



RELATION ENTRE L'EFFET HAWTHORNE ET LE BÉGAIEMENT

Résumé

Le bégaiement n'échappe pas à certaines théories du monde du travail/industriel. Cet essai en fait la démonstration avec l'Effet Hawthorne.

Par John C. Harrison

L'EFFET HAWTHORNE ET LE BÉGAIEMENT

Par John C. Harrison

En 1927, la compagnie Western Electric initia une série d'études, à son usine de Hawthorne dans l'Illinois, sur les facteurs affectant l'état d'esprit et la productivité des travailleuses dans leur environnement de travail – études que le Professeur T.F. Gautschi de l'Université Bryant qualifia de « probablement la plus importante et la plus influente étude scientifique jamais réalisée en psychologie du travail. »

Je me rappelle avoir étudié les expériences de Hawthorne en Sociologie 101 : en fait, c'est la seule chose dont je me souviens de ce cours. C'est seulement 40 ans plus tard que je devais réaliser la relation frappante entre les expériences de Hawthorne et notre compréhension du bégaiement.

COMPRENDRE L'EFFET HAWTHORNE

Un peu d'histoire. L'usine de Hawthorne était le bras manufacturier des compagnies de téléphone de Bell System. Elle employait plus de 29 000 hommes et femmes dans la fabrication de téléphones, de terminaux, d'inducteurs, de câbles pour téléphones, de câbles isolés de plomb et autres équipements téléphoniques.

Au milieu des années 1920, l'usine de Hawthorne entreprit une série d'études afin de trouver comment améliorer la productivité des travailleurs. La compagnie s'interrogea particulièrement à savoir si des changements dans l'éclairage, l'horaire des pauses et d'autres conditions de l'environnement de travail pouvaient accroître la productivité. On croyait que même des améliorations mineures pouvaient avoir un impact considérable sur les résultats financiers grâce à son énorme volume de produits fabriqués pour le réseau de Bell.

Une des premières expériences impliquait un groupe de six femmes de la ligne de montage des inducteurs. Ces volontaires furent retirées de la ligne de production et isolées dans une pièce plus petite où on pouvait manipuler divers éléments de leur environnement de travail.

On commença par regarder si l'intensité de l'éclairage avait un impact positif sur la production. Débutant avec la même intensité que sur la ligne de production, ils l'augmentèrent petit à petit.

La production augmenta.

Agréablement surpris par les résultats, ils augmentèrent encore l'intensité lumineuse. La production augmenta encore.

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

Confiants d'être sur une bonne piste, ils continuèrent d'augmenter l'éclairage un peu à la fois jusqu'à atteindre un niveau d'éclairage bien plus élevé que le niveau normal. À chaque augmentation, la production des six femmes continua d'augmenter.

C'est alors que les chercheurs décidèrent de valider leur hypothèse à l'effet qu'un meilleur éclairage se traduisait par une plus grande productivité. Ils rétablirent l'éclairage au niveau de départ et la diminuèrent peu à peu.

À leur grand étonnement, la production continua à augmenter.

Était-ce l'effet du hasard ? À la fois décontenancés et intrigués, les chercheurs réduisirent encore l'éclairage. Eh oui ! La production augmenta toujours. Ils diminuèrent l'éclairage progressivement jusqu'à ce que les travailleuses aient un éclairage très faible. Malgré chaque réduction du niveau d'éclairage, la production ne cessa d'augmenter. Puis on amena l'éclairage à un niveau où les travailleuses pouvaient à peine voir ce qu'elles faisaient. C'est alors que leur production commença à se stabiliser.

Que se passait-il ?

Il était clair que le niveau d'éclairage à lui seul n'augmentait pas la productivité, surtout qu'elle continua à croître malgré des conditions d'éclairage moins favorables. À la faveur de tests avec d'autres facteurs environnementaux, ils trouvèrent l'explication. Bien que ces changements de l'environnement de travail eussent des effets moins importants, l'explication de l'accroissement de leur productivité reposait sur le fait que le regroupement de ces travailleuses leur permit de se fusionner en un groupe homogène. Et c'est la création de cette dynamique de groupe qui eut un impact majeur sur l'état d'esprit et la productivité de chaque membre du groupe.

Afin de mieux comprendre ce qui s'est passé, considérons de plus près les différences entre les deux environnements de travail et comment elles influencèrent les femmes du groupe de production d'inducteurs. Lorsqu'elles n'étaient qu'un numéro d'une chaîne de montage, les travailleuses n'avaient aucun sentiment d'importance. Elles n'avaient que très peu de rapports personnels entre elles. Leur relation avec leur superviseur était plutôt conflictuelle. Il (et c'était toujours un « il ») était celui qui tenait le fouet, les exhortant à travailler plus fort et plus vite. Il y avait peu de responsabilité individuelle face à la qualité du produit. D'autres déterminaient les normes et elles n'avaient qu'à suivre les instructions. Il n'y avait que très peu de place pour la fierté dans ce qu'elles faisaient.

C'était, comme on dit souvent, juste un job.

Mais tout cela changea lorsqu'on les retira de la chaîne de montage pour leur donner leur propre environnement de travail. Dès le début, elles se réjouirent de l'attention que l'équipe de

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

chercheurs leur accorda. Chaque femme n'avait plus l'impression de n'être qu'un visage impersonnel d'une ligne de montage. Elle était devenue "quelqu'un".

Maintenant regroupées, il leur était plus facile de communiquer entre elles et des amitiés se formèrent. Les femmes commencèrent à socialiser après les heures de travail, se visitant les unes les autres à leurs résidences, participant ensemble à des activités récréatives après le travail.

Leur relation avec leur superviseur se transforma également. Ce dernier, auparavant craint, est devenu une personne à qui on pouvait faire appel, quelqu'un qui les connaissait par leurs prénoms et qui pouvait les féliciter pour leur bon travail. Il était aussi devenu une personne ressource vers qui les femmes pouvaient se tourner lorsqu'il y avait un problème à résoudre. On vit alors naître un sentiment d'appartenance au groupe, accompagné d'une fierté de ce qu'elles pouvaient accomplir. Tous ces facteurs contribuèrent à la performance accrue du groupe.

L'Étude du groupe des inducteurs ne représente qu'une expérience parmi d'autres qui se déroulèrent pendant cinq ans. Les résultats des Expériences de Hawthorne furent soigneusement compilés et publiés dans un livre de 600 pages par un professeur de la Harvard Graduate School of Business Administration et deux hauts dirigeants de l'usine de Hawthorne de la Western Electric Company. Parmi les conclusions de ces études, la plus importante est probablement celle-ci : *qu'on ne pouvait comprendre les améliorations d'une situation qu'en observant chacun des groupes de travail dans la perspective d'un système social*. En résumé, aucun facteur physique relatif au travail, pris isolément, ne pouvait expliquer l'accroissement de la productivité du groupe des inducteurs. Ni l'éclairage, ni aucun autre changement physique de l'environnement de travail ne pouvait expliquer cela, bien qu'il n'y ait pas de doutes que certains de ces changements aient eu un impact quelconque. Les améliorations qui en découlèrent s'expliquaient d'abord par l'impact du système social qui se forma et de l'influence de ce dernier sur la performance de chaque membre de ce groupe de travailleuses. Vers la fin de l'étude, les auteurs commentèrent :

« On doit considérer les activités de travail de ce groupe, ainsi que leurs satisfactions et insatisfactions, comme les manifestations d'un réseau complexe d'interrelations. »

Avec le temps, ce phénomène est devenu connu sous le nom de « [l'Effet Hawthorne](#). »

L'EFFET HAWTHORNE ET LE BÉGALEMENT

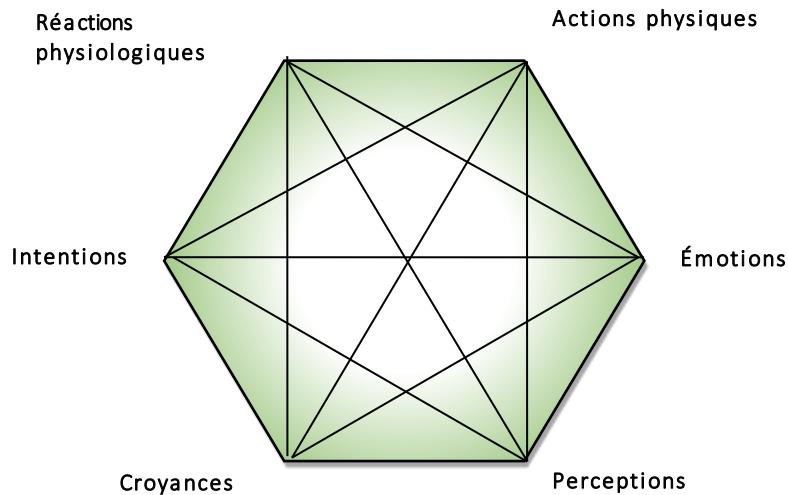
C'est avec une grande satisfaction que je constatai que les termes utilisés dans l'Effet Hawthorne étaient presque identiques aux mots que j'avais utilisés pour décrire le phénomène du bégalement. Les auteurs décrivirent les relations du groupe de production des inducteurs comme

RELATION ENTRE BÉGAIEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

un système « *qui doit être considéré comme un ensemble, chacun de ses membres étant en relation d'interdépendance avec chacun des autres membres du groupe.* »

Ces observations sont similaires à mes commentaires dans l'article sur [l'Hexagone du bégaiement](#) où j'explique qu'on peut mieux comprendre le bégaiement en le considérant comme un système interactif composé d'au moins six facteurs essentiels – actions physiques, émotions, perceptions, croyances, intentions et réactions physiologiques.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT



Dans ce modèle, chaque intersection influence - et peut être influencée par - chacune des autres intersections, de telle sorte qu'un changement à l'une des intersections se fera sentir sur toutes les autres intersections du réseau, comme une goutte d'eau tombant sur une toile d'araignée.

J'en suis arrivé à ce concept après des centaines de séances thérapeutiques, de programmes de développement personnel, des séances marathoniennes de rencontres de 48 heures, quelques trips de LSD, des cours de psychodrames et autres activités de confrontation qui me débarrassèrent de plusieurs des murs que j'avais érigés étant enfant. (Au milieu des années 1960, la Californie baignait littéralement dans ces activités de développement personnel).

Par ces activités, j'en suis venu à considérer que ce que je concevais jusqu'alors comme uniquement un problème de parole n'était pas en fait qu'un seul problème, mais un sous-produit

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

de la relation synergétique d'un certain nombre de facteurs travaillant de concert. J'ai découvert que ce modèle interactif expliquait non seulement l'état d'esprit qui créait le bégaiement, *mais qu'il pouvait également expliquer la mécanique du blocage de bégaiement lui-même.*

Une telle perspective conceptuelle ne constitue cependant pas un concept accepté d'emblée par tous, et spécialement pour ceux qui souhaitent des explications plus simples.

UN PROBLÈME AUX MULTIPLES FACETTES

Je comprends qu'on puisse souhaiter une seule cause au bégaiement ; il serait alors bien plus facile d'y travailler s'il ne se résumait qu'à un seul problème. Certains chercheurs croyant que le bégaiement était dû à une anomalie cérébrale consacrèrent leur vie à trouver celle-ci. D'autres croient plutôt qu'il s'agit d'un problème émotif. Ou encore, d'un problème de coordination (timing). Ou de toute autre cause unique. Martin Schwartz, dans son livre [Stuttering Solved](#), avance même qu'un jour on pourra faire disparaître le bégaiement simplement en prenant une pilule¹.

Leur raisonnement se compare à celui de quatre non-voyants tentant de décrire un éléphant, chacun d'eux entrant en contact avec une partie différente de l'animal – la trompe, les pattes, les oreilles ou la queue. Le premier compara l'éléphant à un serpent alors que le second le décrivit plutôt rond et solide comme un arbre. Le troisième le compara à une feuille de palmier (large et mince), alors que le quatrième conclut qu'il était petit et semblable à une corde. On a tendance à adapter notre raisonnement selon la perception limitée que nous avons de l'objet. Le problème devient encore plus confus lorsqu'on réalise que chaque observateur a en partie raison parce que, tout comme les quatre non-voyants, chacun décrit adéquatement une partie du casse-tête.

Supposons que quelqu'un arrive à la conclusion que les six membres du groupe des inducteurs de l'usine Hawthorne augmentèrent leur performance parce qu'elles développèrent une attitude plus positive envers leur travail, hypothèse qui serait juste. Il est impossible que ces femmes eussent amélioré leur sentiment envers la direction, leur travail ou leurs collègues sans qu'il y ait d'abord un changement d'attitude. Malgré cela, leurs émotions positives ne suffisaient pas, à elles seules, à expliquer le changement qui s'amorça.

Leurs *croyances* envers la direction et elles-mêmes ont également subi une transformation positive. La direction n'était plus perçue comme indifférente et source d'exploitation, mais plutôt comme aidante et facteur de croissance. De plus, la *perception* qu'elles avaient de leur superviseur se modifia de façon importante. La relation nous/il fut remplacée par une relation « nous ». Les efforts d'amélioration des conditions de travail étaient perçus dans le meilleur intérêt de chacune. Leur superviseur était devenu un bon gars qui se souciait de leur bien-être. Leurs *intentions* ont

¹ Voir [Jerry Maguire et le Pagoclone](#) à cet effet.

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

aussi subi une transformation au fur et à mesure qu'elles développèrent une fierté à produire plus que les travailleuses sur le plancher de la chaîne de production. Leurs frustrations disparurent, réduisant ainsi toute *réaction physiologique au stress* nuisible à leur travail. Tous ces facteurs s'influençaient les uns les autres, pour établir un nouveau système social qui, en retour, donna lieu à de nouveaux comportements.

Cela impliquait des émotions, bien sûr, mais seulement comme facteur contributif. L'amélioration de la satisfaction et de la performance de ces femmes découla de l'Effet Hawthorne puisque leurs émotions, perceptions, croyances, intentions et réactions physiologiques interagissaient *comme un système* propice à une expérience de travail enrichie. Toute personne tentant de comprendre ce qui se passait en ne se limitant qu'à un seul aspect du système n'aurait pas une vue d'ensemble lui permettant de vraiment saisir ce qui se passait.

Examinons maintenant la relation de l'Effet Hawthorne avec le bégaiement et, plus particulièrement, les degrés variables de réussites des thérapies de parole.

LA DYNAMIQUE D'UNE RELATION THÉRAPEUTIQUE

Dans les années 1960, j'ai lu un livre intitulé [*Client-Centered Therapy*](#) du psychologue Carl Rogers, livre qui, pour moi, ne pouvait tomber mieux. Depuis deux ans, j'entreprenais une psychanalyse, 3 jours par semaine, qui menait nulle part. Ma lecture du livre de Rogers m'a aidé à comprendre pourquoi je ne réussissais pas à bénéficier de cette thérapie.

Selon Rogers, les progrès qu'un client connaissait en thérapie ne pouvaient s'expliquer par le fait que le thérapeute soit Freudien ou Jungien (Carl Jung était psychologue) ou tout autre « ien ». Non. C'est plutôt la perception du client envers la *qualité* de la relation entre lui (ou elle) et son thérapeute qui dénouait la magie – à quels degrés la confiance, l'encouragement et l'estime de soi avaient-ils évolué ?

La méthode thérapeutique de Rogers était simple. Le thérapeute réagissait simplement à ce que le client disait de manière empathique et encourageante. Lorsque le client réalise la sincérité de cette empathie et de l'encouragement, il ou elle se sent accepté(e) et suffisamment en confiance pour passer à l'autre aspect du traitement. Puis lentement, au compte-gouttes, la personne s'ouvre comme une fleur, pétale par pétale, au fur et à mesure que ses peurs, ses sentiments et ses croyances cachés remontent à la surface, là où ils pourront être travaillés.

Et c'est précisément ce qui ne s'était *pas* produit dans ma relation avec mon psychanalyste. Nous savons que les psychanalystes ne doivent pas réagir émotionnellement ; malgré cela, vous êtes d'ordinaire en mesure de savoir si une personne établit avec vous une certaine connexion émotionnelle. J'estime que mon psy aurait eu le même intérêt pour moi si j'avais été un insecte sous

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

un microscope ! Je pense que si cette relation fut improductive, c'est justement à cause de ce manque de contact humain. Ce sentiment d'être apprécié et accepté – ce qui m'aurait aidé à mieux comprendre ce que je ressentais – était absent. Je finis par rompre cette relation avec ce psychanalyste – une de mes meilleures décisions.

Mais quelle est la relation avec une thérapie de parole ?

À mon avis, tout. J'avance que les progrès d'un individu en thérapie de parole ne dépendent pas que des techniques de fluence utilisées par le thérapeute. Au mieux, ces techniques corrigeront certaines actions physiques qui viennent contrecarrer une élocution sans effort. Au pire, elles ajouteront un autre niveau de contrôle à une manière de parler déjà sur-contrôlée. Ce qui mène à la réussite, c'est la thérapie de parole *plus* l'impact de l'Effet Hawthorne (la relation entre le thérapeute et son client).

UN EXEMPLE

Utilisons une situation hypothétique. Ayant un problème de bégaiement, vous décidez de travailler avec un orthophoniste – appelons-le Bob – qui a planifié un programme intensif de deux semaines pour une demi-douzaine de clients à un centre local de conférences. En plus d'y participer, vous vivrez au centre pendant toute la durée du programme.

Précisons que Bob utilise une technique d'établissement de la fluidité (Fluency Shaping approach) impliquant, la première semaine, des heures de pratiques avec un moniteur vocal pour que vous preniez conscience du fait que vous instaurez des tensions musculaires dans vos cordes vocales. Pendant cette première semaine, vous en apprendrez aussi beaucoup sur la façon dont la parole fonctionne pour vous permettre de visualiser mentalement ce processus. La deuxième semaine, vous mettrez en pratique les techniques de fluence apprises dans des situations réelles, telles qu'au téléphone et dans la rue.

À la fin de la première semaine, vous percevez de réels progrès. Vous avez démystifié votre bégaiement en apprenant ce qui se produit dans votre système phonatoire lorsque vous parlez ou que vous bloquez. Grâce à la rétroaction électronique, vous êtes maintenant en mesure de faire la différence entre des cordes vocales tendues et détendues, ce que vous ignoriez auparavant. Tout cela vous sera très utile.

Mais est-ce vraiment tout ce qui se passe ?

Pas réellement. Il y a bien plus que cela et c'est en relation avec l'Effet Hawthorne.

Bob étant une personne ouverte et accueillante, vous vous sentez, pour la première fois, totalement accepté, même pendant des situations de parole difficiles. Le but de chaque

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

communication entre vous et Bob ne se limite pas à l'échange d'informations, mais aussi à améliorer votre [estime de soi](#). Chaque rétroaction positive s'accompagne d'un énoncé positif qui renforce votre noyau identitaire². Bob vous écoute avec intérêt lorsque vous exprimez vos inquiétudes et fait preuve de beaucoup de patience à étudier avec vous les problèmes qui se présentent. Rien de ce que vous dites n'est mal perçu. Vos relations avec les autres membres du groupe sont également empathiques.

Dans un tel environnement des plus favorable à votre psychisme (John y va du mot « eupsychian »), la perception de votre noyau identitaire commence à changer. Non seulement votre parole change-t-elle, mais il en est de même pour votre confiance en vous, l'image que vous vous faites de vous-même et pour vos croyances qui vous autolimitaient.

Vous êtes maintenant plus disposé à exprimer ce que vous ressentez. Tous ces changements positifs commencent à prendre la forme d'un système renforcé et optimiste, lequel renforce et appuie vos nouveaux comportements langagiers. Au fur et à mesure de votre travail, les divers éléments du nouveau système continuent à se renforcer les uns les autres.

Et voilà le résultat ; à la fin du programme de deux semaines, ce nouveau système est devenu capable de se maintenir de lui-même.

COMPARAISON AVEC L'APPRENTISSAGE DU VÉLO

Arrêtons-nous un instant et réfléchissons. L'établissement d'un système qui s'auto-maintient est loin d'être une expérience unique pour nous. Vous rappelez-vous lorsque vous avez appris à monter à vélo ? Ce souvenir est encore tout frais à ma mémoire. Mon père m'a aidé à apprendre en courant à côté de moi dans la rue, tenant le vélo en équilibre alors que je pédalais. Que d'allers et retours on a faits. Je me souviens encore que, après quelques jours d'essais infructueux, je croyais ne jamais pouvoir y arriver. En fait, je ne savais même pas ce qu'était le "y" auquel je pensais. Ce but me semblait totalement inaccessible. Mais mon corps lui, pendant ce temps, apprenait au niveau subconscient. Petit à petit, je devais découvrir le sentiment qu'on ressent lorsqu'on reste en équilibre sans l'aide de personne.

Je me souviens du jour où j'y suis parvenu. Cette après-midi-là, j'amenai mon vélo dans le stationnement et le plaçai à côté de barrière de l'entrée. J'enfourchai mon vélo, utilisant la barrière pour me lancer. Puis je poussai. Je présume que mon subconscient traita mes précédents essais sans que j'en sois conscient puisque, sans prévenir, mon corps trouva le moyen de rester en équilibre. J'y arrivai, juste comme ça !

² Traduction de « Your sense of self. »

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

« Wow ! », m'exclamais-je. « C'est donc ça se tenir à vélo ! »

Cela se compare aux changements qui s'instaurent grâce à une relation thérapeutique vraiment favorable. Les habiletés acquises et les changements personnels qui s'instaurent pendant ce processus d'apprentissage se mettent à travailler ensemble. Apparaît alors une réalité toute différente.

Ce n'est pas seulement votre parole qui s'est transformée. *Vous* avez, aussi, changé.

LA RECHUTE

Pourquoi alors, contrairement à l'apprentissage du vélo, observe-t-on une telle propension aux rechutes après une thérapie de parole ? Pourquoi, après quelques semaines ou quelques mois, tant de gens se retrouvent-ils à lutter de nouveau avec ce même vieux problème de parole ? Encore une fois, à cause de l'Effet Hawthorne.

Revenons à nos dames dans la pièce des inducteurs. Une des questions restées sans réponse était : « Que s'est-il passé lorsque l'expérience s'est terminée et que les six femmes retournèrent à leur emplacement régulier sur la chaîne de montage. Ont-elles continué à performer à un niveau plus élevé ? »

J'en doute.

Peut-être ont-elles conservé leur même niveau de production au début. Pendant une certaine période, leurs nouvelles émotions, perceptions, croyances et intentions continuèrent à se renforcer les unes les autres. Mais en l'absence d'un renforcement continu grâce à un environnement propice, ces femmes ont, de façon graduelle et inconsciente, réintégré leur ancien environnement – un environnement qui n'encourageait pas l'initiative personnelle et dépourvu de tout élément personnel, un environnement qui favorisait une relation conflictuelle entre le travailleur et son superviseur. Finalement, les femmes redevinrent tout simplement « des travailleuses ordinaires ». Et leur production diminua.

De façon similaire, le client qui quitte la clinique du thérapeute retrouve un monde où les gens avec qui il interagit ne sont pas là pour l'aider à bâtir son estime de soi. Ils n'auront pas non plus la patience voulue lorsqu'il luttera avec ses difficultés de parole. En vérité, les gens que nous côtoyons au jour le jour sont des personnes pressées, insensibles, insuffisamment informées (sur le bégaiement) et centrées sur leur agenda personnel. Pire encore, le client peut tout aussi bien retourner dans un environnement familial dont les membres ne sont pas expressifs, le jugeront et n'auront que peu d'égard envers ses besoins.

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

Étant donné la grande fragilité de ce nouveau système positif qu'il s'est créé dans la clinique du thérapeute, ce système peut facilement déraiser à cause d'un manque d'appui. Puis soudain, ce client, qui fit pourtant de remarquables progrès dans le bureau du thérapeute, se retrouvera paralysé et incapable de parler lorsqu'il retournera à la maison ou au travail. Les techniques de fluence qu'il a si péniblement apprises sont très difficiles à utiliser lorsque certaines situations langagières se transforment en [panique](#). Les risques sont à ce point écrasants, qu'il (ou elle) battra en retraite pour revenir à ses vieilles habitudes de parole.

Plusieurs thérapeutes sont convaincus que l'amélioration de la fluence chez leurs clients repose surtout sur leur habileté à employer une technique particulière de fluence. Ces cliniciens tombent dans le même piège que les chercheurs de Hawthorne lorsqu'ils tentèrent, au début, d'expliquer la performance accrue du groupe de femmes de production des inducteurs. Si les chercheurs n'avaient pas validé leurs observations en diminuant l'éclairage dans le lieu de travail, ils auraient pu en conclure que l'augmentation de la performance fut causée par un meilleur éclairage. De façon similaire, le thérapeute qui se concentre **uniquement** sur les techniques d'établissement de la fluence pourrait conclure que les améliorations ne peuvent que découler de ces techniques et, ainsi, ne pas voir l'importance de la relation entre lui et son client.

Dans les deux exemples des travailleuses et de la PQB en thérapie, l'Effet Hawthorne y tient un rôle majeur – et dans bien des cas, le rôle principal – dans toute augmentation ou diminution d'une « performance. » Le grand défi consiste donc à trouver comment faire pour que les nouvelles émotions, perceptions, croyances, intentions et nos actions physiques puissent s'auto-maintenir, même dans un environnement inamical.

COMPRENDRE NOS PROGRAMMATIONS PAR DÉFAUT

Je travaille présentement sur un Mac d'Apple ; Word est mon logiciel de traitement de texte. Chaque fois que j'ouvre un nouveau fichier Word, l'écran se présente selon des mises en forme par défaut. Les marges de tout nouveau document sont automatiquement ajustées à 0 pouce/cm à gauche, et à 1 pouce/2,54 cm à droite. La police est toujours Times New Roman, 14 points. Les tabulations sont aux quarts de pouce (0,635 cm) jusqu'à un pouce/2,54 cm, et à un demi pouce (1,27 cm) par la suite. Le texte est justifié à gauche mais pas à droite. Ce sont les préférences par défaut du document, et tout nouveau document s'ouvre avec ces mises en forme par défaut. Je n'ai rien à faire, c'est automatique.

Mais si je le désire, je peux modifier ces mises en forme à volonté. Supposons que je commence un nouveau document. J'utilise les menus déroulants pour changer la police à Helvetica 12 points. Je peux justifier mon texte des deux côtés et ajuster la marge à 1,5 pouce (3,81 cm) sur la gauche et à 5 pouces (12,7 cm) sur la droite. Je peux fixer la tabulation de

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

l'extrémité gauche à un demi-pouce (1,27 cm). Tout ce que j'écrirai dans ce dossier sera dorénavant formaté selon ces paramètres.

Mais lorsque je fermerai ce document pour en ouvrir un troisième, ce dernier adoptera les paramètres du premier document.

Pourquoi ? Pourquoi le troisième document n'adopte-il pas les préférences du second ? Après tout, ce second document ne contient-il pas les derniers paramétrages ?

La réponse : parce que je n'ai pas modifié *les mises en forme par défaut*.

Afin de modifier les mises en forme par défaut dans Microsoft Word, je dois poser une autre action. Je dois ouvrir le menu qui me permet de déterminer divers styles de textes. Je choisis mes nouvelles mises en forme ; puis je clique sur un choix qui dit : « Utiliser comme défaut. » Une fois cela fait, *tout nouveau document Word que j'ouvrirai*, et non seulement le suivant, sera formaté selon les mises en forme que je viens tout juste de déterminer. C'est que, cette fois, je viens de modifier les mises en forme par défaut.

Le fonctionnement de mon programme de traitement de texte se compare au fonctionnement de mon psychique³. Supposons que vous êtes en thérapie continue avec une orthophoniste. Aujourd'hui, vous avez l'impression d'avoir pas mal progressé. Vous n'avez, pour ainsi dire, pas eu de blocages. Étant donné que la thérapeute est intéressée, qu'elle vous encourage, qu'elle est patiente et compréhensive, il vous est plus facile de parler puisque vous êtes conscient de sa présence rassurante.

Puis vous quittez son bureau pour aller dans la rue.

Vous entrez dans un nouvel environnement (comme si vous ouvriez un nouveau fichier.) Vous marchez jusqu'à l'arrêt d'autobus et attendez l'autobus qui vous conduira à la maison. L'autobus arrive, vous payez votre billet et vous devez demander au chauffeur un ticket de transfert.

Ah ! Un mot avec un "t". Vous avez une crainte particulière pour les mots commençant avec un « t ». Des douzaines, non, des centaines de fois, vous vous êtes retrouvé en tête de ligne pour demander un ticket de transfert avec votre langue collée au palais. Pourquoi, alors que c'était si facile dans le bureau de la thérapeute, alors que vous pouviez prononcer sans effort les mots avec un "t" comme les gouttes d'eau s'écoulant d'un robinet, *pourquoi* bloquez-vous soudainement sur le mot " transfert ? "

³ Psychique : qui concerne l'âme, l'esprit, la pensée en tant que principe auquel on rattache une catégorie de faits d'expérience (perception, mémoire, par ex.)

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

Est-ce la soudaine hausse de pression du moment qui est la cause de votre ressac ? Bien que vous ayez fait de substantiels progrès avec l'orthophoniste, vos nouvelles perceptions, croyances et actions physiques langagières ne sont pas encore suffisamment ancrées pour devenir les paramètres par défaut. Elles doivent encore s'organiser en un système qui s'auto-maintiendra – un système suffisamment solide pour supporter la pression du monde extérieur.

Jetons un coup d'œil aux diverses programmations par défaut et la façon dont elles sont structurées afin de travailler de pair. Tel que décrit dans mon précédent article (« [Un nouveau paradigme pour le bégaiement](#) »), j'ai observé qu'il existait six éléments du système du bégaiement, éléments qu'on doit percevoir comme les manifestations d'un système complexe d'interrelations. Je désigne ce système *l'Hexagone du Bégaiement*.

Chacune de ses intersections possède ses propres paramètres par défaut. À défaut de réussir à modifier ces paramètres par défaut⁴, vous ne pourrez instaurer un nouveau système qui s'auto-renforcera.

CONFIGURATION No 1 : ÉMOTIONS

Il existe des [émotions négatives](#) qui nous amènent à changer notre trajectoire pour les éviter – la peur, l'impuissance, l'embarras, la colère et la vulnérabilité sont parmi les plus évidentes qui me viennent à l'esprit. De fortes émotions peuvent donner lieu aux disfluences normales que je désigne « balbutiements⁵ », un mot consacré à cette soudaine rupture du langage qui se produit lorsque la personne est contrariée, confuse ou simplement décontenancée⁶. Mais le balbutiement n'est pas la même chose que les actions physiques liées au blocage et qui caractérisent un blocage de bégaiement. Il ne s'accompagne pas du même [bagage émotionnel](#). En vérité, on balbutie tout le temps, sans même s'en rendre compte⁷. C'est seulement lorsqu'on n'arrive pas à parler, peu importe l'effort que nous y mettons, que s'installe la panique. Dans ce cas, la programmation par défaut découle du niveau et du type d'émotions que nous sommes disposés à tolérer.

Prenons l'exemple d'une jeune femme qui a des difficultés à exprimer ce qu'elle ressent dans une relation amoureuse. Nombreuses sont les émotions – colère, blessure, [peur de l'abandon](#) – qu'elle ne se permettra pas de subir. Ce qu'elle se permet ou pas de ressentir constitue les paramètres par défaut de ses émotions. Examinons les diverses manières par lesquelles se manifesterait cette mise en forme par défaut.

⁴ Pour éviter toute confusion, j'utilise, de façon interchangeable, les termes configurations, mises en forme, programmations et paramètres. RP

⁵ Ce que le phoniatre François Le Huche désigne « passe-mots. » RP

⁶ John emploie le terme « discombobulated. » RP

⁷ Et comme le dit si bien François Le Huche, cela fait partie de la parole normale. RP

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

- Jeanne ressent des émotions contradictoires à l'idée de rompre avec son chum/copain. D'une part, elle se sent étouffée dans cette relation. D'autre part, elle croit que le garçon est un dépendant affectif et qu'il ne s'en remettra pas si elle le quitte. Il s'agit donc d'une situation sans issue pour elle. Puis arrive la soirée prévue pour lui annoncer son désir de rompre. Mais la seule pensée de lui dire cela l'effraie tellement qu'au moment de lui annoncer la mauvaise nouvelle qu'elle bloque sur presque chaque mot. En plus, ce qu'elle dit est dépourvu de tout sentiment.
- Le patron de Jeanne veut lui confier un nouveau mandat, un mandat pour lequel elle ne se sent pas prête. Elle veut refuser. Elle aimerait dire « Puis-je passer mon tour cette fois-ci ? » Mais sa crainte de paraître une « mauvaise » personne l'empêche d'exprimer ce qu'elle ressent vraiment. Mais elle doit parler. Ce besoin de s'affirmer déclenche en elle un stress. Cela la remet aussi en contact avec les émotions non-exprimées à son copain. Sa réaction par défaut consiste à s'éloigner de ce stress et de cette panique de manière à ne pas les ressentir, en les [évitant](#). Elle finit alors par [se retenir](#) en bloquant sur le mot « Puis » (de « Puis-je... »).
- Jeanne s'arrête à la station d'essence locale afin d'y faire le plein. Alors qu'elle tire le boyau d'une pompe avec service, un employé accourt pour l'aider. Elle a l'impression qu'il se déroule une lutte de pouvoir sans issue, laquelle fait surgir en Jeanne d'inconfortables émotions. D'une part, elle est en position d'autorité. Après tout, il s'agit de sa voiture. De son achat. Comme cliente, elle a raison. Mais elle n'a pas vraiment l'impression d'être en contrôle. Il y a là un employé, un homme, attendant après elle. Quelles sont ses attentes ? Que veut-il qu'elle fasse ? À quoi s'attend-il d'elle ? À cet instant, sa relation avec l'employé est une mosaïque de toutes les pensées et émotions non exprimées qu'elle « traîne » avec elle. L'employé n'est qu'un homme de paille sur qui elle a projeté tout son bagage émotionnel. Lorsque l'employé lui demande : « Qu'est-ce que ça sera ? » elle projette ses incertitudes sur la situation présente. Elle va pour dire « Remplissez », mais elle se retrouve soudainement bloquée sur le verbe "Remplissez".

Dans chaque cas, Jeanne se retiendra de prononcer le mot craint (lequel, si elle l'avait prononcé, aurait amplifié ses émotions) jusqu'au moment où elle réalisera que l'expression de ses sentiments ne la propulserait pas à l'extérieur de sa [zone de confort](#).

CONFIGURATION No 2 : CROYANCES

Nous nourrissons tous des [croyances](#) bien arrêtées sur notre individualité (qui nous sommes), ce que sont les autres et leurs attentes face à nos comportements. Croyons-nous être une personne digne d'intérêt ? Croyons-nous avoir le droit d'affirmer haut et fort nos besoins ? Devons-nous toujours bien faire les choses ? Devons-nous être parfaits ? Avons-nous l'impression que dès qu'une personne en autorité s'exprime, qu'elle possède nécessairement la vérité ? Chaque fois que nous parlons en classe, ou que nous posons une question à un inconnu, ou que nous parlons à un parent ou à un professeur, croyons-nous que nous allons être jugé ? Les croyances travaillent pour ou contre nous. Bien que les croyances en soi ne soient pas responsables des blocages/bégaiements, elles n'en contribuent pas moins à créer l'état d'esprit dans lequel se forment ces blocages – état d'esprit qui nous encourage à nous retenir et nous empêche d'exprimer ce que nous pensons et ressentons, ou un état d'esprit dans lequel la spontanéité et la libre expression de soi seront acceptées et encouragées.

Mais d'où proviennent donc ces croyances ?

Elles s'instaurent de deux façons.

- Premièrement, elles prennent racine par ce qui nous arrive et l'interprétation que nous en faisons.
- Deuxièmement, les croyances nous sont imposées par nos parents, nos professeurs et autres représentants de l'autorité dont nous acceptons les dires comme vérité. Tant qu'à savoir si ces « personnes en autorité » connaissent et disent la vérité, c'est une toute autre question. Pratiquement toujours, leur version de la réalité est une distorsion, ne serait-ce que parce qu'elle est filtrée au travers leurs propres croyances sur la nature des choses. Peu importe ! Dès que nous les considérons comme des adultes intelligents et avertis, qui nous expliquent le monde comme il est, alors, nous, en tant qu'enfants, acceptons ce qu'ils nous disent sans rien remettre en question.

Lorsque ces croyances deviennent omniprésentes – lorsqu'elles envahissent à ce point nos existences qu'elles deviennent invisibles comme l'air que nous respirons – nous ne sommes plus en mesure de les percevoir afin de les remettre en question. Mais il y a parfois une faille dans le système. Il peut s'agir d'une expérience, d'une connaissance, d'un événement inattendu qui, soudain, soutire ce comportement de [l'arrière-plan](#) et le rend visible. Parfois, le seul fait de remettre en question nos croyances peut avoir un effet étourdissant et dramatique.

C'est justement ce qui se produit chez le jeune homme de l'anecdote suivante qui a vécu toute sa vie en se conformant à l'image du « bon garçon. » Ce jeune homme était un patient du Dr William Perkins, Ph. D., ancien directeur du Stuttering Center de la University of Southern

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

California, pour qui ce jeune homme fut la seule personne qu'il connut qui est arrivé avec un bégaiement très sévère et, soudain, connut un rétablissement spontané. Perkins se rappelle :

« Un jeune et talentueux architecte, imposant, qui vivait encore chez sa mère. Il n'était jamais sorti avec une fille. Il était un géant gentil, gracieux, s'exprimant d'une voix douce, que les femmes trouvaient attirant mais qui était trop timide pour explorer leur intérêt.

Nos séances se tenaient les lundis et jeudis soir. On parlait souvent des restrictions que le bégaiement semblait lui imposer. Pendant plusieurs semaines, je fus consterné de constater qu'il pouvait se cacher derrière le bégaiement. Il me remerciait à profusion chaque fois qu'il quittait mon bureau.

Environ six mois plus tard, suite à ce que je considérais comme une séance normale à parler au rythme d'un mot par minute, je me souviens avoir pensé alors qu'il partait à quel point le contraste était énorme entre son apparence vraiment très posée et immaculée lorsqu'il était silencieux et l'impression chaotique qu'il donnait lorsqu'il luttait pour parler.

Je n'étais aucunement préparé pour ce qui devait se produire par la suite. Ce fut une expérience vraiment unique. C'est à peine si je l'ai reconnu lors de notre rencontre suivante. Il avait l'air de quelqu'un qui venait d'être frappé par un camion. Il était décoiffé, pas rasé, angoissé, avec des poches sous les yeux, et des vêtements froissés comme s'il y avait dormi, ce qu'il avait d'ailleurs fait.

Surprenante aussi était son agitation. D'habitude, sauf lorsqu'il parlait, il était toujours calme. Pas cette fois-ci. Il était dans un état de très grande anxiété. Son agitation et son apparence étaient pour le moins troublantes. Encore plus frappante était sa parole : il était totalement fluent.

Il alla se coucher comme d'habitude après notre rencontre du jeudi. Il ne démontra aucun signe avant-coureur de ce qui allait se produire. Il appela à son bureau vendredi matin, moyen qu'il avait mis au point afin d'évaluer la sévérité de son bégaiement. À son grand étonnement, pas de bégaiement ! Il avait l'impression que le ciel venait de s'ouvrir en lui accordant son souhait le plus désiré depuis si longtemps. Sachant que cela n'allait pas durer, il resta à la maison cette journée-là, appelant tous les amis auxquels il pensait. Il désirait profiter de cette fluence pendant qu'elle était encore là.

À son réveil, samedi, il s'attendait à bégayer de nouveau ; eh bien non ! Toujours fluent, il décida de tenter le diable pour voir s'il allait bégayer. Il ne le pouvait pas. À l'heure du coucher, l'appréhension refit surface. Il s'attendait à ce que ce curieux état prenne fin. Que se passerait-

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

il si cela devait persister ? Il ne savait trop comment se comporter dans un territoire aussi inconnu.

Puis samedi fit place à dimanche. Il se retrouvait totalement apeuré à l'idée de ne plus être capable de bégayer. Dimanche, en soirée, il se sentait comme s'il se retrouvait « tout nu sur Times Square. » Pendant un mois, il demeura dans un état d'anxiété causé par l'absence de bégaiement. Mon seul indice à ce qui allait s'ensuivre était la diminution de sa gratitude envers mes observations.

Avec la diminution de l'anxiété, on vit apparaître une inversion de sa personnalité. Fini Monsieur le Gars Gentil ; disparu avec le bégaiement. Au lieu de la gratitude, le seul fait que je semblais me préparer à faire une observation faisait place à des réactions négatives. Il loua un appartement, acheta une Thunderbird décapotable et se prépara à conquérir la population féminine de Los Angeles. Environ deux ans après ce nouveau régime, une de ses conquêtes le conquit. »

(Tiré de [Tongue Wars](#) par William H. Perkins, édité par Athens Press, Inc. Reproduit avec permission.)

Une transformation aussi fulgurante semble découler de la réalisation, probablement graduelle pendant la thérapie, que ce jeune homme n'avait plus à gouverner sa vie selon les attentes des autres. Fini sa croyance du bon garçon pour qui le laisser-aller, la colère et une personnalité dynamique avaient été si longtemps réprimées. À un moment donné, cette prise de conscience atteignit une « masse critique », entraînant un retournement perceptible. Il n'avait plus à s'empêcher d'être ce qu'il était vraiment et de ressentir ce qu'il ressentait.

Avec le temps s'installèrent de nouveaux paramètres par défaut qui lui laissèrent beaucoup plus de latitude pour manœuvrer et agir en conformité avec son noyau identitaire⁸.

CONFIGURATION No 3 : PERCEPTIONS

Le troisième ensemble de configurations par défaut qui contrôle notre bégaiement se compose de nos perceptions. Parlez à cinq personnes ayant été témoins d'un accident de voiture et vous obtiendrez cinq versions différentes. Nos perceptions sont déterminées par nos attentes, nos préjugés, nos prédispositions et comment nous nous sentions quand on s'est réveillé le matin.

⁸ Je désigne « noyau identitaire » ce que John désigne « authentic self. » RP

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

Les gens ayant souvent tendance à confondre perceptions et croyances, prenons un moment afin de bien les distinguer. Les croyances sont nos impressions bien arrêtées sur la façon dont les choses sont ou seront. Par exemple :

Les femmes sont des conductrices malhabiles.

Je bégaie chaque fois que je dois dire mon nom.

George est une bonne personne.

Ford est un fabricant d'automobiles qui se soucie des gens.

Les croyances peuvent persister malgré des preuves contradictoires. Par exemple, en tant que propriétaire d'une voiture Ford, il peut vous arriver de vivre une mauvaise expérience de service chez un concessionnaire Ford. Le mécanicien a peut-être oublié de changer l'huile ou on vous facture pour du travail qui n'a pas été complété. Pourtant, vous êtes toujours convaincu que la compagnie se soucie de ses clients et que votre expérience déplaisante avec le service n'est qu'une exception.

Par contre, une perception est une chose qui se produit à l'instant même, en temps réel. Par exemple :

Le vendeur rit de moi.

Il est évident que cette personne a confiance en elle à la manière dont elle s'exprime.

Elle est vraiment belle.

Lorsque j'ai bloqué, la personne avec qui je discutais s'est sentie embarrassée.

Il y a, de toute évidence, un lien étroit entre croyances et perceptions car ce que vous croyez prépare le terrain à la façon dont vous percevrez les choses, et cette perception influence vos réactions. En voici quelques exemples :

- Une jeune femme anorexique regarde sa mince silhouette dans le miroir. Pour elle, elle est normale. Cette perception est ancrée en elle par défaut. L'ajout d'un kilogramme ou deux déclencheront en elle la crainte de devenir grosse et donnera lieu à une ronde de visites à la salle de bain afin de se délester des kilos indésirables.
- Une femme est hypersensible à la critique et croit que, pour être aimée, elle doit toujours être parfaite. L'attention qu'elle porte à ses nombreuses « imperfections » est sa prédisposition par défaut.

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

- Un homme a une voix douce, tellement douce qu'elle est à peine perceptible. Pourtant, il croit que son volume est normal. Toute hausse de sa voix serait perçue comme trop forte et offensante. Sa voix douce est sa configuration par défaut.

Peu importe les directions automatiques que prennent nos perceptions négatives – qu'il s'agisse des forces des autres ou de nos propres faiblesses – elles deviendront nos paramètres par défaut.

CONFIGURATION No 4 : INTENTIONS

Les intentions tiennent un rôle important dans la création des blocages de parole. Afin de mieux comprendre cela, supposons une situation étrangère à la parole dans laquelle la personne se trouve bloquée.

George possède depuis quinze ans un cheval du nom de Dancer. George adore son cheval. En fait, George l'a élevé depuis qu'il était un poney. Un jour, il installe sa selle et le monte pour aller faire une promenade dans la campagne environnante. Alors qu'il traverse un endroit rocailleux où il est difficile pour le cheval de garder bon pied, Dancer est soudainement surpris par un serpent à sonnette. Dancer est désarçonné, fait un sursaut et, au grand désespoir de George, se brise une patte.

Il s'agit d'une blessure assez sérieuse qui ne peut être soignée sur place. Le cheval souffre. À regret, il n'y a aucun doute sur la manière la plus humaine de mettre fin à ses souffrances.

Dans le sac de la selle de George se trouve un fusil qu'il emporte avec lui afin de se protéger des serpents et autres animaux sauvages. Le cheval est étendu sur le sol, en train d'agoniser. George se tient face à lui, fusil à la main, et le pointe entre les deux yeux de Dancer. Alors que George commence à tirer sur la gâchette, son doigt s'arrête. Il n'y arrive pas. Il est incapable de tuer un de ses meilleurs amis.

À ce moment précis, les intentions de George sont divisées. Il pointe son fusil vers la tête de Dancer. Bien qu'il sache devoir tirer sur la gâchette, son doigt s'arrête car il réalise qu'en faisant cela, il mettra fin, pour toujours, à une très belle relation de 15 ans. Pendant quelques secondes, les choix qui s'offrent à lui, tirer ou ne pas tirer sur la gâchette, sont en équilibre.

George est bloqué.

Comme vous pouvez le voir, un blocage implique deux forces de puissances égales, tirant dans des directions opposées. George ne peut bouger ni dans un sens, ni dans l'autre.

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

Comment peut-il se sortir de ce blocage ? Il existe deux options ; l'une ou l'autre devrait lui permettre de se sortir de l'impasse.

- George peut choisir de ne pas tirer sur le cheval, s'épargnant ainsi la peine de mettre un terme à cette relation. Bien sûr, il devra alors affronter d'autres problèmes.
- George peut aussi choisir d'affronter ses émotions, si pénibles soient-elles, et, une fois ce choix assumé de façon consciente et délibérée, tirer sur la gâchette et mettre un terme aux souffrances de son cheval.

Tout blocage, qu'il soit de parole ou d'une toute autre nature, peut se définir ainsi : deux forces de poids égaux tirant dans des directions opposées. Rien de bien mystérieux.

Donnons-lui un peu de mystère en y ajoutant une difficulté. Supposons que George *ignore* qu'il entretient de fortes émotions envers son cheval. Les sentiments existent, bien sûr, mais sans trop savoir pourquoi, il les a repoussés au loin, si loin que ces émotions ne sont plus accessibles à son esprit conscient. Encore une fois, George soulève le fusil et pointe la tête du cheval. Il va pour tirer sur la gâchette.

Son doigt ne bouge pas. Il essaie de nouveau.

Il semble être incapable de poursuivre.

Comment expliquer cela ? Existe-t-il une anomalie dans son cerveau pouvant causer cela. Possible, puisqu'on ne peut expliquer logiquement l'arrêt dans le mouvement de son doigt.

La véritable raison, bien sûr, est que George ne *veut* pas tirer sur la gâchette à ce moment-là. Il n'est pas prêt à affronter la douleur qui s'ensuivra. Mais il ignore cela, et c'est pour cela que son doigt semble mystérieusement bloqué.

Le même genre de situation se produit avec la parole. Vous voulez parler, mais vous nourrissez également des sentiments qui menacent de vous pousser au-delà du seuil que vous êtes disposé à tolérer. Alors, vous vous retenez et, pour une certaine période, les deux forces sont en équilibre. Si cela devient votre *modus operandi*, alors cette méthode d'expression de soi constitue votre configuration par défaut, retournant ainsi, de manière routinière, dans votre comportement de bégaiement qui semble inexplicable.

CONFIGURATION No 5 : RÉACTIONS PHYSIOLOGIQUES

Chaque fois que votre survie physique est menacée, votre corps a été génétiquement programmé afin d'initier une réaction dite « [combattre ou fuir](#) ». Cette programmation est imprégnée dans votre « vieux » cerveau qui se développa il y a des millions d'années. Conçue afin

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

de vous fournir un surplus de forces nécessaires dans toute situation menaçant votre sécurité physique, la réaction « combats-ou-fuis » se déclenche par un certain nombre de choses, telles qu'un grondement inquiétant dans les hautes herbes, signe qu'un prédateur est tapi non loin, prêt à bondir sur vous.

Le changement-éclair qui s'est produit dans votre corps vous fournit des forces additionnelles pour affronter la bête ou vous permettre de fuir. L'adrénaline a été pompée dans vos vaisseaux sanguins. Votre pression sanguine a augmenté et le sang a quitté votre estomac pour aller vers vos membres afin de vous donner les forces requises pour affronter ou fuir. Mais lorsque vous vous retrouvez en tête d'une ligne d'attente à l'autobus, tentant de prononcer le mot "correspondance," fuir ou combattre ne sont plus des réactions appropriées. Votre intégrité physique n'est aucunement menacée. Après tout, vous ne voulez qu'une correspondance. Pourtant, tout votre corps vous prépare à une lutte de vie ou de mort.

Eh bien, surprise ! Votre survie est en jeu.

Mais ce qui est menacé, ce sont votre image et votre estime de soi. (« Je suis tellement humiliée que je voudrais mourir. »)

Qu'est-ce qui explique de telles réactions physiques extrêmes ? **C'est simplement que notre programmation génétique ne s'est pas adaptée aux progrès de la civilisation**⁹. Elle ne peut donc faire la différence entre survivre à l'attaque d'un tigre fort bien dentelé versus l'impatience des autres qui attendent en ligne parce que vous n'arrivez pas à dire le mot « correspondance. » Dans les deux cas, vous avez l'impression d'en mourir ; alors, votre corps réagit en conséquence.

Cette réaction de combattre ou fuir contribue à répondre à la question à savoir s'il existe un apport [génétique](#) au bégaiement. Certaines personnes croient qu'il y a une zone du cerveau qui cause le bégaiement. Il nous suffirait de trouver le moyen de corriger cela pour ne plus bégayer.

J'ai de la difficulté avec cela. Si le blocage de parole qui est présent au cœur du bégaiement chronique¹⁰ existe comme élément unitaire, je suppose qu'on pourrait éventuellement trouver la zone du cerveau où il se situe. Mais je suis d'opinion que c'est chercher de la poussière lunaire sachant que l'Effet Hawthorne peut expliquer même le plus bizarre comportement de bégaiement. Quelle partie du bégaiement est génétique ? Est-ce ma crainte de me laisser aller ? Je ne le pense pas. Est-ce ma stratégie de vaincre le blocage ou de forcer la parole ? Cela me semble également douteux.

⁹ Ne cherchez pas le coupable : c'est notre amygdale. RP

¹⁰ John emploie l'expression « Chronic stuttering » pour désigner le bégaiement qui se perpétue à l'âge adulte. J'ai remplacé cette expression par « bégaiement » puisque c'est ce dont parle son livre – à quelques exceptions près. RP

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

Comment expliquer alors les anomalies qui surgissent au cerveau des personnes qui bégaiement, anomalies observables lorsqu'elles subissent une résonance magnétique ? Il me semble normal qu'en présence de l'apparition subliminale d'émotions et d'autres changements associés à une réaction stressante aussi soudaine que sévère, que ces changements donc devraient se refléter dans diverses parties du cerveau.

Ceci étant dit, je crois que la génétique joue un rôle. Laissez-moi mentionner un aspect où je suis persuadé qu'elle y est présente.

Dans la parution du *Letting GO* d'avril 1998 du National Stuttering Project (devenu plus tard la SNA), il y avait un article de Mary Elizabeth Oyler, Ph. D., intitulé « *Sensitivity and Vulnerability : Are They a Blessing?* » L'article était basé sur la thèse du Dr Oyler qui analysait les relations entre sensibilité, [vulnérabilité](#) et bégaiement.

Pour citer le Dr Oyler :

« Mes recherches comparèrent 25 enfants d'âge scolaire qui bégayaient à 25 autres qui ne bégayaient pas, groupés selon le sexe et l'âge. Le groupe d'enfants qui bégayaient révéla une sensibilité et une vulnérabilité plus grandes que l'autre groupe. De plus, il existait une relation étroite entre sensibilité et vulnérabilité. Ceux qui étaient plus vulnérables étaient plus sensibles et réagissaient davantage à toutes sortes de stimulus, spécialement lorsqu'ils étaient bombardés de stimulus négatifs. Cela suggère l'existence d'une fragilité neurogénique et développementale. »

« À cause de cette hypersensibilité tempéramentale des PQB, elles ont besoin de moins de stimulus pour réagir à une situation. Elles ont tendance à être trop sensibles aux réactions négatives des autres personnes, et donc plus réactives au stress, à la pression du temps et au bruit. Cette hypersensibilité peut aussi les amener à réagir plus fortement à leur propre bégaiement. C'est ce que j'avais identifié dans mon cas personnel. »

Cela fait du sens pour moi. C'est aussi compatible avec mes observations sur l'Effet Hawthorne et son influence sur le bégaiement. Si le blocage de parole réside au cœur du problème et que les réactions physiologiques de l'individu constituent un des éléments-clés de l'Hexagone du Bégaiement, alors il est logique que cette sensibilité accrue nous prédispose à créer un environnement stressant dans lequel notre lutte pour parler sera plus susceptible de se manifester.

CONFIGURATION No 6 : NOS ACTIONS PHYSIQUES

Plus tôt dans cet essai, j'ai proposé que l'Effet Hawthorne ne se limite pas à expliquer l'état d'esprit qui soutient le bégaiement, mais qu'il décrivait également la création du blocage de parole. Le temps est venu de m'expliquer davantage à ce sujet.

Selon mes observations, le bégaiement (ce genre de bégaiement pour lequel les personnes se referment sur elles-mêmes et ne peuvent parler) se compose de deux éléments : le blocage de parole et la stratégie pour forcer une sortie ou pour l'éviter.

Le *blocage de parole* se caractérise par un resserrement d'une ou plusieurs parties des mécanismes nécessaires à la parole (langue, lèvres, cordes vocales, poitrine) d'une manière qui empêche la personne de continuer à parler. Le blocage de parole se distingue du balbutiement et de la disfluece développementale¹¹ par un sentiment d'impuissance.

Le blocage est créé par les émotions, les perceptions, les croyances, les intentions, les réactions physiologiques et les actions physiques de l'individu tissés ensemble par l'Effet Hawthorne, instaurant ainsi une réaction standardisée. Aucun de ces éléments ne crée, à lui seul, le bégaiement ; le blocage/bégaiement se forme plutôt par la façon dont ces éléments interagissent et se renforcent les uns les autres.

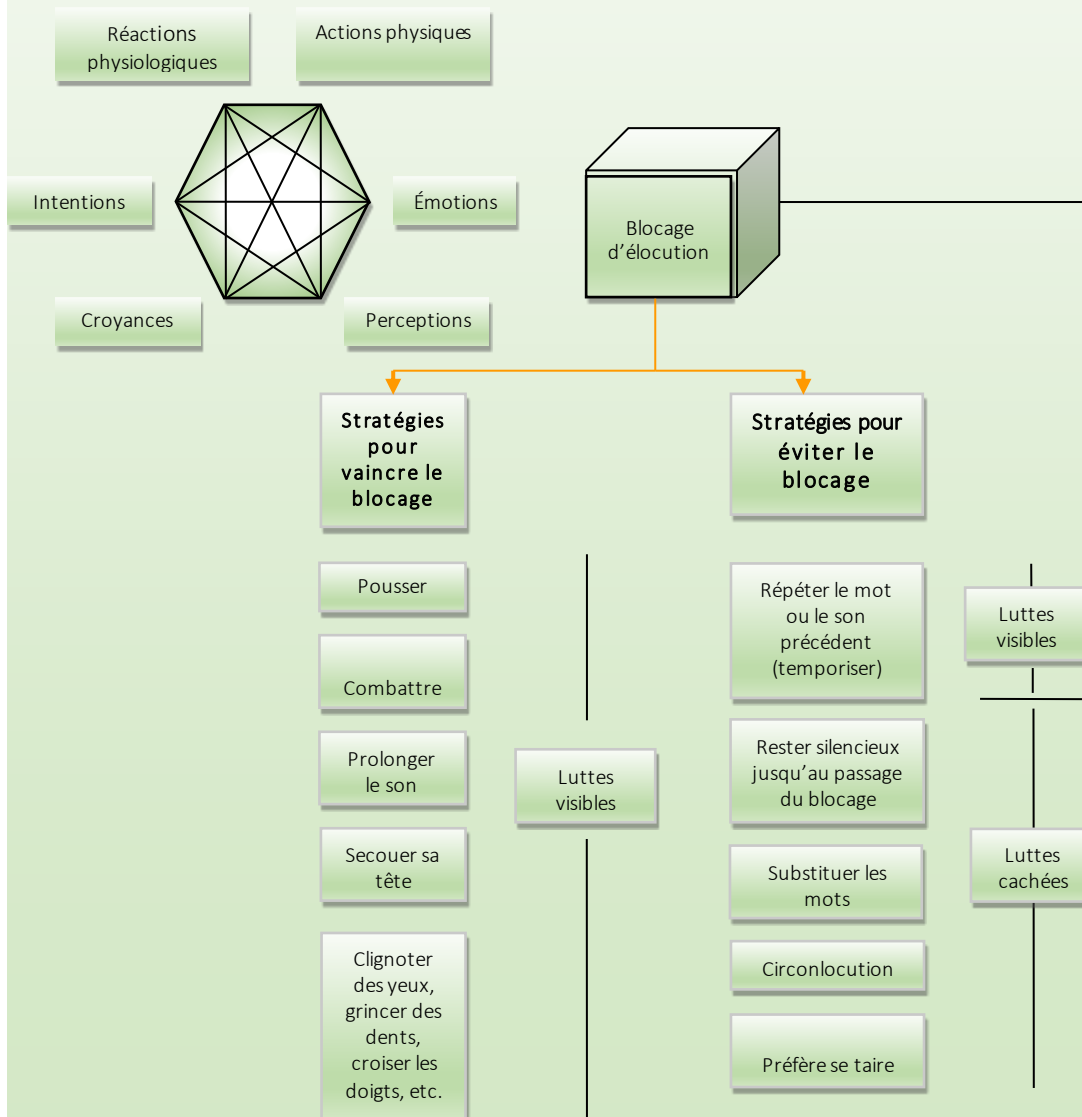
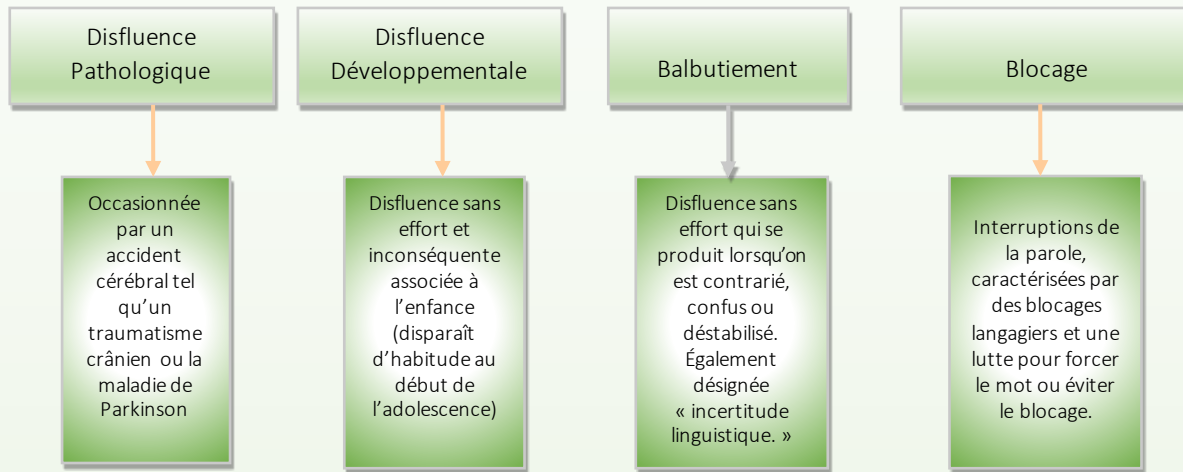
Les divers types de bégaiements sont en vérité des stratégies adoptées par l'individu afin de passer au travers ou d'éviter un blocage. De telles stratégies ne sont pas nécessaires dans une situation de balbutiement car l'individu n'a pas l'impression de bloquer et pourrait bien ne pas être conscient de sa/ses disfluece(s)¹². Il est important de bien distinguer entre balbutiement et blocage/bégaiement car plusieurs orthophonistes ignorant ce qui se produit chez leur patient peuvent considérer ces deux genres de disflueces comme un seul genre alors qu'en réalité ils sont très différents.

Dans le "modèle" du bégaiement de la page suivante, vous serez à même de mieux constater les différences entre les divers types de disflueces ainsi que les stratégies particulières développées par les individus afin de composer avec leurs blocages de parole.

¹¹ Disfluece qu'ont les jeunes enfants lorsqu'ils apprennent à parler. RP

¹² Ce genre de disfluece est par ailleurs dépourvue de toute tension. Ces disflueces normales sont ce que François Le Huche désigne « passe-mot. » RP

LES DIVERSES FORMES DE BÉGAIEMENT



L'EFFET HAWTHORNE EN ACTION

J'aimerais maintenant illustrer les diverses manières dont l'Effet Hawthorne se manifeste lors d'une situation certainement familière pour toute personne qui bégaié. Supposons une jeune femme se dirigeant vers le marché des viandes pour y acheter du saumon.

Sally est gestionnaire dans la vingtaine avancée, en marketing pour une compagnie high-tech. Toujours bien mise, coiffée impeccablement, elle accorde beaucoup d'importance à présenter une image professionnelle. Sally bégaié aussi ; elle a pas mal de difficultés avec les mots commençant par « s ». Étant très préoccupée par son image, elle évite les comportements de lutte visibles. Lorsqu'elle sait qu'elle va bloquer, elle prétend simplement tenter de se rappeler ce dont elle veut parler jusqu'à être certaine de pouvoir prononcer le mot craint.

Dès l'instant où Sally met son imperméable et quitte la maison, elle ne cesse de s'inquiéter à savoir si elle pourra ou non prononcer le mot « saumon ». Contrairement au joueur de golf professionnel qui prend le temps de visualiser un bon coup avant de frapper la balle, Sally est emprisonnée dans un tourbillon contraire : [visualisant](#) la façon dont elle *ne veut pas* parler. À coup sûr, dès qu'elle entre dans le marché, son inquiétude initiale s'est transformée en une grande peur.

Se concentrer sur sa peur serait bien plus logique si elle marchait seule dans un quartier du centre-ville passé minuit. Informée sur les derniers assauts criminels commis la nuit, il serait normal qu'elle soit consciente des dangers potentiels de manière à être fin prête à courir à tout moment.

Hélas, visualiser ce qu'elle craint est justement la mauvaise stratégie à adopter si on veut surmonter nos peurs d'agir¹³. Sally ne réalise pas que tout ce qu'elle visionne dans la partie consciente de son cerveau est traité par son subconscient afin, justement, de l'exécuter. (Pour une discussion plus détaillée sur la nature des peurs d'agir [peurs de performance] et, plus spécifiquement, sur la façon dont nos schèmes de pensée programment nos émotions et nos comportements, je vous réfère au livre (un classique) [Psycho-Cybernétique](#) de Maxwell Maltz (en français), ainsi qu'à la diversité de publications sur la programmation neurolinguistique [la PNL]¹⁴).

Pour contrecarrer la peur, elle devrait plutôt [nourrir son esprit](#) d'images et d'expériences positives. Mais pourquoi est-ce si difficile ? Pourquoi est-ce si difficile de ne pas se concentrer sur la peur d'avoir à demander du saumon ?

C'est à cause de sa programmation génétique.

¹³ Voir justement à ce sujet l'article intitulé *Surmonter nos peurs d'agir* à la page 195 du livre de John, [Redéfinir le bégaiement](#), version intégrale. RP

¹⁴ Pour voir les divers articles que j'ai traduits à ce sujet, cliquez [ICI](#) et descendez juste après les TED Talks. RP

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

Chaque fois que nous sommes confrontés à une menace, la nature nous a programmés à être craintifs et vulnérables. Il en est ainsi afin que nous soyons en état d'alerte et pour que nous puissions composer avec cette menace. Vous ne me croyez pas ? Essayez donc d'ignorer le millepatte qui marche vers vous sur le plancher. On peut avoir peur de l'éloigner, mais ce serait encore pire de l'ignorer et de concentrer notre attention ailleurs. Dans le cas de Sally, elle ne peut qu'être obsédée par la peur de bloquer. L'ignorer lui ferait dire « Si je n'y fais pas attention, quelque chose va m'arriver. » Et c'est justement une sensation qu'elle ne veut pas tolérer.

Ici, nous sommes en présence de deux *croyances* : (1) elle va bloquer, et (2) elle doit se concentrer sur la menace.

Lorsque Sally entre dans le marché, son corps commence à initier la *réaction combats-ou-fuis* pour se préparer à la crise. Des signes avant-coureurs apparaissent – une augmentation sensible de son pouls, un léger resserrement de sa gorge ou de sa cage thoracique, une respiration haletante. Mais Sally n'est pas vraiment consciente de ces réactions physiologiques. Tout ce qu'elle sait, c'est qu'elle ressent un *sentiment* diffus qu'elle va bloquer.

En attendant son tour en ligne, elle commence à *croire* qu'elle se ridiculiserait en ne pouvant prononcer le mot « saumon. » Cette croyance commence alors à influencer ses *perceptions*. Le froncement au front du commis derrière le comptoir démontre que ce dernier connaît une de ces mauvaises journées, qu'il est pressé et qu'il ne tolérera personne qui lui fera perdre son temps. Les deux filles parlant derrière Sally lui semblent superficielles et pourraient bien la juger. Lorsqu'elles s'apercevront que Sally ne peut s'exprimer, elles se mettront probablement à rire ou à se moquer. Cherchant désespérément un visage amical autour d'elle, Sally découvre qu'elle n'a personne vers qui se tourner.

Notez comment s'activent les divers éléments de l'Hexagone du Bégaiement et la façon dont l'Effet Hawthorne les tisse ensemble pour donner vie à une situation propice aux blocages de parole. Elle *croit* qu'elle va bégayer et qu'elle se ridiculiserait. Elle nourrit également plusieurs autres croyances qui ont un rôle contributif – croyances relatives à comment elle devrait agir, à la façon dont elle pourrait s'exprimer, sur ce que les autres veulent et s'attendent d'elle, etc., etc. Elle *perçoit* un entourage peuplé de personnes qui ne lui sont ni sympathiques ni compréhensives. Son *système physiologique* favorise une situation extrême propice à la réaction bats-toi-ou-fuis. Ses émotions sont ancrées dans la peur et la terreur. Puis arrive son tour de commander ; c'est alors que ses *intentions divisées* entrent en jeu.

« Madame ? Puis-je vous aider ? »

« Oui, Je Je J'aimerais avoir deux k »

Eh oui ! Elle bloque sur le mot « kilos. »

« Um »

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

Sally ferme ses yeux tout en pensant. Son corps envoie une tonne d'adrénaline dans son circuit sanguin. Sa pression artérielle monte. Sa respiration devient haletante. Le sang quitte son estomac pour se diriger vers ses membres afin de lui fournir des forces supplémentaires. Son corps la prépare à se battre pour sauver sa vie ... tout cela parce qu'elle veut simplement dire le mot « kilos. »

Les quelques secondes pendant lesquelles elle ne peut parler lui semblent une éternité. Puis ses *émotions* se calment un peu et, soudain, le mot « kilos » sort de ses lèvres.

« De.... »

Elle a placé sa langue pour prononcer le mot « saumon », mais il n'y a pas d'air qui sort de ses poumons. Sally est déchirée entre deux forces opposées – les pôles d'une *intention divisée*. Elle veut dire « saumon » - en fait, la situation l'exige. Des clients attendent et le commis derrière le comptoir souhaite bâcler cette vente. Mais, pour Sally, se laisser aller à parler signifie qui-sait-ce-qui-va-sortir-de-sa-bouche. Sally vous dira plus tard qu'elle craignait de bégayer. Mais peut-être y a-t-il plus que cela. Son corps subit peut-être cette réaction extrême et instinctive de « combats-ou-fuis. » Ses émotions sont au comble ; malgré cela, Sally tente de se contrôler. Quiconque la regarde verra une jeune femme en apparence calme, perdue dans ses pensées à un moment inopportun.

Et pourtant, ce qu'elle ressent en elle, c'est une toute autre histoire. Une [panique](#) s'installe, panique qu'elle chasse de sa conscience. Se laisser aller à dire le mot « saumon » signifie que ses émotions se manifesteront. Que va-t-il se passer ? Peur ? Colère ? Tristesse ? Vulnérabilité ? Va-t-elle perdre le contrôle ? Le mot va-t-il soudainement sortir en éruption ? Paraîtra-t-elle trop agressive ? Pour Sally, il s'agit d'inconnus qui la retiennent prisonnière d'un conflit parler/ne pas parler¹⁵. Une chose est certaine : elle n'est pas encore confiante de pouvoir dire le mot « saumon ».

« De s..... »

Le mot « saumon » ne pouvant être prononcé, Sally coupe le débit d'air et revient à son apparence pensive. Son silence est bizarre. Elle vient de couper toute communication avec son entourage. Elle est maintenant entièrement submergée par un état de panique. Le silence est assourdissant.

Mais ce genre de sensation ne pouvant demeurer aussi intenses trop longtemps, l'intensité de la peur revient, après un moment, à un niveau plus sécuritaire.

« ... saumon. »

¹⁵ Ce que Joseph Sheehan désignait « conflit approche/évitement. » RP

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

Fiou ! La crise est passée. Le commis sait maintenant ce qu'elle veut et se met à trancher deux kilos de saumon pour l'envelopper dans du papier blanc. Les bruits du magasin ont recommencé à se faire entendre aux oreilles de Sally. Elle est bien consciente que son visage est tout rouge.

Et tout ce scénario s'est déroulé en seulement dix secondes. Mais pour Sally, cela lui a paru une éternité.

Se sentant embarrassée mais délivrée, Sally retourne à son appartement et prépare le souper. C'est que ce soir, Karine, une autre jeune professionnelle et amie de longue date, se joindra à elle pour le repas. En peu de temps, le saumon est dans le four alors que les végétaux se font sauter dans le poêlon. Puis, à dix-neuf heures pile, la porte sonne. C'est Karine.

Les deux jeunes femmes collaborent à mettre la dernière touche au repas et, une fois servi, Sally ouvre une bouteille de Chardonnay. Comme elles sont des amies de longue date ayant bien des choses à se raconter, le repas se prolonge pendant plusieurs heures. La conversation est vivante et intime, sans aucun blocage de la part de Sally. Elle ne mentionnera même pas le mauvais moment qu'elle a passé au comptoir des viandes.

Ce que vous venez de voir encore une fois, c'est la même dynamique qui prit forme à l'usine Hawthorne. Il n'y a rien d'organiquement anormal dans le mécanisme de parole de Sally. Cependant, d'un environnement à l'autre, on observe d'importantes différences dans les émotions, les perceptions, les croyances, les intentions, les réactions physiologiques et les stratégies langagières de Sally. Et ce sont justement ces différences qui [rendent difficile ou facile la parole de Sally](#).

Au marché, Sally pensait devoir performer et que son estime et son image de soi étaient en jeu. Lorsqu'elle arriva pour demander du saumon, toutes ses forces se rassemblèrent pour la supporter. C'est alors qu'elle figea, incapable de prononcer le mot.

À la maison avec Karine, son acceptation allait de soi. Elle n'a rien à prouver afin de bénéficier de l'amitié et de l'affection de son amie. Il existe une très grande confiance entre les deux jeunes femmes. Tous les éléments – émotions, perceptions, croyances, intentions et réactions physiologiques négatives – qui étaient en jeu lors de son échange avec le commis au marché des viandes ont fait place à des forces positives. Pas de lutte de pouvoir. Pas besoin de bien paraître. Elle n'a pas à performer pour gagner le respect de Karine. La liberté ! Toutes ces forces positives se renforcent les unes les autres pour établir un hexagone salubre où le besoin de se retenir n'était plus un enjeu. Sally trouvait facile de prononcer le mot « saumon » ou d'exprimer toute autre chose. Dans ce contexte, aucun blocage ne se manifesta de toute la soirée.

Vous venez d'être témoin de l'Effet Hawthorne en action.

Ce scénario avec Sally n'a pas été conçu pour représenter toutes les situations de bégaiement ; il avait pour but de vous montrer comment l'Effet Hawthorne peut rapidement créer un environnement qui amène une personne à bloquer ou à se laisser aller. Une des intersections de l'Hexagone du Bégaiement ne saurait, à elle seule, être responsable d'un blocage/bégaiement ; ce sont plutôt toutes les intersections de l'Hexagone et la manière dont ils forment un ensemble et interagissent.

MODIFIER LES PROGRAMMATIONS PAR DÉFAUT

Un changement permanent de votre parole ne pourra s'instaurer qu'en modifiant les diverses configurations par défaut autour de votre Hexagone du Bégaiement.

Les configurations initiales par défaut se sont installées avec le temps. Les mauvaises habitudes de langage que nous avons acquises à l'enfance sont devenues des comportements qui, avec les mois et les années, se transformèrent en réflexes automatiques. À un moment donné, ils sont devenus inconscients. Il en fut de même pour nos vieux schèmes de pensée, nos émotions et nos réactions devenus nos paramètres par défaut. Ultimement, ces configurations par défaut ont fusionné pour devenir un système qui s'auto-perpétue, instaurant ainsi votre Hexagone du Bégaiement.

Afin d'implanter des changements permanents, il vous faudra initier un processus semblable en modifiant vos schèmes de pensée, vos émotions et vos réactions et en les pratiquant pendant suffisamment longtemps pour qu'ils deviennent vos nouveaux paramètres par défaut. À un moment donné, ils fusionneront, instaurant ainsi un système plus productif qui s'auto-maintiendra.

J'aimerais partager quelques observations relativement à ce processus.

Émotions. Vous pouvez modifier vos réactions émotives en vous immisçant dans des situations qui, bien qu'elles vous paraissent risquées, seront tout de même suffisamment sécuritaires pour vous permettre d'avoir l'occasion d'expérimenter de nouveaux comportements (et de nouveaux rôles – RP). Il est important de bien identifier un point de départ qui vous sera confortable. Si un [Club Toastmasters](#) vous semble trop risqué, oubliez cette avenue. Commencez à un niveau moins risqué, tel qu'un groupe d'entraide, par exemple. Si cela vous semble encore trop risqué, trouvez un groupe de développement personnelle quelconque. Ou un groupe de personnes en thérapie. Ou un thérapeute personnel. Au fur et à mesure que vous prendrez confiance à un niveau donné, progressez au niveau suivant, une étape à la fois, chaque niveau offrant une activité représentant un niveau de risque légèrement plus élevé que le précédent.

Souvenez-vous que rien ne se produira à moins que vous ne soyez en présence d'autres personnes. Le bégaiement est un problème social, raison pour laquelle très peu de personnes

bégaient lorsqu'elles sont seules. À moins de vous impliquer socialement, aucun changement ne sera possible. Et à défaut de trouver des situations vous offrant la chance de vivre des expériences régulières et *fréquentes*, combinant à la fois risque et sécurité, vous ne pourrez changer vos paramètres par défaut. Des expériences mensuelles pourraient avoir un certain effet ; mais à moins qu'elles ne deviennent plus fréquentes, votre progression sera lente.

Croyances. Remettez en question et interrogez-vous sur tout ce que vous croyez à votre sujet, sur les autres et sur « [votre perception du monde](#). » C'est notre difficulté à « penser autrement¹⁶ » qui nous empêche de progresser. Pour changer vos croyances, vous devez lire. Il vous faudra poser – et vous poser - des questions. Il vous faudra expérimenter, essayer des choses, même s'il n'y a aucun moyen de prévoir quel en sera le résultat.

Perceptions. Apprenez à être un observateur objectif, constamment disposé à remettre vos perceptions en question. « Cette personne se moque-t-elle vraiment de moi ? » « Les gens s'attendent-ils vraiment à ce que je sois parfaite ? » « Si je demande à cette personne d'avancer sa voiture afin que je puisse me stationner, serais-je vraiment agressif et présomptueux ou si mon action demeure dans les limites de la bienséance ? » Rédigez un journal de vos observations. Avec le temps, vous devriez observer de nouvelles habitudes de comportement¹⁷. Il existe aussi d'excellents ouvrages et programmes disponibles sur des disciplines telles que la [sémantique générale](#) et la [programmation neurolinguistique](#) (PNL), ouvrages décrivant la manière dont les gens perçoivent ce qui les entoure et comment ils arrivent à changer leurs schèmes de pensée afin de restructurer leurs perceptions.

Intentions. Remettez en question vos intentions. Ça m'a pris des années avant de constater que mon psychique avait un « Cheval de Troie » qui s'était inséré insidieusement. Je m'inscrivis à toute une pléiade de séminaires de croissance personnelle ; hélas, je me trainais les pieds en n'incorporant pas dans mon quotidien ces nouvelles choses que j'apprenais. À travers toute une série de circonstances, je découvris que j'avais un agenda caché.

Lorsque j'étais enfant, j'ai beaucoup investi pour être bon. « Bon » était synonyme d'être aimé. J'avais aussi une mère qui savait toujours ce qui était bien pour moi. Si elle avait raison, c'est que j'avais tort ; lorsque je devais choisir entre son opinion et la mienne, je choisissais la sienne en espérant, en secret, que cela ne fonctionnerait pas. Car si sa façon à elle s'avérait fautive, alors c'est que je pouvais avoir raison.

Devenu adulte, la « mère » en moi continua à « trainer » « l'enfant » en moi dans divers programmes de croissance personnelle. Je faisais ce que la mère intériorisée voulait que je fasse,

¹⁶ To « think outside the box.»

¹⁷ Parlant de rédiger un journal de vos observations, vous pourriez vouloir lire le livre de Ruth Mead, [La parole est un fleuve](#). » Ruth a efficacement utilisé l'écriture pour régler son problème de bégaiement. RP

mais l'enfant intériorisé se rebellerait et se trainait les pieds. Éventuellement, je pris conscience de ce jeu et j'ai atténué ce comportement (sans toutefois l'éradiquer complètement !)

Réactions physiologiques. Désolé, mais vous ne pouvez pas faire grand-chose en ce domaine. On doit vivre avec le système physiologique avec lequel nous sommes nés. Cependant, en exerçant un certain degré de contrôle sur vos perceptions, vos croyances et vos intentions, vous en viendrez à réduire la fréquence avec laquelle vous vous retrouverez avec des réactions du type combats-ou-fuis.

Actions physiques langagières¹⁸. En cette matière, les orthophonistes peuvent vous être d'une grande utilité, tout comme un professeur de tennis peut vous aider à améliorer votre jeu. Si votre swing au tennis est imparfait, même une attitude de grande confiance ne fera pas de vous un champion. Afin d'atteindre les résultats désirés, vous devrez changer votre swing ; c'est ici qu'une autre paire d'yeux vous sera indispensable.

De même, vous ignorez peut-être ce que vous faites lorsque vous bégayez. Il est donc primordial de prendre conscience des muscles mis en oeuvre dans la formation de la parole, car vous devrez vous efforcer de détendre ces muscles, de les relâcher plutôt que de leur imposer une tension superflue, et cela chaque fois que vous serez en situation de stress¹⁹. Bien que vous puissiez apprendre à y arriver par vous-même, une orthophoniste compétente – ou un phoniatre compétent (RP) - en bégaiement vous facilitera la tâche.

Voilà pour ce trop bref survol sur la façon de modifier vos programmations par défaut. J'espère seulement que cela vous aidera à trouver par où commencer et comment procéder.

QUELQUES RÉFLEXIONS AVANT DE CONCLURE

En 1993, j'ai débuté une correspondance, par Internet, avec un orthophoniste behavioriste bien connu d'Australie. Au cours de la discussion, je lui mentionne que le bégaiement avait fait partie de ma vie pendant environ 30 ans, mais que, depuis plus de 20 ans, il s'était fait totalement absent. Je ne lutte plus avec des blocages, pas plus que je suis confronté à ces pensées, ces peurs et ces pulsions de bloquer que j'avais connues pendant mes jeunes années. Elles ont totalement disparu. Sceptique, il m'envoya le message suivant :

« Tout observateur peut voir que les personnes qui bégaiant ont des muscles qui ne fonctionnent pas correctement. Je pense qu'il existe de multiples preuves scientifiques pour conclure que l'essence du bégaiement est une aberration motrice, probablement

¹⁸ Ce que John désigne « Speech Behaviors. » À la suite d'une discussion sur Skype, John a choisi que je traduise cette expression par « action physique », John ayant une certaine connaissance du français. RP

¹⁹ Ce que le phoniatre François Le Huche désigne « Réflexe normal de décontraction des organes de l'articulation de la parole. » RP

si minime qu'elle se mesure en millisecondes, mais une aberration physiologique tout de même. Vous, les personnes qui bégayez, avez des sentiments subjectifs sur ce désordre, lesquels me semblent tellement différents. Mais je parierais qu'il existe dans vos systèmes moteurs une aberration mineure qui est la cause du problème. »

« Si j'avance que le bégaiement est, essentiellement, un problème physiologique, c'est que les résultats des recherches scientifiques abondent en ce sens présentement. ... L'opinion selon laquelle le bégaiement est un désordre d'une autre nature est chose du passé. L'opinion dominante présentement est que le bégaiement est un désordre moteur transmis génétiquement. »

Il était persuadé que j'avais simplement trouvé le moyen de contrôler mon bégaiement afin de faire échec à mon héritage génétique. Je lui rétorquai que je n'avais pas à contrôler ou à neutraliser quoi que ce soit puisqu'il n'y avait plus rien à contrôler. Je suppose que je ne l'avais pas convaincu puisqu'il interrompit abruptement le dialogue pour ne jamais y donner suite. Selon toute vraisemblance, le fait que le bégaiement ait totalement disparu de ma vie n'avait aucun sens pour lui. Il était persuadé que la science avait identifié la source du problème ; dans son esprit, « *bègue un jour, bègue toujours.* »²⁰ Cependant, le fait que quelques personnes aient réussi à sortir totalement le bégaiement de leur vie témoigne de la vraie nature du bégaiement. (Pour un dialogue intéressant entre deux personnes qui ont complètement cessé de bégayer, voir l'article "*Et soudain, le bégaiement disparut*" à la page 333 (de la version intégrale) du livre de John, [Redéfinir le bégaiement](#)).

Bien sûr, la maxime « *bègue un jour, bègue toujours* » tient toujours la route pour une importante proportion de ceux qui doivent lutter avec ce problème. Les facteurs qui doivent être travaillés sont tellement nombreux qu'à un moment donné, lorsque les gens atteignent un degré de fluence qui leur est satisfaisant, ils choisissent alors de rediriger leurs énergies ailleurs. Et pour atteindre ce degré souhaité de fluence, le succès que la personne aura dépendra de ses circonstances, de ses expériences, de sa motivation et de sa personnalité. Voici les facteurs-clés que j'ai identifiés et qui ont, dans mon cas personnel, facilité ce processus :

- Tout comme pour le cas de Sally dans le scénario décrit plus tôt, mon bégaiement était surtout situationnel. J'avais de la difficulté à m'exprimer en classe, à parler avec une personne en autorité ou d'arrêter un inconnu dans la rue pour lui poser une question. Par contre, je n'avais aucune difficulté à parler avec mes amis ou ma famille. Je n'ai jamais développé de comportements secondaires de lutte. Comme mon bégaiement prenait la forme d'un simple blocage, j'ai eu, plus tard, moins d'efforts à fournir pour désapprendre mes mauvaises habitudes.

²⁰ John fait ici référence à une expression, devenue consacrée, du Dr Charles Van Riper. RP

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

- Étant donné que mes blocages « manquaient d'intérêt », je n'ai jamais été victime de sarcasmes à cause de ma parole.
- Puisque je n'avais qu'un simple blocage et que je n'avais entrepris aucune thérapie de la parole, thérapies qui, plus souvent qu'autrement, mettaient l'accent sur le [contrôle](#), je n'avais pas cette croyance voulant que je doive *contrôler* ma parole. Je n'ai donc pas eu à ajouter un autre niveau de contrôles sur ma parole, déjà d'ailleurs trop contrôlée.
- J'ai toujours su que je souhaitais parler en public. Pour cette raison, ma motivation à résoudre mon problème était donc constante.
- J'ai déménagé à San Francisco au début des années 1960. J'ai donc eu la chance de participer au mouvement de croissance personnelle qui prit naissance à cette époque-là dans la culture Californienne.
- J'ai tendance à être anti-phobique, c'est-à-dire que [je recherche volontiers les situations que je crains](#) plutôt que de les fuir.
- J'ai une curiosité innée à découvrir pourquoi les gens sont comme ils sont. Étant un bon observateur, j'ai pris conscience et beaucoup réfléchi sur pratiquement tout ce qui m'arrivait.
- J'ai de la facilité à percevoir les relations entre les choses qui, normalement, ne sont pas associées.

Tout ce qui précède fut, pour moi, d'un grand secours. Mais je reconnais que pour une personne ayant un sérieux problème de bégaiement, qui se retrouve dans un environnement moins propice, avec un sens de la curiosité moins développé et moins d'avantages personnels militant en sa faveur, cette personne aura eu plus de difficultés pour y arriver. N'empêche, toute personne peut progresser pourvu qu'elle soit disposée à élargir ses horizons. De nos jours, nombreux sont les programmes qui considèrent le bégaiement sous un angle plus holistique²¹. Parmi eux, ceux qui me viennent à l'esprit sont les suivants : le programme de la Eastern Washington University, de l'American Institute for Stuttering à New York, et le McGuire Programme en Grande Bretagne, en Irlande, en Norvège et en Australie. Au Canada, l'Institute for Stuttering Treatment and Research (ISTAR), en Alberta (RP).

Le Programme McGuire est particulièrement intéressant. L'organisation admet qu'il est important de modifier les configurations par défaut de certains éléments et qu'il faut y mettre du temps avant que ne s'installent ces changements. C'est pourquoi le programme met à la disposition de ses gradués plusieurs façons de demeurer activement impliqués suite à la pratique

²¹ Méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être": physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.

initiale. Par exemple, les diplômés peuvent refaire le programme, sans frais, aussi souvent qu'ils le désirent. Ils peuvent aussi assumer des responsabilités de mentors/coaches. Les coaches ne se contentent pas seulement de faciliter les séances de pratiques ; ils gardent le contact téléphonique avec les diplômés, leur offrant, sur une base continue, leurs conseils et leurs encouragements. (La meilleure façon d'apprendre quelque chose n'est-elle pas de l'enseigner aux autres ?) Un tel niveau de participation ouvre la voie à [l'autonomisation](#) en impliquant, de manière proactive, le coach dans plusieurs activités, ce qui, en plus d'encourager la croissance personnelle des participants, encourage également celle du mentor.

CONCLUSION

Beaucoup d'eau a coulé sous les ponts depuis que les chercheurs de Hawthorne, en Illinois, investiguèrent comment favoriser la motivation des travailleurs. Depuis ce temps, un nombre impressionnant de miracles scientifiques et médicaux furent accomplis. On a transplanté des cœurs, développé des articulations artificielles, inventé des techniques exotiques pour opérer le cerveau, mis au point de puissants antibiotiques afin de lutter contre les virus les plus résistants et, après avoir décodé (séquencé) l'ADN du génome humain il y a 30 ans, on peut maintenant « éditer » l'ADN de cellules spécifiques²². Pourtant, même après un siècle, il se trouve encore une portion importante du public et de la communauté professionnelle qui n'hésite pas à crier sur tous les toits que « Personne ne sait vraiment ce qui cause le bégaiement. »

Pourquoi ?

L'absence de réponses définitives s'explique peut-être par le fait que, pendant toutes ces années, lorsqu'il s'agissait du bégaiement, nous avons tenté de résoudre un faux problème.

Les chercheurs de l'usine de Hawthorne de la Western Electric ont appris que, parfois, les réponses ne se trouvent pas dans des contextes exotiques ou compliqués, mais dans tout ce qu'il y a de plus terre-à-terre. Il arrive que la réponse soit sous notre nez, pas dans une nouvelle découverte, mais bien dans la compréhension d'une nouvelle dynamique qui relie ensemble des éléments si ordinaires que nous n'y avons jamais porté attention.

Cet essai avance que le bégaiement n'est pas le produit d'un quelconque défaut génétique exotique mais plutôt d'une relation entre des éléments qui nous sont familiers. En bref, un système du bégaiement. Et ce ne sont pas que ses éléments, pris individuellement, mais plutôt la relation synergique entre eux qui donne vie au bégaiement. Nous désignons ce système [l'Hexagone du Bégaiement](#) et il se compose de vos émotions, de vos perceptions, de vos croyances, de vos intentions, de vos réactions physiologiques et vos actions physiques.

²² Les deux derniers éléments ont été ajoutés par Richard Parent (RP).

RELATION ENTRE BÉGALEMENT ET L'EFFET HAWTHORNE

La force qui maintient ces éléments ensemble s'appelle « l'Effet Hawthorne. » Il en résulte un système vivant qui se comporte en conformité avec les règles et les lois prévisibles, un système qui met en oeuvre non seulement votre parole, mais tout votre être.

Comprendre ce système et connaître son mode de fonctionnement, c'est reconnaître que le bégaiement puisse être modifié, réduit et, dans certains cas, totalement vaincu. Dès que vous comprenez les parties qui composent ce système, il est alors plus facile de concevoir des stratégies appropriées qui auront de meilleures chances d'instaurer ces améliorations durables que, nous tous, recherchons depuis si longtemps.

RÉFÉRENCES

Oyler, Mary Elizabeth. Sensitivity and vulnerability: are they a blessing? Letting GO, April 1998, 4.

Roethlisberger, F.J.; Dickson, William J.; Wright, Harold A. (1946) Management and the Worker: An Account of a Research Program Conducted by the Western Electric Company, Hawthorne Works, Chicago. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Vous pouvez adresser vos questions et vos commentaires (même en français) à John C. Harrison, 3748 22nd Street, San Francisco, CA 94114. Phone : 415-297-5107. Fax : 415-285-4539. Adresse courriel : jcharr1234@aol.com

Pour télécharger la version intégrale (754 pages) du livre de John, *Redéfinir le bégaiement, la vraie nature du combat pour s'exprimer*, cliquez [ICI](#).

Pour télécharger la version abrégée (331 pages), cliquez [ICI](#).

Source : Traduction de *THE HAWTHORNE EFFECT AND ITS RELATIONSHIP TO CHRONIC STUTTERING*, mis à jour par John C. Harrison au début de 2020. Révisé par Richard Parent, avril 2020. Ce texte fait d'ailleurs partie du livre précité de John Harrison.