrôlait une activité qui se devait être à la fois spontanée et automatique ?

C'est à cette époque que j'entendis parler Krishnamurti⁷². Il disait quelque chose de semblable à ceci : pouvez-vous vous débarrasser de la peur dès maintenant ? Il ne s'agit pas de la nier ou de lui résister ou de mentir sur la peur ou, encore, de prétendre ne pas avoir peur ? C'est notre but, ce soir, de nous débarrasser de la peur. Si nous n'y parvenons pas, alors notre réunion aura été en vain. Puis il fit la relation entre le fait que la peur ne pouvait exister sans la pensée et qu'afin de comprendre la pensée, il faut séparer la pensée de l'observation. Eh oui, même la peur était interconnectée avec tout le reste !

PARALYSIE PAR ANALYSE

Mon blocage se comparait à la paralysie : paralysie par analyse. Lorsque j'analysais ce qui se produisait en parlant, je bloquais. Et lorsque je m'efforçais de contrôler la façon dont je parlais, je bloquais. Lorsque je considérais la parole comme une performance⁷³, je me retenais. (Je n'avais pas réalisé que je considérais mon élocution comme une performance, que *j'agissais comme si c'était une performance*.)

Je découvris autre chose qui semait la pagaille avec mon bégaiement : chaque fois que la relation entre mon Moi Réel expressif, intuitif et spontané et cette Petite Moi intellectuelle et critique n'était pas synchronisée, mes blocages augmentaient. Quand je parlais et que, soudain, mon intellect "prenait le dessus" et critiquait ce que je disais, je perdais mon enthousiasme pour

⁷² **Jiddu Krishnamurti**, (1895-1986). Philosophe et promoteur d'une éducation alternative, d'origine indienne. Apparue au sein de la théosophie et de la contreculture des années 1960, sa pensée exerça une influence notable sur des auteurs et des personnalités de différentes disciplines.

⁷³ Ou exécution, ou obligation de résultat. R.P.

ce que je disais. Cela m'amenait à croire que mon envie d'y aller spontanément diminuait chaque fois que mon intellect résistant prenait plus de place. Comment pouvais-je agencer tout cela ?

Je n'en savais rien. Mais j'avais bien l'intention de le découvrir.

CONNECTER, CONNECTER, CONNECTER

Buckminster Fuller⁷⁴ avait l'habitude de dire que « La pensée isole les événements alors que la compréhension les interconnecte. Comprendre c'est structurer » avait-il déclaré, « car cela signifie établir des relations entre les événements. »

Un jour, j'écrivis quelques-unes de mes observations sur la façon dont certains éléments de la parole étaient reliés à d'autres éléments. Parce qu'on m'avait laissé entendre que je pouvais régler le bégaiement grâce à des techniques conscientes mettant en œuvre le cerveau, j'en ai déduit que la parole était un produit de mon esprit conscient. Certaines croyances relatives à la parole s'ensuivirent en toute logique : je dois réfléchir à ma parole. Il me faut déployer des efforts herculéens pour respirer correctement, planifier mes mots et m'exercer. Je me retiens jusqu'à ce que mon censeur approuve ce que je veux dire. Bien que ma parole était difficile, je gardais espoir : plus je travaillais dur, plus je pensais pouvoir mieux m'exprimer.

L'action suivit : j'essayais, je poussais, je forçais les mots au travers mes muscles tendus. Je figeais. J'avais beau pousser, aucun mot ne sortait.

J'étais bien embarrassée lorsque je me figeais. J'étais désemparée, confuse. Je ressentais des turbulences dans tout mon corps : mon cœur battait la chamade, mon visage devenait tout chaud et j'avais une pulsion de courir, de fuir. Mon corps réagissait en se retenant car, peu importe ce que je disais, mon critique intérieur le rejetait.

Je ne cessai de répéter ce comportement (ou action physique), bégayant, me figeant et étant embarrassée. Puis mon esprit conscient prit agressivement la relève, tentant de plus en plus fort de passer au travers ces blocages qu'il avait créés. Mon intention consciente (volonté) devenait encore plus incrustée. La confusion régnait. J'étais déçue : j'avais cru que ma volonté consciente se chargerait de cette tâche ; hélas, chaque fois, elle me fit faux bon.

Chaque fois que mon esprit exerçait le contrôle sur cet acte pourtant spontané que constitue la parole, je *perturbais* en réalité le processus, perturbation qui me fit craindre les futures performances, me sentant frustrée, paniquée et impuissante. La peur m'amena alors à me retenir et à bloquer davantage. On aurait dit un cercle vicieux.

⁷⁴ **Richard Buckminster Fuller** (1895-1983) Architecte, designer, inventeur et auteur américain ainsi qu'un futuriste. Fuller a publié plus de 30 livres, inventant ou popularisant des termes tels que "Vaisseau Terrestre", "éphéméralisation" et "synergétique". Il a également mis au point de nombreuses inventions, principalement dans le domaine de la conception architecturale, la plus connue restant le dôme géodésique. Les molécules de carbone, appelées fullerènes, sont ainsi nommées en raison de leur ressemblance avec ces dômes. Le dôme géodésique a été utilisé, entre autres, pour le pavillon des États-Unis à l'Exposition universelle de 1967 à Montréal, où siège maintenant la [Biosphère](#).

L'EFFET DE LA PENSÉE SUR MA PAROLE

Si vous avez déjà conduit une voiture à transmission manuelle, vous vous rappelez sûrement à quel point tout baignait dans l'huile jusqu'au jour où vous vous retrouvez au sommet d'une pente abrupte avec quelques voitures derrière vous, vous demandant : « Wow, comment vais-je m'en sortir ? » et vous vous mettez frénétiquement à penser, à planifier ce que vous ferez, réflexions qui vous font perdre la synchronisation. C'est à peu près ce qui m'arrivait quand je parlais.

Puis il se trouvait des gens pour me dire : « Eh bien, tu y penses trop ; on va donc s'entraîner à ne pas penser à chaque mouvement. » Bien sûr, vous réalisez le ridicule de la situation car plus vous pensez ne pas y penser, plus vous y pensez. « Pense à rien quand tu parles » implique l'absence de tout contrôle conscient dans une telle boucle. Lorsque vous êtes en mode synchronisation, votre corps agit instinctivement, sans même y penser, selon les incitations de cette intelligence subliminale cachée.

L'HEXAGONE DE HARRISON

J'avais beaucoup de notions nébuleuses sur le bégaiement découlant d'observations attentives de mon propre bégaiement et de celui d'autres PQB à Munich. J'ai aussi subi plusieurs années de thérapie, aux USA et en Allemagne.

J'ai tout noté par écrit et après avoir écrit sur le "fleuve" pendant des mois (c'est ainsi que je réfère à mon courant/flow spontané – le fleuve), mon bégaiement s'en alla. Plus tard, j'ai voulu comprendre ce qui s'était passé.

J'ai dévoré le livre de John Harrison, *Redéfinir le Bégaiement*. Dans ce livre, Harrison précise bien que le bégaiement ne dépend pas d'un seul facteur mais plutôt d'influences entrecroisées. Afin d'expliquer sa théorie, il conceptualise un hexagone, désignant chacune des six intersections par un terme précis.

Ces six termes, un pour chaque intersection de l'hexagone, sont :

- Perceptions
- Croyances
- Émotions
- Actions physiques
- Intentions
- Réactions physiologiques

Lorsque j'atteignis cette section du livre, un gros "Achtung⁷⁵" rouge s'alluma dans mon esprit, et je passai en mode attention.

⁷⁵ Sans doute un mot allemand signifiant "signal", Ruth ayant vécu en Allemagne une dizaine d'années. R.P.

UN MOMENT HELEN KELLER

Vous rappelez-vous l'anecdote de la sourde et non-voyante Helen Keller⁷⁶ lorsque son enseignante versa de l'eau sur ses mains pour l'aider à prononcer le mot "eau" avec sa bouche ? Elle répéta son geste encore et encore, s'efforçant de connecter la *réalité* de l'eau avec le *mot* "eau" ? Et vous vous rappelez comment cette simple relation devait devenir une étape cruciale pour Helen ? Eh bien, l'Hexagone de Harrison fut une révélation similaire pour moi. Toutes ces choses que j'avais moi-même observées dans mon vécu se voyaient enfin identifiées.

Remarquez qu'Harrison n'a pas énuméré six techniques ni six théories. Il a énuméré six éléments que je connaissais fort bien. Ces interconnexions que j'avais notées commençaient à avoir du sens simplement parce qu'Harrison les avait *nommées*. Wow, pensais-je longuement, mais je me retrouve en *territoire* familier. Des contours plutôt nébuleux se transformaient en un terrain connu. Oh regardez ! *Maintenant* que je suis en territoire familier... je peux trouver mon chemin. Je me sentais chez moi.

Ce que je désignais "vision," "vision du monde" ou "la manière dont je perçois les choses" étaient toutes similaires à ce qu'Harrison désigne "*Perception*."

Ma logique regroupait des pensées pour en faire des croyances afin d'expliquer les choses. Mais plusieurs de ces explications s'avèrent erronées. J'avais conçu des manières par lesquelles ma volonté pouvait améliorer les aspects mécaniques de ma parole, idées similaires aux "*Croyances*" d'Harrison.

Lorsque ces croyances se transformèrent en action (m'efforçant de respirer correctement, de planifier mes mots et de m'exercer à parler) et que cet effort conscient résultait en hésitations, blocages et en un réflexe de retenue, Harrison pourrait fort bien utiliser le terme "*Actions physiques*" pour les décrire.

Lorsque je réagissais avec embarras à ces actions physiques ou que ma rédaction se débarrassait des résidus émotifs, débloquent l'énergie figée, son terme "*Émotion*" concordait à merveille.

Lorsque je voulais parler avec fluence mais que j'échouais ou que mon énergie hésitait entre suivre mes penchants naturels ou suivre mes intentions conscientes, John aurait fort bien pu utiliser le terme "*Intention*."

Et lorsque mon cœur battait la chamade et que mon visage tournait au rouge en réaction à des actions physiques ou sous le coup de l'émotion, le terme employé par Harrison serait "*Réaction Physiologique*". »

⁷⁶ **Helen Adams Keller** (1880 - 1968) était une écrivaine, activiste et conférencière américaine. Bien qu'elle fût sourde et aveugle, elle parvint à obtenir un diplôme universitaire. Sa détermination a suscité l'admiration, principalement aux États-Unis. Elle a écrit 12 livres et de nombreux articles au cours de sa vie.

Je constatais à quel point mes émotions influençaient mes actions physiques et à quel point mes réactions physiologiques influençaient mes intentions, tout autant que mes croyances influençaient mes actions physiques et que celles-ci influençaient mes émotions... tous ces éléments demeurant en interaction dynamique, se renforçant les uns les autres. Lorsque l'opinion que je me faisais de moi-même s'améliorait, ma parole s'améliorait aussi. Lorsque mes croyances subissaient une transformation, de même mes actions physiques. L'intuition me connecta à mes émotions et à mes perceptions les plus profondes. Tout était interdépendant.

LES EFFETS PERVERS DE LA PENSÉE

Bien des années avant d'apprendre l'existence de l'Hexagone, alors que je bégayais plus que jamais, j'étais très impliquée dans un mouvement appelé "Pensée Positive." J'y étais vraiment submergée. Certaines personnes considéraient la pensée positive comme "nouvel-âgeux" ou l'assimilaient, d'une certaine façon, à la loi de l'attraction ; à cette époque, la pensée positive était vraiment l'engouement du moment. Impossible pour moi d'établir une quelconque connexion entre ma parole devenue pire que jamais et quelque chose d'aussi "positif" que mon nouveau schème de pensée.

Lorsque j'allai visiter mes parents, je parlai de la pensée positive avec mon père. Mon père, qui avait travaillé à aider des personnes dépressives à s'en sortir, ne faisait que peu de cas de la pensée positive, me rappelant qu'aucune personne sérieusement dépressive n'arriva à son bureau sans sa copie sur "Le Pouvoir de la Pensée Positive" sous le bras ou sur le bout des lèvres. Il parla même avec dérision de l'auteur du livre, l'appelant "Normy Vincent Peale."

Je dis à mon père que je voulais plus que tout être positive. Il répliqua : « Eh bien, bonne chance. Le danger c'est que, tôt ou tard, tu vas drainer tout ce que tu vois et dis, perdant de vue ce qui est vrai et réel. »

Et je répliquai à ce père intelligent et digne : « Ne sois pas si négatif. L'adage qui dit que « ça ne fonctionne pas » n'existe pas. Tout ce que ça signifie c'est que « ça ne fonctionne pas pour toi. »

Puis mon père me rappela : « Si ça ne fonctionne pas, ça ne fonctionne pas. Point à la ligne. Si tu ne peux nager en t'agrippant aux rebords de la piscine, cela signifie que *Junior Lindberg* ne peut nager en s'agrippant aux rebords de la piscine. »

Mon père assimilait la pensée positive à l'attitude de "foncer quoi qu'il advienne, sans se soucier des résultats." Lorsque je répliquai « Ne pas vouloir entendre de choses négatives », il m'assura que juger la réalité en excluant ce qui est négatif impliquait que je doive abandonner mon intuition. Lorsque je lui demandai pourquoi, il répondit (me rappelant que mes intuitions m'avaient protégée du danger à plusieurs reprises), que les intuitions, surtout les intuitions avertissantes, sont souvent "négatives."

Il soutenait que la pensée positive demeure une pensée et que "positive" n'était qu'une étiquette. Il ajouta : « Ce n'est pas à toi de juger si la réalité est positive ou négative. La question à laquelle tu *peux* répondre est "est-ce vrai ?" »

Lorsque je demandai à mon père comment savoir si quelque chose était vrai ou pas, il (étant un pragmatique) répondit : « Est-ce que ça fonctionne ? C'est ce que tu connais. S'il est vrai que

tu peux nager tout en t'agrippant aux rebords de la piscine, alors ça fonctionne (tu seras capable de nager en t'agrippant aux rebords de la piscine.)

Il continua : « Et tu sais à quel point la pensée obsessionnelle jette *toujours* un pavé dans le courant des choses ? » (Il savait à quel point *j'en* étais consciente.) « Et bien ce n'est pas seulement "de temps en temps". C'est *tout le temps*. » Il évitait de s'aventurer sur le terrain en disant que mon obsession envers la parole empirait mon bégaiement (une vérité que je lui avais souvent expliquée) car il faisait toujours attention de ne pas aborder le sujet du bégaiement à moins que je ne l'aie initié.

Voici un autre commentaire de mon père sur son sujet préféré : la *vérité* : « Si tu veux trouver la solution à un problème, il est important de noter tout *ce qui se passe vraiment* à tout moment au lieu de sélectionner ce qui fait ton affaire. » Il ajouta qu'une perception neutre et impartiale de la réalité était un apport absolument indispensable si je voulais un jour trouver mon chemin au travers les difficultés que j'affrontais.

L'INFLUENCE DES CROYANCES SUR LE RÉFLEXE DE RETENUE

Mon père était d'opinion que la censure que j'appliquais dans ma principale relation à ce moment-là s'était transformée en *autocensure* et qu'elle nuisait, hors de tout doute, à ma spontanéité en me faisant me retenir. Mes deux parents avaient noté que le bégaiement avait fait ses ravages. Je débutais une conversation pleine d'énergie et d'intérêt et, en moins de quelques secondes ou minutes, j'arrêtais en plein milieu d'une phrase sans même prendre la peine de la compléter. Mes amies me répétaient souvent : « Termine tes phrases. Que voulais-tu dire au juste ? »

Même lorsque j'écrivais sur ce qui se passait avec ma parole, je coupais mes phrases à mi-chemin. Étant donné que j'avais noté, noir sur blanc, mes observations sur ce réflexe de retenue, peut-être êtes-vous intéressés à connaître le conflit qui couvait en moi à ce moment-là ? Voici donc quelques-unes des notes écrites après l'incident des "grosses boursoinflures rougeâtres" :

« Wow ! Qui peut bien avoir ajouté des produits chimiques corrosifs dans une crème pour le visage ? Cette personne devait être complètement folle ! »

« Ne sois pas si dure. Elle est en fait une femme charmante. Les gens ont beaucoup de respect pour elle. »

« Que vient faire le fait d'être "charmante" dans cette discussion ? Cette crème avait été conçue pour être appliquée sur du cuir inerte. »

« Tu as remarqué que les autres filles n'eurent pas de réactions. »

« *Que* veux-tu insinuer par là ? »

« Je constate : nous avons tous droit à nos opinions. »

« Nous pouvons avoir droit à nos opinions. Mais *on n'a pas* le droit d'avoir des *faits* qui nous sont propres. »

« Nous y revoilà. Qui *es-tu* donc pour affirmer qu'elle a tort ? Cesse d'être aussi négative. Cesse de juger les gens. »

« Tu sais ce que j'aimerais ? J'aimerais que tu sois d'accord avec moi. Tu *me* dis toujours de ne pas juger... mais tu me juges parce que je juge. J'ai besoin que tu m'écoutes sans constamment me critiquer... J'ai besoin que tu sois à mes côtés. Je suis tellement, tellement fatiguée de.... »

Puis, en plein milieu de la phrase, je cesse d'écrire.

Alors, une fois de plus, je vivais les effets de la censure de mes croyances sur mon propre réflexe de retenue (peu importe que cette retenue se produise en parlant ou en écrivant.)

POLIR LES PERCEPTIONS

Lorsque mes parents me parlèrent d'autocensure, une petite cloche retentit dans ma tête. Pendant plusieurs années (ces mêmes années pendant lesquelles mon bégaiement prit des proportions hors contrôle), je polissais mes perceptions et réactions en évaluant ce que je disais ou la manière dont je concevais les choses (n'est-ce pas incroyable que de désigner cette censure "pensée positive ?"). Et plus je me censurais, plus je bloquais, bégayais, bafouillais et me retenais.

On aurait dit que mon esprit critique formait une coalition contre mes connaissances et mon sens commun intuitifs. Moi qui avais toujours insisté pour "le dire comme je le ressentais", voilà que je ne me souciais même plus de la signification de ce que je disais. Je ne voulais que cracher les mots nécessaires et me sauver de tout ça. En fait, ce que je fuyais (sans le savoir), c'était le contrôle pourtant inférieur mais très autoritaire de mon esprit conscient.

Je savais instinctivement quoi et comment le dire sans devoir y penser. Je connaissais le message que je voulais transmettre (débutant par une signification forte et complète), mais ma censure tassait tout ça du revers de la main, me condamnant et m'intimidant. Puis une sensation d'être complètement lessivée et épuisée s'emparait de moi, accompagnée de cette impression coupable de ne pas avoir droit à une opinion... et que même si *j'avais* droit à une opinion, je n'avais certainement pas le droit de *l'exprimer*.

On aurait dit que mon intellect faisait soudainement irruption en plein milieu d'une phrase, levant la main (comme un brigadier scolaire à une traverse d'écoliers) en disant « Whoa, arrête ; recule », ce qui m'empêchait de verbaliser quelque affirmation *que ce soit*.

CROYANCES AGAÇANTES

Alors que je quittais la demeure de mes parents, ma défense envers la pensée positive s'était évaporée. En fait, je leur racontai qu'un gourou bien pensant du mouvement de la Pensée Positive avait commis un impair involontaire en regard de ma parole en croyant, avant que nous puissions faire quelque affirmation que ce soit sur *quoi que ce soit*, que nous devons bien réfléchir à chaque mot qu'on va dire, faisant filtrer nos mots par trois portes. Ces trois portes étaient : 1) Est-

ce positif ? 2) Est-ce nécessaire ? et 3) Est-ce gentil⁷⁷ ? Bien avant que ce que je voulais dire ait traversé ces trois portes, je bégayais tellement que cela n'avait plus aucune importance. Ma mère en riait encore alors que je leur faisais le signe d'au revoir.

LE TROP-PLEIN EXPLOSE

John Harrison, dans [Redéfinir le Bégaiement](#), avance que les PQB ont souvent de la difficulté à se fâcher, à se mettre en colère. C'était on ne peut plus vrai dans mon cas.

Même à un très jeune âge, j'étais ennuyée de voir des gens se fâcher les uns contre les autres. Ma mère me raconta qu'alors que j'avais autour de 4 ans, elle et mon père eurent une altercation. Je trainai une chaise au travers de la pièce, me flanquai entre mes parents, montai sur la chaise, pris la main de ma mère et la mis dans celle de mon père sans dire un mot. Cela mit fin à leur argumentation.

Il m'est arrivé une fois ou deux de ne pas vraiment me connaître. Un jour, dans un groupe de discussion, on nous posa certaines questions afin que nous nous connaissions mieux les uns les autres. Une des questions était : « Quelle est votre couleur préférée ? » Je regardai tout autour de la pièce me disant « Qu'est-ce qui ne va pas avec moi ? Je n'ai pas de préférence. Tous sauf moi avaient une couleur préférée. J'aime le vert pour la pelouse mais pas pour le ciel. » Puis le garçon à mes côtés se leva en disant « Ma couleur préférée est le bleu. Bleu est la seule couleur que j'aime. » Étant la suivante, je dis "vert" car c'était le mot le plus facile à dire pour moi sans bégayer ; me voilà donc confinée à la couleur verte. On ne cessa de me remettre des rubans verts, des cahiers verts et des crayons verts car, après tout, « c'est ta couleur préférée. »

Même si j'ignorais ma couleur préférée, mon film favori ou quoi que ce soit d'autre de préféré, j'étais, à plusieurs égards, réaliste à mon sujet. Lorsqu'on m'offrit de diriger les discussions, je répliquai « Non, je bégaié. » Ceux qui m'avaient demandé revenaient à la charge, horrifiés, marmonnant « ne te déprécie pas » ou « on n'avait même pas remarqué que tu bégayais » (comme si je ne devais ni savoir ni admettre que je bégayais !) Ma réponse fut : « Je suis assez intelligente et, parfois, plutôt drôle, et je m'entends bien avec les gens. *Mais je bégaié.* » On aurait dit qu'ils n'avaient pas l'habitude de voir une PQB admettre ce problème.

LE BÉGALEMENT SERAIT-IL UN PROBLÈME DE CONTRÔLE ?

Le premier indice que mes blocages et mon réflexe de retenue constituaient un problème de contrôle vit le jour alors que j'avais 13 ans et qu'un orthophoniste demanda à ma mère si un membre de notre famille contrôlait les autres. À cette époque, on ne parlait pas encore de "control freaks" et il était bien vu pour une personne de la famille d'exercer une autorité sur tous les autres. Le mot "être organisé" apparaissait souvent, ainsi que "être gestionnaire." Mais jamais le mot "être contrôlant." Ma mère regarda le thérapeute en silence, ses yeux gris regardant par-

⁷⁷ Ou politiquement correct ? RP

dessus ses lunettes et répondit, de sa voix douce et toujours polie : « Eh bien, mon cher, je ne crois pas que quiconque dans notre famille soit contrôlant. »

Plus tard en soirée, j'entendis ma mère raconter à mon père ce qui s'était passé. Lorsqu'elle arriva à « je ne crois pas que quiconque dans notre famille soit contrôlant, » mon père l'arrêta. « N'as-tu pas entendu ce qui se produisit ce matin avant qu'elle ne parte pour l'école ? » demanda-t-il. Non, elle ne se rappelait pas. Il poursuivit en lui racontant qu'après avoir fait une marche, et avant de partir à l'école par ce matin printanier, je m'installai sur la balançoire de la véranda pendant une fraction de seconde avant d'entendre ma sœur, voyant que j'avais du plaisir, crier « Regardez ! Elle est là ! Assise dans la balançoire ! Elle ne devrait pas sortir avant de partir pour l'école. »

Il ne me serait jamais venu à l'esprit de me demander pourquoi ma sœur devait avoir une opinion sur ce que je faisais de mon temps. Ma vie se résumait à « vivre et laisser vivre » et je ne laisserais personne porter atteinte à mon bonheur.

LE BÉGAIEMENT SE COMPARE À UNE BURKA

J'ai entendu bien des PQB affirmer que le bégaiement ne les dérangeait pas outre mesure. Vous pouvez rayer mon nom de cette liste. Pour moi, vivre avec le bégaiement, c'était comme vivre toute ma vie sous une burka. Que faites-vous lorsque vous devez porter une burka partout où vous allez ? Elle contrôle et limite tout ce que vous faites. À la baignade ? Oh attends ! Je ne peux nager avec ma burka. Très bien. Dans ce cas, on peut marcher sur la plage. D'accord, super. Mais quel plaisir a-t-on à marcher sur la plage sous une burka ? Très bien alors ; on peut aller à vélo ? Certainement, j'adore le vélo. Ah mais non ! Ma burka se prendrait certainement dans la chaîne.

Pour moi, tout était contaminé par le bégaiement. Vous vous souvenez d'une bonne blague ? J'adore cette histoire. Puis vous vous dites : « Oups ! Peut-être ne devrais-je pas la raconter car je raterais sûrement le punch. »

Tes amis discutent d'Elvis Presley et même si tes parents demeuraient de l'autre côté de Graceland et que ta mère promenait le chien tous les jours... tu es mieux de garder cela pour toi. Car tu bloquerais sur le mot Elvis pendant au moins deux minutes alors que tous les autres regarderaient en direction de leurs souliers. Pas question de substituer le nom d'"Elvis" par un autre. Pas question de dire « ce gars avec les souliers en suédine bleue » car tout le monde aura soudainement besoin d'éclaircir sa gorge ou d'aller à la salle de bain... tous ensemble, à ce moment précis...

Et que penser de... cette fois où, il y a quelques semaines, on avait besoin d'une idée géniale au travail et que vous aviez trouvé la meilleure idée. Mais vous marmonniez tellement que personne n'a pu saisir votre profonde perspicacité. Non, personne ; sauf le gars assis à vos côtés (pour capitaliser sur votre profondeur), lequel se pavana impudiquement devant le groupe décrivant votre idée comme si elle était sienne. Oh, mais attendez ! J'oubliais ! Il n'est plus des nôtres... on l'a promu le mois dernier à la haute direction.

Je connais un type qui vénéra secrètement une fille pendant plus de deux ans mais qui ne pouvait prononcer un mot après avoir dit « A-a-a-allo »... et puis... il vit cet autre type rôder autour... eh oui, *l'autre* gars, celui-là même qui vous tapote le dos amicalement. Eh bien, alors

que mon ami avait, finalement, après deux ans, réussi à rassembler tout son courage pour inviter cette fille à sortir, il se fit couper l'herbe sous le pied par Slick qui l'invita à voir le "Fantôme de l'Opéra". Lorsque mon ami le découvrit, il quitta son travail, se terra chez lui, se coucha, se couvrit la tête avec ses couvertures et *vécut son deuil* pendant des heures.

J'ai vécu avec des limitations toute ma vie. Et si vous êtes d'accord avec cela, je suppose qu'une des principales raisons de ma très grande tolérance n'est pas étrangère au fait que je devais affronter tous ces défis qu'affrontent quotidiennement toutes les PQB aussi sévèrement que moi.

RIDICULE TOLÉRANCE

La tolérance n'est pas toujours un trait de personnalité souhaitable. Un exemple d'une surabondance de tolérance fut un événement dont se souviennent mes voisines (j'avais alors 28 ans). Mes quatre enfants étaient petits. Un soir, une femme qui avait immigré dans notre petite municipalité, en provenance d'Allemagne de l'Est, décida de me rendre visite. Nous sortions de table et j'avais fait cuire une grande casserole de rouleaux à la cannelle (riche en beurre et en cannelle, avec du sucre brun au caramel et un glaçage d'un demi-pouce d'épaisseur) ; il reposait sur le four, refroidissant pour le petit déjeuner du lendemain.

Alors cette femme, répondant au nom de Charlotte, s'assaya et commença à parler de sa vie dans son "vieux pays" et sur la mort de son mari, ainsi que d'une prise de bec qu'elle avait eue la journée même avec le directeur de l'école de notre ville. Le directeur l'informa que sa fille était très dissipée et négligeait ses devoirs que, d'ailleurs, elle ne rapportait pas en classe. Ce à quoi Charlotte répliqua (selon ses dires) : « Vous saurez qu'Annie est *très* minutieuse. Tous les jours, elle lave en profondeur les endroits qui lui sont importants avant d'aller à l'école. »

Je sus donc très rapidement à qui j'avais affaire. Puis elle se mit à me parler de son mari qui était enterré dans le cimetière de la ville. « J'ai dit à mes en-fants : les en-fants, c'est une bonne chose qu'Helmut soit décédé. Nous savons maintenant où il est. » Quelques minutes plus tard, elle ajouta : « Vous savez, Rooot, aucune fleur ne pousse sur la tombe d'Helmut. Pas de fleurs. Non ! Et je dis... je dis « Charlotte, peut-être qu'aucune fleur ne pousse car Helmut était un homme *mauvais*, non ? » Afin de mieux faire passer son message, elle ne cessa de répéter « pas de pelouse ne pousse.....Homme mauvais....Mauvais, homme mauvais. »

Me doutant bien que je ne parlais pas avec une personne très saine d'esprit, je restai là ; les heures s'écoulèrent : 20 h, puis 21 h, puis minuit, puis 2 h, puis 4 h du matin. À son arrivée, je lui avais offert un rouleau à la cannelle qu'elle avait refusé. Mais elle allait bientôt demander une assiettée et se coupa trois rouleaux, demanda une fourchette et se mit au travail. Lorsqu'elle eut tout mangé le plat de rouleaux à la cannelle, il était 4 h du matin. Et j'étais toujours assise là, regardant ce qui se passait, sans oser *suggérer* qu'il serait peut-être préférable qu'elle entre chez elle puisque je devais, dans quelques heures, conduire les enfants à l'école. Il ne m'était jamais venu à l'esprit qu'elle était un "control freak", épuisant mon énergie, mon temps et ma nourriture.

Je finis par lui dire : « Laissez-moi vous reconduire chez vous » ; elle répliqua « Eh bien, c'est presque le matin. Je pourrais rester et déjeuner avec votre famille. » Mais je descendis au garage, recula la voiture et, je m'en félicite encore aujourd'hui, la reconduisis chez elle.

Une voisine me vit conduire à 5 heures du matin avec Charlotte à mes côtés. Aussitôt les enfants partis pour l'école, mes voisines désiraient entendre l'histoire. Lorsque je leur racontai, elles ne rirent pas. Elles ne trouvèrent rien de drôle dans *tout* cela. Elles me firent des remarques du genre « Qu'est-ce qui ne *va pas* avec toi, ma fille ? » ou « Toute autre personne aurait, et avec raison, perdu patience comme une guêpe avec cette femme. » Ou « Mais qu'est-il donc arrivé à ton cerveau ? »

Cette expérience et bien d'autres m'ont appris qu'il est correct de demander à quiconque de nous laisser après avoir passé plusieurs heures avec nous. C'était un pas dans la bonne direction.

RETENIR SES ÉMOTIONS

J'ai connu à Munich des personnes qui bégayaient, tous des hommes et, sans exception, ils étaient incapables de se fâcher. L'un d'eux était un scientifique marié à une femme toute menue mais pourtant équipée d'un gros bâton⁷⁸. Malgré le fait qu'elle passait ses journées dans un salon de beauté/spa et n'avait jamais, pas une seule fois de sa vie, occupé un emploi, elle passait ses journées à "budgéter" leur revenu. La chose la plus humiliante qu'elle fit fut de lui accorder une toute petite allocation, comme à un enfant, le forçant à lui demander la permission lorsqu'il désirait dépenser plus que son allocation. Comme nous partageions toutes nos histoires pendant nos réunions de PQB, cela donnait parfois lieu à des situations plutôt cocasses.

Un soir, le groupe me demanda pourquoi je n'avais jamais piqué une colère de ma vie. Je répondis que c'était probablement parce que j'avais vécu avec tellement de limitations, sans parler des thérapies farfelues, que ces expériences m'avaient inoculée contre la colère. Probable que j'étais un peu fière de moi-même, me considérant comme "quelqu'un d'aimable" ou tout autre qualificatif flatteur. Un soir j'ai dit : « Lorsque je suis en colère, ce n'est pas le mot que j'utilise. » J'utilise plutôt le terme "vertueuse indignation". La colère, c'est mauvais ; alors qu'indignation vertueuse est un terme éloquent qui me rappelle Dieu sur le Mont Sinaï, posant un ultimatum aux gens d'en bas. »

Quelques mois auparavant je m'étais vraiment fâchée. Lors d'une réunion de famille, j'ai explosé contre une de mes sœurs qui, plus tôt, avait livré un compte rendu de mes « allers et venues. » Cette colère n'était pas vraiment terrible ; mais elle m'avait ébranlée. À 31 ans, je n'avais jamais été en colère de ma vie. Je ne pouvais simplement pas m'y faire. Qu'est-ce qui n'allait pas en moi ? Je ne m'étais même jamais posé la question de savoir si j'avais raison ou pas d'être en colère. Dans mon esprit, il n'y avait aucune excuse pour que je perde mon sang-froid.

Suite à cette réunion, je retournai à la maison à Munich ; et je repris la thérapie que je suivais à ce moment-là dans cette même ville. Notre thérapeute avait peut-être réussi à contrôler ses patients mais il me semblait qu'elle y était arrivée au détriment de son intelligence et de sa personnalité. Frau Weber (prononcé Vay-burr) parlait un anglais cassé, mêlé avec un allemand guttural et avait quelques idées bizarres sur la façon d'arrêter de bégayer.

⁷⁸ Au sens figuré.

Je suivais cette thérapie avec un allemand du nom de Hans, autre PQB qui affirmait ne s'être jamais emporté de sa vie. Lorsque Frau Weber sortait remplir son verre d'eau, nous parlions. On s'amusait à deviner ce qui n'allait pas en nous pour que nous ne puissions nous laisser aller à la colère. Il me parla de plusieurs de ses amis qui bégayaient et qui n'avaient, eux non plus, jamais été en colère.

Quoi qu'il en soit, lorsque la séance reprit, nous étions là, tous les deux, à inspirer et à expirer, écoutant patiemment la thérapeute nous répéter pour la nième fois que le bégaiement dépendait d'une respiration superficielle et que si elle pouvait seulement nous amener à respirer profondément (à cette époque, on parlait de "respiration diaphragmatique"), nous pourrions peut-être ne pas bégayer autant (même si elle ne croyait pas au mot "guérison.")

Puis elle monologuait. Elle débutait ses diatribes avec des affirmations du genre « Le bégaiement est très destructif... très *nocif, hein ?* »

Contrairement à Hans, je savais ce qui arrivait si j'acquiesçais à son affirmation. Hans fit l'erreur d'acquiescer d'un signe de tête.

À ce moment-là, la Frau se tourna vers Hans : « Puis quoi ? Quoi ???? (Insinuant par cette question qu'Hans ne bégayerait pas s'il n'en retirait pas un quelconque avantage. Elle avait, en de nombreuses occasions, affirmé que les PQB le font dans le but de manipuler les gens ou "de travailler le public.")

Hans semblait toujours sortir d'un mauvais cauchemar. Hans, cheveux raides, ramassa rapidement ses affaires, ajouta calmement avoir oublié d'éteindre le four à la maison... et quitta séance tenante. Me voilà seule avec Frau Weber.

Et le harcèlement recommença de plus belle. « Vous, Roooooot, vous avez eu une enfance difficile ? » Je lui répondis que non. Lorsqu'elle ridiculisa la tendance américaine à vouloir rapidement rendre les enfants propres (croyance sans fondement), j'aurais voulu lui mentir, lui faire croire que j'avais porté des couches jusqu'à l'âge de douze ans ; mais je me contentai d'inspirer/expirer, inspirer/expirer, inspirer.....

Sachant que je pouvais lire à voix haute pendant des heures s'il n'y avait personne d'autre que moi dans la pièce, je désirais lui demander pourquoi il en était ainsi. Je voulais d'autant plus comprendre que je respirais de la même manière à la fois lorsque je bégayais et lorsque je ne bégayais pas. Cessant les exercices respiratoires pendant un instant, je lui dis, calmement : « Puis-je vous poser une question ? »

« Nous sommes en train d'apprendre quelque chose de nouveau ! » dit Frau Weber.

« Cela n'est pas exactement nouveau pour moi » lui répliquais-je.

« Il s'agit d'un moment d'apprentissage. Nous aurons du temps pour parler plus tard, » assura-t-elle. (Elle répondait toujours aux questions avec un style télégraphique).

« Eh bien, peut-être pourrions-nous avoir un moment de *compréhension* de temps à autre, » ajoutais-je, de ma voix calme.

« Tu dois travailler ta respiration. » Répondit Frau.

« Pourquoi ? » Demandais-je.

« Parce qu'une respiration inadéquate est la cause du bégaiement. »

« Je sais que c'est ce que vous *croyez*, » lui répliquais-je.

« Ce n'est pas ce que je *crois*. Je le *sais*. »

« Alors, vous me dites que lorsque je parle, je dois constamment m'interrompre en pensant "Maintenant, prend une profonde respiration" ? »

« Une respiration profonde signifie diaphragme, » précisa-t-elle.

« D'accord, d'accord ; mais lorsque je pense à ma respiration, je bégaié encore plus. » Lui expliquai-je simplement.

« Miss Rooot, si vous n'avez pas confiance aux techniques que nous enseignons, vous ne devriez pas être ici. »

Puis soudain, tout cela m'est devenu égal. Je ne me souciais plus d'être gentille. J'en avais marre de l'écouter, marre de sa rudesse, marre du matériel qu'elle me donnait et qui ne correspondait aucunement à mes observations et à mon vécu.

J'inspirais et j'expirais toujours lorsque, soudain, BOUM. Je ne pouvais plus supporter ça. Ma voix était devenue tremblante..... « Alllllllllllors.....Eh bien, tout ce que je peux dire, c'est que j'aimerais bien connaître avec certitude ce qui cause et guérit le bégaiement. » Je m'efforçais d'arrêter le tremblement dans ma voix.

« Root, les experts le savent depuis 10 ans, » m'assura Frau Weber.

C'en était trop. Ma voix était toujours aussi tremblante mais je ne m'en souciais guère : « Savez-vous ce que, vous, éducateurs faites ? » hurlais-je. « Vous enseignez à des gens comme moi à nous méfier de nos impulsions, à nier nos propres observations. Vous m'ordonnez de ne pas poser de questions ou vous n'y répondez simplement pas. Et bien j'en ai *vraiment marre* et je ne peux plus supporter cela. »

(Je pouvais voir mon visage sur ces tuiles en miroir de 12 pouces carrés à l'autre bout de la pièce, avec ces désagréables taches dorées incrustées, et ce que j'y voyais n'était pas très joli.) Dans ce miroir, je voyais une femme dans la trentaine, aux cheveux châains et en broussaille, au visage tout rouge. Je n'aurais jamais pu deviner, en écoutant cette femme furieuse dont l'image se reflétait dans le miroir, qu'elle avait déjà bégayé.

Les yeux bleus mouillés de Frau Weber paraissaient énormes derrière ses verres retenus par une monture turquoise. Pendant tout le temps que je hurlais, elle regardait un calendrier ; puis elle dit quelque chose comme : « Tu es née pour constituer une grande force dans ce monde, » et je suis certaine qu'elle venait de lire cela sur le calendrier qu'elle regardait.

« Mais cette force est *incontrôlable*, » répliquai-je en criant. « Je suis *fatiguée* de ne pas dire ce que je vois ! Plus je pense à la façon de parler ou de respirer, plus je suis déchirée et plus je bégaié. C'est *comme* si tout ça me mettait sans dessus dessous... »

« Vous feriez mieux de partir. Partez et ne revenez plus. Gertrude va préparer votre facture. »

LA LIBÉRATION DE L'EXPRESSION

Une fois ma facture réglée et que j'eusse quitté les lieux, je me sentais, par cette douce soirée sur la Karlsplatz, libérée... libérée, heureuse et énergique. On aurait dit qu'une autre moi avait pris la relève au moment même où je touchais le fond du baril... et, bien davantage, c'est comme si j'*aimais* l'intensité et la fluidité de ce moi sur lequel je n'avais, de toute évidence, aucune emprise. Je comprenais maintenant ce que voulaient dire ceux qui m'avaient dit à quel point cette sensation leur permettait de se ventiler. Tout ce que je sais, c'est que je n'avais pas "pensé" avant de "parler." Ce courant intérieur avait simplement "parlé à ma place" sans me demander la permission.

Lorsque je compris enfin la vraie nature du comportement et des émotions (un baromètre de ce qui se produisait en moi), cela m'aida énormément. L'émotion n'était pas une "chose" que je pouvais décider de ressentir ou pas ; elle ne faisait que refléter ce qui se passait en moi.

Il convient de noter ici que, suite à cette explosion, je cessai temporairement de bégayer pendant quelques semaines. Mais ici encore, "temporairement" est le mot à retenir.

LE POUVOIR DE L'OBSERVATION

John Harrison écrivit beaucoup sur l'observation authentique : à la vérité, j'avais déjà commencé à observer mes propres croyances, mes valeurs et mes attitudes afin de m'extirper des influences négatives, telles que les fausses croyances, les fausses perceptions, etc.

L'observation nous permet de voir ce qui se passe... comment nous créons sans cesse ces croyances qui nous emprisonnent et nous amènent à nous retenir. Il est maintenant évident pour moi que ce qui se produisit entre le moment où je bloquais et me retenais et maintenant (alors que cette pulsion à me retenir a disparu), fut la transmutation de mon Hexagone de négatif à positif. Voici un portrait de ce qui se produisait pendant les années où je me retenais.

1. Je percevais la parole comme fabriquée dans les larmes et la douleur, par ma volonté/intention consciente. (Perception)
2. Mon esprit conditionné était convaincu que la connaissance (instruction, talent, effort) était nécessaire pour bien parler. Mon système de croyances conditionné et héréditaire accordait beaucoup d'importance à un "produit parfait" plutôt qu'à l'originalité et la spontanéité. (Croyance)
3. Un tel conditionnement constituait une barrière omniprésente à l'encontre du courant/flow (à la fluidité). Plus je m'efforçais de bien parler, plus je me retenais et bloquais. (Actions Physiques⁷⁹)
4. Plus je bloquais et me retenais, plus je me sentais "mal". (Émotion)

⁷⁹ John et moi avons convenu que, dans le contexte de l'Hexagone, "Behavior" serait traduit par "Actions Physiques" plutôt que par comportement (comportements secondaires). R.P.

5. Mes perceptions, mes croyances, mes actions physiques et mes émotions affectaient mes réactions physiologiques (mon corps). Mon cœur battait la chamade et le stress prenait de l'ampleur. (Réactions physiologiques.)
6. Je me réveillais tous les matins résolue à parler avec fluence mais les revers de la journée détruisaient cette détermination. (Intention)

MON HEXAGONE POST-BÉGAIEMENT

1. Je considère la parole comme un cadeau, un fleuve qui s'écoule et qui ne dépend pas d'un contrôle volontaire. La parole fait partie de ma nature spontanée, non créée par mon esprit conscient. (Perception)
2. Ma perception du processus de parole modifie mes croyances. N'ayant désormais plus à fabriquer ma parole, celle-ci est devenue facile. Je ne crois plus devoir y penser avant de parler. Si mon esprit conscient tente d'intervenir, je reconnais cela comme une résistance au courant. (Croyance)
3. Lorsque je me laisse porter par le courant, je m'exprime librement. Je me concentre à mettre en paroles le message que je veux transmettre et je m'assure que ce que je dis y correspond, tout en observant votre visage pour m'assurer que vous me comprenez bien. (Actions physiques)
4. La parole libérée et facile influence mes émotions. Je n'ai plus à forcer. L'effort et le désarroi ont disparu. Je suis en paix. Je suis calme, détendue. Je me sens libre de répondre à ce que vous dites et j'écoute attentivement votre réponse (mieux ancrée au moment présent). (Émotion)
5. Mes muscles sont détendus. Je ressens une douce sensation de chaleur lorsque j'abandonne toute tentative de contrôle conscient. Je note l'absence de stress, d'efforts, de tentatives et de pression. Fini le cœur qui bat la chamade ; finie cette pulsion à vouloir prendre la fuite. (Réactions Physiologiques)
6. Je peux maintenant donner libre cours à mes intentions. Et cela, pour moi, signifie le succès. Ayant abandonné le contrôle de ma parole, mes pensées sont plus précises et plus claires, ce qui améliore mon fonctionnement général et ma satisfaction. Je suis clairement résolue à dire ce que je pense et à penser ce que je dis et j'y parviens sans me retenir. (Intention)

CONSIDÉRONS CE QUI A ÉTÉ FAIT

Il me fut très profitable de porter attention aux six éléments de l'Hexagone. Au début, je me suis attardée un long moment sur mes "actions physiques." Bien que les succès que je connus en certaines circonstances (par exemple, lorsque des personnes m'apportaient leur appui) influençaient certaines intersections de mon Hexagone, surtout les "émotions", ces améliorations se révélèrent encore passagères pour moi.

En plusieurs occasions, après avoir côtoyé des personnes qui me soutenaient, je m'améliorais temporairement ; mais je réalisais devoir poursuivre mon cheminement. Je travaillais sur d'autres intersections de mon Hexagone, particulièrement les *perceptions* et les *croyances*. Ce n'est qu'à partir de ce moment-là que j'instaurai des progrès permanents.

Mes croyances constituaient un élément de l'Hexagone qui eurent un effet sur mon réflexe de retenue... dans mon cas, des croyances erronées et biaisées. C'est que lorsque je me retenais et bloquais très sévèrement, je fonctionnais selon des croyances dinausoriennes. Mon conditionnement mental héréditaire avait tendance à croire en (des valeurs) la "perfection" ou en un "produit parfait" plutôt qu'en l'originalité, la signification et la spontanéité. Hors de tout doute, un tel conditionnement contribuait à retenir (bloquer) mon courant/flow, mon élan naturel et spontané.

Je croyais également que la connaissance (instruction, talent, effort) était essentielle afin que je puisse bien parler (niant ainsi que la parole constitue la façon naturelle d'exprimer mon intelligence spontanée.) Le jour où j'ai réussi à braquer la lumière sur une croyance particulièrement ennuyeuse, obscure et cachée, pour l'exposer au grand jour, ce jour fut un grand jour pour moi.

J'écrivais alors au sujet d'un « blocage littéral dans ma gorge autour duquel je devais amener l'air pour produire un son. » Aussitôt que ces mots furent écrits, je les lus et BOOM... c'était là, devant moi ! Là, noir sur blanc ! C'était, selon toute vraisemblance, ce à quoi je croyais ! Je n'en revenais pas ! Je n'ai même pas eu la tentation d'édulcorer, d'adoucir les mots que je venais d'écrire sur cette page. Je n'ai ni jugé ces mots, ni justifié ceux-ci. Pour la première fois, je réalisais que cette petite croyance déformée et biaisée, accompagnée de plusieurs autres lui ressemblant, s'était accroupie dans un sombre repli de mon esprit, me donnant quotidiennement du fil à retordre jusqu'au jour où je la découvris. Je la saisis par la peau du cou et, brusquement, la sortis de sa cachette.

Dès l'instant où je pris conscience de cette ridicule croyance... pouf, elle disparut. Il ne me fut pas nécessaire de modifier cette croyance. Je n'avais pas besoin d'en parler. Tout ce que j'eus à faire fut de l'exposer au grand jour, puis elle prit la fuite, pour ne plus jamais revenir. Aussitôt cette croyance disparue, de même pour la peur. Je répétais ce processus de croyance en croyance. Une après l'autre, je constatai que ces ridicules croyances, jusque là inobservées, étaient irrémédiablement liées aux émotions et que lorsque ces croyances s'évanouissaient, il en était de même pour la peur.

CROYANCES IMAGINAIRES

Cela me ramena au temps où mes enfants, tout petits, croyaient qu'un "loup-garou" se cachait dans un recoin d'une chambre obscure le soir. Dès que j'allumais la lumière, pouf, la peur disparaissait (jusqu'à ce que leur imagination parvienne à en recréer une autre... puis une autre, et encore un autre). Mais pour le moment, il suffisait d'éclairer la pièce pour que s'évapore cette croyance... et la peur.

Dès que je découvris cette croyance particulièrement erronée que j'avais créée à partir de rien (cette croyance que j'avais littéralement une bosse dans ma gorge), je réalisai être personnellement responsable d'avoir créé mes blocages. Je constatai que les blocages ne faisaient pas que s'imposer à moi. Mon imagination (une partie de Petite Moi) s'était tenue occupée à inventer des loups-garous, un après l'autre, pendant la majeure partie de ma vie. J'ouvris grand les yeux et les gardai bien ouverts, pourchassant ces distorsions afin de les exposer à la lumière de ma conscience éveillée... et j'étais devenue passablement habile à repérer et à confronter ces images. Ma capacité à voir (à percevoir) ce qui se produisait me débarrassa de la peur.

VOUS AVEZ DES YEUX POUR VOIR

J'ai aussi travaillé sur ce qu'Harrison appelle "les perceptions." Impossible de me débarrasser de valeurs superficielles, de jugements sévères et de fausses croyances sans travailler sur mes perceptions. Il m'arrivait de décrire cette activité comme "observation" : noter ou examiner. Puis arriva ce jour où je découvris ma vision irréaliste de la parole. Tout comme je l'ai mentionné au Chapitre 1, ce jour mémorable, je demandai à un homme d'âge mûr si ses engagements oratoires l'épuisaient. Il répondit "Non. Voyager me fatigue un peu ; mais parler ne me fatigue pas. »

Et je poursuivis : « Vous voulez dire ne pas avoir à penser à chaque mot que vous prononcez, comme la manière de former les mots dans votre bouche, comment ralentir votre débit en parlant, comment respirer profondément avant une longue phrase ? »

Ce Monsieur semblait si abasourdi par mes questions qu'il me demanda si j'étais vraiment sérieuse. Lorsque je lui confirmai que je l'étais, il me demanda, poliment : « Pourquoi me demandez-vous cela ? Faites-vous vraiment toutes ces choses lorsque vous parlez ? » Lorsque j'acquiesçai d'un signe de tête, ses yeux s'ouvrirent tout grands ; sa bouche entrouverte, il balança sa tête en signe de scepticisme tellement il lui était difficile de croire ce que je disais. Puis il dit : « Je ne peux imaginer à quel point je serais épuisé si je devais faire tout cela. Je suppose que je n'oserais même pas dire un mot. »

Pourquoi n'avais-je jamais posé cette question à quelqu'un auparavant ? Il est clair que je croyais que la parole était aussi difficile pour tout le monde qu'elle ne l'était pour moi ; la réponse de cet ami à ma question me laissa donc en état de choc. Voilà quelqu'un (pour qui la parole était un acte facile, spontané et automatique) assis en face de moi à une table (moi pour qui la parole était difficile, constamment sous surveillance et contrôlée). La vision de cet homme en regard de son élocution expliquait sa fluence, tout comme ma vision de la parole résultait en actions physiques (y pensant trop, la surveillant trop et la contrôlant beaucoup trop.)

À partir de ce moment, ma vision de la parole commença à évoluer, de même que mes croyances. J'allais concevoir de puissantes métaphores qui m'aiderent à transformer ma vision de la parole. ***Mais il n'y aurait pas eu de changement permanent dans ma parole si mes perceptions et mes croyances étaient demeurées secrètes, non découvertes et, par conséquent, inchangées***⁸⁰. Le fait d'avoir porté attention à chacun des éléments de l'Hexagone élimina les blocages et le réflexe de retenue dans une sphère cruciale de ma vie (la parole). J'utilise aujourd'hui ce même Hexagone afin de me débarrasser de mes blocages d'écriture.

Nous, qui bégayons, sommes "des créateurs bloqués" et je crois que John Harrison avait prévu dans son Hexagone une structure afin que nous puissions nous libérer de ces blocages, peu importe le domaine ou la discipline dans lesquels on bloque ou on se retient.

⁸⁰ Caractères gras et italiques du traducteur. RP

CHAPITRE 13 – DEUX DE SEPT

LA PAROLE EST UN FLEUVE

(CRÉER UNE PUISSANTE MÉTAPHORE)

(Je commence à faire confiance en ma capacité naturelle de m'exprimer, sans intervenir.)

Léonard de Vinci écrit : « Tout notre savoir prend sa source dans nos perceptions. »

Pour William D. Parry (*Understanding and Controlling Stuttering*), le blocage est souvent provoqué par la perception qu'il est difficile de parler ou qu'un mot ou son particulier sera difficile à prononcer. Parry ajoute : « Il n'existe probablement aucune PQB au monde qui ne soit pas familière avec une telle anxiété anticipatoire. »

Ma peur de parler provenait non seulement de cette perception que je me faisais de la parole, mais aussi du fait qu'il me semblait impossible de produire celle-ci consciemment (et cela même si on m'avait répété qu'il s'agissait de la seule manière de parler.) Je me sentais démunie et craintive lorsque je m'efforçais d'accomplir une telle impossibilité. Personne ne m'avait dit que la parole se comparait à un fleuve. Personne ne m'avait laissé entendre que la parole est (et doit être) spontanée et naturelle. Personne n'avait avancé que l'esprit conscient ne pouvait absolument pas favoriser une parole fluente à cause de la nature peu maniable et lente de cet esprit conscient.

NOUVELLE VISION, NOUVELLES CROYANCES

Naturellement, tenter l'impossible à de multiples occasions pour, évidemment, se retrouver chaque fois devant le néant finit par épuiser. C'est une toute nouvelle vision de la parole (« la parole est comme un fleuve ») qui allait changer ma vie. Chaque fois que mon esprit me suggérait des alternatives au bégaiement ou qu'il « tentait de m'aider à bien m'exprimer », ma nouvelle vision de la parole en fleuve qui s'écoule, entièrement hors de la juridiction et du contrôle de mon esprit conscient, prenait la relève. N'eût été cette nouvelle vision, ma cause aurait été désespérée. Cette vision renouvelée s'accompagnait de nouvelles croyances : « Le fleuve s'écoule de lui-même », « On ne force pas un fleuve », « Laisse-toi porter par le courant. » C'est ainsi qu'une tout autre vision et de nouvelles croyances transformèrent ma parole.

SORTIR LA PEUR DU MOT SUIVANT

L'impression de ne pas savoir d'où allait venir mon prochain mot constituait une grande partie de ma crainte du bégaiement. Il y avait toujours cette question : dois-je penser à bien positionner ma bouche et à respirer adéquatement ? Si tel est le cas, mon esprit n'est simplement pas capable d'effectuer simultanément des tâches aussi complexes.

Lorsque j'étais petite, mes croyances se formaient selon des limitations. J'appris qu'il *existait* certaines limites au monde physique. En grandissant, je devais reconnaître ces limites, spécialement celles qui s'avéraient être de véritables *impossibilités*.

Le fait de ne pouvoir accomplir l'impossible se cachait derrière ma peur et une de ces impossibilités était la fabrication du langage. Afin de connaître mes limites, j'avais besoin de comprendre le monde physique (que le temps avance au lieu de reculer. Qu'on grandit en vieillissant et non en rajeunissant !) Certes, *j'aimerais* bien pouvoir faire reculer le temps ; mais une telle chose est incompatible avec la nature de notre espace-temps, donc impossible. C'est ainsi que j'appris que mes souhaits et mes croyances n'avaient absolument rien en commun avec la réalité ... ils ne sont que des réactions à cette réalité.

Voici quelque chose qui, je l'espère, vous reconfortera, car c'est du solide, c'est tellement *vrai*. Cela, pour moi, fait force de loi :

Lorsqu'enfin je compris que mon intellect conscient, connaissant, instruit, éduqué et géré par le côté gauche de mon cerveau ne pouvait m'aider à parler avec fluence, une percée monumentale se manifesta à ce moment précis. Je n'ai pas eu à mendier cette percée ni à plaider ma cause puisque mon grand, puissant, lumineux, intelligent et gentil Moi Réel prit automatiquement la relève dès l'instant où j'abandonnai mon Vieux Cerveau (Petite Moi).

Dès que j'eus "compris cela" (qu'on ne pouvait ni forcer, ni fabriquer, ni "souhaiter" la parole), cette notion eut un impact sur ce comportement que j'appelais "bégaiement." La magie de cette transformation n'allait pas se manifester du jour au lendemain, mais sur une période de 3 mois ; et elle changea ma parole de manière stupéfiante.

Comment suis-je arrivée à percevoir adéquatement la parole ? Il m'a fallu sortir de mon esprit, de cet espace clos. Mon esprit ne pouvant rien inventer et, ayant besoin d'une conception plus réaliste de la parole, ce fut donc mon identité plus profonde qui eut l'idée d'une nouvelle analogie ou métaphore (tirée, cette fois, de mes observations), faisant voler en éclats toutes mes anciennes et rigides croyances sur le bégaiement.

Une métaphore est capable d'échapper à ce censeur qu'est notre intellect puisque ce censeur ne peut "saisir" une métaphore. L'expression non intellectuelle et non rationnelle constitue la manière d'échapper à cette trappe du cerveau (le censeur). Le langage symbolique échappe, en effet, à ce que nous désignons "esprit rationnel."

LA MÉTAPHORE

Ma vision de la parole devait éventuellement se compresser en une semence, une image claire qui représentait ce qui se produisait vraiment lorsque je parlais. Cette semence est une métaphore, métaphore qui prenait la forme suivante :

Ma nature, tout autant que ma parole naturellement spontanée, est *comme un fleuve*. Mon esprit conscient (intention, volonté) se *compare à un barrage* construit en travers de ce fleuve. Mon esprit/imagination érigea ce barrage. Ce barrage est la seule structure suffisamment forte pour retenir le fleuve et c'est précisément ce qu'il fait. Même si ce fleuve s'écoule dans un lit n'offrant que très peu de résistance, l'esprit conscient peut ériger un barrage (une résistance au courant.) Libre à vous d'utiliser, de manière interchangeable, les mots esprit, volonté, imagination, conscience, intention ou pensée.

Mon esprit/imagination (Petite Moi) peut donc ériger une résistance au courant, une résistance à la fluidité... ériger un barrage. Le fait que ce barrage soit construit par l'imagination

ne signifie pas qu'il ne puisse faire obstacle au courant. L'imagination peut et bloque, effectivement, le courant, la fluidité. (Vous vous rappelez ce blocage que j'avais créé de toute pièce et autour duquel je croyais devoir souffler de l'air ?) Ce barrage imaginaire *bloquait* effectivement le courant, la fluidité, et il le faisait fort bien. Ayant investi tant de temps et d'argent à essayer d'éliminer ces blocages, pas étonnant que j'aie hésité avant d'accepter qu'ils fussent provoqués par mon imagination. C'était vraiment humiliant pour mon esprit académique de réaliser que la part du lion d'une telle mentalité (théories, croyances, pensées) portait un autre nom : *imagination*.

Lorsque cette métaphore s'imposa à moi, le monde s'ouvrit, le monde m'appartenait⁸¹. Lorsque je "compris vraiment cela", lorsque je pus visualiser une représentation exacte de cette formation automatique et inconscience de la parole, mon obsession vis-à-vis celle-ci s'arrêta net. Je cessai de surcontrôler chaque mot que je prononçais et chaque respiration que je prenais. Je cessai de penser bégaiement, DE PENSER AU BÉGALEMENT⁸².

Lorsque je constatai que mon intelligence subliminale faisait automatiquement tout le "boulot" pour parler, sans que j'aie à y penser, je pus enfin lui faire confiance (sans intervenir). Une fois ma perspective devenue plus réaliste, ma parole se transforma.

Une autre similarité que je constatai entre la guérison de John Harrison et la mienne fut le fait que, tous les deux, avions suivi un cours de lecture rapide quelque part pendant la disparition de notre bégaiement. Je me demande si la lecture rapide me donna une toute nouvelle perception de la parole. Me concentrer sur chaque mot comme une entité séparée me semblait une erreur. L'appareil de lecture rapide que j'achetai pour mes enfants passait rapidement sur une longue suite de mots que je devais comprendre en un éclair plutôt qu'un-mot-à-la-fois (mon ancienne habitude de parler). Cette nouvelle façon de considérer les mots comme une chose coulante/fluide, plutôt qu'une suite de mots isolés, m'a probablement été utile pour que j'en vienne à concevoir les mots comme un fleuve qui s'écoule, une perspective bien plus réaliste.

CONFIRMATION

Le résumé de Barbara Dahm (chapitre 1) expliquant la formation de la parole fut tellement central dans la validation de mes propres observations que vous ne m'en voudrez pas de les répéter ici. Voici ses 4 éléments sur la formation de la parole :

- 1) Le cerveau transforme automatiquement en langage les messages non verbaux (parole interne) formulés par l'individu.
- 2) Le cerveau transmet simultanément un signal au système moteur de la parole de manière à produire une voix naturelle, une phonation avec des intonations.
- 3) La bouche s'active simultanément de façon inconsciente et automatique. Tout cela se produit au même niveau que la respiration et le rythme cardiaque.

⁸¹ C'est ici que l'expression de Joseph Sheehan, « *Complexe du Géant Enchaîné*, » prend tout son sens. R.P.

⁸² Majuscules du traducteur. RP

- 4) La production normale de la parole n'implique pas de porter une attention particulière aux mots, ni de contrôler les activités motrices et encore moins de "forcer les mots à sortir."

Non seulement ces informations confirmaient-elles ma nouvelle conception de la parole, mais elles secouèrent littéralement les piliers de mon monde. J'étais sur un filon ! Je me rappelai alors de cette rencontre lors de laquelle je demandai à un homme s'il réfléchissait à chaque mot qu'il allait dire.

N'avez-vous jamais remarqué que lorsque vous faites de votre mieux pour contrôler votre bégaiement, tout ce à quoi vous pensez, c'est au bégaiement ? Avez-vous idée de ce que seraient vos journées si vous vous concentriez sur autre chose que la parole ? *Cela ne constituerait-il pas un changement considérable ?* Nous y voilà : en permettant à votre corps d'exécuter sa tâche normale de parler spontanément et automatiquement, vous favorisez l'atteinte et le maintien d'une parole facile, sans effort et spontanée. Cela se produit naturellement, sans qu'on ait à le vouloir, sans y penser et sans effort. Le bégaiement est, en quelque sorte, la manifestation visible de ce qui se produit à un niveau invisible⁸³. Alors que mon intention corporelle est « l'expression de mon identité spontanée, de mon Moi », les intentions de mon esprit, elles, étaient toutes autres.

UNE CONCEPTION ADÉQUATE DE LA PAROLE ENRICHIT L'IMAGE DE SOI

J'observe une fillette qui est consciente de son bégaiement. Elle a à peu près 7 ans. Pensez-y : une petite fille bouleversée par sa parole. C'est, de toute évidence, bien trop pour elle. Trop difficile. À un moment donné, cette enfant s'est fait à l'idée que chaque fois qu'elle allait ouvrir la bouche, ne serait-ce que pour dire « Allo », elle devrait lutter, faire de gros efforts pour arriver à parler. *Cette enfant, malgré son jeune âge, entretient probablement déjà une croyance erronée sur la production de la parole.* Son comportement démontre, de toute évidence, qu'elle croit devoir consciemment former chaque mot dans sa bouche, prendre une profonde respiration et au bon moment, et savoir ou planifier ce qu'elle dira et comment elle le dira.

Lorsque je concevais la parole comme quelque chose que je devais moi-même fabriquer en faisant des efforts (réalisant, par la même occasion, que la parole était bien trop compliquée pour que mon esprit conscient puisse s'en occuper efficacement), je me sentais inadaptée et craintive. Mais en considérant la parole de manière réaliste : « la parole *étant bien trop compliquée pour que mon esprit conscient s'en occupe, je laisse mon subconscient faire le travail ;* » mes doutes face à mes capacités se dissipèrent.

JE NE SUIS PAS LE BÉGAIEMENT

À défaut d'avoir travaillé sur ma conception de la parole, je bégaierais encore aujourd'hui. Chaque fois que, dans le passé, je parlais de croyance, mes interlocuteurs avaient l'habitude de répliquer : « Quand tu parles de croyances, je présume que tu fais allusion à ta "confiance en

⁸³ Rappelez-vous [l'analogie avec l'iceberg](#) de Joseph Sheehan. RP

soi” », et je répondais « Non. Je veux parler de la vérité sur la parole et de la nécessité de me distancier des grossières distorsions que j’entretiens sur le mécanisme de cette parole. »

Lorsque je parle croyances, je ne fais pas allusion à ce petit engin qui pourrait si seulement il croyait pouvoir. Je parle des *croyances sur le comment de la parole naturelle* : à savoir si nous croyons devoir diriger la parole par notre pensée consciente ; à savoir si nous croyons devoir savoir consciemment, avant même de parler, quoi dire et comment le dire ; à savoir si nous croyons que le bégaiement est causé par des blocages physiques ou à savoir si nous croyons devoir nous rendre à bout de souffle avant de réussir à “cracher les mots.”

Je tiens à vous dire que les croyances qui supportèrent ma sortie du bégaiement n’étaient pas des croyances à mon sujet. Supposons que vous appreniez, pour la première fois, à jardiner. Avant de réussir, il vous faut croire en certaines choses sur le jardinage... pas sur vous-même. Vous n’avez pas besoin de croire « Être un grand jardinier. Être une grande personne. De croire en moi. Que je peux y arriver. »

Il vous faut connaître certains faits : comment labourer un jardin, à quelle profondeur planter les semences, comment arroser le jardin et à quelle fréquence, comment le fertiliser et pourquoi. Vous devez savoir qu’il faut semer les semences avant même de pouvoir espérer voir pousser quoi que ce soit. Nul besoin de vous estimer pour cela. Bien que le jardinage puisse favoriser une certaine estime de soi, vos croyances doivent se concentrer sur le jardinage, pas sur votre personne.

Même chose lorsqu’il est question des croyances appuyant votre sortie du bégaiement. Pas besoin de croire en vous ou de répéter des slogans du genre « Je crois pouvoir et je peux faire presque tout si seulement je pense pouvoir le faire. » Lorsque je cessai de bloquer, cela n’eut que très peu à voir avec le besoin de changer ce que je pensais de moi-même.

Un jour, en plein milieu d’une séance d’écriture, j’écrivis ceci : « J’ai vraiment fait un excellent boulot pour donner vie à cet horrible bégaiement. En croyant devoir planifier chaque mot, en sachant d’avance comment dire chaque mot, comment respirer adéquatement et ainsi de suite, j’avais créé tout un monstre de bégaiement. Maintenant que je perçois combien ridicules étaient ces croyances, le bégaiement disparut de lui-même. En travaillant patiemment sur la perception que j’avais de la parole, tout en étant fidèle à mes propres observations (refusant systématiquement d’écouter toute opinion qui ne faisait pas de sens), j’ai presque totalement cessé de me concentrer sur la parole. »

TROIS MANIÈRES DE CONCEVOIR LA PAROLE

Mon périple vers la “zone” atteignit un croisement où j’avais le choix entre 3 directions. En ce qui concerne le bégaiement, il n’y a que trois genres de perceptions de la parole :

- 1) La parole est un fleuve qui s’écoule. Mon esprit est comme cet ouvrage en travers du fleuve capable de retenir le courant. Il me faut donc travailler, concentrer mes efforts sur ce barrage, et non sur le fleuve.
- 2) Parce que la parole est difficile, elle exige réflexion préalable et efforts.

3) La parole est une performance.

UN (1) : LA PAROLE EST COMME UN FLEUVE

L’auteur du livre “Reading in the Brain” dit ceci : « Quelque chose se déroule présentement dans votre boîte crânienne, convertissant des formes irrégulières en lettres, en mots et en phrases ayant une logique... un ensemble sophistiqué de mécanismes admirablement bien adaptés à leur tâche. »

Cela nous offre une nouvelle perspective sur la formation de la parole en proposant ce que l’auteur de “Reading in the Brain” (Stanislas Dehaene) désigne “l’hypothèse de recyclage neuronal.” Il avance que d’anciens scribes auraient inventé des systèmes avec des lettres qui répondaient à l’organisation de nos cerveaux : les mots, soutient-il, ont évolué afin de s’adapter au cortex et non l’inverse comme nous l’avons longtemps cru. Il décrit « les mécanismes d’une activité humaine omniprésente, *non produite par une réflexion consciente.* »

Je commençai à agir en fonction de cette nouvelle réalité selon laquelle je n’avais pas à penser *consciemment* aux mots, ni à placer ma bouche pour le prochain son, ni au moment opportun pour respirer profondément. La parole se produisait bien trop rapidement pour que chaque mot que je prononce puisse traverser le labyrinthe de mon esprit conscient. Mon mantra était devenu : « *Il existe en moi une activité vivante qui automatise la parole sans consulter mon esprit conscient. Je n’aurai jamais plus à penser à la parole ! Quelque chose est venu enlever la parole de mes mains.* »

L’INTOUCHABLE

Peut-être savons-nous tous intuitivement qu’il existe en nous une puissante intelligence (derrière les portes de notre esprit inconscient) qui, si nous n’interférons pas, *s’exprimera librement.* Steven Pressfield⁸⁴ écrit :

« *Cette partie à partir de laquelle nous créons ne peut être touchée par quoi que ce soit que firent nos parents ou la société. Cette partie est vierge, incorruptible, à l’épreuve du son, de l’eau et des balles. En vérité, plus nous aurons traversé d’épreuves, meilleure et plus riche sera cette partie.* »

Plus nous dépensons d’énergie psychique à “essayer” de nous exprimer, ou en “travaillant” à nous exprimer, ressassant et ressassant encore cette grande injustice de nos vies personnelles, moins il nous restera d’énergie.

Lorsque je “compris” comment se formait la parole, mon changement d’attitude fut drastique, passant d’une attitude critique, plaignarde et de jugement orientée vers la contrainte,

⁸⁴ Steven Pressfield (1943-) écrivain et scénariste américain dont les œuvres les plus connues mettent en scène des conflits antiques.

vers une attitude totalement amicale et aidante (se limitant à n'être qu'une courroie de transmission de la parole... laissant cette dernière s'écouler d'elle-même.)

Lorsque j'agissais selon les diktats de la technique, de la connaissance et de la formation, je croyais que tout cela imposerait ordre et harmonie à ma parole. Mais lorsque j'examinai de plus près les faits réels, ces derniers me disaient que de « travailler tes techniques ne suffisait pas. Plus tu t'efforçais à acquérir les techniques adéquates, plus tu bégayais. » Par contre, la partie spontanée et automatique de mon cerveau me disait : « Je m'occuperai de parler. Tu peux me faire confiance. Ce qui signifie que je n'ai pas besoin de ton bon vouloir, de tes suggestions, de ton inquiétude et de tes efforts pour bien parler. »

Lorsque j'abandonnai mes efforts conscients, je savais que le naturel et l'automatique allaient prendre la relève. Après tout, n'est-ce pas une loi ? :

À l'instant même où vous abandonnez vos efforts conscients, votre parole naturelle et coulante (fluide) prendra la relève. Vous ne pourrez jamais arrêter d'essayer en essayant de cesser d'essayer. La seule manière de cesser vos efforts est de bien "comprendre" que la parole doit être (est) naturelle et qu'elle se produit elle-même.

Pensée et spontanéité se situent aux extrémités du spectre. En cessant de planifier ce qu'on va dire et comment le dire, au même moment, votre spontanéité naturelle et innée prendra la relève. Vous ne pourrez jamais cesser de faire des efforts pour parler en vous efforçant de cesser de forcer. *La seule façon d'y arriver (de cesser vos efforts) est de vraiment "accepter" que la parole soit naturelle et qu'elle se produise d'elle-même.*

BON, FORT BIEN ! MAIS QU'EN EST-IL DE LA CORRECTION DE LA PAROLE ?

Selon une des fausses croyances qui contribuèrent à mon bégaiement, et bien que la parole puisse se produire spontanément et automatiquement, je croyais toujours que la correction et l'amélioration de ce que je disais *devaient être* le travail de mon esprit conscient.

Ce fut John Harrison qui confirma ma découverte que la correction, tout autant que la parole, se produisait automatiquement. Voici ce qu'il écrivit à ce sujet :

« Un soir, il y a plusieurs années, j'écoutais un nouveau talkshow sur les ondes de la radio KCBS de San Francisco. L'animateur discutait des chances de promotion pour les femmes lorsqu'il fit un faux pas plutôt freudien dont il s'aperçut à temps et qu'il corrigea de la manière la plus rapide qu'il m'ait été donné d'observer. Cet animateur venait, en effet, de désigner les femmes par le mot "filles." Mais le plus étonnant, ce fut la rapidité avec laquelle il se reprit. Il prononça le mot "filles", ses oreilles entendirent le mot, son cerveau traita l'information, s'aperçut de l'erreur, rechercha dans sa mémoire vive le mot approprié, livra le mot au mécanisme vocal qui prononça le mot juste, *tout cela sans aucun temps mort*. Il n'y eut pas de pause entre l'erreur et la correction de cette dernière. Sa première idée et la correction qui s'ensuivit furent prononcées en une seule et même phrase, en une seule et même phonation, sans qu'il n'y ait de pause perceptible. Comme la plupart des personnalités de la radio, son débit devait être approximativement de 130 mots à la minute. Pas étonnant que chacune des étapes que je viens de décrire puisse se mesurer en millièmes de secondes. »

Tout ceci se déroule spontanément et automatiquement, sans s'empêtrer d'une surveillance exagérée de ce que je fais. La parole est si naturelle, rapide et automatique qu'on peut s'en remettre à cette fluidité pour qu'elle se produise sans interférence. John Harrison poursuivit :

« On a qu'à écouter un commentateur sportif. Ou à observer un traducteur simultané au travail. Parce qu'ils n'ont pas le temps de fonctionner consciemment, tout contrôle délibéré est hors de question. Bien sûr que les enfants se heurtent à des difficultés lors de l'apprentissage du langage, mais ils ne le font pas en s'inquiétant de ce qui leur arrive. Ils le font intuitivement. »

Il y a dans la parole un ordonnancement que vous ne soupçonnez peut-être pas. Notre esprit subliminal regarde, observe et comprend fort bien ce qui est évident... même avant que notre esprit conscient ne réalise ce qui se passe. Notre esprit subliminal est également capable de convertir nos perceptions en ressemblances de la réalité qu'elles représentent, que ce soit sous la forme de symboles ou d'images. Tout cela se produit hors du contrôle de notre esprit conscient. Notre esprit conscient s'ingère parfois dans cette mouvance pour éditer, corriger et réparer ce que nous dirons avant même que les mots ne sortent de nos bouches.

Je m'inquiète maintenant moins de ce que je vais dire et comment je vais le dire... et je suis plus spontanée. Plutôt que de travailler sur la respiration ou le bégaiement, je travaillais sous un autre angle, agissant facilement et naturellement sur ma Spontanéité Intérieure non planifiée et non réfléchie qui, toujours, utilise mon corps pour parler naturellement (en faisant un pied de nez à mon esprit d'ingérence.).

DEUX (2) : LA PAROLE EXIGE RÉFLEXION & EFFORT

L'ancienne manière de concevoir la parole était que celle-ci « exigeait réflexion et effort. » Un thérapeute m'avait déjà dit ceci : « Ne sous-estime jamais la difficulté de la parole. Tu dois t'efforcer de bien parler, tu dois planifier tes mots, tu dois respirer profondément avant de parler, etc. » Un autre professeur m'avait dit : « Il n'existe pas de guérison au bégaiement. Il n'y a que des thérapies exigeant un dur labeur afin de reprendre contrôle sur ta parole. »

Un autre thérapeute commençait souvent sa séance de thérapie avec ce qui s'avérait être un cours en physiologie de la parole. Ce thérapeute désirait que le groupe comprenne bien à quel point la parole était complexe et difficile et il croyait que notre évaluation de cette complexité était inadéquate. Il ne voulait surtout pas que nous croyions qu'il nous suffisait d'ouvrir la bouche pour que les mots, simplement, sortent, le tout s'enlignant adéquatement.

Il nous précisa, d'un ton grave, que « la parole ne faisait pas que *se produire*. Qu'elle mettait aussi en œuvre les complexités de la circulation de l'air, de mouvements musculaires, du timing, des sons et de la contraction. » Pourtant, selon mes échanges avec mes camarades, la compréhension erronée qu'avait cet homme du mécanisme de la parole expliquait son talent à faire en sorte que tous les membres de notre groupe finissaient par bégayer bien plus après qu'avant sa thérapie.

Cette croyance selon laquelle « la parole exige réflexion et effort » fait partie du vieux folklore, d'un cerveau dépassé. Il faut résister à tout prix à une telle croyance : cette croyance voulant que l'esprit conscient doive pousser, tirer, forcer, essayer, s'exercer et planifier.

TROIS (3) : CONSIDÉRER LA PAROLE COMME UNE PERFORMANCE

Lorsque je considérais que mon esprit conscient était en charge de la parole, c'est que je concevais cette dernière comme une performance. Une telle conception résultait de ce que l'esprit conscient/l'intellect était en contrôle de la parole alors que l'immense 95% de la partie créative de notre cerveau se contentait d'être le serviteur de notre petit boss d'esprit conscient. Je comparais l'esprit conscient à une femme délicate, au visage blême, marchant d'un pas lourd sur des talons aiguilles, en imposant son autorité sur cet énorme noyau créatif et spontané que nous appelons notre Moi Réel.

Nous savons que la parole a son origine dans l'Inconscient ; alors, celui/celle qui perçoit l'Inconscient comme un exécutant obéissant aux ordres de l'esprit conscient doit se poser certaines questions.

Nous savons déjà que plusieurs personnes considèrent la parole comme une performance. Malcolm Gladwell⁸⁵ avance que les gens paniquent lorsqu'ils perdent contact avec leur instinct naturel et qu'ils s'inquiètent un peu trop de leurs comportements.

Lorsque j'éloigne de moi cette croyance voulant que la « parole soit une performance », j'éloigne, par le fait même, une grande partie de la pression que je subissais, que je m'imposais.

Je fus étonnée et quelque peu horrifiée de constater que plusieurs croyaient réellement que l'inconscient doive obéir à l'esprit conscient. Pire, ces gens croient également que l'esprit conscient doit être le formateur et le patron de ce vaste inconscient/subconscient. Cela signifie qu'ils croyaient faussement que l'intellect (le Censeur et le Critique) doit superviser notre imposante Intelligence Créatrice.

Jean Liedloff⁸⁶ compare la relation entre nos deux cerveaux (inconscient et conscient) à celle d'un lion (l'intelligence inconsciente) et de son dompteur (que nous comparons à l'intellect conscient.) Elle écrit : « *Un blocage est ce que nous appelons un moment de frustration alors que l'esprit conscient, ou volonté, ne réussit pas à faire en sorte que l'esprit inconscient - la partie créatrice - fasse le travail.* »

Cette analogie me démontra que les blocages de bégaiement étaient comme tout autre blocage : occasionnés par la frustration résultant de ce que l'esprit conscient (que Liedloff compare au dompteur) n'arrive pas à contrôler l'inconscient et, par conséquent, ne peut réussir à faire faire au lion ce que veut son dompteur.

⁸⁵ Journaliste déjà cité qui s'inspire de travaux d'universitaires en psychologie ou sociologie pour écrire des livres à destination du grand public.

⁸⁶ **Jean Liedloff** (1926-2011) Auteure américaine connue pour son livre de 1975, *Le Concept du continuum : À la recherche du bonheur perdu* (*The Continuum Concept*).

Alors, au lieu que Liedloff s'interroge sur son affirmation à savoir si Petite Moi (esprit conscient, le dompteur) devait contrôler mon Moi Réel (l'inconscient, le lion), elle dit ceci :

« Considérez, d'une part, l'esprit conscient comme le dompteur et, d'autre part, le département créatif de l'esprit inconscient, comme le lion. Le résultat souhaité est un numéro de cirque : un lion sautant dans des cerceaux ou qui s'assied sur commande. Le cerveau du lion étant différent de celui de son dompteur, il appartient donc à ce dernier de trouver comment fonctionne le cerveau du lion, en tout cas suffisamment pour amener ce dernier à obéir à ses ordres et à faire des trucs. »

Pourquoi cette écrivaine assume-t-elle que Petite Moi doive commander le Moi Réel ? Parce qu'elle prend pour acquis que la relation entre le Moi Réel et Petite Moi se résume à une "performance", c'est-à-dire à un « numéro de cirque : le lion sautant dans des cerceaux ou s'asseyant sur commande. »

Ce qui m'ébranla le plus face à une telle incompréhension de la relation entre Moi Réel et Petite Moi, est cette *supposition* que la "performance" soit toujours le résultat de cette relation, ou, si vous préférez, un « numéro de cirque, le lion sautant dans des cerceaux ou s'asseyant sur commande. »

Ma réaction à tout cela fut la suivante : « Pas étonnant que je me sois sentie contrainte par Miss Tizdale et tous ces autres "Mesdames Réparatrices" qui croyaient que la parole se limitait à une question de performance et de coercition, me faisant sauter lorsqu'on m'en donnait l'ordre (la seule question qu'on me permettait de poser étant « à quelle hauteur ? »). Liedloff ajoute : « Le résultat souhaité est un numéro de cirque : le lion sautant dans des cerceaux et s'asseyant sur commande. »

Pour éclaircir davantage ce problème, nous pouvons reformuler les conséquences d'une telle croyance envers le contrôle comme signifiant ceci : « Cette croyance selon laquelle l'esprit conscient occupe le siège du conducteur, commandant l'énorme et rapide intelligence de l'inconscient, est la cause du blocage. » Pourquoi ? Parce que Petite Moi est perçue comme l'esprit supérieur alors que le Moi Réel (notre énorme, perceptive et, de loin, intelligence supérieure, source de notre parole naturelle) est perçu comme « quelque chose à soumettre, à contrôler et à surveiller. » Rien ne s'éloigne autant de la vérité.

Je me voyais clairement bloquer lorsque mon esprit conscient tentait d'amener mon « esprit Inconscient, cette partie créative », à parler sur ordre de l'esprit conscient.

J'avais déjà parcouru une certaine distance dans mon cheminement lorsque je me fis la réflexion suivante : « alors la clé du problème est "si mon esprit conscient ne peut commander la source inconsciente de la parole (mon esprit conscient n'ayant simplement aucun pouvoir sur mon inconscient)", alors il est absolument normal de cesser d'ordonner à mon Moi Réel de fonctionner selon les attentes de Petite Moi. Petite Moi n'a aucun *droit* d'exiger une certaine performance de mon Moi Réel. »

Une des raisons pour lesquelles les thérapies ne fonctionnèrent pas dès le début est peut-être que mes thérapeutes percevaient la parole comme une performance (obligation envers laquelle je réagissais par une énorme anxiété de réussite). *Cette tendance académique à croire que l'esprit*

conscient soit supérieur et capable de contrôler l'intelligence inconsciente se retrouve en plein cœur du dilemme du bégaiement.

Croire que cet esprit conscient inférieur puisse commander la parole (la parole étant une activité naturelle de l'inconscient) est outrageant et ahurissant, signe d'une incompréhension de cette vérité pourtant simple que l'inconscient créatif ne se laissera absolument pas commander par l'esprit conscient.

J'aurais pu courir à l'échec : lorsque la PQB réalise que son esprit conscient n'a pas le droit de s'ingérer au niveau de sa parole, elle commence à se méfier des ordres de l'esprit conscient (son Moi Réel se méfiant de ce petit boss, de cette contrôlante Petite Moi). Nous savons intuitivement pouvoir parler sans l'intervention d'un tiers "extérieur" (l'esprit conscient) contrôlant ce que nous disons et comment nous le disons.

Cette réalisation était sans doute derrière cette colère que je fus enfin capable d'exprimer⁸⁷. Ma colère était dirigée contre certaines personnes contrôlantes de mon environnement immédiat qui n'étaient, en fait, que la réflexion, l'effet miroir de mon propre penchant inné à vouloir contrôler ma parole naturelle. Peu de temps après, je cessai de réagir aux miroirs de ma vie pour mieux percevoir la vraie nature de cet enjeu qu'était le contrôle.

⁸⁷ John (Harrison) mentionne aussi, dans son livre, *Redéfinir le Bégaiement*, avoir pris conscience d'une colère intérieure qui, pendant toutes ces années, couvait en lui. R.P.

« Nous sommes tous importants et chacun de nous a quelque chose à donner. Sachez écouter la musique en vous, croyez en vous, ayez confiance en vous. N'ayez pas peur. Prenez le risque de vivre.

Haria

CHAPITRE 14 – TROIS DE SEPT

NOUS CRÉONS NOS BLOCAGES

DORÉNAVANT, CONSIDÉREZ-LES POUR CE QU’ILS SONT : IMAGINAIRES

Selon Stuttering Jack⁸⁸, « Le système de croyances d’un individu joue un rôle prépondérant dans la sévérité du bégaiement qu’il démontre en tout temps. En ce sens, nous pouvons affirmer que si l’individu est fluent dans une situation mais pas dans une autre, c’est la résultante des effets de son système de croyances. »

De fausses croyances sur la parole travaillent à contre-courant. Si les croyances d’un individu travaillent à contre-courant avec la réalité, il en résultera ou une inertie, ou un conflit et son Moi spontané se verra refoulé ou affaibli. Notre Moi spontané opère selon des règles et une logique qui lui sont propres et des croyances erronées peuvent aisément saborder sa nature.

Tout système recèle des bugs... ce sont ces bugs qui sont à l’origine des ratés d’un système. En les ignorant et en vous accommodant de tels bugs, vous finirez par être en colère et totalement frustré. Comme c’était mon imagination qui créait ces bugs, je savais qu’il me fallait trouver un débogueur. Que faire avec toutes ces ridicules croyances auto générées, si bien cachées que je ne pouvais même pas les trouver ? Je nourrissais la croyance que la parole était difficile. Je croyais avoir un blocage littéral dans ma gorge. Je croyais qu’il me fallait penser à chaque mot que j’allais dire. Je pourrais écrire tout un bouquin sur ces bizarreries de fausses croyances et d’imagination.

Mes craintes étaient déclenchées par cette “incapacité” que je ressentais face à l’impossible tâche de produire la parole avec l’aide de mon esprit conscient. Le combat, le conflit se situait, en fait, dans ma tête, entre ce que j’observais et ce que, faussement, je croyais.

Nous savons tous maintenant qu’une croyance bien enracinée sur la capacité de notre esprit conscient de prendre la parole en charge mène tout droit à la frustration à cause de l’impossibilité d’une telle prise en charge. Les PQB y croiront souvent intuitivement avant de réaliser que de planifier consciemment chaque mot équivaut à planifier et à contrôler chaque respiration que nous prenons. Un important conflit se déroule entre nos intuitions et ce qu’on nous a appris... et pendant mes années de bégaiement, ce qu’on m’avait enseigné avait toujours eu le dessus sur mes intuitions.

⁸⁸ Stuttering Jack est un individu très actif dans la communauté ayant un site internet assez populaire. R.P.

Il m'a été difficile de faire confiance en la nature limpide et spontanée de mon cerveau. On m'avait dit dès le début de ne pas faire confiance au cerveau spontané et automatique et que j'allais avoir des problèmes si je laissais tomber le contrôle conscient de chaque mot et de chaque action. On m'avait enseigné, de diverses façons, à me fier à la pensée rationnelle et d'ignorer mon cerveau intuitif, spontané et perspicace. Albert Einstein avait pourtant écrit : « Le processus de la pensée rationnelle n'est derrière aucune de mes découvertes. »

La fluidité allait réintégrer ma parole une fois que « j'eus compris » que celle-ci est une chose fluide (qui doit s'écouler) que mon esprit conscient ne pouvait absolument pas contrôler.

CROYANCE : LE BÉGAIEMENT EST UNE HABITUDE

Une des expertes de la parole que je consultai croyait fermement en ceci : « Le bégaiement est une habitude. » Cela fut, à une certaine époque, un concept fort populaire. Plusieurs personnes y croient toujours d'ailleurs. Ce professeur croyait qu'il m'était difficile d'instaurer un changement dans ce comportement de bégaiement parce qu'il s'agissait d'une habitude. Elle croyait, en effet, que j'avais instauré un solide réseau de neuro-associations à même mon système nerveux. Elle aurait pu dire : « Tu as inconsciemment favorisé ces neuro-associations en te permettant de bégayer. Chaque fois que tu bégayais, tu renforçais ce réseau de solides neuro-associations dans ton système nerveux. »

Puis elle répétait ce qu'elle considérait comme une bonne nouvelle : « En ne tolérant plus le bégaiement, en interrompant cette habitude du bégaiement à utiliser ces vieux circuits neuronaux, ces connexions neuronales s'affaibliront et, avec le temps, s'atrophieront et ton bégaiement disparaîtra. »

Une telle théorie fut difficile à ancrer dans mon cerveau. Je ne cessai de l'examiner sous tous ses angles, de la rouer de coups ; je suis même devenue suffisamment téméraire pour la questionner. Et l'une de ces questions fut : « Si le bégaiement est une habitude, alors comment expliquer que je puisse me retirer dans la pièce d'à côté où personne ne pourra m'entendre, ouvrir un livre et le lire à haute voix sans le moindre bégaiement, même en lisant à haute voix pendant 10 heures ? »

COMMENCE À REGARDER ; CESSE D'IMAGINER⁸⁹

Bien que notre métaphore réaffirme que la parole se compare à un fleuve et que mon esprit est comparable à un barrage qu'on aurait érigé en travers de ce fleuve, ce n'est pas avant que j'aie réalisé que mon esprit est, en fait, mon *imagination*, que je finis par saisir cette réalité que j'étais l'instigatrice de mes blocages.

Même si ce fleuve s'écoule dans un lit n'offrant que très peu de résistance, l'esprit/imagination peut ériger un barrage en travers du fleuve et, ainsi, en bloquer le courant.

⁸⁹ Vous aurez l'impression d'avoir déjà lu ce qui suit et vous ne vous trompez pas. Par souci d'intégrité de l'œuvre, je laisse le texte tel qu'il est. R.P.

C'est mon esprit/imagination qui érige ce barrage. Et ce barrage est la seule structure suffisamment puissante pour retenir le fleuve. Et c'est ce qu'il fait.

Dans ce contexte, les mots esprit, volonté, imagination, intention consciente et pensée sont interchangeables. Ce système est à même d'opposer une résistance au courant (le barrage). Le fait que ce barrage soit érigé par mon imagination ne l'empêche pas pour autant de bloquer le courant, de faire obstacle au libre écoulement. L'imagination peut et réussit à bloquer le courant... littéralement.

Vous vous rappelez ce blocage que j'avais créé et autour duquel je croyais devoir souffler de l'air ? Ce blocage imaginaire bloquait effectivement le flot de ma parole et le faisait fort bien. Il est facile de comprendre pourquoi nous résistons à croire que les blocages sont créés par l'imagination. J'avais investi tellement de temps et d'argent à tenter d'éliminer ces blocages (pas étonnant qu'il soit si humiliant pour mon esprit académique de réaliser que je créais mes propres blocages par mon imagination.)

L'autre PQB avec qui je partageais mes souffrances en était venue, à toutes fins utiles, aux mêmes conclusions que moi : si nous pouvions nous exprimer normalement en étant seules, en parlant à des animaux ou à des bébés, ou lorsque nous parlions à l'unisson ou en chantant, cela signifiait que nous n'avions nul besoin de répéter notre parole, de planifier nos mots ou de contrôler la parole pour parler avec fluence. Nous n'étions, de toute évidence, pas venues au monde avec ce bégaiement. Alors, lorsque celui-ci disparut, c'est comme si nous avions régressé en enfance, c'est-à-dire à cette époque avant que notre esprit conscient ne se développe et prenne la parole en charge.

J'allais éventuellement concevoir ce que je désigne une "validation" qui me permettrait d'évaluer jusqu'à quel point mes blocages étaient réels ou imaginaires. La vérité qui allait devenir cette validation est celle-ci : « Je ne bégaierais pas lorsque je lis à haute voix (lorsque je sais que personne ne m'entend lire) ». Cette validation instaura une importante stabilité dans ma vie.

J'aurais souhaité que cette découverte se produise plus tôt, pendant ces années où on avait dit à mes parents que le bégaiement résultait d'un dommage crânien, ce qui les horrifia à cause de ce qui s'ensuivrait. Ceux qui inventent de telles histoires n'ont aucune idée des conséquences néfastes sur les parents et les enfants. Quoi qu'il en soit, avec le va-et-vient des soi-disant "découvertes scientifiques", mes parents furent moins inquiets. Mais j'aurais tellement souhaité pouvoir leur dire de leur vivant : « Bien sûr qu'il s'agit d'une théorie complètement farfelue. Pouvant lire pendant des heures sans aucun bégaiement, comment pourrais-je avoir subi un dommage crânien ? » Cela aurait été bien réconfortant pour les personnes qui s'inquiétaient à mon sujet.

Ma plus grande peur pendant mes années de bégaiement était de lire à haute voix en classe, et cela même si je pouvais, sans bégayer ne serait-ce qu'une seule fois, lire à haute voix pendant des heures lorsque j'étais seule et que je savais être seule. Même pas une seule fois. Mais lorsque je mentionnais cela à mes thérapeutes, aucune réaction de leur part, le néant. Ou bien ils refusaient d'y croire, ou ils étaient incapables d'en discerner la logique : s'il m'arrive de parler avec fluence à certains moments, alors cela serait la validation, le critère par lequel j'allais évaluer ce que j'allais découvrir sur le bégaiement.

LES IMPLICATIONS SONT ÉVIDENTES

Si je peux m'exprimer sans blocages ni hésitations en étant seule, cela entraîne d'importantes implications dans le traitement du bégaiement. Cela signifie que le contrôle (penser à respirer, penser aux mots et comment les former ; penser, penser, toujours penser) ne constitue pas la bonne piste à suivre. Cela signifie que les blocages étaient créés par moi-même... que je créais moi-même ces blocages. Lorsque je reconsidérerai ces blocages, un après l'autre, j'en vins à la conclusion que la coupable était mon imagination... à commencer par cette croyance que j'avais une "bosse" dans ma gorge, bosse autour de laquelle je devais souffler de l'air afin qu'un son puisse être émis. Il me semblait que seule mon imagination pouvait créer une telle illusion.

Il n'y a pas de doute que d'avoir observé ce qui arrive lorsque je lis à haute voix, seule et sachant être seule, révolutionna mon attitude envers le bégaiement et me prouva, de façon satisfaisante, que celui-ci ne constituait pas un handicap physique. Pas de dommage crânien. Pas d'efforts insuffisants. Je lis encore à haute voix tous les jours. J'ai également observé d'autres caractéristiques plutôt étonnantes : je ne bégaie aucunement dans les circonstances suivantes :

- En lisant à haute voix à moi-même lorsque je suis seule.
- En lisant ou en parlant à l'unisson.
- En murmurant.
- En chantant.
- En parlant à un animal.
- En parlant à un petit enfant.
- En parlant sans pouvoir m'entendre moi-même.

DÉMASQUER LE COUPABLE

Prouvez-vous à vous-même que le bégaiement n'est pas un handicap physique. Une des meilleures façons d'y parvenir est de cesser de penser au bégaiement, en remplaçant cette habitude par l'observation de la réalité (de ce qui se passe vraiment.)

Vous devrez devenir un observateur astucieux.

L'Observation remplaça la Pensée. Mes observations personnelles m'amènèrent à décrocher de solutions préconisées pour le bégaiement qui ne me guérissent pas ou qui ne pouvaient le faire. Mes observations contribuèrent à me faire atteindre le fond du baril, passage obligé pour que toute PQB devienne disposée à vraiment regarder, observer et à noter, sans agenda particulier.

Mes observations me guidèrent vers la découverte de cette vérité que mon esprit conscient était incapable de prendre la parole en charge.

J'avais pris pour acquis que le cortex préfrontal, cette partie du cerveau hébergeant le contrôle conscient, n'était pas en charge de la parole. Ces intuitions contribuèrent à démasquer le trouble-fête de ma parole : mon esprit conscient.

Bon, faisons ici une pause pendant un moment pour réfléchir à tout ça. Si le bégaiement était un handicap physique ou une condition génétique universelle, je bégayerais en tout temps. Si vous étiez diabétique, il n'y aurait pas de périodes de rémission. Parce que le diabète est un problème physique, il est évidemment toujours là.

AU-DELÀ DE LA CONNAISSANCE

En constatant par vous-même pouvoir lire à haute voix sans bégayer, vous serez mieux en mesure d'effectuer la transition entre "savoir" *mentalement* que vous ne bégayez pas lorsque vous êtes seul et en être totalement persuadé.

Voici une façon de déceler la différence entre savoir quelque chose et vraiment la connaître : lorsque j'étais jeune, ma mère me disait des choses que je ne comprenais pas à ce moment-là. Je mettais simplement ces affirmations de côté jusqu'au jour où - boum - une expérience personnelle rendait clair comme de l'eau de roche le sens d'un message que je n'avais pas compris. « Oh, c'est donc *cela* qu'elle voulait dire ! » était alors ma réaction spontanée.

Je peux donc vous dire que votre parole n'a rien de mécaniquement déficient et que le bégaiement n'est pas « quelque chose de physiquement déficient » en vous. Mais vous devez, vous-même, vous en convaincre ; car s'il ne s'agit pas d'un problème physique, alors on peut en sortir.

Une telle prise de conscience élimine l'obstacle majeur à votre guérison : le fait que, contrairement à ce qu'on vous a dit, votre parole n'ait rien de mécaniquement ou de physiquement déficient.

Profitez de chaque occasion pour lire à haute voix lorsque vous êtes seule et que vous savez être seule. Cela vous convaincra de pouvoir lire à haute voix sans bégayer (ce qui est très difficile pour toute personne qui bégaie en présence d'autres personnes). Si vous ne croyez pas pouvoir chanter, murmurer, parler à l'unisson, parler à des animaux ou à des enfants sans bégayer, alors *faites-le* et continuez à le faire jusqu'à ce que la vérité s'impose à vous. Après un certain temps, vous réaliserez que votre cerveau automatise la parole, vous permettant ainsi de canaliser vos énergies vers d'autres objectifs⁹⁰. Cette vérité allait devenir la pierre angulaire de ma sortie du bégaiement.

Si quelqu'un me disait que le bégaiement résulte d'un dommage crânien, je retournais à cette vérité : « Il y a certains moments où je ne bégaie pas... alors, comment expliquer un dommage crânien ? » Ou si on me disait de m'exercer à parler (comme si le bégaiement était un manque d'exercice ☺), je me demandais « si, pour parler avec fluence, je dois m'exercer à parler, alors pourquoi suis-je fluente lorsque je suis seule ou que je murmure, que je parle à l'unisson ou que je chante ? »

SAVOIR VS. CONSCIENTISATION

Vous pouvez *savoir* ne pas avoir de problèmes mécaniques ou physiques, mais seul le succès (lire à haute voix sans bégayer) vous rendra *consciente* qu'il n'y a vraiment rien d'incorrect avec votre parole.

⁹⁰ Le meilleur de ces objectifs étant d'être vraiment à l'écoute de votre interlocuteur. R.P.

Cela est très important pour sortir du bégaiement. Nous n'apprenons pas à arrêter de bégayer en lisant des livres, ou en nous faisant dire par des professionnels de la parole comment cesser de bégayer. Nous cessons de bégayer par *Conscientisation*, une chose bien différente de *Savoir*.

La raison qui m'amène à mettre ainsi l'accent sur la Conscientisation c'est que *personne ne peut m'apprendre* à sortir du bégaiement. Si vous aidez un enfant qui bégaie, des ordres tels que « ralentis ton débit » ou « prends une bonne respiration » n'empêcheront pas cet enfant de bégayer pour autant. L'enfant obéira, du mieux qu'il peut, à ce que vous lui dites ; mais obéir aux ordres d'une autre personne n'a rien à voir avec l'apprentissage. On parle ici plutôt "d'obéissance" ou de "mémorisation", mais certainement pas "d'apprentissage."

Bon. Supposons que je vous dis que l'effort, les exercices et la planification ne peuvent vous aider à ne plus bégayer. Même si vous me croyez, vous ne *l'apprendrez* pas en écoutant ou en croyant mes paroles. Le véritable apprentissage c'est lorsque vous, par vous-même, vous efforcez de cesser de bégayer et que vous essayez, encore et encore, pour finalement conclure : « Mes efforts pour cesser de bégayer ne me mènent nulle part. » *Une telle prise de conscience est ce que nous appelons conscientisation.*

L'observation d'une expérience personnelle mène à la conscientisation. L'observation est votre capacité à observer et à interpréter ce qui se produit. Il ne s'agit pas d'une action consciente ; elle se produit avant même que l'esprit conscient ait connaissance de ce qui se produit. Lorsque je dis "observer", je veux dire faire plus que de simplement regarder quelque chose. J'ai eu un professeur au secondaire qui me répétait « Fais plus que regarder... *observe. Observer, c'est "regarder attentivement"* » Ce que vous apprenez sera toujours le résultat de votre travail d'observation.

L'OBSERVATION EST AUTOCORRECTIVE

La beauté de l'observation, comme le disent souvent les physiciens, c'est qu'elle est autocorrective ; nul besoin que l'esprit conscient fasse irruption pour tenter de solutionner ce qui ne va pas. Il ne s'agit pas "d'observer pour réparer." Il s'agit plutôt « d'observer ; l'observation étant l'agent du changement. » L'observation vous fournit une intelligence agissante et si naturelle que tout se déroule hors de portée du radar de l'esprit conscient.

Supposons que vous enseignez à votre enfant à skier. Vous pouvez lui dire « plies tes genoux de cette façon... et cela fera ceci » ou « plies tes genoux comme ça... et ceci fera cela. »

Bien que votre enfant puisse obéir à vos instructions et être capable de reprendre le contrôle lorsque vous le lui demandez, cela ne signifie pas pour autant qu'il ait appris quoi que ce soit. Si votre enfant constate de lui-même qu'il bégaie lorsqu'il pense à chaque mot qu'il va dire, alors il apprend réellement. Dans ce cas, il pourrait observer que le fait de penser à chaque mot qu'il dit l'amène à sérieusement bégayer. *En observant, il est à même d'acquérir des connaissances qu'il ne peut acquérir autrement.*

Votre enfant ne pourra apprendre que s'il s'aventure sur le terrain et qu'il apprend par lui-même : « *Oh, je l'ai eu ! Lorsque je plie mes genoux vers la gauche, voici ce qui se produit. Je vais essayer à nouveau. Quelque chose que je fis a fait une différence ! Je peux contrôler un peu mieux la situation. Comment je skie dépend de la manière dont je plie mes genoux !* » C'est ce qu'on veut dire par "apprentissage."

Une fois que vous aurez bien compris cette vérité que vous ne bégayez pas lorsque vous êtes seul, vous cesserez de dire des choses telles que « avec de la persistance et un travail acharné, je peux cesser de bégayer. » J'aurais souhaité qu'il y ait un adulte avisé pour me dire des choses du genre : « Dès ta naissance, tu as été pourvue de circuits neuronaux qui t'ont donné la capacité de communiquer spontanément et, à moins que tu n'interviennes indûment dans cette activité (en travaillant tout le temps sur ta parole), elle se développera naturellement. »

CONSIDÉREZ LES BLOCAGES POUR CE QU'ILS SONT : IMAGINAIRES

Cette vérité que je ne bégaye *réellement* pas dans certaines circonstances est la même que celle qui m'incita à chercher davantage la source de mon bégaiement. C'est alors que je commençai à me demander : « Si je ne bégaye aucunement dans certaines circonstances, quelle est donc la nature du bégaiement ? Est-il réel ou imaginaire ? »

Je n'oublierai jamais la première fois que j'utilisai le mot "imagination." J'évitais ce mot depuis des années. Pourquoi ? Parce qu'il me donnait l'impression d'être complètement idiot de l'avoir dépensé autant d'énergie et d'argent à vouloir me guérir du bégaiement alors qu'il y avait une possibilité que ces blocages soient créés par moi-même.

LA PEUR EST LA RÉACTION À L'IMAGINATION

D'où proviennent les blocages ? De la peur. D'où provient la peur ? De l'imagination. Que signifie ce mot imagination ? L'imagination est notre capacité à transformer une réalité en images. Lorsque nous créons des images qui sont fausses, exagérées ou agrandies au point d'être méconnaissables, et lorsqu'on s'y accroche mentalement, sans égard aux faits, nous instaurons le chaos et la peur.

Ma nature, tout comme la parole naturelle, est comme un fleuve. Mon esprit conscient (intention, volonté, imagination) se compare à un barrage que mon esprit a érigé en travers ce fleuve. Ce barrage est la seule chose suffisamment solide pour retenir le fleuve. Et c'est ce qu'il fait.

- 1) Bien que le fleuve s'écoule dans un lit n'offrant que très peu de résistance au courant, l'esprit conscient peut ériger un barrage, une métaphore pour la "*résistance* au courant." Libre à vous d'utiliser, de façon interchangeable, les mots esprit, volonté, imagination, intention consciente ou pensée. Un tel système est à même d'opposer une résistance au courant... et est capable d'ériger un barrage. *Ce n'est pas parce que ce barrage est le fruit de l'imagination qu'il ne peut pour autant faire obstacle au - bloquer le - courant.* L'imagination peut et bloque effectivement ce courant. (Vous vous rappelez ce blocage que j'avais imaginé de toutes pièces et autour duquel je croyais devoir souffler de l'air ?) Ce barrage imaginaire *bloque* effectivement la fluidité et il le faisait fort bien. Il n'est pas difficile de comprendre pourquoi nous refusons de croire que les blocages sont le fruit de notre imagination : nous avons tellement investi temps et argent en espérant éliminer les blocages, qu'il est franchement humiliant pour notre esprit académique de réaliser que la part du lion de cette mentalité (théories, croyances, pensées) porte un autre nom : *imagination*.
- 2) Grâce à cette nouvelle information, tout change : les blocages que nous créons sont imaginaires. Une telle information est, à la fois, humiliante et merveilleuse. Si ce barrage qui

bloque le courant est imaginaire (et il l'est), alors pourquoi avoir peur ? Le barrage n'est qu'une chimère. Les blocages ne sont donc que des épouvantails.

- 3) Je perçois une nouveauté et cette découverte change tout. Je viens de réaliser que le barrage n'est pas réel. Il est imaginaire. S'il est imaginaire, je ne suis plus craintive, parce que la résistance au courant (le barrage) devient gérable. S'il est imaginaire, c'est que je peux le gérer. Je suis franchement soulagée. C'est comme si craintive Petite Moi s'était accroupie dans un coin sombre de la pièce, tremblant de peur. Puis mon Moi Réel entre dans la pièce et calme ses peurs. « Là, là » murmure doucement Moi Réel. « Là, là, tout est correct. Shhh. Tu peux dormir maintenant. » Et Petite Moi de crier « Mais des hommes menaçants se terrent là, dans le coin » puis Moi Réel allume la lumière. « Regarde, regarde, ils n'y sont plus maintenant » dit Moi Réel, réconfortant... « Tu vois, il n'y a personne. Les hommes menaçants n'étaient que le fruit de ton imagination. »
- 4) Tout ce qui me reste à faire, c'est de *considérer ces chimères, ces menaçants blocages, comme étant imaginaires*. Bien que les blocages puissent toujours être présents, ils n'y sont plus à proprement parler. Mon esprit/imagination avait donné naissance à ces menaçants blocages. C'est mon imagination qui les créa et les mit là. *Ce qui change tout. Rien ne sert de continuer à dépenser temps et argent à vouloir me débarrasser de blocages que j'ai moi-même créés. Cela signifie que je peux m'en débarrasser par moi-même. Je n'ai donc plus à en chercher "la cause". J'assume ma responsabilité pour ce barrage, pour ces blocages que j'ai, moi-même, créés.* J'ai passé toute ma vie à créer des blocages à partir de rien. Une telle réalisation constitue un point tournant. La parole naturelle étant un fleuve, je la laisserai donc se faire porter par le courant et je cesserai de construire des structures imaginaires faisant obstacle à ce courant, à cette fluidité.
- 5) Je cessai de m'efforcer de parler correctement pour me tourner plutôt vers un travail plus productif : abattre les imaginations stupides. Je le fis en interrogeant ces croyances (sur papier). Jusqu'à ce moment, mon esprit avait tenté de contrôler ma parole. Il était temps pour moi de faire un 360 degré et de dévoiler son jeu au grand jour. Je remis en question chacune de mes attentes, de mes hypothèses, de mes croyances et je l'ai fait audacieusement. Soudain, j'avais retrouvé la capacité de m'affirmer. Je ne me soucie guère d'avoir été l'objet d'une blague. Je suis maintenant heureuse et libre, libérée.
- 6) La magie existe. Les chimères disparurent miraculeusement. Lorsque mon intelligence, puissante et spontanée, allume la lumière, l'imagination ne peut plus me faire peur. Regarde ! Les blocages sont disparus. Le barrage s'est effondré. Finie la peur. Les chimères... disparues.
- 7) Ma personnalité se transforme. Je me débarrasse de la résistance et oups... tout fonctionne. En l'absence de résistance, je peux faire n'importe quoi. Je devrais cesser de manger des sucreries ? Finis les arguments de mon esprit résistant. S'il en a, il aura "affaire" à moi. Même ceux qui clament faire des miracles et les guérisseurs affirment ne pouvoir rien faire en présence d'une "résistance" (le mot grec est "scepticisme ou athéisme.") Mon fleuve spontané est maintenant libéré et il s'écoule avec plus de puissance que jamais ; l'énergie de ce fleuve qui s'écoule surpasse les "travaux de génie civil" ou les "créations" de l'imagination.

CHAPITRE 15 – QUATRE DE SEPT

ÊTRE PLUS RUSÉE QUE MES BLOCAGES : PARLER À MA MONTAGNE

Certains systèmes de croyances ne vous aideront jamais à cesser de bégayer. Il me *fallut* trouver un moyen vraiment original pour recadrer mes croyances (blocages). Car c'est bien de cela qu'il s'agit.

Je suis venue à bout de mes blocages en parlant à ma montagne. Plutôt que de laisser mon esprit bloquer ma parole, j'ai pris en charge, en lui parlant, cette montagne que mon esprit avait fait surgir. Et en parlant à ma montagne, il n'y avait pas de doute que c'était moi qui menais le jeu.

Les PQB s'entendent pour reconnaître qu'elles sont à leur meilleur lorsqu'elles ne pensent pas à leur parole. Nous sommes d'accord que faire des efforts nuit à la fluence. On a déjà dit "Essayer, c'est mentir", dans le sens que cela ne menait nulle part. En m'efforçant de mieux parler, je bégaiais davantage. Si j'essaie d'être drôle, je ne le suis pas du tout. Si je fais de grands efforts pour jouer du violon, ma performance en prend un coup.

Car lorsque je fais des efforts, cela implique que j'ai un but. S'efforcer à quelque chose sous-entend toujours un but à atteindre, un objectif, un agenda. Chaque fois que l'effort et la réflexion interviennent dans la parole spontanée, la magie disparaît. Fritz Perls⁹¹ avait l'habitude de dire : « Je refuse, autant que possible, de penser. » Donc, l'action de penser est une montagne. De même nos efforts. Tout comme les fausses croyances. La résistance au courant est aussi une montagne.

Notre esprit, comme nous le rappelle Theodore Reik⁹², est, à un certain degré, « non naturel, une immunisation culturellement générée contre notre intelligence innée dont les circuits neuronaux se formèrent dès notre naissance. » Un jour, je me suis demandé : « Très bien ! Comment dois-je m'y prendre avec mon bloqueur d'intellect ? Que dois-je faire ? »

Nous avons tous une montagne. Elle peut prendre la forme d'une dépendance, d'une obsession ou du bégaiement. Cette montagne a commencé par se manifester en nous parlant, en nous blâmant, en nous poussant à bout, en nous humiliant. Ma montagne à moi, c'était le bégaiement qui me disait des choses comme « Tu dois savoir à l'avance ce que tu diras, » ou « Tu

⁹¹ **Fritz Perls**, (1893-1970). Psychiatre et psychothérapeute allemand. Il est le fondateur de la gestalt-thérapie, qu'il a développée à partir de 1942 avec son épouse, Laura Posner Perls.

⁹² **Theodor Reik** (1888-1969). Psychanalyste autrichien.

dois essayer encore plus fort. » J'ai déjà pris très au sérieux tout ce que me disait ma montagne. Pendant de trop nombreuses années, je l'ai laissé me parler ainsi. Ce temps-là est révolu, terminé. Je ne l'écouterai pas de toute façon.

Voici ce que je fis : je renversai les rôles avec ma montagne : dorénavant, elle ne me donnerait plus d'ordres. Elle m'avait dit tant de choses. Elle m'avait accusée, elle m'avait bloquée. La situation était maintenant inversée. Je lui parle ; je parle à ma montagne. Je lui ai dit : « Enlève-toi de mon chemin ; puisses-tu être jetée par-dessus bord, à la mer » et elle disparut.

Je parlais aussi à mes attitudes, ignorant mon esprit bavard. Pourquoi ? Parce que des attitudes néfastes et un bavardage incessant siphonnent l'énergie nécessaire à notre Détermination et à nos Intentions. Cela éloigne l'énergie de l'action.

C'est pourquoi je suis fière de ce jour où je me suis dit : « Je n'écouterai plus ma montagne dorénavant. C'est moi qui lui donnerai des ordres. » Cela fut un autre point tournant pour ma parole.

Nous pouvons faire tout ce que nous voulons, à l'exception d'une seule chose : cette chose que nous appelons résistance. Nous avons, en nous, le Courant et la Résistance. La Pensée est résistance. Je souhaite ne plus manger de sucreries. Alors, une résistance-sous-forme-de Pensée s'amène en me soufflant à l'oreille : « Mais tu peux fort bien arrêter de manger des sucreries demain, pas aujourd'hui. » À cet instant précis, mon Moi Réel chasse la montagne en lui disant « Va-t'en. Débarrasse le plancher » et c'est alors que se manifestent plein de bonnes choses.

CONFRONTER LE BLOCAGE DE “L'ENVIE DE DORMIR”

Grâce à ma libre écriture, j'ai réussi à instaurer une forme de fusion ou de collaboration entre mon Moi Réel et Petite Moi. Écrire sur les blocages fut une autre façon d'être plus rusée que ceux-ci. Les racines de ces blocages prenaient naissance dans mes fausses croyances, mon obsession du bégaiement, mon imagination et ma vision erronée de la parole.

Votre censeur n'aura aucune défense contre une offensive lancée tête première. J'ai beaucoup appris de mes blocages en les attaquant de front, en leur parlant directement, sans ambages. J'appris que mon Censeur disposait de tout un arsenal de munitions pour affronter ce qu'il considérait comme des “attaques.” Il me fallait donc deviner chacune de ses défenses, de ses contre-attaques.

Par exemple, j'arrivais presque à découvrir un blocage lorsque, soudain, je m'endormais. À maintes occasions, je constatai que j'arrivais presque à découvrir ce que je retenais en décrivant par écrit la discussion entre Moi Réel et Petite Moi (Créatrice et Critique) lorsque, *soudain, je m'endormais profondément*. Cela devait se reproduire en maintes occasions jusqu'à ce que cette soudaine envie de sommeil me fasse comprendre que je protégeais ainsi ce que je retenais. C'était aussi le signe que j'étais très près de voir ce qui se cachait derrière un blocage particulier. Alors, au lieu d'aller au lit, je continuais à écrire de plus belle.

Pendant quelques instants, je me détournais de ma conversation sur mon blocage pour simplement reconnaître le fait que je me sentais très fatiguée. Écrivant sur ma fatigue, j'allais soudainement sentir une nouvelle poussée d'énergie et, en quelques minutes, découvrir la croyance cachée ou le blocage fabriqué de toute pièce.

PARLER AU BLOCAGE

Parlez à vos blocages.

Vous êtes un fleuve, vivant, de nature improvisée, intuitive, avec une intelligence associative et créatrice. Vous êtes à la fois forme, style et enthousiasme ; vous apprenez par l'action, vous apprenez à écrire en écrivant, vous apprenez à créer en créant, vous pouvez insuffler une vie nouvelle à partir de n'importe lequel ensemble de circonstances.

Mais vous êtes aussi une résistance pour ce fleuve qui s'écoule en vous. Lorsque vous parlez, cette partie résistante en vous (pensée, imagination, rationalisation, fausses croyances) intervient indûment dans le cours de votre fleuve. Ce n'est qu'en observant cette résistance qu'il vous est possible d'amorcer un changement. J'ai donc conclu une entente, un contrat avec ma résistance. J'ai rédigé de petites promesses du genre « si tu me révèles ce blocage, je supprimerai ces mots que tu m'as amenée à écrire puisque tu sembles ne pas vouloir que les autres les voient. Confie-le-moi et, en retour, je garderai ton secret. »

Mon Moi Réel est ce fleuve qui s'écoule. Mon Moi Réel doit aussi enseigner à Petite Moi à se *laisser porter* par le courant, et écrire sans porter de jugements, sans critiquer ni exprimer d'opinions personnelles.

La raison pour laquelle je ne blâme pas les personnes en autorité pour mes croyances pleines de distorsions sur le bégaiement⁹³ c'est que je n'avais pas besoin de l'aide de qui que ce soit afin d'échafauder des explications au bégaiement. Vous vous souviendrez que je croyais, à cette époque, en la valeur éminemment curative de la volonté. Considérez ceci : je suis là, m'époumonant à essayer de prononcer un mot et ma volonté me murmure « lâche pas, lâche pas. Tu n'as qu'à pousser un peu plus fort », ce que je fis pour finalement cracher le mot et ressentir une *gratitude* envers ma volonté (cette volonté qui avait pourtant, dès le départ, occasionné cette difficulté.)

Lorsque je reconsidère le bégaiement de mon point de vue actuel, il me semble que *les blocages que je créais se présentaient à moi comme s'ils étaient extérieurs à ma personne*. En d'autres mots, ces blocages se présentaient à moi comme des blocages de ma parole.

Une croyance est une représentation visuelle personnelle de ce qui se produit. Nous ne le faisons pas consciemment. Les croyances ne constituent pas un choix. Nous ne “choisissons” pas de croire en ceci ou en cela. Personne ne peut vous ordonner de cesser de croire cela ou de commencer à croire ceci, car une croyance ne se commande pas. Ce que je croyais au sujet du bégaiement n'avait que très peu en commun avec les experts et les autorités du domaine. Cela reposait plutôt sur ma logique personnelle qui analysait les choses... mais elle se trompait.

Je connais l'explication clinique sur la manière dont les comportements et les croyances gagnent, avec le temps, en puissance... les neurones se connectent à d'autres neurones ; et plus

⁹³ Parlant de distorsions, je vous renvoie à l'article suivant : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/DISTORSIONS-COGNITIVES.pdf> R.P.

nous répétons une logique pourtant illogique ou un comportement superflu et que nous ne cessons de les reproduire, ce qui n'était au début qu'une fine et fragile toile d'araignée se transformait en quelque chose d'aussi solide qu'un câble (bien que cette explication ne soit pas entièrement exacte, elle fera l'affaire pour l'instant.)

C'est ainsi que ma foi envers la volonté, qui commença par n'être qu'une fragile toile d'araignée, se transforma en quelque chose d'acharné et de puissant au point que je ne puisse plus la briser moi-même. Au début, je doutais que *quiconque* puisse changer de telles croyances aussi inflexibles... jusqu'à ce que je les affronte, une à une, les observant, les questionnant âprement, pour finalement les voir s'évaporer – POUF ! Je ne connais personne d'autre qui ait fait cela ; mais dans mon cas, ce fut très efficace.

Je retourne souvent dans le passé, revoyant la perception que j'avais du monde à cette époque-là. Je me revois au début de la trentaine, « avant que je réalise clairement que l'esprit académique s'avérait un échec monumental lorsque venait le moment de dissoudre des problèmes alors que mon intuition était à la hauteur de presque toutes les tâches qui se présentaient à elle. »

QUI A PRÉTENDU QUE LES CROYANCES ÉTAIENT SACRÉES ?

Une des croyances les plus dangereuses pouvant empêcher l'observation et le questionnement est la suivante : les Croyances sont sacrées. Croyances, opinions, pensées et imaginations sont synonymes ; mais je constatai que plusieurs de mes idées les plus nuisibles étaient bien cachées sous ce parapluie appelé "Croyances", de telle sorte que je n'osais pas les remettre en question. Je déambulais sur la pointe des pieds entre ces croyances jusqu'au jour où je réalisai « que ces croyances n'avaient rien de sacré. »

À l'exception de cette croyance selon laquelle les « croyances étaient sacrées », une des plus destructives fut celle qui me faisait croire que j'avais un blocage littéral dans ma gorge, blocage autour duquel je devais souffler de l'air afin de produire un son. (Je vous ai décrit cette conversation dans un chapitre précédent.)

ON PEUT CHANGER NOS CROYANCES

Au début, je ne croyais pas pouvoir mettre mes croyances au sol et les remettre vigoureusement en question. J'étais une pragmatique qui croyait que les croyances étaient ou vraies ou fausses, selon qu'elles fonctionnaient ou non.

Apprendre que je pouvais recadrer mon esprit fut la découverte qui m'insuffla le plus d'espoir. Je découvris que la réponse à la question : « Est-il possible de modifier la structure même de notre cerveau ? » était un « Oui » absolu et retentissant.

Dans "*Pragmatic Thinking : Refactor your Wetware*"⁹⁴ l'auteur écrit : « On peut rompre ces connexions chimiques qui forment plusieurs de nos souvenirs, de nos habitudes, de nos

⁹⁴ Ouvrage sur la transformation de notre cerveau écrit par Andy Hunt.

bavardages et des *croyances centrales* que nous avons accumulées au cours des ans. *Cette notion selon laquelle nous pouvons changer la structure même de notre cerveau est relativement nouvelle et on la nomme “neuroplasticité.” Cela signifie simplement que votre cerveau peut s’adapter, se reformer et être recadré afin de mieux vous servir. »*

« Recadrer pour mieux vous servir ? » Qu’est-ce que cela signifie ? Pour moi, à cette époque-là, cela voulait dire que je m’accrochais à de nombreuses croyances qui m’enchaînaient et qui ne favorisaient nullement ma sortie du bégaiement. Le besoin se faisait pressant de transformer, de recadrer mes principales croyances. Et cela, je pouvais le faire. Et *je l’ai fait.*

LA VALIDATION

Je suis souvent étonnée de constater que des PQB refusent de se départir de fausses croyances. J’ai eu l’occasion d’échanger avec de nombreuses personnes qui bégayaient sérieusement et qui m’affirmèrent croire au cheminement qu’elles avaient entrepris, ou que le bégaiement était causé par un dommage cérébral ou une condition génétique, ou qu’il était le résultat d’un effort insuffisant ou d’une incapacité à bien planifier. Lorsque j’écoutais tout cela, je comprenais quelque chose du genre : « Je sais que mes croyances sur le bégaiement ne font pas de sens ; mais j’ai tant travaillé pour les accumuler et je suis trop vieux ou inflexible ou trop fatigué pour tout recommencer à nouveau. »

J’ai discuté avec ces personnes de la *validation* que j’utilisais pour vérifier la véracité de mes croyances. Cette validation est la suivante :

« Tu ne bégaies pas lorsque tu es seule ou que tu chantes ; alors comment peux-tu croire améliorer ta fluence en _____ (remplissez l’espace... en t’exerçant, en planifiant ou en parlant au rythme d’un métronome, etc. ? »)

Lorsque j’insérais cette validation dans la conversation que je transcrivais sur la feuille, je savais instantanément si ma croyance était “fausse” ou véridique.

Voici un exemple d’utilisation d’une validation pour vérifier mes croyances : je commençai à me sentir coupable de bégayer et à faire tout en mon pouvoir pour le cacher.

Alors, un jour, je me suis demandé : « Pourquoi te sens-tu coupable de bégayer ? » (Dans la conversation qui s’ensuit, mon Observateur s’exprime en police normale... alors que mon conscient Critique le fera en *italiques.*)

La réponse fut : « *Je ne sais pas.* »

« Parle-m’en, ici, sur le papier. »

« *Très bien. Je me disais justement combien il serait facile de cesser de bégayer si seulement j’essayais suffisamment fort.* »

« D’où te vient cette idée ? »

« *Me demandes-tu une liste de noms ?* »

« Bien sûr que non. »

« OK, tu sais que cette idée est assez répandue. J'ai connu bien des personnes qui croient que nous pouvons faire n'importe quoi si nous le désirons suffisamment fort ou qu'on s'y efforce encore plus. »

« Ce sont donc là les croyances derrière cette honte que tu ressens ? Quiconque croit de telles affirmations ne peut faire autrement que d'avoir honte. »

« Je présume. »

« Alors, faisons appel à ce bon vieux Jugement. »

« Tu veux dire, observer cette vérité que je ne bégaie pas lorsque je suis seule ? »

« C'est cela. »

« Si je te comprends bien, tu veux que je résume tout ça... s'il est vrai que je ne peux bégayer lorsque je me retrouve seule dans une pièce... comment peut-on croire pouvoir arrêter de bégayer simplement en le voulant ou en s'y efforçant plus fort ? »

« C'est cela. »

« Bon, si tu peux arrêter de bégayer simplement en t'y efforçant plus fort, alors quel genre d'abrutie es-tu pour ne pas le faire ? Il ne m'est jamais venu à l'esprit que si je pouvais arrêter de bégayer en le voulant, je ne bégayerais plus. S'il suffisait de s'y efforcer davantage pour ne plus bégayer, je ne bégayerais déjà plus. »

« Cela commence-t-il à faire du sens ? »

« Bien sûr ! »

ARRÊTER DE BLÂMER

Vous ne bégayez pas lorsque vous êtes seul ou que vous chantez. C'est la validation à laquelle vous devez constamment vous référer pour vous rappeler que le bégaiement n'est pas physique.

« Comment puis-je l'utiliser ? »

« Très bien, parle-moi d'une de ces choses que tu as écrites sur ta liste. »

« Bon, prenons celle-ci : « Ralentis ton débit en parlant. »

« Pose-toi cette question : “Si je peux parler normalement lorsque je suis seule, pourquoi devrais-je alors parler plus lentement ? Parler plus lentement ne peut constituer la solution. Ce n'est pas difficile à deviner. C'est la logique même.” »

« Alors, pourquoi mon enseignante m'a-t-elle dit cela ? »

« Ça n'a pas d'importance ce qu'elle t'a dit pour autant que tu remettes cela en question et que tu refuses d'y croire si cela ne t'arrête pas de bégayer. C'est toi la juge. Tu sais si quelque chose fonctionne ou pas. »

« Je suis ce juge ? »

« Bien sûr. Certainement. C'est à toi de juger si certains traitements fonctionnent ou pas. »

« Mais ma mère a déboursé pas mal d'argent pour me payer cette professionnelle de la parole. »

« Alors, rends-lui service en lui disant la vérité. Il suffira simplement que tu lui dises : “Maman, cela ne fonctionne pas”. »

« Mais elle va répliquer “que ça devrait fonctionner. Cette femme est une professionnelle qui nous coûte beaucoup d'argent, alors elle se doit d'arriver à un résultat.” »

« Comme je l'ai dit, *tu* es la juge. Pas ta mère. Ni ton professeur. Ni ta thérapeute de parole. Toi ! Pas besoin d'argumenter ni d'être grossier. Ajoute simplement un autre dossier à ta pile, comme je l'ai fait, collant une étiquette sur le dessus : “Choses que j'observai par moi-même et avec lesquelles les autres sont en désaccord”. » (Inutile d'être grincheux ; pour autant que tu aies du papier et un crayon et que tu t'exprimes quotidiennement.)

NE JAMAIS CROIRE CE QUE VOUS SAVEZ ÊTRE FAUX

Une des méthodes m'ayant libérée des chaînes contraignantes de certaines croyances se manifesta à moi spontanément. Je couchai d'abord ce comportement sur papier (pousser chaque mot à sortir). Puis je formulai cette importante question : « si tu te comportes de cette façon (en bloquant), quelle perception as-tu de la parole ? » (Par exemple, “si je m'efforce très fort en poussant un mot à l'aide de muscles tendus, quelles sont les croyances que j'entretiens sur la formation de la parole ?”) J'écrivis donc cette observation : « Je m'efforce vraiment de faire passer (pousser) un mot et cela m'amène à m'interroger sur la croyance qu'il faille pousser si fort. »

Puis je remets cette croyance si absurde âprement en question. J'installai cette croyance sur une chaise et la bombardai de questions. Je lui ai dit « assume ta propre défense. Tu crois que plus tu forces, mieux tu parleras ? »

Et la réponse que j'écrivis fut : « Oui. Comment puis-je autrement parvenir à faire sortir ce diable de mot de ma bouche... si ce n'est en ayant de cesse d'essayer, de pousser. Pas question d'abandonner. Je dois poursuivre mes efforts. Et si tu échoues une première fois, n'abandonne pas et persiste encore. »

Cela fonctionne-t-il ? Ta croyance porte-t-elle fruit ? Quand tu forces vraiment pour faire sortir les mots, bloques-tu moins ? »

« Bien sûr que non ! Je bloque plus que jamais !! »

« Alors écoute ton expérience qui te dit que cette croyance ne fonctionne pas. »

« Hmmmm.... Je crois avoir compris. Je dois apprendre à refuser de croire ce que je sais ne pas être vrai. »

« Je crois que tu y arrives ! Tu as vraiment compris ! Je n'aurais pu dire mieux... Nous sommes d'accord sur une chose : “refuse systématiquement de croire tout ce que tu sais ne pas être vrai.” »

S’AFFRANCHIR D’UNE CROYANCE ASSERVISSANTE

(Dans le dialogue qui suit, *Petite Moi s’exprime en italiques* et *Moi Réel*, en police régulière)

« *Je travaille très fort à planifier d’avance les mots que je vais dire (et comment je vais les dire).* »

« Tu planifies donc, à la fois, le contenu (ce que tu dis) et la mécanique (comment tu vas le dire) avant de parler ? »

« *Bien sûr. Sans quoi j’aurais des problèmes. Je dois être bien préparée. Je dois savoir avant de parler. Autrement, ce serait sauter dans l’océan avant même de savoir nager.* »

« Prenons le temps de réfléchir là-dessus. Pourquoi crois-tu une telle chose ? »

« *N’est-il pas vrai que tout provient du savoir et d’une planification consciente ?* »

« Pourquoi ne pas m’en dire plus ? »

« *D’accord. Cela me semble logique : s’il est exact que, pour parler, il faut savoir et planifier consciemment, alors la raison impose que nous sachions, avant de parler, ce qu’on va dire et comment on va le dire.* »

« Tu crois devoir *consciemment* savoir quoi dire et comment le dire avant même de parler ? »

« *C’est exactement ce que je veux dire, oui. Le fonctionnement est simple : d’abord savoir, agir ensuite.* »

« Vraiment ? »

« *Comment pourrais-je le savoir ?* »

« Je crois comprendre que tu aimes dessiner. »

« *Oui, j’aime cela.* »

« Dois-tu savoir ce que tu vas dessiner et comment le dessiner avant même que tu prennes le crayon ? »

« *Non, bien sûr que non. Je n’apprends pas à dessiner avant de dessiner.* »

« Tu veux dire qu’apprendre à dessiner et dessiner ne sont pas deux choses différentes ? »

« *Bien sûr qu’il ne s’agit pas de deux choses différentes. Je ne peux apprendre à dessiner sans dessiner. En dessinant, j’apprends aussi à dessiner. Dessiner et apprendre à dessiner sont une seule et même chose.* »

« Et tu n’as pas appris à respirer avant de respirer. Tu as commencé à respirer dès ta naissance. Personne ne t’a montré comment respirer. Tu n’as pas eu à savoir comment respirer avant de prendre ta première respiration, n’est-ce pas ? »

« *D’accord, je commence à saisir. Je conçois la parole différemment de la respiration. Je crois devoir me préparer consciemment pour parler, c’est-à-dire savoir quoi et comment le dire avant même de parler, ce qui est bien différent de ce que je fais pour d’autres actions de ma vie, telles la respiration, la pousse des ongles... et même dessiner.* »

« Exact. »

« *Il est donc naturel pour moi de parler sans y penser ?* »

« Et voilà ! Ton cerveau automatise la parole afin que tu puisses canaliser tes énergies vers d'autres efforts... comme, par exemple, l'écriture. »

« *Je peux donc empêcher mon esprit conscient d'intervenir dans le mécanisme de la parole ?* »

« Tu ferais *mieux*, en effet, de le garder à distance du mécanisme de la parole. »

« *Cela me sera difficile.* »

« Quand tu dis “cela me sera difficile”, je comprends que tu penses encore devoir t'efforcer pour faire quoi que ce soit. »

« *Quoi d'autre que d'essayer ?* »

« Lorsque nous communiquons entre nous, tu changes tes croyances. Non pas que tu t'efforces de les recadrer, mais parce que certaines d'entre elles ne tiennent plus la route. N'essaie pas de te débarrasser toi-même de fausses croyances. Il suffit de les exposer au grand jour et d'observer ce qui se produira. Je te garantis qu'elles vont s'évaporer aussitôt que la lumière du jour les atteindra. »

« *D'accord, je le ferai. Ce matin, au réveil, je croyais “devoir consciemment savoir quoi et comment le dire avant de parler. Maintenant, cela ne fait plus de sens à mes yeux”.* »

« Tu dois aussi apprendre à regarder avec une certaine distance, un certain détachement, à avoir une perspective plus globale. Car tu sais, tu ne perçois pas tout d'une juste perspective. »

« *Ce qui signifie ?* »

« Ce qui signifie reconnaître que ton esprit conscient n'est pas à la hauteur pour produire ou fabriquer la parole, raison *pour laquelle* ton cerveau automatise celle-ci. »

« *Pourquoi dois-tu souligner cela ?* »

« Car cela est tellement primordial pour tout ce qui s'ensuivra. Ça doit être vraiment terrifiant pour toi de devoir prendre la parole en charge alors que tu n'as absolument aucune habileté pour cela. Comment, en effet, réussir à orchestrer ces milliers d'impulsions et de messages intervenant automatiquement pour produire la parole ? »

« *Bon ça va, il n'est pas nécessaire de remuer le couteau dans la plaie. J'ai maintenant compris ; je suis à ton niveau. Je commence à comprendre que la parole se produit hors de mon esprit conscient.* »

« Dorénavant, nous travaillerons ensemble. »

« Les défis sont formateurs pour l'individu. Le jour où on cessera de nous mesurer à des défis, ce sera la fin. »

Sir Edmund Hillary

CHAPITRE 16 – CINQ DE SEPT

ÉCRIRE LE FLEUVE ; FAVORISER LE COURANT

« Du plus profond de votre être s'écouleront des fleuves d'une eau vivante. »

L'ÉCRITURE, OXYGÈNE DE L'ÂME

Alors que je fréquentais le lycée (ou le secondaire - et que je bégayais sérieusement), je répondais « je ne sais pas » lorsqu'on me posait une question en classe, jusqu'au jour où une brillante et intuitive enseignante qui s'intéressait vraiment à moi se donna la peine d'évaluer mon Q.I. Armée de cette information, elle me confronta, me demandant ce qui n'allait pas.

Lorsque je lui révélai mon bégaiement, elle n'eut pas le réflexe des autres enseignants (« Tu dois te mettre au travail et parler devant les autres »). Intelligente et compréhensive, elle me permit d'écrire mes travaux plutôt que de les présenter devant la classe et, bien sûr, je réussis ce cours haut la main. Aussi longtemps que cette enseignante faisait partie de mon système scolaire, j'étais tirée d'affaire.

Très tôt donc, je réalisai que l'expression écrite constituait un parfait substitut à l'expression orale. *Mais je tiens à ce que vous compreniez, dès le départ, que je ne suggère nullement, je répète, je ne suggère pas que vous substituiez l'écrit au langage verbal. Jamais de la vie !*

J'ai pris pas mal de temps avant de réaliser l'importance primordiale de l'expression de soi spontanée.

L'expression de soi ne se manifeste que lorsque mon "cœur" et mon "esprit" sont synchronisés, ce qui se produit, du moins dans mon cas, uniquement lorsque mon esprit, jadis résistant à ma "libre identité", devient l'écrivain... cette personne qui prend un crayon et du papier pour exprimer mon entité intérieure spontanée sans y ajouter ses opinions, ses jugements et ses critiques. Je me contentais de laisser ce crayon aller ; lorsque mon esprit désirait arrêter et critiquer, je laissais mes actions le faire à ma place. Je poursuivais l'écriture. Sans argumenter. Juste poursuivre l'écriture.

J'ai réalisé que la liberté et le mouvement (expression) de mon identité spontanée déterminaient le ton de ma vie... transformant ma vie de *tendue* à *sans effort*. L'expression de soi, l'expression de mon identité, était devenue l'oxygène de mon âme.

LE COURANT REPREND SON COURS

La fluidité est ce qui arrive lorsque la résistance disparaît de la parole. Le courant se manifesta en moi alors que j'écrivais, avant même qu'il se manifeste dans ma parole. En vérité, l'écriture me permit de voir la différence entre penser et écrire, entre rêver et écrire. L'écriture, comme nous le savons tous, consiste à écrire des mots à l'ordinateur ou sur papier. C'est cela. Toute autre chose n'est que pensée, souhait, espoir ou rêverie d'écrire.

Sortir du bégaiement est le processus qui consiste à trouver ce fleuve en vous et à dire "oui !" à son courant. En effet, tout comme le courant électrique a besoin de "circuits accueillants", de

même cette partie fluide et spontanée en moi recherche un esprit accueillant. Ou bien votre esprit agit comme un circuit accueillant envers le courant provenant de votre moi naturel et instinctif... ou non. Lorsque mon esprit était trop paresseux, entêté ou résistant pour écrire des mots sur le papier, rien ne se produisait. Mais lorsque mon esprit prenait crayon et papier en disant « Très bien, je suis prêt à écrire ! » et qu'il s'engageait dans ce travail d'écrire des mots sur la page sans critique ni censure, le courant passait.

Écrire sans censure signifie qu'il n'y a pas de mauvaise manière d'écrire. Votre censeur peut bien brailler « Cela me semble idiot » ou « Cette écriture ne vaut rien » ; mais en continuant à mettre les mots un après l'autre, vous lui dites : « Je vais poursuivre l'expression de moi-même ; alors, ne perds pas ton temps inutilement. »

Le mot écrit est puissant car, comme le dit le psychologue Matthew Liberman⁹⁵ (Université de Californie), écrire des mots sur une page « modifie la manière dont le cerveau compose avec une information stressante. » La libre écriture est un processus créatif et ce processus possède une structure différente de celle d'une vie passée à réagir aux événements. Nous réagissons et nous créons tous, mais notre orientation ou dominance sera déterminée par ce qui occupe le plus clair de notre temps. Si vous organisez votre vie autour de votre réaction aux événements qui surviennent, votre vie sera bien différente de celui qui se laisse porter par le courant, suivant le fleuve, écrivant ce qu'il observe.

L'homme se livre à ce boulot d'écriture depuis la nuit des temps. Le grand poète Rilke⁹⁶ écrivit ceci (et c'est toujours au-dessus de mon ordinateur) :

« Soyez attentif à ce qui se produit en vous et placez cela au-dessus de tout ce que vous percevez autour de vous. Ce qui se produit en votre identité la plus intime est digne de votre amour inconditionnel ; vous devez trouver une manière d'y travailler sans toutefois perdre trop de temps. Ces journées de transition personnelle représentent probablement des moments alors que tout en vous travaille vers Lui, comme vous le faisiez étant enfant, en toute hâte. Soyez patient et sans amertume tout en réalisant que le moins que nous puissions faire est de favoriser la naissance de manière aussi facile pour Lui que la terre le fait pour le printemps alors que celui-ci désire éclore. »

Lorsque je lis, j'apprends sur le monde “qui m'entoure.” Lorsque j'écris, j'apprends sur le monde “qui m'habite.” J'apprends qui j'étais et comment je réagissais aux événements. La fin de mon éducation formelle signifia le début de ma véritable éducation.

⁹⁵ L'auteur nous explique ce qui suit : « Ma recherche se concentre sur la neuroscience cognitive sociale et l'utilisation de la neuroimagerie (en anglais, fMRI) afin d'analyser l'interaction des processus automatiques et contrôlés pour produire les émotions et la régularisation de celles-ci, la connaissance de soi, l'impression d'exclusion sociale, les intentions qu'on prête aux autres, les effets placebo et le comportement automatique. »

⁹⁶ **Rainer Maria Rilke**, né René Karl Wilhelm Johann Josef Maria Rilke. (1885-1926) Écrivain de langue allemande. Surtout connu comme poète.

L'écriture m'ouvrit une porte de l'intérieur vers l'extérieur plutôt que de l'extérieur vers l'intérieur. Cela me semblait très important : si j'ignorais ma propre Voix, toute progression personnelle serait impossible.

Je ne pourrai jamais rendre suffisamment justice aux bienfaits de l'écriture. Ce que je faisais, en réalité sans même y penser, consistait à créer. En alignant les mots sur la page, jour après jour, j'ai vu tout le travail qui s'accumulait, travail que constituaient *mes* mots, mes observations et *ma* perception du monde. Ce travail, de plusieurs manières, sauva ma vie.

L'écriture me forma, elle détermina comment j'utilisais mon temps et me donna une vision plus réaliste sur ce qui se passait côté bégaiement. C'est en écrivant que j'ai clairement distingué que mon esprit/imagination créait les blocages. Il fut une période où je croyais que ces blocages ne faisaient que *s'imposer* à moi. C'est en écrivant mes observations que je découvris la vérité. Si vous m'aviez demandé : « D'où viennent tes blocages ? » Je vous aurais répondu : « C'est moi-même qui les provoque par ma propre résistance. » Et c'est justement pourquoi je savais pouvoir m'en débarrasser.

Je n'avais aucun *besoin* littéral d'effectuer ce travail d'écriture. L'art, après tout, ne constitue pas un besoin. L'écriture n'est pas un besoin. Du moins, n'en est-ce pas un lorsqu'on pense en termes de survie. Mais l'expression formait un autre genre de besoin, venant de l'intérieur. Lorsque cette partie flottante de moi se sentait entièrement libre, il était naturel pour moi de prendre un crayon et du papier pour écrire.

En vérité, j'ai constaté pouvoir physiquement me contenter de peu. Nourriture, eau et chaleur me « suffisaient ». Mais le courant créatif avait besoin de s'exprimer et mon esprit finit par être tellement sur la même longueur d'onde que le fleuve, que je pouvais écrire toute une journée sans même me fatiguer. Je faisais ce que j'aimais.

Trouver un moyen de m'exprimer suffisait à justifier ma vie. Chaque soir, à la fin d'une journée de libre écriture, je savais bien des choses que j'ignorais le matin même. Je n'avais pas lu ces « nouvelles choses » dans un livre. Les mots étaient miens et se retrouvaient sur la page parce que j'avais laissé le fleuve suivre son cours et trouver le moyen de s'exprimer.

Einstein se rappela son soulagement à la fin de son éducation formelle : « C'est presque un miracle que les méthodes modernes d'éducation n'aient pas encore étranglé la sainte curiosité de l'investigation, car cette délicate petite plante, à part la stimulation, a besoin de liberté ; sans cette dernière, elle se dirige tout droit vers la décrépitude. C'est une sérieuse erreur que de croire que la joie de voir et de rechercher puisse être encouragée par des méthodes coercitives et un sens du devoir. »

« PUIS CELA SE TRANSFORMA EN ORGIE » - D.H. Lawrence

D.H. Lawrence⁹⁷ croyait qu'il n'y avait rien de nouveau sous le soleil jusqu'à ce que, âgé de 40 ans, il commence à peindre. Il écrivit : « Une toile vide me fit découvrir que je pouvais

⁹⁷ David H Lawrence, (1885-1930) Écrivain britannique.

peindre par moi-même. C'est ce qui compte, dessiner une peinture à partir d'une toile vierge. Et ça m'a pris 40 ans avant d'avoir eu le courage d'essayer. Puis cela se transforma en orgie. »

Au début, l'écriture n'avait pour but que de comprendre... ce n'est que plus tard que j'allais écrire pour *être* comprise, pour me comprendre. L'écriture était le moyen de trouver ma propre voix. Et trouver cette voix se résumait à m'exposer moi-même. En révélant ma "profonde identité" sur le papier, je me révélais en réalité à *moi-même*. *Moi !* Cela n'avait pas d'importance que les autres connaissent qui j'étais vraiment. *Je* ne savais même pas qui j'étais avant de commencer à jeter les mots sur le papier.

On dit que le succès est la meilleure des revanches. Connaître la libération du bégaiement constituait certes un succès appréciable ; mais trouver un travail tellement enrichissant pour occuper mon esprit et canaliser mon énergie pendant toute une vie était la crème sur le gâteau. L'écriture renforçait cet Edison en moi un peu sauvage et quelque peu bigarré. Plus j'écrivais, plus ma Vision devenait limpide.

ÉCRIRE GÉNÉREUSEMENT... ET RAPIDEMENT

Lorsque j'écrivais généreusement, permettant à tout ce qui désirait s'exprimer de le faire, le courant se produisait. Si je n'écrivais pas pendant quelques jours, ce courant s'arrêtait. Dès que j'avais l'impression de ne plus être combattante ou de manquer d'énergie, je reprenais alors la plume et le courant/flow repartait de plus belle. Car le courant traîne dans son sillage énergie et confiance. Et cela se transmet automatiquement à ma parole.

Sark écrivit : « Peu importe ce qui nous fait sortir de notre cachette pour regarder, noter et nous exprimer, il s'agit d'un acte révolutionnaire. » Écrire c'est, en autant que je suis concernée, "partager." Cette spontanéité naturelle intérieure située quelque part derrière mon visage (comme le décrit Bradbury) est source de parole. Lorsque je "thésaurisais" mes mots, il semblait que je me distanciais de mon courant. Je recommençais alors de plus belle à ajouter des mots sur la page, avant même d'avoir ne serait-ce qu'un moment pour réfléchir, censurer, corriger ou éditer. Bradbury écrivait :

« Que pouvons-nous, nous, écrivains, apprendre des lézards, plagier des oiseaux ? Dans la rapidité se cache la vérité. Plus vous lâchez rapidement le morceau, plus vous écrivez à un rythme accéléré, plus vous êtes honnête. *Hésiter c'est penser*. Un délai favorise un effet de style par opposition à sauter à pieds joints sur la vérité qui constitue le *seul* style valant la peine de mourir ou d'être rattrapée par un tigre. » ("[Zen in the Art of Writing](#)" par Ray Bradbury).

Lorsque j'écris librement, sans arrêter pour me corriger ou critiquer ce que j'écris, mon écriture prend de la vitesse. Le meilleur antidote à un esprit conscient, défensif et critique est d'écrire tellement vite que cet esprit critique endormi et lent, si décidé et méthodique soit-il, sera incapable de suivre le rythme. N'oubliez pas que c'est Petite Moi qui est "l'Écrivaine" et que lorsque vous la tenez occupée, écrivant rapidement, elle n'a pas le temps de juger, de corriger ou

de critiquer. Tout ce qu'elle a le temps de faire, c'est d'écrire aussi vite qu'elle le peut, s'efforçant de suivre votre rythme naturel.

En vérité, le "Courant" ne se laissera ni commander ni contrôler. Tout ce que nous pouvons faire est d'écrire aussi rapidement que possible et mettre sur papier tout ce qu'on peut arriver à y mettre. En refusant de planifier vos mots, ils *proviendront* de cette partie de vous qui se laisse porter par le courant, plutôt que de cette partie "essayante" de votre esprit, volontaire et qui force, c.-à-d. votre esprit conscient poussé par votre volonté. Peu importe que ces mots vous semblent, de prime abord, stupides ; n'en changez rien.

Le courant transcende la logique et la pensée rationnelle. Vous ne pourrez vivre le courant qu'en vous abandonnant à ce qui se passe déjà en vous, simplement en *permettant* au courant de reprendre son cours. J'ai substitué la parole par l'écriture car lorsque j'écris librement, le courant se manifeste. Lorsque je parlais, il ne se manifestait pas. C'est tôt, tous les matins, que je devais écrire avant que mon cerveau ne réalise ce que je faisais.

Plusieurs années plus tard, j'allais constater que le moment de la journée n'avait aucune importance. Tout ce qui importait, c'est que ce travail qui se poursuivait hors du contrôle de mon esprit conscient trouve le moyen de s'exprimer. Et alors que je ne peux décider ni choisir d'avoir ou non un auditeur/interlocuteur/visiteur, l'écriture était ce que j'avais trouvé de mieux pour m'exprimer quand je le voulais.

UN EXERCICE D'ÉCRITURE

J'ai entrepris mon écriture sur le bégaiement d'une nouvelle façon sans même réaliser ce que je faisais. Un soir, au Wienerwald (l'endroit où j'écrivis pendant des années), j'ai pensé qu'il serait peut-être intéressant d'agir comme un reporter du journal local en posant des questions très ciblées aux personnes que j'allais interviewer. Voici ces questions : « SVP, dites-moi ce qui se produit lorsque vous parlez. "Réfléchissez-vous à ce que vous allez dire avant de le dire ?" "Pensez-vous à prendre une profonde respiration avant de parler ?" » Bien qu'à cette époque je bégayais de manière assez fluente, cela ne semblait avoir aucune importance. Avant longtemps, j'allais constater que tout le monde souhaitait me dire ce qu'ils pensaient de la parole.

Il arrivait que la personne que j'interviewais renverse les rôles en me demandant « Pensez-vous à votre parole avant de parler ? » Je leur avouais la vérité. Je leur répondais que oui, je pensais aux mots que j'allais dire avant de les dire. Je pensais à prendre une profonde respiration avant une longue phrase. Et alors que je leur disais la vérité, un déclic se produisit. Je constatai que les personnes fluentes n'avaient aucune idée de ce dont je parlais (lorsque je leur disais penser à chaque mot que j'allais dire, à chaque respiration que je prenais, à la mise en forme des mots dans ma bouche et combien il m'était difficile de ne pas penser à ce que j'allais dire ni à comment j'allais le dire). Ce badinage sur la parole intéressait bien des gens.

Mais lorsque je leur expliquais le temps et les efforts qu'exigeait le fait de réfléchir avant de parler, la réaction des personnes autour de moi n'était rien de moins qu'un véritable choc et elles étaient totalement abasourdis. « Vous voulez dire que vous prévoyez *vraiment* ce que vous allez dire avant de parler ? » demandaient-elles, incrédules. Ou encore « Vous voulez dire que vous *pensez* vraiment à chaque mot séparément et que vous devez forcer leur passage à travers des muscles tendus ? Je ne peux imaginer combien difficile cela doit être ! »

TRANSFERT DU COURANT DE L'ÉCRITURE À LA PAROLE

Comment peut-on initier le courant ?

C'est indirectement que je m'exerçai au courant... non pas en paroles, mais à l'écrit. N'y réfléchissez pas en écrivant à son sujet. Écrivez-le. Soyez obsédé par lui, devenez fanatique, dépendant du courant en écrivant à son sujet tous les jours, pour le reste de votre vie. Et cessez toute résistance à ce courant... c'est-à-dire toutes ces pensées selon lesquelles vous devriez faire ceci ou pourriez faire cela ou si seulement vous vous efforciez un peu plus.

Identifiez par écrit toute forme de résistance (notez aussi toute forme de résistance à l'écriture). Il fallait que je m'exerce pour le courant avec autre chose que la parole car celle-ci était loin d'être "fluide" sans que je puisse rien y faire. L'écriture était l'activité pouvant maximiser la transmission de ce courant de l'écrit à la parole. Une fois que mes mots s'écoulaient sur le papier, ce courant restait fidèle à ma parole.

Mais je suivais certaines règles :

1. Écrivant à la main, mon corps embarquait tout entier dans le courant de mots qui se répandaient en provenance de mon identité intérieure (la source de la parole). Vous pourrez, plus tard, écrire à l'ordinateur ; mais je vous recommande, au début, d'écrire à la main. Procurez-vous une tablette à écrire à un dollar dans un magasin du même nom. Pour éviter d'avoir à chercher du papier lorsque me venait une idée, je gardais toujours en réserve une pile de papiers sous la main. L'écriture manuscrite est encore, dans mon esprit, liée à l'expression de ma spontanéité subliminale intérieure (cerveau droit) plutôt qu'à mon cerveau gauche, opiniâtre et éduqué.
2. Je gardais mon crayon en mouvement sur le papier (page, après page, après page) sans permettre à mon Censeur d'éditer ou de ridiculiser ce que j'écrivais. Refuser d'arrêter est justement ce qui établissait le contact entre mon crayon et cette partie de moi que j'avais bloqué pendant si longtemps. Cela signifie que je n'utilisais pas de (a) dictionnaire pour vérifier les mots que j'écrivais, ni (b) que je portais attention à l'orthographe. Ce sont là deux formes de censure. Je ne contrôlais aucun aspect de mon écriture. *Voilà la manière dont je m'exerçai à ne plus contrôler tout aspect que ce soit de ma parole.* J'éliminai également la pensée et la logique, de même que les pouvais, devais, devrais et les pourrais être. Lorsqu'auparavant j'écrivais selon mes "normes du bon et du mauvais", je jugeais mon écriture.
3. Je réalisai que je ne savais pas, au départ, quoi écrire... mais j'écrivais tout de même. J'écrivais à partir de mon ignorance et aussitôt que je lisais les mots que je venais d'écrire, *alors, et alors seulement*, je comprenais ce que ma spontanéité intérieure souhaitait me dire.
4. On aurait dit que mes observations débordaient d'énergie et que l'écriture libérait cette énergie. Ma libre écriture commençait toujours par une observation du genre « Je remarque que P. n'est plus aussi amical qu'il l'était. » Je ne permettais pas à mon Censeur d'argumenter sur cette affirmation écrite. Puis je continuais d'écrire : « Quand ai-je noté cela pour la première fois ? » Réponse : « J'associais cette inimitié à cette première fois où il lut à haute voix ses écrits lors de notre cours d'écriture. » Puis j'associai d'autres événements qui avaient attiré mon attention. Tout en écrivant, je faisais de nouvelles associations et formulai

de nouvelles questions, surprise d'avoir remarqué autant de détails (même lorsque j'ignorais avoir remarqué quoi que ce soit.) J'écrivis sur ma famille. J'écrivis sur mes professeurs et mes thérapeutes de parole. Certaines parties de ce livre ont d'abord fait leur apparition dans ces bloque-notes.

5. J'achetai le stylo à bille le plus glissant afin qu'il prenne activement part à ce courant facile, à cette fluidité que j'exprimais. Mes pensées et mes observations étaient bien plus rapides que mon écriture. J'achetais toujours des stylos à bille qui contribuèrent à accroître la vitesse avec laquelle mon courant intérieur se retrouvait sur papier.
6. Il y avait un endroit où je rédigeai la majeure partie de mon écriture. Pendant des années, j'écrivis quotidiennement au "Wienerwald" à Munich, Allemagne⁹⁸. Pratiquement tous les jours, je me retrouvais à ma table, avec mon bloque-notes et j'écrivais. Je fis cela car la maison n'offrait pas assez de structure ni de discipline. Si je voyais de la poussière sur les meubles, j'interrompais l'écriture pour enlever cette poussière... ou quelqu'un sonnait à la porte avec l'intention de rester tout l'après-midi. Alors, jouir d'un endroit pour écrire fut pour moi un réel avantage.
7. Parce que ma mémoire avait l'habitude d'oublier, cela explique pourquoi il était si important de coucher sur papier mes perceptions et mes idées. Les écrire libérait mon esprit. À défaut de les noter par écrit, ma mémoire n'avait de cesse de s'efforcer à retenir mes idées, alors que l'écriture libérait ma mémoire de cette responsabilité (c'est maintenant le papier qui retient ce pour quoi ma mémoire devait faire des efforts pour se rappeler.) Lorsque je refusais d'écrire (sous prétexte que « Je m'en rappellerai sûrement. C'est trop important pour l'oublier. ») J'oubliais complètement ce dont j'étais si enthousiasmée quelques minutes auparavant.
8. J'appris à reconnaître mon Censeur. La façon pour moi de poser un regard perçant sur mon Censeur en deux secondes consistait à énoncer une phrase (sur papier) du genre « Fini le sucre dans ma diète. » Inévitablement, la voix du Censeur allait enchaîner. Écrivez ce que vous dit votre censeur mais sachez le reconnaître pour ce qu'il est : votre Censeur. Après avoir écrit « Fini le sucre dans mes diètes », j'écrivis ceci : (1) « Demain sera un bien meilleur jour pour cela. » (2) « Le chocolat est *bon* pour moi. Je dois en manger quelques morceaux pour me sentir mieux. » Et la liste pourrait continuer ainsi pendant longtemps. Mon Censeur ne ressent aucune honte à entretenir une longue litanie d'excuses qu'elle est capable de générer en quelques secondes⁹⁹.
9. Accueillez le courant. N'essayez pas de faire autre chose en écrivant. N'essayez pas de vous rappeler ce que vous avez à écrire. N'essayez pas de vous rappeler les détails. Gardez simplement votre cœur ouvert et permettez au courant de se propager sur la page. Vous constaterez que vous aviez mieux perçu que ce que vous espériez et que vous le déversez

⁹⁸ Si ma mémoire m'est fidèle, Ruth y vécut 10 ans. R.P.

⁹⁹ Ruth parle de son Censeur au féminin. R.P.

sans même y penser, tout naturellement, comme une éponge que nous tordons. Notez vos réactions au bégaiement. C'est important. Votre vie est importante. Vous êtes important. Vous, une personne qui bégaie, vivez à cette période et à cet endroit ; vous ressentez l'humiliation, la frustration et une rage... mais en-dessous de tout cela se cachait un indéfectible espoir. N'oubliez pas l'espoir. Faites-nous savoir comment vous avez réagi à cet handicap. Vous pouvez dire : « Voici ce que c'est que de bégayer. » C'est important. Il s'agit de votre histoire (de votre Historicité). De votre vie. En écrivant, on accepte ce qui nous arrive, la façon dont nous composons avec cela, la façon dont nous avons éjecté notre Censeur de notre vie... chaque détail. Écrivez le fleuve. Vous devez à tout prix accueillir favorablement le courant afin qu'il reprenne son cours normal. Votre esprit doit s'avérer le circuit affable nécessaire pour recevoir le courant, le flot... tout comme l'électricité requiert d'accueillants circuits avant de générer de l'électricité.

NE VOUS ARRÊTEZ PAS POUR PENSER

Je ne me permettais jamais de réfléchir en écrivant. Mais comment éviter de penser en écrivant ? En notant mes pensées. En disant "Suivante" chaque fois qu'une pensée prenait le dessus sur le courant. Ne vous gênez surtout pas pour être aussi grossier que vous le souhaitez envers ce constant bavardage qui fait irruption. À part vous, personne n'entend. Rien ne vous empêche d'utiliser la préférée du génie¹⁰⁰ (« Pourquoi diable ne te la fermes-tu pas ! ») Utilisez tout ce qui peut vous extirper de votre mode de pensée. Prenez note lorsque vous retournez vers de vieux souvenirs (« cela me rappelle ---- ») et votre mémoire part au galop, vous éloignant du courant. Remarquez la résistance. En observant ce qui se passe, les choses commencent à changer d'elles-mêmes.

Si vous voulez découvrir qui vous êtes, écrivez votre courant, écoutez ces mots que vous écrivez sur la page et vous rendrez éventuellement hommage à l'être intelligent en vous, qui s'écoule en vous et de vous, alors que votre Censeur est hors d'état de nuire.

Soyez en harmonie avec le courant. Si votre esprit est trop occupé ou qu'il poursuit son propre agenda, vous n'aurez pas la patience requise pour écrire.

Après trois mois de libre écriture, mes blocages avaient disparu. Alors, lorsqu'on me demandait « Tu dois avoir travaillé très fort pour sortir du bégaiement », je devais répondre : « Je ne travaillais pas à mieux parler. J'ai travaillé très fort pour que le courant se produise. J'ai vraiment travaillé pour débloquer mon esprit de manière à ce que le courant afflue à travers mon esprit (ce dernier étant le canal par lequel s'écoulent les mots). »

¹⁰⁰ Le génie réparateur/installateur de télévisions et son fils dont Ruth nous a auparavant entretenus.

ACCUEILLEZ CHALEUREUSEMENT LE COURANT, LE FLOW

Respectez le courant. Chérissez-le. Accueillez-le chaleureusement. Donnez-lui une voix. Comment faire cela ? En écrivant, vous raccommodez la relation entre le Courant et votre compréhension. Le courant se manifestera tout comme la lave d'un volcan. Votre "Noyau", votre Spontanéité Intérieure est toujours là... vous êtes simplement incapable de la voir et si vous êtes comme moi, vous êtes probablement trop "peureux" pour faire confiance à quelque chose (ou à quelqu'un) que vous ne pouvez ni voir, ni entendre, ni sentir, ni toucher.

Tout ce qui détruit votre spontanéité-dont-les-circuits-remontent-à-votre-naissance vous enlève toute personnalité. Vous admirez de grandes œuvres artistiques ou vous voyez une personnalité naturellement spontanée et vous soupçonnez qu'elles possèdent quelque chose au-delà de ce qui peut nous être enseigné. Impossible d'enseigner à quelque école que ce soit cette spontanéité naturellement fluide puisqu'il s'agit d'une partie naturelle de ce que nous sommes, à moins de l'anéantir par la peur, par des règlements ou par trop de pensées et d'efforts conscients.

Cela signifie que nous devons composer avec les prétentions, les attentes et les croyances de nos esprits conscients pour éviter qu'ils fassent obstacle au courant du fleuve. Penser à quoi dire et comment on va le dire, s'inquiéter, prévoir nos mots, croire qu'on doit savoir avant de parler sont toutes des formes de résistance qui gênent le courant. *Il vous faut un nouveau genre d'esprit, libre de croyances résistantes.* Lorsque je fis de la quête du courant mon travail, la nature de mon esprit commença à se transformer et à prendre de l'expansion.

Non seulement ai-je éventuellement perdu tout intérêt à vouloir contrôler ma parole, mais j'ai aussi perdu intérêt à tenter de contrôler les autres aspects de ma vie. J'abandonnai toute résistance au courant et je "m'abandonnai" à la réalité... observant le fonctionnement de cette réalité.

CRÉATEURS BLOQUÉS

Écrire tous les jours permet au courant de poursuivre son cours normal. Sans égard à tout ce qui pouvait se présenter quotidiennement pour me détourner de l'écriture, je la poursuivis sans relâche. Nous, qui bégayons, sommes des "créatifs bloqués" et, comme l'écrivit Julia Cameron :

« Les créatifs bloqués sont facilement manipulés par la culpabilité. Nos amis, se sentant abandonnés par notre départ de la confrérie des bloqués, pourront inconsciemment tenter de nous faire sentir coupables afin de nous inciter à délaisser nos nouvelles habitudes plus saines. Il est très important de comprendre que le temps réservé à l'écriture (les pages du matin) est un temps entre vous et Dieu. Vous serez guidés vers de nouvelles sources d'appui au fur et à mesure que vous vous appuyerez vous-même. »

« Prenez bien soin de protéger cet artiste en vous nouvellement reconstitué. Cette créativité sera souvent bloquée en tombant dans le piège de ceux et celles qui planifient pour nous. Bien que nous désirions prévoir du temps pour notre travail créatif, nous avons l'impression de devoir faire autre chose à la place. En tant que créateurs bloqués, nous ne nous concentrons pas sur les responsabilités que nous avons envers nous-mêmes, mais sur nos responsabilités envers les autres. Nous avons tendance à croire qu'en nous comportant ainsi, les autres nous considéreront comme de bonnes personnes. Ce n'est pas le cas. Cela fait de nous des personnes frustrées. »

J'ai trouvé le moyen de composer avec ces personnes qui s'imaginent être plus "bénévoles" que moi et qui, par conséquent, me demandaient du temps pour leurs bonnes œuvres. Un matin, déchirée entre l'écriture et le "bénévolat", un curieux poème se manifesta en moi. Il s'agissait de ce bon vieux poème sur « le boucher, le boulanger et le fabricant de chandelles ». Depuis ce temps, il me fut, à maintes reprises, utile pour résoudre mon dilemme : le boucher fait du bénévolat en faisant son travail, préparant la viande pour la communauté. Le boulanger est bénévole en faisant son travail, en faisant pétrir du pain pour la communauté. Le fabricant de chandeliers fait son bénévolat en faisant son travail, rendant disponible la lumière à sa communauté. Et moi, je suis bénévole en écrivant sur le courant. Bien entendu, il me fallait trouver du temps, dans ma vie assez occupée, pour l'écriture, ce qui fut, pendant des années, un vrai casse-tête.

Soyez patient mais persistant. Bien que cela puisse prendre quelques semaines ou quelques mois avant que ne se manifeste le courant, n'arrêtez surtout pas votre travail. Vous *saurez*, le moment venu, « Qu'il valait la peine de patienter. »

À LA MANIÈRE DE L'ARTISTE

On ne surestimera jamais assez l'importance de l'écriture comme moyen de rétablir le courant dans votre vie. L'écriture se débarrasse des blocages pour faire place au courant. J'ai, au-dessus de mon ordinateur, ces paroles de Natalie Goldberg¹⁰¹ :

Prends un autre bloque-note, prends un autre crayon,
Puis écris, écris, écris.
Au centre de ce monde, apporte une contribution positive.
En plein chaos, pose un acte décisif.
Ne fais qu'écrire. Dis oui, reste en vie, sois éveillée.
Écris, écris, écris.

Grâce à l'écriture quotidienne, je suis devenue familière avec cette Énorme Intelligence qui ne demandait qu'à s'exprimer elle-même/lui-même (sic). Je supprimai par écrit ma résistance envers ce que j'observais. Ma résistance était idéaliste. Elle combattait la réalité de la façon suivante : « Mais je m'efforce plus que quiconque sur terre pour parler, je devrais donc y parvenir et être fluente. »

Je me contentai de rester assise là, écoutant toutes ces leçons de mon esprit résistant qui croyait savoir à la fois quoi et comment le dire (si seulement j'essayais un peu plus fort.) Enfin, le réveil me frappa de plein fouet comme ceci : « J'ai le choix entre capituler ou non face à la

¹⁰¹ **Natalie Goldberg** Écrivaine, poétesse, peintre et animatrice d'ateliers d'écriture. Sa longue expérience de la méditation zen l'inspira pour ses livres. Elle anime régulièrement des ateliers aux États-Unis et écrit d'autres livres sur l'écriture. Ouvrages traduits aux éditions Le Souffle d'Or : "*Les italiques jubilatoires*" et "*L'écriture : du premier jet au chef d'oeuvre*".

réalité. La parole se produit naturellement, sans coercition de mon esprit académique ; alors, ou bien je capitule devant la réalité, ou je m’y refuse. »

Ce que me disait mon esprit tyrannique tenait à ceci : « Ce n’est pas juste. J’ai travaillé fort pour ta parole. J’ai fréquenté chaque clinique de parole ayant bonne réputation, j’ai respecté toutes les règles. Malgré cela, je bégaie comme jamais. »

Et mon identité réaliste ne dit mot. Elle se contenta d’attendre le moment où mon esprit conscient capitulerait face à l’indéniable réalité.

Vous devez accepter (avoir la foi en) les lois de la réalité. Lorsque nous apprenons la manière dont la parole se produit naturellement (et elle ne se produit pas en fabriquant consciemment les mots), nous réalisons pouvoir faire confiance à cette vérité. On se fait souvent dire d’avoir la foi ; mais on ne nous dit jamais *envers quoi* avoir la foi. Peut-être puis-je, en cette matière, vous aider et ainsi vous épargner un peu de temps.

Par exemple, cultiver et ensemercer un jardin constitue un acte de foi. En vérité, si vous plantez un jardin, c’est que vous *avez* la foi. En quoi avez-vous la foi ? Vous avez la foi que la nature opérera d’une certaine manière. Qu’en plantant une semence dans le sol, la nature s’occupera du reste ! Si vous plantez de la salade, elle poussera. Pas des betteraves, ni des radis, ni des tomates... mais de la salade.

Je peux très bien vous dire de flotter sur l’eau, de vous allonger à la surface de l’eau et d’avoir confiance que vous flotterez à la surface de l’eau ; mais si vous ne flottez pas, alors votre confiance s’effritera rapidement. J’avais besoin de m’abandonner à la nature.

Voici comment Dwayne Dyer¹⁰² définit l’abandon :

« S’abandonner veut simplement dire avoir confiance en ces forces et ces divers principes qui sont toujours en action dans cet univers parfait... sans questionner, combattre, exiger, ni même espérer tout comprendre... tout comme vous vous abandonnez à ces principes supérieurs qui gouvernent l’univers et tous les êtres vivants qui l’habitent. »

Tellement de choses relatives à la sortie du bégaiement dépendent de ma capacité à faire confiance à la nature, y compris qu’elle me fournisse le “matériel” adéquat afin que je puisse communiquer avec mon monde.

Peter Elbow écrivit dans “Writing with Power¹⁰³” :

¹⁰² Docteur en psychologie, psychothérapeute de renommée internationale, le docteur Wayne W. Dyer est l’auteur de nombreux bestsellers sur le développement personnel, dont **le Pouvoir de l’intention**.

¹⁰³ **Peter Elbow** est professeur d’anglais Émérite à l’Université Amherst du Massachusetts dont il fut directeur du Programme d’Écriture de 1996 à 2000. Il écrivit sur la théorie, la pratique et la pédagogie en plus d’être auteur de plusieurs livres et d’avoir rédigé de nombreux ouvrages.

« Les gens sont souvent sans voix parce qu'ils s'arrêtent tellement souvent en écrivant une phrase, s'interrogeant et changeant d'idées sur les mots à utiliser. Ils n'ont pas dans leur écriture ce souffle naturel qu'ils ont en parlant... nous sommes tellement peu habitués à écrire ; nous n'hésitons pourtant pas à prendre le temps de nous arrêter et de traîner en écrivant chaque phrase. »

Plus j'écrivais sans me permettre de reculer pour éditer des mots, l'orthographe et le contenu, plus cette liberté se transmettait à ma parole.

Le bégaiement est un handicap qui ébranle sérieusement la vision que vous avez du monde¹⁰⁴. Pour plusieurs personnes, en vérité pour la plupart des gens, cette vision qu'ils se font du monde n'a que peu ou pas de chance d'être remise en question. Nous, qui bégayons, sommes donc extrêmement chanceux car la profondeur et le réalisme de notre vision du monde influencent nos vies.

¹⁰⁴ Caractères gras du traducteur.

CHAPITRE 17 – SIX DE SEPT

STOPPER LE BAVARDAGE ; S'HABITUER À NE PLUS PENSER ; APPRENDRE À IMPROVISER.

Et une technique qui donna des résultats !

J'AI PLACÉ MA PAROLE SUR PILOTE AUTOMATIQUE

Il m'appartenait de développer un système de croyances qui travaillerait pour moi et non contre moi. Cet objectif ne serait pas atteint avant que mon esprit en vienne à coopérer avec mon Moi Réel. En abandonnant le contrôle sur ma parole, je gagnais en courant (en fluidité) et en spontanéité... chose plutôt inhabituelle pour moi.

La nature conçut la parole afin qu'elle soit naturelle et spontanée. Inutile d'apprendre chaque aspect de celle-ci ni de vous exercer à toutes ses composantes. Michael Murphy écrivit :

« La majeure partie de cet ordre merveilleux observé en ontogenèse¹⁰⁵ est spontanée ; elle constitue l'expression naturelle d'une éblouissante auto-organisation qui abonde dans de très complexes réseaux de régulation. Il semble que nous nous soyons profondément trompés. *L'ordre, vaste et générateur, se produit naturellement.* » (God and the Evolving Universe - ou Dieu et l'Univers en Évolution.)

Je ne connais rien de plus profitable pour moi que de me promener en pleine campagne en voiture, sans destination précise. Les idées se succèdent facilement et, assez rapidement, je perçois les choses de façon plus réaliste, mieux éclairée. Mais un jour, j'ai reçu une contravention pour vitesse. Ce n'était pas la première. En ayant déjà reçu plusieurs pour la même raison, celle-ci s'accompagnait d'une amende salée. Suite à cela, mes promenades sans but étaient loin d'être aussi amusantes. La spontanéité n'y était plus.

Après cet incident, je n'arrêtais pas de surveiller l'odomètre, de penser à ma conduite, me demandant si j'avais complètement arrêté à un arrêt, si j'avais signalé adéquatement mon intention de changer de voie ou de tourner, etc. Une telle attention à la conduite ruina mon torrent d'idées, ma spontanéité et mon plaisir. Il s'écoula une grande période avant que la conduite ne redevienne à nouveau génératrice de nouvelles idées.

Je sais ce que vous allez dire : « Ruth, pourquoi ne pas utiliser votre régulateur de vitesse ? » Excellente remarque. Mais tout esprit libre se promenant en pleine campagne connaît déjà la

¹⁰⁵ **Ontogenèse** - Développement de l'individu du moment où l'œuf est fécondé jusqu'à l'âge adulte. Ontogenèse humaine. Ontogenèse d'un insecte.

réponse : je ne voulais simplement pas avoir à me soucier d'activer le régulateur de vitesse. Mais cette fois, le régulateur s'avéra le moindre de deux maux ; je décidai donc de l'utiliser.

Et vous connaissez le côté magique du régulateur de vitesse : il me permit de mettre ma vitesse sur pilote automatique pour que je n'aie plus à m'en soucier. Le torrent d'idées est revenu presque instantanément.

Puis un jour, je fis le lien entre cette expérience et le bégaiement. Comme mes idées s'écoulaient librement lorsque mon esprit conscient était libéré de penser, le torrent d'idées se tarissait aussitôt que je me concentrais à nouveau sur ma vitesse de conduite. De même, la parole s'écoulait librement lorsque mon esprit conscient n'intervenait pas dans ce courant en se concentrant sur les aspects mécaniques de la parole (représentés par le régulateur de vitesse).

LE CHANGEMENT

Lorsque je plaçais ma parole en "pilote automatique", elle était prise en charge par mon esprit/corps automatique, naturel et subliminal. La parole sur pilote automatique signifiait que mon esprit conscient était libéré de tout effort relatif à la parole, tout comme le régulateur de vitesse permet au conducteur de ne plus se soucier de sa vitesse.

La parole naturelle n'est jamais planifiée. On ne peut ni la "concevoir" ni y "réfléchir". Elle ne peut se produire par la pensée consciente. La parole est un fleuve qui s'écoule de lui-même lorsque nous la plaçons sur "pilote automatique." Comme la fluidité se produisait d'elle-même, je ressentais une impression de « *J'ignorais que je pouvais faire cela. Mais d'où peut bien provenir celle parole coulante, cette parole fluide ?* » Ma parole se mit à s'écouler en symbiose avec sa véritable nature plutôt que selon mes attentes, mes efforts et mes demandes.

On peut comparer l'action de placer la parole en "pilote automatique" au soulagement de ne plus avoir à se préoccuper des aspects physiques/mécaniques de quoi dire et comment le dire. Lorsque la parole est sur pilote automatique, cela signifie que mon esprit conscient est libéré de tout effort volontaire en regard de la parole, tout comme le régulateur de vitesse libère le conducteur de devoir se préoccuper de sa vitesse.

NE PAS PENSER

Ne-Pas-Penser signifie parler naturellement, spontanément (sans en être conscient, sans y faire attention) à partir de mon esprit intelligent, m'exprimant de manière improvisée, à l'improviste. Ne pas réfléchir d'abord et parler ensuite. ***Ne pensez jamais à ce que vous allez dire avant de le dire.***

J'eus l'impression que, de temps à autre, mon cerveau censeur (Petite Moi) s'égarait à la recherche de quelque chose qui le tiendrait occupé à réparer ou à rénover... pour finalement se tourner vers la parole. En cessant d'écouter mon Censeur, je ressentais la transition du Conscient au Naturel, du Prévisible à l'Improviste, de la Pensée à ma Spontanéité Intérieure.

Voici une chose que vous devez savoir en plaçant la parole sur pilote automatique :

Lorsque l'esprit conscient arrive enfin au bout de sa corde et qu'il ne sait plus trop quoi faire, il a tendance à laisser tomber ce qu'il fait, transférant la tâche à l'hémisphère droit... hors du royaume du contrôle conscient. Notre identité naturelle sait quoi dire et comment le dire sans

l'aide de la pensée et d'un effort conscient. Il faut que vous compreniez vraiment ceci : pourquoi devriez-vous rechercher une réponse non mentale au bégaiement si vous pouvez vous tourner vers votre intellect afin qu'il vous amène à bonne destination ? À quoi sert d'avoir la foi pour déplacer des montagnes si vous avez l'équipement terrestre pour le faire ?

Certains d'entre nous ont trop d'enjeux personnels pour admettre que de faire des efforts et de travailler sur la mécanique de la parole ne mènent nulle part ; à court d'alternatives, c'est donc avec ténacité que nous nous accrochons à l'effort conscient. Certains d'entre nous s'en remettent carrément à l'esprit conscient. C'est en abandonnant, en m'abandonnant, que je découvris cette vérité : « *tout changement atteint par mon esprit conscient n'est pas permanent* » et « *essayer, tenter de, c'est de la foutaise.* »

Alors, écoutez-moi attentivement : vous ne pouvez choisir ou décider de placer votre parole sur pilote automatique ; vous prenez simplement du recul et observez, tranquillement, la réalité (ce qui se produit). *Observer* que votre esprit conscient est incapable de coordonner tous ces muscles, ces respirations, ces sons, etc. Une fois que vous comprenez bien cela, votre esprit conscient s'effacera et votre parole naturelle et fluide prendra la relève de votre esprit conscient.

FAITES TAIRE VOTRE ESPRIT BAVARD !

Les pensées qui se concentrent sur quelque chose sont les plus dangereuses... ces pensées qui se concentrent sur une chose à laquelle personne n'a *vraiment* pas besoin de penser... comme de respirer, parler et de faire pousser ses ongles. Chaque fois que mes pensées se concentraient sur quelque chose, qu'il s'agisse d'un événement heureux, de réussir quelque chose ou de jouer du violon, j'ai observé que ce sur quoi je me concentrais devenait source d'évasion, de distraction. On doit donc travailler sur ces pensées qui se concentrent sur notre parole. La raison pour laquelle nous nous concentrons ainsi à tenter consciemment de mieux nous exprimer tient au fait que nous avons la ferme conviction que l'effort nous aidera à mieux parler. Seule l'observation peut venir à bout d'une telle impasse.

C'est en élevant mes enfants que j'ai trouvé la solution pour mieux composer avec cette concentration de pensées. Le plus âgé de mes enfants était fasciné par une prise de courant de la salle familiale. Dès que je le plaçais par terre pour qu'il puisse ramper, il se dirigeait irrémédiablement vers sa fascination totale : la prise de courant.

Réalisant qu'il n'était pas assez vieux pour changer d'objet de concentration, je décidai de le faire pour lui. Je ne lui en dis rien. Je me contentai de le prendre, l'amenai à un de ses jouets préférés dans une tentative de mieux canaliser son attention. Cela fonctionna pour un temps jusqu'à ce que ce jouet ne l'amuse plus. Et le revoilà, traversant la pièce, pour revisiter cette chose qui le fascinait tant : la prise de courant.

AVERTISSEMENT ! NE PAS OUVRIR CETTE PORTE

Lorsque vous parlez, ne vous permettez pas, ne serait-ce qu'un instant, d'y penser. Penser à ce que vous allez dire ou comment vous allez le dire constitue une porte. C'est comme lorsque quelqu'un me demande si je veux un morceau de gâteau : je dis « Non » avant même d'y penser. Car si j'y pense, ne serait-ce qu'un instant, j'ouvre une porte à la possibilité de manger le gâteau.

Même chose avec la parole. Si je pense à ce que je vais dire et comment je vais le dire, j'ouvre une porte à un possible blocage alors que je n'ai vraiment pas besoin d'ouvrir une telle porte.

COMMENT ARRÊTER LE BAVARDAGE

Tel que mentionné au premier chapitre, il faut que vous appreniez à reconnaître votre esprit bavard, à le différencier de votre esprit spontané. L'esprit bavard inclut aussi ces souvenirs que vous ressassez sur l'attitude de certaines personnes à votre égard et pour laquelle vous ne leur avez pas pardonné. Ou encore, vos réflexions sur les moyens de vous améliorer, ou vos souvenirs de situations embarrassantes. Bien entendu, font partie de cette catégorie "esprit bavard" tous ces "tu devrais", "tu pourrais" et autres verbes se terminant en "ais". Comment cesser ce bavardage de mon esprit et ses incessantes suggestions ? Tout simplement en observant ce qu'il fait. Je vois ce qui se produit. Puis j'ignore complètement ses suggestions car même si elles me semblent utiles ou bonnes, je considère les suggestions telles que « Prend une bonne respiration » aussi dommageable que tout autre bavardage parce qu'elles attirent l'attention de mon esprit sur l'amélioration de ma parole.

Voici certaines idées qui contribuèrent à placer ma parole en pilote automatique :

- * Chaque fois que je réfléchis à quoi dire et comment le dire, je désactive le pilote automatique et je recommence à vouloir contrôler ma parole. J'ai dû, au début, réaliser cela plusieurs fois par jour : chaque fois que j'étais tentée de faire un effort conscient pour parler, je retirais systématiquement ma parole du pilote automatique.
- * Soyez le témoin privilégié de tous ces efforts, de toute cette volonté et de toutes ces tentatives que vous déployez. Chaque fois que vous planifiez la façon de dire un mot, observez bien ce que vous faites et Pouf, votre plan s'évapore instantanément car il suffit d'observer pour que s'amorce le changement. La parole étant automatique, placez-la en mode automatique et refusez systématiquement d'y penser, de la planifier, de la travailler et même de tenter de l'améliorer.
- * Soyez aux aguets des "devrais", "pourrais", et des "doit être", tous capables de mettre un terme au courant, à la fluidité de votre parole.
- * Lorsque je me surprénais à planifier un mot avant de le dire, j'observais ce que je faisais et j'arrêtais cela séance tenante.
- * Lorsque je me surprénais à penser à prendre une profonde respiration ou à parler au rythme d'un métronome ou toute autre combinaison de techniques émanant de mon esprit conscient, j'observais mes pensées et les arrêtais immédiatement. Tout cet « Observe et laisse-tomber » était nouveau et étrange pour moi... et me tenait constamment sur mes gardes.
- * Placer ma parole sur pilote automatique signifiait « Ne travaille jamais sur ta parole directement ou consciemment, peu importe la tentation. »
- * Écris tes croyances erronées et remets-les vigoureusement en question, te débarrassant ainsi de toute résistance (afin que le courant reprenne son cours normal).
- * Empoigne toute résistance et sache la reconnaître sous toutes ses formes : tentatives, effort, les « tu devrais », « tu pourrais », ce que te disent les autres, la volonté, la pensée positive,

la pensée-en-général comme route vers la liberté et une propension excessive à critiquer, le besoin de réparer, de prendre en charge ce pour quoi tu n'as pas été habileté.

- * Parler n'est pas "penser à la parole". L'esprit tente de substituer l'acte de parler par la « pensée sur la parole ». D'où vient cette idée que penser à la parole ait quoi que ce soit à voir avec l'acte de parler ? Il nous faut dissocier dans notre esprit « penser à la parole » d'avec l'acte de "parler". Coupez net, mettez vraiment un terme à une telle connexion.
- * Vous devez en venir à vous représenter, à visualiser que la parole se produit dans une partie de votre cerveau totalement inaccessible à - et hors du contrôle de - votre esprit conscient.
- * Le "Critique pathologique" est une expression conçue par le psychologue Eugene Sagan pour décrire Petite Moi (ma critique intérieure.) Bien que nous hébergions tous un critique intérieur, il semble que chez les PQB, ce critique s'attaque à la parole spontanée. Rappelez-vous que « la nature vous a fait un don : "je vais automatiser ta parole pour que tu n'aies plus à t'en soucier et que tu puisses ainsi canaliser ton énergie à d'autres fins." »

SE SENTIR COUPABLE

Lorsque votre propre Censeur vous blâme pour bégayer et que vous rétorquez « Mais pourquoi est-ce ma faute ? » et qu'il vous répond : « Si tu y travaillais plus fort, tu ne bégaierais plus, » vous réalisez alors être enchaîné à un esprit critique particulièrement virulent. Une enseignante (donnant libre cours à l'expression de son esprit critique personnel) m'a déjà dit : « Nous choisissons tous ce qui nous arrive, peut-être pas consciemment, mais nous le choisissons tout de même. » Puis je me suis soudain sentie coupable, comme si j'avais *choisi* de bégayer.

La voix (le bavardage) de l'esprit critique est tellement tissée serrée avec la pensée qu'on peut difficilement dissocier la critique et les fausses croyances de la pensée. En fait, des termes tels que « je pense », « je crois » et « j'imagine » sont identiques. Je me débarrasse des blocages en les observant par la libre écriture, m'épargnant ainsi de devoir travailler consciemment à changer mes croyances. Aussitôt que nous voyons, noir sur blanc, nos croyances (réalisant à quel point elles sont erronées, stupides et dommageables), ces croyances s'évaporent d'elles-mêmes.

Nul autre que mon esprit conscient pouvait effectuer le travail que je lui avais confié : la tâche d'écrire avec assiduité les mots sur la page, même lorsqu'il n'y avait aucun désir de le faire. En confiant à mon esprit un travail bien défini et en insistant qu'elle le fasse¹⁰⁶, la nature de mon esprit conscient se transforma d'indiscrète fouineuse en *employée coopérative qui m'aida énormément*.

En écoutant aveuglément ce que nous disaient les autres, nous avons grandi en nous méfiant de notre nature naturelle et spontanée qui nous fournissait pourtant plein de choses réjouissantes... librement et sans effort. Nous tentons de contrôler ce don naturel en établissant des règlements trop contraignants et autoritaires qui définissaient une "parole correcte" d'une manière pour le moins inadéquate.

¹⁰⁶ Ici encore, Ruth réfère à son esprit au féminin. R.P.

En parlant avec d'autres PQB, je constatai qu'elles étaient intimidées et sous la domination de ce minime 5% d'esprit... cet esprit de formation académique... et que leur douloureux combat avec la parole était en réalité un combat contre leur propre esprit conscient trop exigeant.

Plus je me méfiais des capacités de mon identité intrinsèque, plus je bégayais. On aurait dit que mon bégaiement me disait : « refoule ta parole naturelle et je te punirai en intervenant dans ta parole de manières cruelle et déformée. »

Votre esprit fut conçu pour être un canal libre d'entraves afin que la parole puisse s'écouler sans entrave. Lorsque ce canal est plein de résistance, que cette résistance prenne la forme de fausses croyances, d'exigences, de critiques ou de jugements... il est clair qu'on doit s'empresse de nettoyer, de purifier ce canal.

TOUT EST NOUVEAU

Lorsque votre parole est sur pilote automatique, tout est nouveau. Vous évoluez par la foi... incapable de vous fier à vos vieux trucs. Lorsqu'au début je plaçai ma parole en pilote automatique tout en abandonnant mes efforts conscients pour parler, je me sentais, bien sûr, vulnérable. En référence à cette vieille mentalité selon laquelle la parole était le produit de l'esprit conscient, je me *sentais* démunie.

Au début, vous affronterez sans doute cette lutte quotidienne à savoir « Comment diable vais-je faire pour prononcer ce mot ? » et vous serez tenté de faire appel à vos anciennes tactiques puisqu'elles vous étaient devenues si coutumières ; stupides et impraticables, certes, mais confortables. Vous serez tenté de désactiver le pilote automatique pour recommencer à parler de votre manière habituelle. Bien que mes vieilles croyances aient été si *erronées*, elles avaient le mérite de *m'être familières*. Des croyances telles que « Pousse le mot pour le prononcer » ou « Prends une profonde respiration » tenteront encore de prendre le contrôle lorsque, soudain, on se dit : « Non, c'est stupide. Ça ne fonctionnera pas. Je ne peux plus me fier à ces trucs aussi stupides. Ils n'ont jamais donné de résultats de toute façon. »

FAITES-VOUS UN CADEAU

*Faites-vous un cadeau qui transformera votre vie. Cessez de réagir. Oui, le bégaiement est une réaction. Il me fut très bénéfique de bannir les réactions de ma parole et de ma vie en général. Répondre n'est pas réagir. Une réponse émane de votre Moi Réel... c'est la réaction originale naturelle, non réactive, que vous ne pouvez prédire. (« Si votre frère vous vole votre chandail de laine, ne réagissez pas. S'il vous gifle sur une joue, tendez-lui l'autre également. ») Personne ne vous dit « Tu ferais mieux de cesser de réagir sinon tu iras en enfer. » Cela est complètement idiot. Il y avait une motivation d'équilibre mental à cette philosophie du "tendre l'autre joue" : *aussi longtemps que vous vous cantonnerez dans une vie de réactions, votre courant spontané ne pourra se manifester. C'est un fait indéniable.**

Il y eut une période où je ne pouvais écrire. Mon parcours connu, en effet, un temps mort. Le problème, voyez-vous, c'est que je passais un temps fou à ressasser toutes les blessures et les coups que m'avait infligés un membre de mon entourage. Je pris ces doléances, du moins toutes

celles que je pouvais rassembler, préparai un feu de foyer et fis en sorte que chaque brindille et chaque buche représente une doléance dont je ne m'étais pas encore débarrassée.

Ce débarras de doléances n'avait nul besoin d'impliquer la personne envers laquelle j'éprouvais cette rancune. Ça n'avait rien à voir avec cette personne. L'important, c'était de débloquer le canal afin que le courant puisse reprendre son cours normal. Vous devriez essayer cela vous même afin de voir ce qui se produit lorsque vous refusez de réagir à ce mal que certaines personnes vous ont fait, y compris en paroles. C'est stupéfiant !

PARLEZ D'ABORD, APPRENEZ ENSUITE

Depuis que j'ai appris à m'exprimer spontanément, j'apprends ce que je veux dire après l'avoir dit. Cela vous semble étrange, n'est-ce pas ? Je vous prie de noter ceci : commencez à parler ou à écrire et notez que ce genre d'expression vous fait prendre conscience de ce que ce royaume de "l'Inconnu" désire vous apprendre. Lorsque j'écris, je ne décide pas ce que je vais dire pour ensuite le dire. Je le dis spontanément puis je dis : « Wow, mais c'est vrai ! C'est bien réel ! J'aurais dû le savoir dès le début ! »

Mais on nous avait enseigné que nous devons savoir consciemment quoi et comment le dire *avant de parler*. Cette répétition de « Je dois savoir avant de parler » que nous ont enseignée les sommités du domaine a incrusté en moi, dans mon système nerveux, une certaine réaction envers la parole.

Ce Savoir-avant-de-Parler découle d'une méconnaissance du fonctionnement normal des choses. Si vous souhaitez devenir un artiste, devez-vous aller à l'école et apprendre à dessiner avant de dessiner ? Ou dessinez-vous tout en apprenant quoi et comment dessiner tout en dessinant ? Et pourtant, notre système éducatif nous enseigne :

Commence par apprendre, planifier et savoir
Ensuite, exprime-toi.

Cela n'a pas fonctionné pour moi. Ce qui a fonctionné dans mon cas, c'est ceci : « *Je m'exprime spontanément puis j'apprends ce que je veux dire après l'avoir dit.* »

UNE TECHNIQUE QUI A FONCTIONNÉ POUR MOI

J'ai remarqué que plus mes pensées et mon imagination étaient intenses, plus je bégayais. D'autre part, plus je me fâchais envers ce système de contrôle qui prenait ma parole en charge (il m'est arrivé d'atteindre le stade où *je préférais bégayer plutôt que d'utiliser toutes ces techniques qui me donnaient l'impression de parler comme un robot ou d'être dingue*), plus je bégayais. Une thérapeute nous amena dans une épicerie avec notre liste et nous demanda de *chanter* ce que nous voulions commander. Ce soir-là, je retournai chez moi en embrassant mon bégaiement, le préférant à ces façons artificielles de parler auxquelles on m'avait introduite.

Une technique fut très efficace pour moi pendant cette phase transitoire (entre le début de ma libre écriture quotidienne... et trois mois plus tard, alors que je ne pensais vraiment plus au bégaiement.) Cela correspond également à cette transition entre l'époque où je bégayais horriblement et celle où parler n'était plus, pour moi, une préoccupation.

Cette idée m'est venue en étudiant le développement de l'apprentissage du langage chez les jeunes enfants.

Supposons qu'un enfant apprenne à parler. Il apprend un mot en associant automatiquement la *réalité* du mot à ce *mot*. Par exemple, la réalité de la lune (la lune elle-même) est associée, dans l'esprit de l'enfant, au mot "lune". Son esprit retient l'image de la lune en même temps qu'il prononce le mot "lune." Il associe la réalité avec le mot et y parvient sans avoir à y penser, ni même à faire quelque effort que ce soit. C'est sa manière naturelle d'apprendre.

L'enfant associe le visage de son ami avec le nom Jean. Il regarde le ciel bleu et dit le mot bleu. Cette association concrétise la connexion entre la *réalité* (ciel bleu) et le *mot* "bleu".

Les enfants apprennent d'une manière naturelle. Quand nous parlons, notre inconscient perçoit (à un niveau subliminal) la réalité non verbale (par exemple, je vois un tout... le visage rouge, les paupières tombantes, l'incapacité à regarder une personne qui parle... et le subconscient transforme cette "perception" en symboles [mots, images, comportements] et le fait naturellement et automatiquement, sans y penser. De même pour l'enfant [de façon subliminale et automatique] : il perçoit la lune et son subconscient lui attribue un symbole... le mot "lune". Cela se produit si rapidement au niveau inconscient/subconscient que nous ne réalisons même pas ce qui se produit.

FAIRE UNE FIXATION SUR LES MOTS

Lorsque, plus âgés, nous désirons faire l'apprentissage d'une autre langue, nous ne nous concentrons pas sur la réalité derrière le mot. Nous comparons plutôt le mot anglais "lune" avec le mot allemand "lune". Lorsque nous parlons, nous nous concentrons sur les mots et non sur la réalité derrière ces mots.

Je crois qu'il en est ainsi parce que j'ai oublié que les mots sont secondaires à cette réalité que le mot représente. Une maison en feu est une réalité... le mot "feu" ne représentant que cette réalité. Le mot "feu" n'est pas une réalité ; il n'est qu'un symbole, une représentation de cette réalité.

Le fait de systématiquement refuser, quand je bloquais sur un mot, de répéter ce mot qui occupait mon esprit, me fut utile. Si je devais, par exemple, dire le mot "brique", je me représentais une brique, m'y concentrais puis le mot "brique" était automatiquement prononcé.

Si je devais dire le nom d'une personne, je me représentais cette personne tout en me concentrant entièrement sur l'image de cette personne et le nom était automatiquement prononcé. Lorsque je recommençai à penser « le nom de ce gars est Joe Bleau et je dois dire ce nom », alors mon esprit se concentrait sur le nom Joe Bleau [plutôt que sur l'image ou la réalité de Joe] et je bégayais sur le nom.

Si je ne pouvais m'empêcher de penser d'avance à ce que j'allais dire, je pensais à la personne ou à l'image de l'objet concerné, opérant sans les mots. En agissant ainsi, il était naturel pour moi d'y coller un nom ou un mot sans même jamais penser à ce nom ou à ce mot... mais seulement à ce que représente ce nom ou ce mot.

Lorsque je parlais au téléphone, je bégayais davantage que lorsque j'étais face à mon interlocuteur. Je crois qu'il s'agit là d'une autre démonstration du fait que je m'exprime mieux

lorsque mon esprit, plutôt que d'être concentré sur les mots, se concentre sur le visage ou l'image devant moi.

En résumé, lorsqu'il m'arrivait pendant cette période de bloquer, je m'exerçais à me concentrer sur l'image que le mot représentait... et non sur le mot lui-même. Alors, ne pensez pas au mot. Pensez à l'image que vous exprimez ou nommez. Les mots ne sont que les symboles de quelque chose d'autre... d'une réalité que vous nommez.

Parlez à partir d'images et non de mots. Les mots ne font qu'étiqueter la réalité. Les mots, c'est comme si on se déplaçait avec une étiqueteuse en mains et collions des étiquettes à chaque réalité. L'important, c'est la réalité, bien plus que le mot. Il m'est maintenant difficile de voir les mots séparément de la réalité qu'ils représentent.

Courage :

« Capacité à tourner le dos à ce qui nous est familier. »

Raymond Linquist

CHAPITRE 18 – SEPT DE SEPT

ARRÊTEZ LE BAVARDAGE ; LISEZ ABONDAMMENT, CONNECTEZ-VOUS SUR INTERNET, CONFIRMEZ VOS OBSERVATIONS

À l'époque où je m'efforçais, en vain, de changer mon bégaiement, je fus estomaquée de constater que trop peu de PQB participaient à des groupes d'entraide ou recherchaient une thérapie. Je m'inquiétais de tous ces gens qui n'essayaient même pas de s'en sortir par eux-mêmes. Qui étaient-ils ? Où étaient-ils ? Peut-être étaient-ils isolés sur une île quelque part, comme Robinson Crusoé. Je me référais à cette île comme "l'Île du Bégaiement" et je nourrissais la fantaisie sur le plaisir que nous aurions à organiser un immense rassemblement pour échanger entre nous tout en me sentant totalement chez moi. Je n'aurais plus jamais à me soucier du bégaiement.

Mais quelque chose de mieux que de vivre sur L'île du Bégaiement m'attendait. Non seulement puis-je maintenant vivre dans le vrai monde, mais je ne pense *plus* au bégaiement.

Maintenant, ayant réglé ça avec le bégaiement et étant occupée à autre chose, ai-je une théorie post-sortie du bégaiement qui pourrait expliquer celui-ci ?

Oui.

Ce n'est *qu'une fois* le bégaiement disparu qu'on est en mesure d'examiner, en rétrospective, et de fournir une explication sur ce qui s'est passé dans notre cas particulier. Espérer savoir avant la transition c'est comme toute autre tentative, ou comme l'écrivit Ray Bradbury : (dans *Zen in the Art of Writing*) « Essayer de connaître avant le temps, c'est s'immobiliser, commettre un suicide. L'inquiétude de soi est l'ennemi de toute forme d'art, qu'il s'agisse de théâtre, d'écriture, de peinture ou de la vie elle-même, cette dernière étant l'art ultime. »

Je ne tolère plus les leçons de mon esprit censeur. C'est maintenant ma parole qui m'éduque. Je n'ai plus besoin de savoir d'abord pour ensuite parler. Mon esprit secret *me* dit ce que j'ai observé du bégaiement (et de la vie)... *même lorsque je pensais ne pas avoir observé*, même lorsque je croyais avoir « laissé passer celle-là. »

Tout comme nous l'assure Bradbury : « On ne laisse jamais rien passer. Nous sommes des calices qu'on remplit sans arrêt, tranquillement. Le truc, c'est de pouvoir se secouer soi-même afin de permettre à ce qui est beau en nous de sortir, de s'épanouir. » C'est le secret de la parole naturelle spontanée.

DE LA DIFFICULTÉ À LAISSER-ALLER, À LÂCHER PRISE

Je dois me défaire de cette habitude de m'inquiéter du prochain mot à prononcer.
Je dois abandonner cette habitude de planifier ce que je vais dire.
Je dois oublier ces pourrais, ces devrais et autres jugements.
Je dois cesser de vouloir "tenter de", de "m'efforcer à".

Bien entendu, en laissant aller ces pensées et ces croyances qui furent tellement centrales à mon esprit, je ressentais une certaine privation. Je me sentais comme ce toxicomane qui n'avait plus le droit d'être obsédé par les drogues ou l'alcoolique qui n'avait plus le droit de penser à l'alcool. Ou à cette dépendante de la nourriture qui n'a plus le droit d'y penser ou cet accro aux jeux vidéo à qui il est interdit de penser aux vidéos pour le reste de sa vie. Une adhérence aussi sévère à la "non-pensée" me fut très pénible.

Alors que je discutais de ce dilemme avec une amie, elle me dit : « Oh ! Je comprends maintenant ce que tu veux dire ! L'année dernière, je décidai de ne plus penser à ma belle-mère, ne plus penser à la haine qu'elle m'inspirait, me rappelant toutes ces blessures (au figuré) qu'elle m'avait infligées. Mais je n'avais aucune idée de l'effort que cela allait me demander. Chaque fois qu'une pensée sur elle me traversait l'esprit, je la notais pour immédiatement m'en détourner... me contentant de garder un œil ouvert pour ces pensées que, depuis tant d'années, je nourrissais à son égard. Et tu sais quoi ? J'ai ressenti comme un gros trou dans mon cœur, un vide que rien ne pouvait combler. Avec le temps, cette pensée obsessionnelle de ma belle-mère allait s'évaporer complètement et le vide disparaître. Cela ne prit que quelques semaines. »

De même, une telle interdiction de penser à l'approche à adopter face au bégaiement ou de planifier ce que j'allais dire laissait aussi un vide dans mon esprit qu'il me fallait combler par autre chose. Ce qui fut fait par l'écriture.

J'ai trouvé très intéressant de lire ce qu'avaient écrit d'autres personnes sur leur vécu avec le bégaiement. Le paragraphe suivant est de Anna Margolina.

« Le prix à payer pour s'ajuster aux autres est la perte de notre personnalité, de notre identité. Puis un jour, il vous faudra enlever doucement toutes ces pelures successives pour découvrir qui vous êtes vraiment. Mais que serait-il arrivé si mes parents avaient eu raison lorsqu'ils s'efforcèrent de maîtriser, de supprimer, de maquiller ma personnalité encore à l'état brut ? Lorsqu'ils me répétaient, si souvent – tu dois être comme ci ou comme ça pour t'intégrer, pour être acceptée. Car en laissant libre cours à tes instincts, tu seras si horrible que personne ne pourra jamais t'aimer. Alors, va te cacher et reviens avec le sourire. Ne dis jamais ce que tu veux dire avant d'y avoir réfléchi – tu pourrais offenser quelqu'un. Ne fais pas ce que tu es encline à faire car tu pourrais bien courir à ta perte. Pour redécouvrir qui j'étais avant l'imposition de ces mesures correctives, il me fallait enlever toutes ces couches protectrices et me préparer à subir un choc. »

(Ce qu'Anna voulait dire, c'était "s'attendre à des blessures." Mais "choc", ajoute-t-elle, était plus représentatif de ce qui s'était réellement passé.)

RECHERCHEZ LA CONFIRMATION SUR INTERNET

J'ai trouvé la vérité en regardant, en ayant les yeux grand ouverts, de même pour ma compréhension et en observant sans arrêt. Lorsque je découvre une nouvelle vérité, je suis souvent excitée comme un enfant. Mais tôt ou tard, je ressens le besoin d'une confirmation. Je trouve d'abord une vérité nouvelle et, ensuite, j'en cherche la confirmation. Une telle confirmation sert à raffermir cette vérité nouvelle un peu chancelante. Étonnant processus. Je lisais aujourd'hui une conversation sur Facebook et j'ai trouvé ceci, écrit par Sebastian Scala. Voyons ce que vous en pensez :

« Je suis de retour de mes vacances d'été. Greg, je ne suis vraiment PAS à jour avec la science. Je ne mettrai certainement pas ma connaissance et mon développement entre les mains de gens en sarraus. Si tu dois faire appel au New England Journal of Medicine¹⁰⁷ (NEJM) afin d'appuyer tes arguments sur Internet, alors vas-y et ne laisse pas la science prendre le dessus. Ne lui donne pas ce pouvoir. Mais ce que ne comprend pas le NEJM, c'est moi, l'individu en moi. Peux-tu m'expliquer comment je peux gagner un championnat de concours oratoires du Northern California Public Speaking et, le jour suivant, ne pas être capable de commander une pizza ? Comment puis-je ne pas connaître un seul moment difficile en parlant en public pendant 6 minutes et 24 secondes et être si disfluide la journée d'après ? Aucune prédisposition génétique ne me retenait au téléphone avec le gars de la pizzeria. Car si tel avait été le cas, on l'aurait vu le jour précédent. Seule l'observation m'apporte la connaissance, laquelle déclencha le changement qui améliora mon élocution de façon MONUMENTALE. La seule manière de résoudre ce problème est dans le sens intérieur/extérieur et non vice versa¹⁰⁸. On doit observer nos comportements fluents et non fluents et noter par écrit ce que nous faisons dans un cas comme dans l'autre.

« La non-fluence peut s'avérer un bienfait car elle nous apporte la connaissance de ce que nous faisons et de ce que nous ne faisons pas. *Blâmer la génétique pour le bégaiement nous enlève la responsabilité tout en faisant de nous des victimes.* Pas question pour moi de faire une telle concession. Le salut est un travail de l'intérieur et cette situation que nous affrontons tous n'est pas irrémédiable. Vous n'avez qu'à regarder ceux, et il y en a plusieurs, qui en sont sortis. Ils ne l'ont pas fait à l'aide de comprimés ou en refusant d'assumer leur responsabilité pour leur parcours personnel. Je suis ouvert au dialogue honnête et raisonnable. Je ne lance ici aucune calomnie et j'espère qu'il n'y en aura pas dans l'autre sens. Cela se résume à l'échange d'idées. J'ai l'impression, enfin, après 40 ans, d'être tout près d'une découverte cruciale pour moi. Je parierais ma maison là-dessus ! ☺ »

SOYEZ COURAGEUX

Exprimer ce que j'avais vécu m'occasionna certains problèmes. J'ai constaté que certaines personnes sont tellement engagées dans leur idéalisme qu'elles méprisent toute observation ou affirmation qui ne rencontre ni leurs idéaux ni leurs croyances. J'ai même retrouvé un tel état d'esprit au sein de notre communauté. Au premier abord, une telle constatation me fut très pénible jusqu'à ce que je prenne la résolution, une fois de plus, de découvrir la vérité. J'ai recopié

¹⁰⁷ Revue scientifique la plus prestigieuse au monde.

¹⁰⁸ **Références interne/externe.** Ultimement, nous nous référons en nous-même pour percevoir les choses, on regarde en nous, on vit selon notre Soi intérieur, tirant profit de nos propres connaissances et de notre vécu. Mais on peut aussi changer notre perspective vers ce qui nous est extérieur, nous fiant à des indices provenant de sources externes, sur ce que veulent les autres, ce qu'ils pensent ou leurs besoins pour nous aider à faire nos choix. On dit aussi locus externe de contrôle (external locus of control - on emploie également le terme locus en français). Il y a aussi le locus en génétique qui est le site actif du gène pour le trait recherché ou le site d'une mutation (Marie-Claude Monfrais).

le paragraphe suivant et le gardai à portée de main... il est de Marshall Mathers : « *Parce qu'il vous arrive parfois de vous sentir fatiguée et faible, et que lorsque vous vous sentez faible, vous laisseriez tout tomber. Mais vous devez chercher en vous, trouver cette force intérieure, tout en extirpant ce qui est toxique en vous pour retrouver la motivation de ne pas abandonner, de ne pas être un lâcheur, peu importe votre désir de tout simplement vous écraser face contre terre en vous effondrant.* »

Le bégaiement n'était pas qu'un blocage de parole ; c'était aussi un obstacle à ma compréhension. C'est pourquoi il me fallait, pour le vaincre, accroître ma compréhension de ce qui se passait lorsque je parlais.

C'est volontairement que je cessai de vouloir changer mon comportement (il y eut un temps où, pour moi, le bégaiement n'était qu'un comportement) lorsque je pris conscience que le bégaiement prenait racine dans quelque chose de plus profond : ces fausses croyances qui ravageaient la réalité de cette parole qui se veut un fleuve s'écoulant spontanément et naturellement.

J'appris essentiellement ceci : « Prends ce que tu veux. Prends la fluence si tu veux. Tu peux l'avoir. Tu peux avoir tout ce que tu veux. Mais attention, "*Prendre ce que tu veux*" n'est que la moitié de l'histoire. Car l'autre moitié, c'est « Tu prends ce que tu veux, mais il y a toujours un prix à payer. »

Payer ne signifie pas que j'ai changé d'opinion sur le fait que la communication est un cadeau gratuit et spontané. Je n'ai pas payé pour arrêter de bégayer en travaillant fort, en m'exerçant à parler, en apprenant à respirer, etc. Le travail que j'entrepris fut, bien sûr, d'un tout autre ordre. Je n'ai pas travaillé à arrêter le bégaiement. J'ai travaillé à nettoyer, à débloquer le canal (mon esprit) afin que la parole puisse librement s'écouler, sans ces incessants démarrages et arrêts pour critiquer, éditer ou planifier ce que je voulais dire.

INTERNET : UN OUTIL DE CHANGEMENT

Ce qui me fut émotivement d'un grand secours pour traverser cette sensation initiale de désespoir (ce que le Dr Wendell Johnson appelait "*impuissance à composer avec*¹⁰⁹") fut de trouver d'autres individus qui partageaient un parcours semé d'embûches semblable au mien. À cette époque, comme Internet n'existait pas encore, il était difficile de trouver d'autres personnes ayant le même problème que moi. Mais lorsque je finis par trouver mes "semblables", nous avons formé un groupuscule. Ce groupe nous permettait d'échanger nos idées, de raconter/partager nos moments embarrassants et de trouver réconfortant de savoir que nous n'étions pas seuls dans notre combat. Je vivais, à cette époque, à Munich (Allemagne). Nous avons baptisé notre groupe « l'Association pour l'Étude et la Guérison du bégaiement. » Ce groupe représentait une étoile scintillante dans ma vie.

¹⁰⁹ Traduction de "Copelessness", mot qui n'existe pas vraiment.

Malgré un niveau élevé d'échanges verbaux et écrits, aucun d'entre nous n'était en mesure de suggérer quelque chose de concret pour venir à bout du bégaiement. Nous passions des heures à faire des recherches sur le sujet et à échanger sur nos observations personnelles. Mais à défaut de faire de géniales découvertes sur le problème, nous nous *réconfortions* les uns les autres.

Les choses ont, de nos jours, pris une tournure en votre faveur. Vous pouvez facilement trouver d'autres personnes ayant le même problème que vous et communiquer avec elles. Blogues, Facebook, Twitter, Skype. Vous n'avez qu'à googler le mot "*bégaiement*" et voyez où cela vous mènera.

EN LIGNE (sur Internet), VOUS NE BÉGAYEZ PAS

N'ayez surtout pas peur de vous ouvrir à d'autres PQB sur vos problèmes particuliers. Et écoutez-les attentivement lorsqu'elles vous parlent. Nous qui bégayons avons souvent besoin d'être écoutés. Vous serez probablement surpris mais réconfortés d'apprendre que, dans le monde, nous sommes 70 millions¹¹⁰ de personnes aux prises avec ce problème.

Quatre personnes sur cinq qui bégaiant sont de sexe masculin. Cherchez par vous-même pourquoi il en est ainsi. Demandez aux autres ce qu'ils en pensent. Vous découvrirez une grande camaraderie sur Internet. Vous n'avez pas l'Internet ? Arrangez-vous pour y avoir accès. Bien que vous puissiez fréquenter une bibliothèque publique pendant un certain temps, vous comprendrez vite qu'il vous faudra posséder votre propre ordinateur. La plupart des établissements scolaires offrent des ordinateurs à prix réduit. Renseignez-vous.

Internet regorge de blogues et de pages web gratuites. Pourquoi ne pas commencer un blogue vous-même¹¹¹ ? Commencez par écrire où vous en êtes dans votre parcours pour vous en sortir. Vous serez surpris des réactions que vous recevrez.

Yahoo regorge de groupes sur le bégaiement (surtout en anglais) auxquels vous pouvez vous inscrire. Facebook a un nombre important de PQB. Vous y trouverez ce qui aide et ce qui fait obstacle aux autres PQB. Bien que mon temps soit trop limité pour que je puisse me permettre d'y prendre part, vous y trouverez, en y mettant un peu de temps, un énorme sentiment d'appartenance et de partage.

Quoi rechercher ? Certains membres de notre confrérie confirmèrent mes propres observations, ce qui, pour moi, était important. Quelques voix suffisent à confirmer vos observations personnelles. Et qui sait : peut-être serez-vous, vous-même, là pour confirmer les observations d'autres PQB qui sont, tout comme vous, à la recherche de réponses.

J'ai constaté que John Harrison n'était pas le seul à pouvoir penser hors des sentiers battus. D'autres se sont également étirés le cou, sont sortis de la bergerie. Aussitôt que je suis devenue

¹¹⁰ Le calcul est des plus faciles : on s'entend généralement pour dire que 1% de la population bégaille. Étant sept milliards d'individus sur Terre, cela représente environ 70 millions de PQB. *R.P.*

¹¹¹ Le meilleur en français, à mon avis, est : <http://goodbye-begaiement.blogspot.ca/>.

membre de Facebook, “j’ai aimé” quelques organismes tels que la *National Stuttering Association* ou la *British Stammering Association* ; et Stuttering Jack est devenu “un ami”. J’ai découvert que ce gars-là avait passé sa vie à chercher des réponses au bégaiement. Son site web (www.stutteringjack.com) me fut très utile.

Pour terminer, j’ai énuméré, dans ma “bibliographie”, les sites web et les livres qui m’ont apporté quelque chose. Peut-être vous seront-ils également utiles¹¹².

¹¹² Je me suis efforcé d’en franciser le contenu. R.P.

BIBLIOGRAPHIE

Les livres disponibles en ligne, qu'ils soient gratuits ou payants, font l'objet de liens hypertextes. R.P.

[REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT](#), *La vraie nature du combat pour s'exprimer*. Par John C. Harrison. Il y a aussi une version abrégée que vous trouverez en cliquant [ICI](#).

[LA FORCE DE L'INTUITION](#) [titre anglais: Blink: The Power of Thinking Without Thinking), édition Pocket (2007)] ; éditions Robert Laffont (2006)

[I HAVE A VOICE – HOW TO STOP STUTTERING](#), Dr. Bob Bodenhamer, Carmarthen, Wales, Crown House Publishing Ltd., Norwalk, CT, Crown House Publishing Company LLC

[DEVENIR LE MEILLEUR DE SOI-MÊME](#) *Besoins fondamentaux, motivation et personnalité*.

[A WAY OF BEING](#), Carl Rogers.

[THE AVATAR PATH, THE WAY WE CAME](#), Harry Palmer.

[CHOKÉ](#): *What the Secrets of the Brain Reveal About Getting it Right When you have to*, par Sian Beilock.

[UNDERSTANDING AND CONTROLLING STUTTERING](#), par William D. Parry.

[BEYOND STAMMERING, THE MCGUIRE PROGRAMME FOR GETTING GOOD AT THE SPORT OF SPEAKING](#), Dave McGuire.

[ÉCOUTER LA TROISIÈME OREILLE](#) : l'expérience intérieure d'un psychanalyste, éd. Les Introuvables, ISBN 2-84575-053-6.

[THE BOND OF POWER](#), Pearce, Joseph Chilton, E.P. Dutton, New York.

[GOD AND THE NEW PHYSICS](#), Davies, Paul, (1983) ; Simon and Schuster, New York.

[L'ÉVEIL DE L'INTELLIGENCE](#), par Jiddu Krishnamurti, Stock.

[SAGESSE DES SAGES](#) [« Uncommon Wisdom (1988) »], Le Rocher, 1988, 330 p. (ISBN 978-2714422484)

[DISCIPLINED DREAMING](#), *A Proven System to Drive Breakthrough Creativity*, Josh Linkner.

[COMMENT FONCTIONNE L'ESPRIT](#), par Steven Pinker, Odile Jacob, 2000.

[L'INSTINCT DU LANGAGE](#), Steven Pinker, Odile Jacob, 1999.

[L'ÉVEIL DE VOTRE PUISSANCE INTÉRIEURE](#), Anthony Robbins, 1993, Le Jour Editeur, (ISBN 2-89044-486-4)

[WHAT REALLY MATTERS](#) – *Searching for Wisdom in America*, Tony Schwartz, Bantam Books, 1995.

[THE STATE OF CONSCIOUSNESS](#), publié par John White, Anchor Books, 1972.

Acta Neurologica Scandinavica, 43, 513-525, Hemispheric dominance and consciousness, B. Schwartz, (1967).

Psychophysiology, 16, 561-571, Schwartz, G.E., Ahem, G.L., and Brown, S.L. (1979) Laterilized facial muscle response to positive and negative emotional stimuli.

Psychophysiology, 17, 75-82, Schwartz, G.E., Brown, S.L., and Ahern G.L., (1980) Facial muscle patterning and subjective experience during affective imagery : sex differences.

Science. 190, 286-288, Schwartz, G.E., Davidson, R.J., and Maer, F., (1980) Right hemisphere lateralization for emotion in the human brain : interactions with cognition.

Neuropsychologia, 15, 341-344, Schwartz M, (1977) Left-handedness and high-risk pregnancy.

[INNER SKIING](#), Édition révisée, Timothy Gallwey.

[LE COURAGE DE CRÉER](#), 2e éd., par Rollo May.

[ZEN AND THE ART OF WRITING](#), par Ray Bradbury.

[ZEN AND THE ART OF MOTORCYCLE MAINTENANCE](#) – *An Inquiry Into Values*, Robert M. Pirsig, Bantam Books, 1974, ISBN 0-553-27747-2. Voir aussi [ICI](#)

[LETTRES À UN JEUNE POÈTE](#), Rainer Maria Rilke, Random House, 1984. Voir aussi http://fr.wikipedia.org/wiki/Lettres_%C3%A0_un_jeune_po%C3%A8te

EVOLUTION'S END: Claiming the Potential of Our Intelligence, Joseph Chilton Pearce, Harper Collins, (1992) [ISBN 0-06250-693-5](#)

HOW CAN I HELP ? – Stories and reflections on Service, Ram Dass and Paul Gorman, Alfred A. Knopf, 1985, ISBN 0-394-72947-1.

[LE POUVOIR DU MOMENT PRÉSENT](#), *Guide d'éveil spirituel*, Eckhart Tolle. Voir aussi : [http://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=22900&def=Pouvoir+du+moment+pr%C3%A9sent\(Le\)%2cTOLLE%2c+ECKHART%2c2920987461](http://www.renaud-bray.com/Livres_Produit.aspx?id=22900&def=Pouvoir+du+moment+pr%C3%A9sent(Le)%2cTOLLE%2c+ECKHART%2c2920987461)

[NOUVELLE TERRE](#), par Eckhart Tolle, (2005) ([ISBN 978-2-89626-007-2](#))

[SE LIBÉRER DU CONNU](#), par Krishnamurti, Stock, Paris, 1970 et Le Livre de poche, Paris, 1995, trad. C. Suarès.

The Biology of Stuttering... Discover Magazine, William Speed Reed, November 2002, Pages 24 et 25.

[NOUVELLES RÉVÉLATIONS : UNE CONVERSATION AVEC DIEU](#), par Neale Donald Walsch, 2003, [ISBN 2-920987-68-2](#)

[L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE](#), *Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*, Daniel Goleman.

[APPRIVOISER L'ENNEMI INTÉRIEUR](#), par Dr George R. Bach et Lara Torbet, Les Éditions de l'Homme. Voir aussi : <http://grandmechancelivre.canalblog.com/archives/2010/04/15/17565203.html>

[A SEPARATE REALITY](#), par Carlos Casteneda, New York, Washington Square Press, 1972.

<http://brain.oxfordjournals.org> C. Chiron, I Jambaque, R. Nabbout, R. Lounes, A Syrota et O Dulac, Hospital F. Joliot, Department of Medical Research, Orsay, France.

[DRAWING ON THE RIGHT SIDE OF THE BRAIN](#), par Betty Edwards, Los Angeles, Tarcher, 1989 (révisé et réimprimé en 1999).

[READING IN THE BRAIN](#), par Stanislas Dehaene, Penguin Viking, 2009

[COSMIC CONSCIOUSNESS](#): *A Study in the Evolution of the Human Mind*, 1901, Innes & Sons, Penguin Books 1991 édition: [ISBN 0-14-019337-5](#), [1905 édition](#) online (37 [MB PDF](#) file).

[SOUL WORK](#), Par Anne A. Simpkinson & Charles K. Simpkinson.

Hemispheric Specialization and Inter-hemispheric integration, M.J. Tramo, K. Baynes, R. Fendrich, G.R. Mangun, E.A. Phelps, P.A. reuter-Lorenz, and M.S. Gazzaniga, in *Epilepsy and the Corpus Callosum*, Second Edition, Plenum Press, 1995.

[COMMENT FONCTIONNE L'ESPRIT](#), par Steven Pinker ; traduction française Odile Jacob, 2000.

[THE MIND'S PAST](#), par Michael S. Gazzaniga, University of California Press, 1998.

[THE TWO SIDES OF PERCEPTION](#), par Richard B. Ivry, and Lynn C. Robertson, MIT Press, 1998.

[VOICE UNEARTHED](#), Doreen Lenz Holte.

AWAY FROM THE CROWD : Essays on the Stuttering Experience, John Ahlback (2000).

[PHYSIQUE QUANTIQUÉ](#), David Bohm. http://fr.wikipedia.org/wiki/Physique_quantique

STUTTERING : An Integrated Approach to its Nature and Treatment, Baltimore, MD, Williams & Wilkins.

[BECOMING A WRITER](#), Dorothea Brande.

[YOUR ERRONEOUS ZONES](#), Dr. Wayne W. Dyer.

[LA PAROLE PRISONIÈRE](http://astore.amazon.fr/jeanmetellus-21/detail/2070706982), Jean Métellus. <http://astore.amazon.fr/jeanmetellus-21/detail/2070706982>

BARBARA DAHM - DYNAMIC STUTTERING THERAPY MOST EFFECTIVE FOR PEOPLE WHO STUTTER.

Site Internet : <http://bit.ly/ctisite> Blogue : <http://bit.ly/ctiblog>
CTI STUTTERING ONLINE THERAPY, THE DAHM METHOD.

[L'ANALOGIE AVEC UN ICEBERG](#), Russ Hicks.

[STUTTERING](#), A Life Bound Up in Words, Jezer, M. (1997) New York, NY, Basic Books, A Division of Harper Collins, Publishers, Inc.

[PEOPLE IN QUANDARIES](#), Wendell Johnson (1946), New York, NY, Harper & Ros.

[STUTTERING AND WHAT YOU CAN DO ABOUT IT](#), Johnson, W. (1961) The Interstate printers & Publishers, Inc, Danville, IL.

STUTTERING THERAPY : Prevention and Intervention with Children, Publication Number 20, (2002), Stuttering Foundation of America, Memphis, TN.

STUTTERING WORDS : Publication Number 0002, (2004), Stuttering Foundation of America.

[CONSEILS POUR CEUX QUI BÉGAIENT](#) : traduction (2011), de *Advice to Those Who Stutter* de la Stuttering Foundation

STUTTERING JACK : <http://www.stutteringjack.com>
www.stutteringjack.com/prolonged-speech-stuttering-treatment-stutt
www.stutteringjack.com/the-consequences-of-stuttering-and-the-fear

KIMBERLY ELSBACH, Université de Californie, citations de ses recherches.

DEREK WOLCOTT...poème de TEN POEMS TO CHANGE YOUR LIFE (Roger Housden)

Profond Reorganization in Brains of Adults Who Stutter : Auditory-Motor Integration Located in Different Part of Brain » <http://www.sciencedaily.com/releases/2011/08/110815113534.htm>

« *Women Who Stutter Have Different Brain Connections Than men Who Stutter; Findings May Help Explain Why More Men Than Women Stutter* » <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/11/101116205828.htm>

Dr. Daniel Neuenswander...communication écrite au sujet de “La Zone.”

Pam Mertz : www.stutterrockstar.wordpress.com;
<http://stutterrockstar.wordpress.com/category/women-who-stutter-podcast/>

Anita Blom, oratrice en demande. ELSA (European League of Stuttering Assn.)
www.stuttering.ws/index.php/contact/anita Anita Blom est sur Facebook.

Sebastian Scala... (commentaires d'un groupe de Facebook sur le bégaiement (“We Have A Voice.”))

Anna Margolina, www.youtube.com/watch?v=j2XOifWF-0Q
(Anna a rédigé deux articles dans *REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT*.)

Sur une note plus légère, Nina G. comédienne <http://www.youtube.com/watch?v=fyUqzQqC51M>
et la seconde partie se retrouve : <http://www.youtube.com/watch?v=1FoeJLkX-II>

IZABELA, A FAIRY TALE OF A PRINCESS WHO STUTTERED, Beata Ackerman.

Jagdish Nigram www.fluency.webs.com

AUTRES ORGANISATIONS ET SITES WEB, DONT PLUSIEURS EN FRANÇAIS

[Friends – The National Association of Young People Who Stutter](#)
International Gathering of People who Stutter
[International Stuttering Association](#)

CTI STUTTERING ONLINE THERAPY (The Dahm Method)

Goodbye Bégaiement <http://goodbye-begaielement.blogspot.ca>

Site des bègues du Burkina Faso : <http://www.isastutter.org/BurkinaFaso>

Association Parole Bégaiement (APB) : <http://www.begaielement.org/spip.php?rubrique13>

Regroupement des bègues de Montréal : <http://www.regroupementbaguesmontreal.org>

Un Olivier sur un iceberg : <http://infosbegaielement.blogspot.ca> (de nature scientifique)

Forum français de discussions sur le bégaiement: <http://goodbye-begaielement.blogspot.ca/2013/12/je-suis-heureux-de-vous-annoncer-la.html>

Le bégaiement masqué : http://www.begaielementmasque.fr/?page_id=9

The Stuttering Foundation <http://www.stutteringhelp.org>

National Stuttering Association <http://www.westutter.org>

Stuttering Home Page : site de référence anglais par excellence : <http://www.mnsu.edu/comdis/kuster>

British Stammering Association <http://www.stammering.org>

Australian Stuttering Research Center <http://sydney.edu.au/health-sciences/asrc/>

McGuire Programme <http://www.mcguireprogramme.com/>

Speech Easy <http://www.speecheasy.com/>

Delayed Auditory feedback <http://casafuturetech.com/index.php>

Hausdorfer <http://www.hausdorfer.com>

Stuttered Speech Syndrome <http://stutteredspeechsyndrome.com/>

Mastering Blocking & Stuttering <http://www.masteringstuttering.com/>

Stutter Talk <http://stuttertalk.com>

The Stuttering Brain <http://www.thestutteringbrain.blogspot.ca/>

Make Room For Stuttering <http://stutterrockstar.com/>

Stuttering is Cool <http://stutteringiscool.com/>

Blogue je bégaie <http://www.jebegaie.com/>

Stuttering Student <http://stutteringstudent.blogspot.ca/>

The Indian Stuttering Association <http://t-tisa.blogspot.ca/>

Parole de Bègue <http://paroledebegue.free.fr/blog/>

Stuttering Me <http://stuttering.me/>

Stutterheadshark <http://stammerheadshark.wordpress.com/>

Association des jeunes bègues du Québec : <http://www.ajbq.qc.ca/fr> (pour les enfants)

Traduit par Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, Canada.

Courriel : richardparent@videotron.ca ou rich_parent2@outlook.com

Pseudonyme Skype : ricardo123

25 Mai 2013. Rév. 27/12/2015; 10/01/2016; 08/05/2016; relecture en juin/juillet 2016. 218 pages