

# *L'HEXAGONE DU BÉGALEMENT*

De John C. Harrison

*Traduction de Richard Parent*

# L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

## UN NOUVEAU PARADIGME POUR LE BÉGAIEMENT

(L'Hexagone du Bégaiement<sup>1</sup>)

Connaissez-vous ce défi à l'imagination qui consiste en un triangle composé de neuf points répartis sur trois lignes de trois points chacune ? En dessinant seulement quatre lignes droites sans soulever votre crayon du papier, vous devez passer le crayon sur les neuf points.

Je me souviens d'avoir tenté ma chance à résoudre ce casse-tête et de ma frustration de ne pouvoir trouver la solution. Après avoir essayé un certain temps, il me semblait impossible d'y arriver. Je jetai le papier. Mais ne pouvant abandonner aussi facilement, je m'essayai de nouveau un peu plus tard.

Puis je m'interrogeai : " Quelle est mon hypothèse de départ ? Quelles sont les limites que je m'impose ? "

A un moment donné, je découvris ce que je faisais. Comme la plupart des gens, je supposais que mes lignes ne devaient pas sortir du carré formé de neuf points. Lorsque je mis fin à cette autolimitation, la solution devint évidente.

Les leçons de ce défi s'appliquèrent directement à mon cheminement pour vaincre le bégaiement. Gagnant ma vie dans un domaine faisant appel à la créativité, je constatai que lorsque je luttais longtemps contre un problème sans trouver d'issue, c'est que je ne m'attaquais pas au vrai problème. Après avoir bégayé pendant 35 ans, je suis, depuis les 40 dernières années, totalement rétabli du bégaiement<sup>2</sup>. Aujourd'hui, je suis convaincu que les modèles présentement utilisés pour expliquer les blocages chroniques du bégaiement adulte ne sont pas suffisamment exhaustifs, pas plus qu'ils ne constituent une description réaliste de la véritable dynamique du problème.

---

<sup>1</sup> Ce texte introduit le concept de l'Hexagone du Bégaiement, contribution historique personnelle de John C. Harrison à une redéfinition plus adéquate de la véritable nature du bégaiement (conception : 1985).

<sup>2</sup> « Par rétabli, je ne veux pas dire que je suis une personne qui contrôle son bégaiement. Je n'ai plus à le contrôler puisque non seulement mon bégaiement a disparu, mais je n'ai plus les réactions émotives, ni les actions physiques (comportements secondaires) de quelqu'un qui bégaye. *Je n'ai plus peur de parler.* En fait, j'aime profiter de chaque occasion que j'ai de parler, telles que de parler au téléphone ou de m'adresser à des auditoires. » J. H.

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

Dans les pages qui vont suivre, je désire soumettre un modèle différent, un paradigme qui correspond à mon cheminement vers la fluidité et à mes 30 années d'implication au sein de la National Stuttering Association (NSA).

Mais avant de commencer, quelques faits sur l'historique de mon bégaiement. J'ai toujours été conscient d'avoir un "problème d'élocution". À l'âge de quatre ans et demi, on m'a envoyé pendant plusieurs mois au National Hospital of Speech and Hearing Disorders de New York. J'y retournai plusieurs mois pendant l'été de mes dix-huit ans.

Pendant mes études primaires, secondaires et universitaires, j'ai vécu des expériences traumatisantes et embarrassantes découlant du bégaiement chronique. Ma disflue, qui prenait la forme d'un blocage silencieux, se manifestait lors de situations précises. Bien que n'ayant généralement peu de problèmes à parler avec mes camarades de classe, il en était autrement lorsque je devais réciter en classe, m'adresser à un inconnu sur la rue ou parler à une personne en autorité. Je bloquais. Le fait de ne pas bégayer dans toutes les situations rendait ces épisodes de disflue encore plus traumatisants. Je m'identifiais à cette catégorie spéciale de gens qui ne sont ni normaux ni anormaux.

Mis à part les deux brefs séjours à l'Hôpital National, je n'entrepris aucune thérapie formelle. Je dis "thérapie formelle" puisque, dans la vingtaine, je passai plusieurs heures à observer attentivement ce que je faisais lorsque je bégayais. Avec le temps, je pris systématiquement conscience des mouvements musculaires et des autres actions qui accompagnaient mes blocages. Je m'installai à San Francisco où je m'impliquai dans une multitude de programmes de croissance personnelle qui commençaient à faire leur apparition en Californie.

### ***COMMENT DISPARUT MON BÉGAIEMENT***

On me demande souvent : "Quand avez-vous cessé de bégayer ? "

Je réponds généralement de la façon suivante : "J'ai cessé de bégayer longtemps avant de cesser de bégayer." Loin de moi l'intention de répondre de façon énigmatique; je désire simplement mettre l'accent sur la façon dont se réalisa la transformation.

Grâce aux centaines d'heures durant lesquelles je participai à des activités thérapeutiques et de groupes, je découvris que mon "problème d'élocution" se composait en fait d'une constellation de problèmes. Oh bien sûr, je faisais avec mes lèvres, ma langue, mes cordes vocales et ma poitrine des choses qui nuisaient à mon élocution; mais ces actions physiques n'étaient pas les seules à être nuisibles. Je n'osais m'affirmer. J'étais trop perfectionniste. Je me souciais de toujours plaire aux autres. La vie était pour moi une question de performance. Je n'osais partager ce que je ressentais.

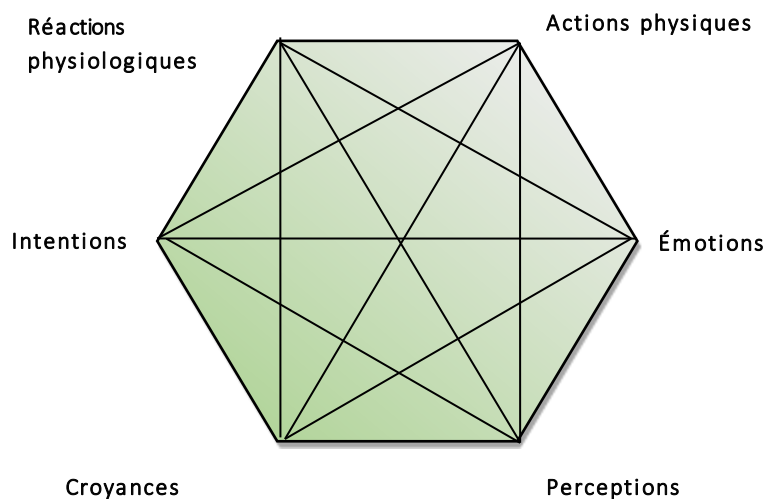
## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

Je ne savais même pas ce que je ressentais. En plus d'avoir une fausse conception de moi-même, je faisais obstacle à des habiletés ou capacités personnelles que je possédais.

Plus je pénétrai dans mon for intérieur pendant ces années d'exploration personnelle, plus je fus estomaqué de constater que non seulement mes multiples problèmes étaient interreliés, mais qu'ils étaient aussi dynamiquement présents dans mon élocution chaque fois que je bloquais. C'était comme si chaque blocage, comparable à un coin d'un hologramme, représentait une vue complète de mon "moi total". C'est pendant cette période de découverte personnelle que "disparut" mon bégaiement; mais non pas les actions physiques, celles-ci ayant pris plus de temps à se détacher. Ma perception de ce qui se produisait réellement devint bien meilleure. Je n'associais plus ce que je faisais au "bégaiement".

C'est l'étroite perception traditionnelle que nous en avons qui rend le bégaiement si pervers et tellement résistant aux thérapies. On le considère généralement comme uniquement un problème de parole. Mais on comprendra mieux le bégaiement en le considérant comme un système, un système impliquant la personne toute entière - un système interactif composé d'au moins six éléments essentiels : actions physiques, émotions, perceptions, croyances, intentions et réactions physiologiques.

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT



## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

On peut visualiser ce système sous forme d'une figure à six côtés, en fait, l'Hexagone du Bégaïement : chaque intersection de l'Hexagone étant reliée à toutes les autres et chacune d'elles affectant directement toutes les autres. Or, *c'est justement cette interaction dynamique de tous les instants entre ces six éléments qui maintient l'équilibre de ce système.*

C'est à cause de la nature d'autoperpétuation du système qu'il est si difficile d'implanter des changements durables à une seule de ses intersections. Généralement, suite à une thérapie, la majorité des personnes rechutent. La cause réside dans le fait que plusieurs programmes thérapeutiques ne se limitent qu'à concevoir une stratégie de contrôle selon laquelle seuls les éléments du mécanisme de la parole sont travaillés. Rien n'est entrepris pour transformer le système qui supporte une élocution hésitante. Inversement, une stratégie dite de *disparition* implique la décomposition du système du bégaïement en ses diverses composantes et, simultanément, la mise en œuvre de changements aux autres intersections de l'Hexagone du Bégaïement - c'est-à-dire un travail sur les émotions, les perceptions, les croyances et la programmation propres à chaque individu. La poursuite d'une stratégie aussi globale est susceptible de créer *un système de fluence qui s'auto maintiendra*. En effet, en plus de s'attaquer aux blocages de la parole, elle s'adresse également aux facteurs contributifs qui amènent l'individu à bégayer. Cette stratégie peut également conduire à une perception toute différente de la véritable nature du bégaïement.

### **CONSTRUIRE UN SYSTÈME MENTALEMENT**

Voici une analogie qui nous aidera à mieux comprendre comment un modèle différent du système peut modifier votre perception. Supposons que vous êtes sur le point de démontrer à deux spectateurs intéressés le fonctionnement d'un nouveau modèle de voiture téléguidée - ces petites voitures qu'on trouve à La Source pour un peu moins de 50.00 \$. Un des spectateurs est un garçon de 2 ans. L'autre est ingénieur en mécanique.

Le garçon considère la voiture comme un objet vivant. Elle lui semble jouir d'une autonomie complète, s'élançant tantôt vers l'avant, puis s'immobilisant, tournoyant, explorant; en somme, une petite forme vivante et capricieuse. Mais pour l'ingénieur, la perception est totalement différente. Il voit la petite voiture non pas comme une *chose*, mais comme un système composé de pièces qui interagissent les unes avec les autres. Il regarde le moteur, examine les composantes électriques, voire même le schéma du circuit électronique. Il cherche à comprendre les relations entre les pièces composant l'objet.

Cette analogie est similaire à la différence entre ma perception originale du bégaïement et celle que j'en ai aujourd'hui. Adolescent, je considérais le bégaïement comme une chose, une

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

forme vivante dont je ne pouvais prévoir le comportement d'un jour à l'autre. Aujourd'hui, ayant "levé le capot" et observé à l'intérieur, je comprends que *cette "chose" que j'appelais bégaiement se compose, en fait, d'un ensemble de facteurs ayant des relations bien particulières.*

Mais attendez ! Nous avons maintenant, vous et moi, un problème : vous ne savez plus exactement ce que je veux dire par "bégaiement". S'agit-il des hésitations que Jean, âgé de huit ans, manifeste lorsque vous le surprenez la main dans le pot à biscuits ? Ou s'agit-il plutôt de cette difficulté qu'il eut à prononcer son nom lorsque je vous l'ai présenté ? Comment poursuivre cette discussion alors qu'on ne parle peut-être pas du même problème ?

Pour faciliter notre processus de réflexion, on doit au préalable faire une chose : remplacer le mot "bégaiement". Dans une lettre à l'éditeur du *Journal of Fluency Disorders*, j'ai expliqué comment l'utilisation du mot "bégaiement" ne faisait que semer la confusion parce que trop vague et insuffisamment précis<sup>3</sup>. J'expliquai que les disfluences exemptes de lutte que plusieurs personnes manifestent parfois dans des situations émotives sont, de toute évidence, bien différentes du comportement de lutte manifesté lors d'un véritable blocage de bégaiement. Le premier est un réflexe déclenché par l'émotion et, probablement, influencé par des facteurs génétiques. Le second est une stratégie apprise, un ensemble de comportements ayant pour but de se sortir ou de suspendre un blocage de parole. Pour simplifier, il ne s'agit pas de points successifs sur une échelle continue; ce sont deux phénomènes totalement différents. En les désignant par un même nom, c'est prendre pour acquis qu'il existe entre ces deux phénomènes des relations et des similarités qui, en réalité, peuvent ne pas exister. En utilisant le terme "bégaiement" pour parler de ces deux phénomènes, on ne fait que créer une confusion, même si on tente de les distinguer en les appelant bégaiements "primaire" et "secondaire".

Pour cette raison, je proposai d'abandonner le mot "bégaiement" (sauf dans les discussions d'ordre général) pour bien différencier chacun des cinq comportements en leur assignant une terminologie qui leur est propre.

- Les disfluences liées à une pathologie quelconque, telle qu'une lésion cérébrale ou un déficit intellectuel, seront désignées *disfluences pathologiques*.
- Les disfluences manifestées lorsqu'un enfant s'efforce de maîtriser les difficultés du langage adulte seront désignées *disfluences développementales*. Il s'agit d'un modèle développemental bien distinct des actions physiques accompagnant le blocage chez un adulte. La disfluence développementale disparaît souvent d'elle-même au fur et à mesure que l'enfant grandit. Elle

---

<sup>3</sup>How to Rid Yourself of Stuttering in under 60 seconds. John C. Harrison, *Journal of Fluency Disorders*, 16 (1991) 327-333. Voir page 175 pour cet article dans la version intégrale de 2011, [Redéfinir le Bégaiement](#).

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

réagit très favorablement à une intervention thérapeutique précoce, la plupart des enfants devenant alors normalement fluides sans devoir exercer de contrôles sur leur parole. (Note : les disfluences pathologiques et développementales ne seront pas abordées dans ce texte puisque nous limiterons notre discussion au blocage chronique.)

- Pour les disfluences sans lutte et sans conséquences psychologiques, c'est-à-dire celles que démontrent les personnes qui se retrouvent soudain - et temporairement - mal à l'aise et déstabilisées ou bredouillantes (*discombobulated*), nous devons inventer un mot puisqu'il n'en existe aucun pour décrire ce phénomène. On désignera ce genre de disfluence ***balbutiement*** ou bafouillage (*bobulating*). Presque tout le monde balbutie ou bafouille en situations de stress. Mais dans ce cas, il ne s'agit pas d'un problème chronique; et même si tel était le cas, l'individu est généralement inconscient de son comportement et, par conséquent, il est peu probable qu'il y réagisse négativement.

- Parce que ce blocage a pour but de faire échec à une situation menaçante, nous désignerons ***blocage*** le comportement langagier qui se caractérise par une lutte se manifestant lorsqu'une personne fait obstruction à la libre circulation de l'air respiratoire et qu'elle resserre ses muscles (tension musculaire). Ce sont généralement les sentiments négatifs ou la perception de soi de l'individu associés à un mot ou à une situation langagière particulière qui sont bloqués. Il s'agit bien de cette disfluence chronique à laquelle pensent la plupart des gens lorsqu'ils parlent du comportement de "bégaiement" qui survivra à l'âge adulte. Contrairement à la disfluence développementale et au balbutiement, *le blocage est une stratégie conçue pour protéger l'individu contre des [conséquences déplaisantes](#).*

- Enfin, il existe un cinquième genre de disfluence relié au blocage qui se manifeste lorsque la personne répète un mot ou une syllabe parce qu'elle appréhende de bloquer sur le mot ou la syllabe suivante. Parce qu'elle ne fait que gagner du temps jusqu'à ce qu'elle se sente prête à dire le mot craint, nous désignerons ce genre de disfluence ***temporisation*** (*stalling*). Étant donné que la temporisation constitue une stratégie faisant partie des actions physiques visibles de lutte du bégaiement et associées aux blocages de parole, on doit considérer les deux selon une seule et même perspective.

Je sais que plusieurs lecteurs vont se rebiffer à l'idée de ne plus utiliser "bégaiement" à toutes les sauces. Mais même si la disfluence développementale, le balbutiement, le blocage et la temporisation peuvent sembler identiques aux yeux du profane (et, hélas, aux yeux de certains

# L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

initiés), les désigner tous par le terme "bégaiement" contribue substantiellement à obscurcir le problème<sup>4 5</sup>.

## *SIMILARITÉS INTER-SYSTÈMES*

Il y a plusieurs années, lors du septième congrès annuel de la National Stuttering Association à Dallas, j'animai un mini séminaire sur l'Hexagone du Bégaiement.

"Combien de personnes se sont déjà battues contre un problème d'embonpoint ?" demandais-je. Comme je m'y attendais, plus de la moitié des mains se levèrent. Je me dirigeai vers le tableau à feuilles. "Comme vous le savez probablement, des études indiquent que plus de 85 %

---

<sup>4</sup> Je ne suis pas le premier à déplorer l'utilisation du mot « bégaiement » pour désigner tous ces phénomènes. Un article de R.M. Boehmler et S.I. Boehmler, paru dans le Journal of Fluency Disorders, en décembre 1989, aborda cette question :

Tiré du synopsis : « Il y a un consensus chez les orthophonistes à l'effet que nous ne connaissons pas la cause du bégaiement. Ce manque de compréhension ne découle pas d'un manque de recherches; ne peut-il pas dépendre de la formulation d'une question à laquelle on ne peut répondre ? On peut déjà connaître les causes de ces comportements qui composent le concept général de bégaiement en posant des questions plus spécifiques. »

L'article poursuit ainsi : « Le terme bégaiement est utilisé pour décrire une grande variété de comportements, d'émotions ou de phénomènes. On utilise ce terme comme description d'un concept abstrait. Or, l'utilisation de termes abstraits dans le cadre de recherches fera que l'on ne pourra répondre à ces questions selon les normes de la méthodologie scientifique. Comment peut-on avoir des réponses solides et scientifiques à des questions abstraites et vagues ? Plutôt que de demander « Qu'est-ce qui cause le bégaiement ? », il serait peut-être plus productif d'isoler les questions de disfluences de celles des blocages ... On pourrait plutôt demander « Qu'est-ce qui cause les répétitions élémentaires ? » ou « Par quoi sont causés les blocages ? » Il est cliniquement productif d'aller plus loin en formulant des hypothèses sur les causes de types spécifiques de blocages et de sous-catégories des disfluidités traditionnelles. Un blocage glottique n'a pas nécessairement la même cause qu'un blocage d'apprentissage (a lingual block). Toutes les répétitions élémentaires n'auront logiquement pas la même étiologie.

« Formuler les hypothèses causales autour de ce groupe de comportements que nous appelons « bégaiement » ne nous a menés nulle part. Liebetau et al. (1981) font remarquer « le bégaiement n'est pas un désordre isolé mais plutôt un terme général pour une grande variété de désordres reliés. » La recherche serait plus productive, et nos interventions plus efficaces, si on se concentrait sur un comportement spécifique plutôt que sur une collection de comportements liés.

« Nous croyons que la « cause » du bégaiement sera un jour connue; elle est peut-être même déjà connue en grande partie, à l'aide des informations qui nous sont disponibles présentement, à la condition de formuler la question sous une forme répondable.» The Cause of Stuttering : What's the Question? R.M. Boehmler et S.I. Boehmler, J. Fluency Disord., 14 (9189), 447-450

<sup>5</sup> Le Dr Eugene B. Cooper partage cette opinion. Dans une entrevue publiée dans The Clinical Connection, vol. 4, No. 1, pp 1-4, il disait : « avec notre compréhension actuelle de la complexité des désordres de la parole, le terme bégaiement, tout comme le terme cancer, ne comporte tout simplement pas suffisamment d'informations (de précisions) pour être utile dans nos échanges sur le problème. En fait, son utilisation comme outil de diagnostic est contre-productif. Son utilisation comme outil de diagnostic suppose qu'il n'existe qu'un seul type de bégaiement dont la caractéristique principale est un comportement de disfluidité, alors qu'en réalité le bégaiement clinique se compose d'éléments émotionnels et cognitifs tout autant que de comportements spécifiques. »



## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

des gens qui entreprennent un régime amaigrissant reprendront éventuellement les kilos perdus. Nous allons énumérer quelques raisons pouvant expliquer l'échec des diètes. Pourquoi est-il si difficile de suivre un régime amaigrissant ? "

Les auditeurs commencèrent à donner des raisons. "Aucun plaisir" dit quelqu'un. «Ça me rebelle" dit un autre. "Trop facile de remettre au lendemain" avoua une autre personne. "Je reviens sur pilote automatique lorsque je suis stressé" avança une dernière personne. En quelques minutes, nous avons déjà quelque 30 à 40 raisons pour lesquelles les diètes échouaient.

« Bon d'accord ! Maintenant regardez bien ceci » dis-je. « On va se livrer à un petit exercice de dextérité. » Depuis le début, l'énumération de raisons n'avait pas de titre. Puis, je lui en donnai un : « Pourquoi nous avons des problèmes avec les thérapies pour le bégaiement. »

Alors que l'assistance contemplait le tableau, on aurait pu entendre voler une mouche. Étonnamment, les raisons de l'inefficacité des régimes amaigrissants étaient presque identiques à celles pour lesquelles plus de 85% de ceux qui entreprennent une thérapie de parole perdaient, dans les mois suivants, les gains acquis en thérapie.

Réussir à perdre du poids et maintenir les acquis gagnés en thérapie du bégaiement (blocage) constituent deux problèmes ayant des systèmes auxquels s'applique le paradigme de l'Hexagone.

Afin de mieux saisir ce raisonnement, élargissons notre analogie en développant, en parallèle, les raisons pour lesquelles le paradigme de l'Hexagone s'applique également au blocage et à un régime amaigrissant.

### ***LES SIX INTERSECTIONS DE L'HEXAGONE***

**Réactions physiologiques.** Certaines personnes ont une prédisposition à l'embonpoint. Elles naissent avec une concentration supérieure de cellulite, un métabolisme plus lent ou une glande thyroïde problématique. De plus, nous réagissons différemment au [stress](#). Si une automobile émet de bruyantes pétarades, le système nerveux d'une personne ne pourra endurer un tel bruit alors que celui d'une autre personne n'en sera nullement ébranlé. Nous savons aussi que le stress peut provoquer des disfluences en nuisant au bon fonctionnement du mécanisme de la parole d'un individu. Le facteur génétique présent pourrait s'expliquer par des différences chez les individus aux niveaux de la souplesse musculaire, des neurotransmetteurs, du seuil de tolérance du système nerveux, de la coordination du système respiratoire/moteur de la parole et/ou dans le traitement, la planification et l'exécution des aspects moteurs de la parole. Mais bien d'autres facteurs détermineront si ces disfluences prendront la forme de blocages limitatifs ou simplement d'un dérapage occasionnel du flow normal de la parole (balbutiement). Dans la plupart des discussions

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

à savoir si le "bégaiement" est ou non génétique, on néglige de préciser s'il s'agit du balbutiement, du blocage ou de la temporisation. Parce que les parties au débat ne s'entendent pas sur une définition bien précise du "bégaiement", on ne fait que perpétuer la confusion.

**Actions physiques.** Certains comportements vont-ils à l'encontre des régimes amaigrissants ? Bien sûr ! En voici quelques exemples : "la fourchette qui se dirige vers la bouche", "plonger la main dans le pot à biscuits", "lécher un cornet de crème glacée". Il est évident que vous n'auriez plus de problème de poids si vous pouviez faire échec à ces comportements. De façon similaire, nous savons qu'il existe des habitudes spécifiques - retenir notre souffle, coller nos lèvres, bloquer nos cordes vocales - qui viennent contrecarrer la fluence. Nous savons aussi que la fluence est possible si l'individu peut cesser ces actions physiques.

**Émotions.** Si vous vous êtes déjà senti mal à l'aise dans une réception, vous vous souviendrez sans doute à quel point il vous fut difficile de réprimer votre appétit lorsqu'on vous présenta le plat de hors d'œuvres. Lorsqu'ils sont anxieux, les gens ont tendance à manger davantage, autre exemple de l'influence des émotions sur le comportement. Mais un comportement (trop manger) mène à l'obésité, laquelle génère d'autres émotions (mépris de soi, embarras, etc.), ce qui nous amène à manger encore davantage. Cette spirale démontre comment certains comportements peuvent venir à s'auto perpétuer.

De façon semblable, [de vieilles expériences émotionnelles traumatisantes](#) peuvent mener au balbutiement dans le processus de développement d'un bégaiement chronique. Si cela, en retour, entraîne un contrôle trop grand de la parole ainsi que des blocages chroniques, alors l'incapacité à s'exprimer au moment opportun engendrera des émotions traumatisantes telles que [la frustration, la peur, l'embarras, le découragement et un sentiment d'impuissance](#). Ces émotions déclencheront encore plus d'efforts pour parler, ce qui fera accroître la fréquence des blocages de la parole.

**Perceptions.** Les perceptions sont ce que nous ressentons, ce que nous expérimentons, au moment présent, *et elles sont influencées par nos croyances, nos attentes et notre état d'esprit du moment*. Par exemple, la personne atteinte d'anorexie peut être mince comme un rail de chemin de fer; mais lorsqu'elle se voit dans le miroir, c'est une personne obèse qu'elle perçoit, une personne qui doit se priver encore de manger. Si nos récoltes flétrissent sur la vigne faute d'eau, nous percevrons une soudaine pluie torrentielle bien différemment de la personne dont la maison est menacée par la crue rapide des eaux d'une rivière. Alors, si nous croyons être anormal à cause de la façon dont nous parlons, on pensera que deux personnes qui chuchotent parleront nécessairement de nous, alors que ce n'est pas le cas.

**Croyances.** Contrairement aux perceptions, lesquelles sont facilement influencées par la façon dont nous nous sentons à un moment donné, les croyances sont relativement constantes dans le

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

temps. En particulier les croyances négatives; elles peuvent nous camper dans une position inférieure et rendre ainsi encore plus difficile tout changement. On croira ne jamais pouvoir devenir mince. On peut s'imaginer que de belles filles (ou de beaux garçons) n'accepteront jamais de sortir avec nous. On peut se croire différents des autres parce que nous bégayons.

Nos croyances se forment de deux manières. Premièrement, elles sont créées à partir de tout ce qu'on nous a appris, spécialement des personnes en autorité (telles que nos parents) qui nous paraissent tellement crédibles que nous acceptons comme pure vérité tout ce qu'elles nous disent. Nous sommes persuadés que ces personnes nous disent la vérité. Mais les croyances sont aussi formées à partir de nos expériences qui se répètent de certaines façons. Par exemple, le chercheur d'emploi qui s'est vu refuser une douzaine d'emplois peut en venir à croire qu'il n'est pas employable. *Une fois nos croyances établies, nous avons tendance à former nos perceptions afin qu'elles s'adaptent à ces croyances.* En fait, nos croyances se comparent à des verres fumés : *elles colorent notre vision des choses et nos expériences.*

**Intentions.** Nous développons aussi des programmes comportementaux pour nous aider à mieux gérer nos contacts quotidiens avec les réalités de la vie. Mais ces programmes (ou "jeux" comme les appelle le psychiatre Eric Berne) peuvent finir par travailler contre nous. Par exemple, si on se rebelle contre l'autorité, on percevra une simple demande amicale comme un ordre, nous motivant ainsi à trouver des façons subtiles de miner l'autorité du demandeur. Si cette demande consiste à perdre du poids, on se dirigera alors vers le réfrigérateur. Si cette demande consiste à entreprendre une thérapie pour le bégaiement contre laquelle nous couvons une rébellion ou une colère cachée, on peut alors concevoir des stratégies qui feront échec à la thérapie en minant ses résultats. On prouve ainsi que la personne d'autorité était dans l'erreur (et que nous avons raison !). De façon semblable, lors d'un blocage, on peut avoir *l'intention apparente* de dire le mot alors que notre *intention cachée*, d'ailleurs toute aussi puissante, est de l'éviter ([de nous retenir](#)) de peur de nous révéler au grand jour, de faire état de nos faiblesses, de nos imperfections. Quand nos intentions nous entraînent dans des directions opposées, on ne peut que connaître des blocages et une incapacité à agir.

### **UN SYSTÈME QUI S'AUTO-PERPÉTUE**

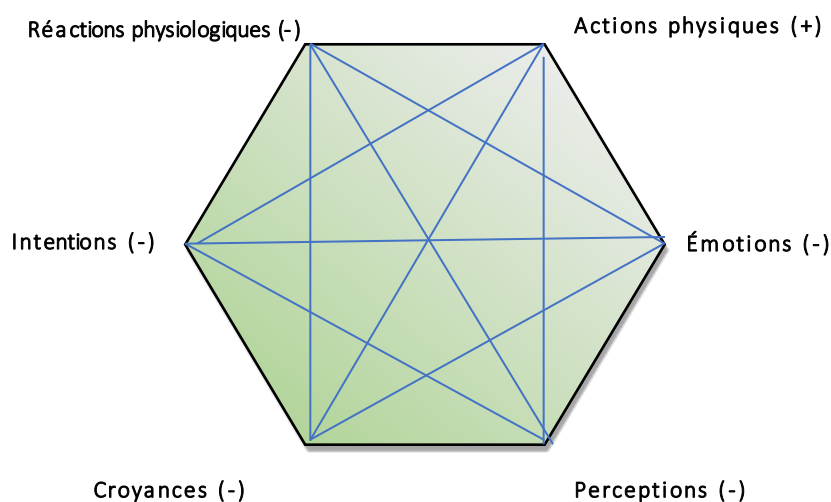
Le fait que, fonctionnellement parlant, *chaque intersection interagisse avec toutes les autres*, permet à l'Hexagone de se maintenir par lui-même. En temps réel, cette interaction agit à tous les instants. Par exemple, nos perceptions ne sont pas uniquement influencées par nos croyances. Elles sont également influencées par nos émotions, nos actions physiques, nos jeux cachés et même par nos réactions génétiquement produites. Modifier ne serait-ce qu'une intersection et

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

toutes les autres s'en trouveront affectées. Ce principe s'applique à chaque intersection de l'Hexagone.

Il est très important de toujours garder à l'esprit cette interconnexion lorsqu'on s'efforce de modifier la parole d'une personne. Supposons qu'une personne entreprenne, avec succès, une thérapie de la parole. Elle atteint un niveau élevé de fluence. Mais dans les semaines et les mois qui s'ensuivent, cette personne ne fait rien pour modifier (1) ses réactions *émotionnelles* négatives, (2) ses perceptions négatives, (3) ce dont elle se *croit* incapable, dont toute croyance relative à ce qu'elle *croit* être, et (4) sa *programmation* psychologique négative ou habitudes réactionnelles qui l'incitent à battre en retraite, à abandonner.

### UN SYSTÈME NE FAVORISANT PAS LA FLUENCE



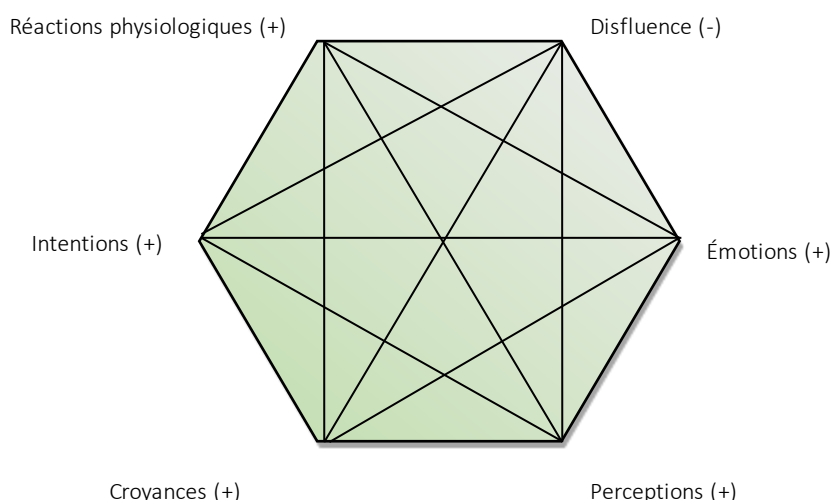
Des progrès n'ayant pu se réaliser aux autres intersections de l'hexagone, il lui sera difficile, sinon impossible, de maintenir la fluence acquise en thérapie. Tout progrès sera anéanti par la tendance de l'ancien système à rétablir son équilibre négatif.

Que peut-il, dans ces conditions, se produire ?

Ses blocages reviendront (dans le cas d'un régime amaigrissant, les kilos reviendront). C'est que chacune des intersections exerce continuellement une influence négative sur la seule intersection positive du système (la fluence accrue). En peu de temps, l'élocution de notre ami redeviendra aussi laborieuse qu'auparavant. Bref, le système initial aura retrouvé son équilibre.

# L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

## UN SYSTÈME FAVORISANT LA FLUENCE



Bien que cette personne soit toujours disfluente, l'hexagone renforcera chaque progrès vers la fluence parce que l'environnement qu'elle s'est créé est moins menaçant et favorise davantage sa liberté d'expression.

La dynamique de l'hexagone explique aussi pourquoi certaines personnes entreprennent une thérapie (ou une diète) et sont capables de maintenir leurs acquis. Parce qu'elles ont déjà commencé à mettre en œuvre d'importants changements aux autres intersections de l'Hexagone, la structure de ce dernier favorise une élocution plus libérée, plus expressive et plus confiante.

### ***PROGRESSER À UN NIVEAU FONCTIONNEL***

Jusqu'à maintenant, dans notre discussion de l'Hexagone du Bégaiement, je vous ai entretenu du système dans une perspective plutôt élargie. J'ai avancé que le blocage implique au moins six facteurs, lesquels constituent les six éléments de l'Hexagone du Bégaiement : génétiques (réactions physiologiques)<sup>6</sup>, émotions, perceptions, croyances, actions physiques et intentions. J'ai non seulement soutenu que chacun des facteurs affectait constamment tous les autres, mais aussi que chaque facteur était également influencé par tous les autres. J'aimerais maintenant vous expliquer l'Hexagone d'un point de vue plus fonctionnel, c'est-à-dire l'influence qu'il exerce sur notre élocution, mot par mot ... et comment, en fait, il engendre un blocage de bégaiement.

---

<sup>6</sup> Pour la petite histoire, lors de la conception initiale de son Hexagone du bégaiement, John avait inclus la génétique, qu'il remplaça, plus tard, par « réactions physiologiques. »

## L'HEXAGONE DU BÉGALEMENT

Je travaille sur un ordinateur Macintosh. Un des programmes dont je ne peux me passer est le programme interactif de vérification de l'orthographe des mots (un correcteur informatisé). Lorsque j'écris un mot, l'ordinateur le compare avec le mot du dictionnaire intégré dans sa mémoire vive (RAM). Si j'ai fait une erreur, l'ordinateur me le signale en surlignant le mot. Ce surlignement se produit quelques centièmes de secondes après que j'eus fini d'écrire le mot. Le moins qu'on puisse dire, c'est que c'est très rapide. Mais cette réaction n'est pas aussi rapide que le cerveau humain, tel que je vais maintenant le démontrer par l'anecdote suivante.

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. (C'était l'époque où le mouvement féministe mettait les bouchées doubles en œuvrant sur tous les fronts.) Il avait dit quelque chose comme ceci : "Lorsque vient le temps de s'élever dans l'échelle hiérarchique, je crois que les filles je ne peux croire l'avoir dit que je crois que les femmes méritent des chances égales ..." et il continua sur sa lancée.

L'animateur venait de faire un faux pas plutôt embarrassant en désignant 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, sans qu'il n'y ait de pause perceptible. Cet individu n'avait certainement pas un problème de bégaiement. Comme la plupart des personnalités de la radio, son débit était 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. *C'est la rapidité avec laquelle fonctionne le cerveau humain.*

L'idée que je veux émettre est la suivante : lorsqu'une personne ayant un problème chronique de blocage se prépare à prononcer chaque mot, son cerveau fonctionne comme le radar d'un CF-18 volant à basse altitude. Le radar balaie l'horizon pour détecter la présence de dangers; s'il détecte une colline ou un édifice en hauteur, il renvoie l'information à l'avion où un ordinateur l'analysera pour ensuite transmettre les commandes appropriées aux ailerons et autres contrôles de l'avion pour que celui-ci reprenne de l'altitude afin d'éviter l'obstacle.

Dans le cas d'un blocage, la menace prend habituellement la forme d'un blocage appréhendé sur un mot, ou d'une situation crainte dans laquelle les émotions associées à ce mot prononcé spontanément représentent une menace. Puisque le cerveau travaille très rapidement, on dispose

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

de suffisamment de temps pour visualiser ce qui s'en vient, identifier le degré de sécurité de chaque mot grâce à l'accès à la vaste mémoire (souvenirs) du cerveau et, lorsque ce dernier perçoit une menace, planifier et initier une stratégie défensive ... une stratégie selon laquelle l'individu se retiendra pour éviter le danger.

Au lieu de mettre le blâme de nos blocages sur une mystérieuse erreur du code génétique ou sur le concours de facteurs inconnus, je suggère qu'on les rationalise selon les informations dont nous disposons déjà. *On peut expliquer de façon satisfaisante nos blocages de parole comme une série d'événements se déroulant très rapidement et pour lesquels notre cerveau, travaillant à la rapidité de l'éclair, se réfère à notre bagage d'émotions, de perceptions, de croyances et d'intentions et qui, en réaction au danger appréhendé, met à exécution des stratégies défensives sur une base de mot à mot.*

En bref, j'avance que l'Hexagone du Bégaïement constitue à la fois une structure conceptuelle et un modèle en temps réel de gestion de données décrivant la façon dont notre cerveau et notre corps collaborent étroitement pour traiter l'expérience et prendre des mesures correctives.

### **LA DYNAMIQUE DE L'HEXAGONE**

Pour observer le principe en action, imaginons un scénario selon lequel Bob, un jeune homme plutôt timide, prend son courage à deux mains pour tenter de séduire une jolie fille dans un bar (situation toujours chargée d'émotions.) Il veut lui dire : "Bonjour, mon nom est Bob. J'arrive tout juste de San Francisco. Puis-je vous offrir un verre ? "

Retournons en arrière pour observer l'Hexagone du Bégaïement de Bob. Parce qu'il trouve Sally, la jeune femme, très séduisante, il est attiré par elle. Mais étant donné que Bob ne se perçoit pas comme son égal, il lui accorde automatiquement un certain pouvoir sur lui, spécialement un pouvoir de validation. Ses *perceptions* sont donc négativement biaisées.

Bob ayant tendance à se placer automatiquement en position d'infériorité, il croit que Sally, ne pouvant s'intéresser à lui, déclinera son offre. Ses *croyances* sont donc, elles aussi, négativement biaisées... croyances renforcées par l'expérience qui lui rappelle qu'il aura des difficultés à dire son nom.

Mais Bob étant vraiment attiré par Sally, il décide de persister. Hélas, ses perceptions et ses croyances ont déclenché un mélange d'émotions négatives : peur (d'être rejeté), blessure à son amour propre (anticipée par le rejet) et colère (anticipée comme réaction à cette blessure). Ses émotions sont donc, elles aussi, négativement biaisées.

## L'HEXAGONE DU BÉGALEMENT

Maintenant, approchons-nous davantage et examinons les mots qu'il veut dire. Sa programmation génétique est telle qu'il réagit rapidement au stress ; cette réaction au stress prend de l'ampleur au fur et à mesure qu'approche le moment de dire son nom. Dire son nom lui est particulièrement difficile parce qu'il pense que les gens s'attendent à ce qu'il le dise sans hésitation (ne *devrait-il pas*, après tout, connaître son nom sans devoir y penser ?), ce qui augmente son niveau de peur.

Par conséquent, son niveau d'adrénaline atteint un sommet puisque son corps se prépare à [combattre ou à fuir](#). Son cœur bat la chamade. Sa pression sanguine s'élève. Le sang s'éloigne de son estomac pour se diriger vers ses muscles. Son sphincter anal se referme. Ces réactions corporelles constituent une réponse génétique face à un danger. Il se retrouve donc en condition de stress, prêt à faire face à la menace. *Mais, contrairement à ce que croit son corps, il ne s'agit pas d'un danger physique.* Il s'agit plutôt d'un danger social. Peu importe. Le corps ne perçoit pas la différence. Voici donc Bob, s'efforçant d'avoir l'air détendu et insouciant alors même que son corps regroupe ses défenses pour l'armer contre une attaque physique. Est-ce que tout cela lui donne un sentiment de confiance ? Bien sûr que non. Dans ces conditions, ses *réactions physiologiques* travaillent également contre lui, augmentant son insécurité et son malaise.

Bob nourrit également des *intentions* contradictoires. D'une part, il désire communiquer avec Sally; d'autre part, il craint de se laisser aller, de s'investir totalement dans la situation et, peut-être, d'être rejeté. Par conséquent, ses intentions cachées sont aussi négatives.

En prononçant son nom de manière affirmative, Bob agirait à l'extérieur de sa [zone de confort](#), sortant des limites de ce que l'image qu'il se fait de lui-même lui permet. Par conséquent, au moment de dire son nom, deux peurs envahissantes émergent : (1) la peur de bloquer et (2) la crainte de paraître trop agressif.

Que fait-il alors ? Il bat en retraite, dans sa zone de confort, et se retient.

Mais simultanément, il tente aussi de parler.

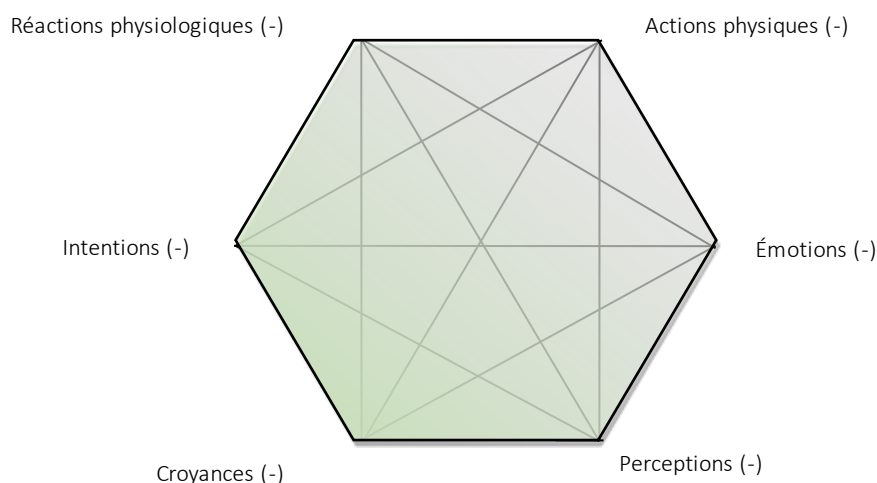
Mais si son désir de parler est de force égale à son désir de ne pas parler, il se retrouvera paralysé, bloqué, incapable d'aller dans l'une ou l'autre direction. À son tour, ce blocage génère un sentiment de panique qui le rendra "inconscient" (insensible à ce qui se passe au moment présent). Il perdra ainsi contact avec l'expérience et l'autre personne. Par désespoir, il pourra exercer un effort physique pour se sortir du blocage en tentant de prononcer le mot comme il le pourra. En agissant ainsi, il activera une manœuvre Valsalva, stratégie consistant à exercer un vigoureux effort



## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

physique<sup>7</sup>. Cette réaction entraîne un blocage de la gorge, un resserrement des muscles abdominaux et une accumulation de pression d'air dans la poitrine pour forcer les mots à sortir. (Comme stratégie alternative, il pourrait aussi temporiser en répétant le verbe "est" jusqu'à ce qu'il se sente prêt à dire le mot "Bob".)

### PREMIÈRE TENTATIVE DE BOB POUR DIRE SON NOM



Puisque tous les éléments de ce système sont négativement biaisés, ils ont tous une influence paralysante sur la capacité de Bob à prononcer son nom sans entrave.

Le blocage persistera jusqu'au moment où l'intensité de son état de panique commencera à diminuer; ses muscles commençant alors à se détendre, il se retrouvera soudainement capable de continuer sa phrase. Comme on peut le constater, ses actions physiques habituelles constituent également un élément négatif. C'est ainsi que tous les facteurs négatifs se renforcent entre eux, créant un système négativement biaisé qui s'auto-entretient.

Ce n'est pas, bien sûr, l'unique circonstance dans laquelle Bob peut bloquer ; mais on espère avoir démontré, de façon convaincante, la manière dont les éléments de l'Hexagone collaborent entre eux à immobiliser sa capacité à s'exprimer.

---

<sup>7</sup> [UNDERSTANDING & CONTROLLING STUTTERING, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis](#), par William D. Parry, Journal of Fluency Disorders, 10 (1985) 317-324.

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

Pour récapituler donc, le système de blocage fonctionne comme un radar qui anticipe les difficultés avant même qu'elles ne surviennent et ce, de situation en situation et d'un mot à l'autre. *Chaque mot possède son propre Hexagone, lequel peut contenir des informations négativement ou positivement biaisées.* L'information emmagasinée dans l'Hexagone du Bégaiement est scrutée par le cerveau qui, tout comme un radar, détecte constamment la présence de dangers. Si l'information dans l'Hexagone constitue une menace, le mot sera perçu comme "[chargé](#)" et le système de survie de Bob planifiera un parcours différent pour éviter le danger : en se retenant jusqu'à ce que soit passé ce danger. De cette manière, lors de ses mauvais jours, alors que son estime de soi est réduite, la plupart des mots lui paraîtront menaçants. Les jours où Bob se sentira mieux (les jours plus favorables), les mêmes mots lui seront plus faciles à dire. Mais peu importe qu'il s'agisse d'un jour favorable ou non, certains mots garderont probablement leur biais négatif ou positif. Des mots "chargés" tels que "bégaiement" peuvent continuer à être des pierres d'achoppement, même lorsque tout va bien.

### **UN NOUVEAU SCÉNARIO**

Maintenant, changeons le scénario. Voyons comment la vie peut transformer cette scène grâce à un Hexagone positif qui rendra la rencontre de Bob avec Sally plus plaisante et, d'un point de vue langagier, plus productive.

Nous retrouvons le même jeune homme, dans le même bar, tentant d'entamer une conversation avec la même jeune femme. Sauf que, cette fois, les circonstances dans la vie de Bob sont différentes. Le livre sur lequel il travaillait depuis trois ans vient tout juste d'être accepté par un éditeur New-Yorkais. Par conséquent, Bob se sent quelqu'un d'accepté, de validé et son estime de soi est à un sommet. C'est dans cet état d'esprit qu'il aborde Sally dans le bar. Rappelez-vous que ce qu'il veut dire c'est : "Bonjour, mon nom est Bob."

Il commence. "Bonjour, mon nom est..." Jusqu'ici, les mots sont neutres. Puis arrive le mot chargé - "Bob". Mais cette fois, le mot est positivement biaisé. Pourquoi cela ? Observez l'Hexagone plus positif et plus imposant de la personnalité de Bob. Voyons pourquoi Bob trouve qu'il lui est plus facile de parler.

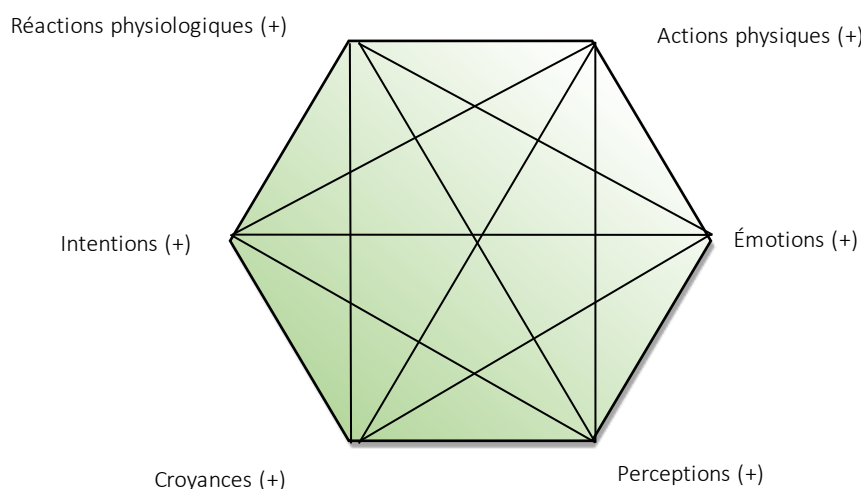
- Ses *perceptions* sont passées de négatives à positives. Alors qu'avant il se sentait anonyme, il est maintenant validé et il ressent la grande confiance qui accompagne ce sentiment.

- La nouvelle perception qu'il se fait de lui-même modifie ses *croyances*. Auparavant, il n'avait aucune confiance en tant qu'auteur qui végétait. Pourquoi une belle femme voudrait-elle sortir avec lui ? Que pourrait-il lui offrir ? Mais comme auteur dont les talents viennent d'être reconnus,

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

il se sent maintenant plus digne d'intérêt. Il est maintenant *quelqu'un* qui a le droit de s'exprimer et qui peut s'affirmer.

### SECONDE TENTATIVE DE BOB POUR DIRE SON NOM



Maintenant que les éléments de ce système sont positivement biaisés, Bob trouve plus facile de dire son nom sans se retenir. Chaque intersection de l'Hexagone exerce une influence positive sur sa capacité à se laisser aller et à s'exprimer.

- Des perceptions et des croyances positives amènent des *émotions* positives. Et, bien sûr, des émotions positives favorisent des perceptions et des croyances encore plus positives.
- Ses *intentions* négatives de retenue et de recul (de vouloir cacher) qui avaient l'habitude de s'ingérer lorsqu'il tentait de dire le nom "Bob" ont cessé d'opérer puisqu'elles ne concordent plus avec cet Hexagone nouveau et positif. Le nom de "Bob" est maintenant synonyme de fierté.
- N'ayant plus besoin de Sally pour se sentir accepté - c'est-à-dire qu'il n'a plus besoin d'elle pour se sentir quelqu'un - l'expérience est plus détendue, moins chargée. La menace d'un désastre potentiel écartée, le système nerveux sympathique de Bob ne l'entraîne plus dans une réaction de bats-toi ou fuis. Il n'est plus coincé dans un scénario du genre "fais-le ou meurs". Puisqu'il est émotionnellement confiant et plus équilibré, ses *réactions physiologiques* ne génèrent plus cette [réaction de panique](#) qui déclencha la précédente crise.

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

- Dans un système aussi positif, Bob ne ressent plus le besoin de se retenir. Bien au contraire, il désire se laisser aller et partager ses sentiments de bien-être avec tous ceux qu'il rencontre. Parce qu'il s'attend à une réaction positive, il émet des ondes positives auxquelles la jeune femme répondra, ce qui accroît la confiance que Bob a en lui.

[Jusqu'à ce que suffisamment d'expériences finissent par instaurer des changements plus durables](#), l'Hexagone continuera à être vulnérable à tout ce que la vie peut nous réserver - tout, de la publication d'un livre jusqu'à une remarque spontanée et directe d'un collègue de travail. Et chaque changement de l'Hexagone se reflètera sur la parole de l'individu. Il est probable que Bob ignore la raison pour laquelle il trouve plus facile de parler. Il sait simplement que, pour sa parole, il traverse un de ces jours favorables<sup>8</sup>.

### **DÉBROUSSAILLER DE VIEILLES ÉNIGMES**

Ce qui me plaît du paradigme de l'Hexagone, ce sont les réponses crédibles qu'il donne à presque toutes les questions que je me suis déjà posées sur le bégaiement. Voyons comment l'Hexagone peut contribuer à répondre à certaines des questions les plus fréquentes.

---

<sup>8</sup> Il existe aussi un autre scénario pouvant déclencher un blocage, même un jour favorable. Voyons comment cela pourrait se manifester lors de la rencontre entre Bob et Sally.

Retournons en arrière, au moment où Bob poursuit sa phrase, "J'arrive tout juste de..." Il s'apprête à dire le mot "San". Mais voilà, il sait par expérience qu'il a toujours des difficultés sur les mots commençant par un "s", et spécialement avec le "San" de San Francisco. Alors, en s'apprêtant à dire le mot, il se prépare à cette lutte qu'il appréhende. La manière dont il s'y prépare consiste à déclencher les muscles du mécanisme Valsalva.

Il prépare ses cordes vocales à une fermeture forcée. Une clôture forcée sera nécessaire pour bloquer le passage de l'air de manière à emmagasiner une pression d'air dans ses poumons, pression suffisante pour maximiser sa poussée, ce qu'il croit nécessaire pour pouvoir forcer la prononciation du mot. Il pourrait aussi préparer sa langue à faire obstacle au passage de l'air en la collant fortement au palais. Il se prépare également à resserrer ses muscles abdominaux et le sphincter puisque ceux-ci interviendront aussi dans ce processus d'effort.

Bob arrive au mot "San". Puisque ses muscles Valsalva sont en action, ils sont les premiers à réagir en exécutant une manœuvre Valsalva. Hélas, une manœuvre Valsalva est nuisible au langage. Mais Bob étant dans un état d'esprit plus positif, même ce blocage pourrait s'avérer n'être qu'un recul momentané.

L'hypothèse du Valsalva est présentée dans un livre publié à compte d'auteur intitulé ***Understanding and Controlling Stuttering: A comprehensive new approach based on the Valsalva Hypothesis*** par William D. Parry, Esq. Des exemplaires peuvent être obtenus de l'auteur domicilié au 520 Baird Road, Merion, PA 19066.). Voir le lien hypertexte en page 16

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

**Question :** Pourquoi le bégaiement semble-t-il plus fréquent dans certaines familles ? Cela ne prouverait-il pas qu'il puisse se transmettre génétiquement ?

**Réponse :** Pas du tout. On oublie de prendre en considération que, outre les gènes défectueux ou négatifs, les émotions, les perceptions, les croyances et les jeux psychologiques négatifs sont également transmissibles d'une génération à l'autre. À titre d'exemple, ce n'est pas par hasard que le livre de Dan Greenberg, *"How to Be A Jewish Mother"*, eut un impact sur les lectrices juives de plusieurs générations. Les attitudes, les valeurs et les comportements (les us et coutumes) sont de "grands voyageurs" à travers les époques, les cultures et les familles. Lorsqu'on retrouve dans une même famille les éléments de l'Hexagone du Bégaiement, ce n'est qu'une question de temps avant que les circonstances activent ces éléments dans la vie d'un individu d'une manière qui les fait devenir "critiques" - pour emprunter un terme à la physique nucléaire. Une fois ces éléments ou facteurs organisés en un système qui se maintient de lui-même, vous observerez la première manifestation des blocages de parole.

**Question :** Pourquoi les enfants qui ont des disfluences très tôt dans l'enfance ne développent-ils pas, pour la plupart, un bégaiement chronique<sup>9</sup> ?

**Réponse :** Les enfants qui manifestent des disfluences dès leur petite enfance sont généralement aux prises avec le balbutiement ou une disfluence développementale. Les émotions, les perceptions, les croyances et les jeux psychologiques propres au blocage chronique langagier prennent du temps à se former. Lorsque l'enfant évolue dans un environnement favorable, c'est-à-dire dépourvu du stress causé par des pressions à performer, sa parole n'en sera pas affectée. Dans ces conditions, les comportements de lutte et d'évitement qui mènent au blocage ne pourront jamais s'enraciner. En d'autres mots, l'Hexagone du Bégaiement n'aura jamais la chance de prendre forme.

**Question :** Pourquoi une personne peut-elle parler aux enfants sans difficulté et, quelques instants plus tard, bloquer complètement en parlant à un adulte ?

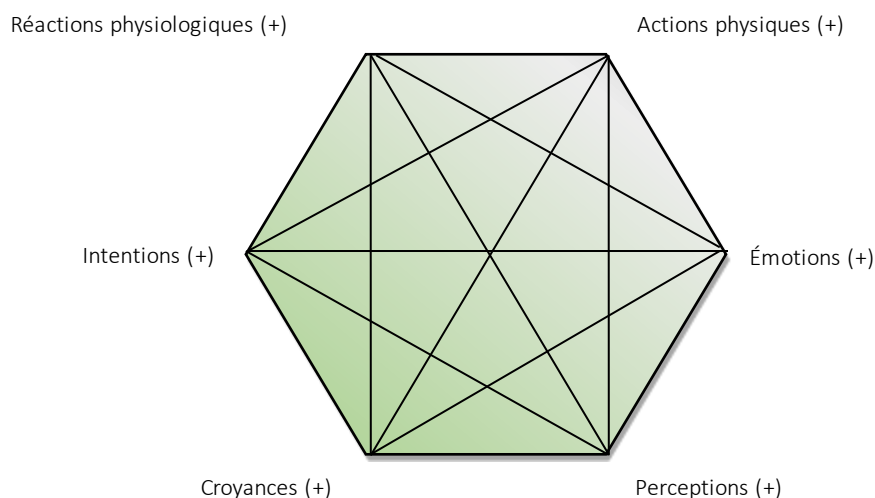
**Réponse :** Pour expliquer ce phénomène, rien ne vaut un exemple. Voyons le cas de Jeanne, une jeune femme qui travaille dans une maternelle, et comment elle se perçoit dans deux situations différentes.

---

<sup>9</sup> On dit aussi bégaiement développé ou persévérant. RP

# L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

## JEANNE EN RELATION AVEC LES ENFANTS



Dans la classe, Jeanne se perçoit clairement comme la patronne; ses sentiments envers les enfants sont protecteurs et encourageants. Elle est la loi. En l'absence de quiconque pour défier ses connaissances et son autorité, ses intentions ne sont jamais ambiguës.

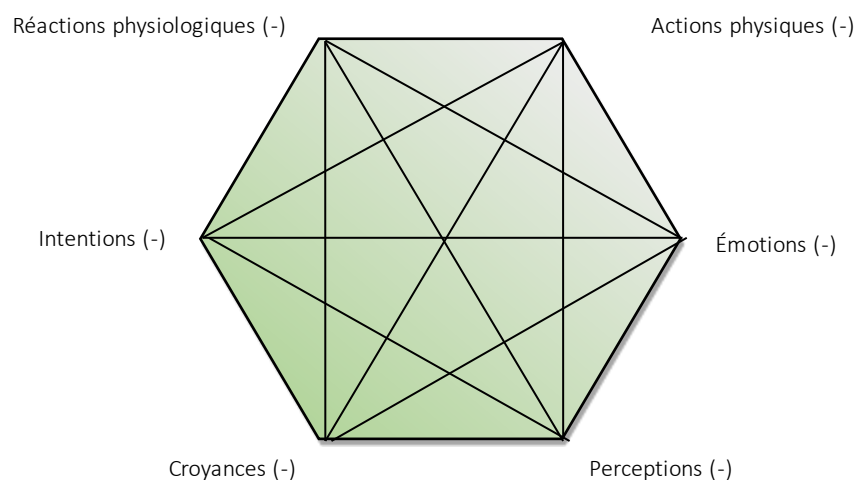
Il n'existe aucune ambiguïté relativement à la personne qui détient le contrôle. Elle ne se sent pas non plus jugée puisque personne dans sa classe n'est apte à la juger. Dans un environnement exempt de menace, les croyances qu'elle nourrit à son égard concordent avec la réalité. Par conséquent, lorsqu'elle s'exprime, il n'y a aucune raison pour qu'elle se retienne; ses paroles sont alors prononcées avec fluidité.

Mais lorsque la classe se termine et qu'elle assiste à la réunion des professeurs où elle doit faire une présentation orale, elle évolue dans un environnement radicalement différent, ce qui donne naissance à un hexagone très différent.

Lorsqu'elle rencontre ses pairs, les croyances de Jeanne qui l'amènent à penser qu'elle doit performer selon des standards élevés entrent en jeu. Elle perçoit les autres comme des juges, spécialement le directeur, pour elle un représentant de l'autorité. Cette situation déclenche des émotions comme la peur et la colère, sentiments qu'elle trouve non seulement difficiles d'exprimer mais aussi à se les avouer. Ayant le sentiment que les autres peuvent la juger, elle se sent menacée. Son corps/cerveau, qui ne peut distinguer entre une menace physique et une menace sociale, provoque la réaction génétique familière : bats-toi ou fuis.

# L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

## JEANNE EN RELATION AVEC LES ADULTES



Dans cet environnement menaçant, ses intentions deviennent partagées, ambiguës. D'une part, elle désire présenter son rapport; d'autre part, elle ne veut pas se placer en situation risquée. La lutte dite « approche/évitement » qui s'ensuit devient évidente par sa parole haletante et fragmentée.

Cet exemple ne constitue pas une explication universelle de la raison pour laquelle les individus ont ou non des blocages. Mais il a le mérite de démontrer que des changements autour de l'Hexagone peuvent affecter l'individu de façons significatives et comment de tels changements instaurent une situation ayant un effet concomitant sur la parole de l'individu.

**Question :** Pourquoi les blocages chroniques et/ou la temporisation ont-ils tendance, avec l'âge, à disparaître ou à connaître une importante réduction ?

**Réponse :** Le temps et l'expérience font qu'on instaure continuellement des changements concordants autour de l'Hexagone du Bégaiement. Développer des habiletés personnelles, remettre nos valeurs en question, établir des systèmes d'appui et élargir notre perspective de vie peuvent créer un Hexagone qui favorisera l'honnêteté, l'amour-propre, la liberté d'expression et le laisser-aller. Ces changements peuvent, en retour, favoriser une plus grande fluence.

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

L'Hexagone donne de la crédibilité et fournit une fondation au concept du Syndrome Chronique du Bégaïement Persévérant (CPS) tel que proposé par le Dr Eugene B. Cooper lors d'une présentation à la convention de 1986, à Détroit, de l'American Speech-Language-Hearing Association (ASHA).

Le Dr Cooper décrit le syndrome CPS comme "un désordre de la fluence du langage chez les adolescents et les adultes résultant de plusieurs facteurs physiologiques, psychologiques et environnementaux, lesquels se caractérisent par (a) une régression suite à des périodes de rémission, (b) des habitudes réactionnelles caractéristiques d'ordres cognitif, affectif et physique (c) et, enfin, par la possibilité de rémission mais, étant donné la capacité curative actuelle, non pas d'une extinction du bégaïement."

L'Hexagone du Bégaïement pourrait expliquer de la façon suivante le syndrome du CPS. L'individu qui démontre le syndrome du CPS ne désire pas ou est incapable de mettre en œuvre tous les changements nécessaires autour de l'Hexagone [pour fournir une bonne fondation à la fluence totale ou durable](#). La personne peut vivre, par exemple, des émotions avec lesquelles elle n'est pas disposée à composer. Elle peut se limiter à des relations qui la forcent à percevoir le monde d'une certaine façon. En retour, *cela lui enlèvera le désir de défier ses croyances intrinsèques à son sujet*. Dans ces conditions, une thérapie de la parole ne pourra, à elle seule, désactiver le système qui favorise le blocage/bégaïement. Par conséquent, cette personne aura toujours tendance à se retenir.

Mais l'Hexagone du Bégaïement peut contribuer à identifier les éléments dont l'amélioration aura l'effet le plus bénéfique sur sa parole. Si, par exemple, notre individu change ses perceptions de manière à réduire son niveau de stress de 25 % ... d'augmenter de 25 % les émotions qui pourront librement s'exprimer ... de réduire sa tendance au [perfectionnisme](#) de 25 % ... de devenir 25 % plus affirmatif ... de réduire ses jeux auto-défaitisme de 25 % ... et s'il combine tout cela à un programme d'établissement de la fluence, il sera alors en position de développer un Hexagone qui deviendra 25 % plus favorable à la fluence. Oh certes, son élocution ne sera jamais, selon toute vraisemblance, parfaitement fluide ; mais elle pourra atteindre un niveau susceptible de satisfaire les besoins de l'individu.

En résumé, l'Hexagone du Bégaïement peut identifier où se situent ses faiblesses. Il peut également élargir la perspective du thérapeute et du client en leur évitant de se concentrer de façon obsessionnelle sur la parole à l'exclusion de ces autres facteurs qui doivent être travaillés.



# L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

## ***CERTAINS PROBLÈMES NE PEUVENT ÊTRE RÉSOLUS***

Un mot sur les "cures". On croit souvent pouvoir résoudre le bégaiement comme s'il s'agissait d'un problème de mathématique. D'accord, on peut toujours simuler la disparition d'un comportement en s'efforçant de ne pas le faire comme le suggèrent certains programmes d'établissement de la fluence. Mais à moins d'élever ce processus à un niveau plus avancé, là où vous pourrez faire fondre la "colle" qui maintient le système du bégaiement en place, ce comportement aura toujours tendance à revenir.

Pourquoi ?

C'est ici que se trouve la grande ironie : ***plus vous vous efforcez de résoudre un problème de bégaiement, plus vous renforcez sa présence.*** Pour résoudre un problème, il vous faut continuer à le recréer.

Est-ce que cela signifie qu'on ne puisse résoudre certains problèmes ? Pas du tout. Vous pouvez trouver la solution à un problème algébrique compliqué. Vous pouvez aisément présenter une solution pour réorganiser la structure d'une corporation ou décider de l'endroit où vous prendrez vos vacances l'année prochaine. On peut résoudre ces problèmes parce qu'on ne tente pas de faire disparaître le problème d'algèbre, ni la corporation ni nos vacances. Mais lorsqu'il s'agit de faire disparaître quelque chose comme le bégaiement, il vous faut adopter une approche différente. Vous ne pouvez résoudre un problème simplement en le faisant "disparaître". Vous devez le *dissoudre*. Il ne s'agit pas d'un jeu de mots; il y a un monde de différences entre ces deux approches.

Lorsque vous trouvez la solution à un problème, le sujet continue d'exister, bien que sous une forme différente ou déguisée. À l'opposé, lorsque vous procédez à sa *dissolution*, le sujet disparaît parce que vous l'avez démantelé (comme vous le faisiez enfant lorsque vous démontiez les pièces d'un jeu de Lego avec lesquelles vous aviez fabriqué une automobile). Vous avez séparé les composantes pour anéantir leur interaction. Vous vous êtes débarrassé du problème en détruisant sa structure.

Supposons que Tom, Richard et Henry, âgés de 10 ans, forment un "gang de rue", des insoumis dont vous désirez neutraliser l'action. En vous adressant à eux comme membre d'un gang, vous n'aurez qu'un succès mitigé. Plus vous vous adressez directement au groupe, plus vous confirmez l'identité de ce groupe. Mais en incitant séparément chacun des trois garçons à se joindre et à participer aux activités d'un groupement-jeunesse, le gang sera dissout à l'intérieur d'une structure élargie. La structure qui donnait vie au gang n'existe plus, ses "composantes" ayant été

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

démantelées et incorporées à d'autres structures. En fait, le gang et vos problèmes auront tout simplement disparu.

De façon similaire, à trop se concentrer sur le bégaiement (ce que font, hélas, trop de programmes thérapeutiques), on ne fait que l'enraciner dans le psychique de l'individu. Le fait de le démanteler en un système composé de six éléments détruit non seulement sa forme, mais vous identifie six sous-problèmes sur lesquels il vous faudra travailler, au lieu d'un seul. Mon expérience personnelle m'a démontré qu'il est bien plus productif de cesser d'être obsédé par la parole pour se concentrer davantage sur les six éléments du système du bégaiement.

### **LE RÔLE DE L'ORTHOPHONISTE**

Qu'en est-il du rôle de l'orthophoniste dans ce nouveau paradigme ? [Doit-il évoluer ?](#)

Il y a plusieurs années, j'ai animé plusieurs séminaires sur l'Hexagone du Bégaiement lors de la dixième convention annuelle de la National Stuttering Association à Washington D.C. En me dirigeant vers l'aéroport, une personne ayant assisté à un de mes séminaires me posa une question familière : « N'est-il pas irréaliste d'espérer qu'un orthophoniste puisse assumer une tâche aussi exigeante ? » C'est là une question qui a trouvé des échos lorsque le Dr. Don Mowrer (Université d'État de l'Arizona) et moi discussions sur Internet.

Comme le fit remarquer Mowrer, il serait étonnant qu'un orthophoniste soit aussi compétent en psychologie qu'il peut l'être pour enseigner l'affirmation de soi et une variété d'habiletés cognitives et comportementales. Loin de moi l'idée d'espérer que mon médecin de famille puisse être à la fois pédiatre, urologue, cardiologue, dermatologue et tout autre "logue" dont je pourrais avoir besoin. La valeur de mon médecin de famille réside plutôt dans sa capacité à poser un diagnostic. Bien qu'il puisse se spécialiser dans une discipline précise, son utilité réelle réside dans sa compréhension du fonctionnement de mon système.

De façon similaire, un orthophoniste compétent doit bien connaître la pathologie de la parole et pouvoir *reconnaître ou identifier* les autres facteurs qui peuvent avoir un impact sur la parole de son client. Tout comme le médecin de famille ou le généraliste, le thérapeute doit pouvoir diagnostiquer le problème et, à moins d'en avoir les compétences nécessaires, être disposé à diriger son client vers les ressources thérapeutiques appropriées lorsque de tels services s'imposent. Mais pour pouvoir le faire, *le thérapeute doit posséder une compréhension adéquate du système du bégaiement dans son ensemble au lieu de ne se limiter qu'au seul mécanisme de la parole.*

# L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

## EN RÉSUMÉ

Depuis des années, on s'efforce d'identifier le "facteur" génétique produisant le blocage de bégaiement. Je suggère plutôt que le blocage est en fait le produit d'un système interactif se composant des réactions physiologiques, des actions physiques, des émotions, des perceptions, des croyances et des intentions de l'individu. Il ne s'agit pas d'un système inerte; c'est un système en perpétuel changement, influencé et modifié selon les circonstances. Ce système fonctionne selon les paramètres suivants :

1. Tous les éléments de l'Hexagone sont en relation dynamique les uns avec les autres. Lorsque la plupart de ces éléments sont négativement biaisés, le mode négatif de ce système s'en trouvera amplifié. Par conséquent, même si un de ces éléments est devenu positif, comme, par exemple, une parole améliorée suite à une thérapie, cet élément subira des pressions des autres éléments du système de manière à retourner dans le mode négatif précédent afin que le système retrouve son équilibre négatif. Par contre, lorsque la majorité des éléments de l'Hexagone sont positifs, ils créeront alors un système positif qui accueillera favorablement tout changement positif, tel qu'une parole plus fluide et plus expressive.

2. Pendant les périodes favorables, l'Hexagone aura tendance à être positivement biaisé. Il encouragera alors un état de bien-être physique et émotif. Inversement, un échec professionnel, une amitié rompue ou tout autre incident regrettable produiront des changements négatifs correspondants tout autour de l'Hexagone, changements qui provoqueront la disfluence.

3. Chaque mot possède son propre Hexagone, dépendant de ce qui lui est associé et des circonstances dans lesquelles il est utilisé. Lorsque la personne est embarrassée par les émotions négatives rattachées à un mot, elle aura tendance à retenir ses émotions et à bloquer sur le mot afin d'éviter d'avoir à revivre ces émotions.

4. Quand nous parlons, le cerveau fonctionne comme un radar. Il détecte à l'avance les situations et les mots menaçants, information qu'il traite en millièmes de seconde, *mot par mot*, pour ensuite prévoir des stratégies « correctives » sous forme d'un blocage. *Au niveau du subconscient, le blocage est perçu comme nécessaire par l'individu afin de se prémunir contre des blessures émotives, physiques ou sociales.*

5. Certaines situations sembleront toujours biaisées dans un sens ou dans l'autre. Par exemple, pour comprendre pourquoi un individu a l'habitude d'avoir des difficultés à dire son nom, on doit se référer à ses perceptions, ses croyances, ses émotions et leurs relations avec son nom.

6. Une des meilleures manières d'étouffer des sentiments consiste à faire échec au véhicule à travers lequel on exprime les émotions - la parole. Retenir sa respiration et/ou resserrer les

## L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

muscles intervenant dans la parole constituent des manières efficaces de provoquer un blocage de parole.

7. Exécuter, en parlant, une Manœuvre Valsalva produira également un blocage.

8. *Temporiser* est une autre façon de se protéger contre des émotions non désirées. La temporisation se manifeste lorsque l'individu persiste à répéter un mot ou une syllabe parce qu'il craint de bloquer sur le mot ou la syllabe suivante.

9. La *disfluece développementale*, le *balbutiement*, le *blocage*, (*le bredouillement*) et la *temporisation* dépendent de dynamiques qui leur sont propres. Il ne s'agit pas d'une succession de points sur une même échelle, raison pour laquelle on doit identifier ces phénomènes par une terminologie propre à chacun.

10. Mettre en œuvre des changements positifs influencera positivement la vie de l'Hexagone d'un individu. Ces changements amèneront une élocution plus facile et plus expressive/affirmative.

11. Plus nombreuses seront les intersections que vous modifierez autour de l'Hexagone, plus vos chances seront bonnes d'instaurer un système positif qui s'auto-maintiendra et qui produira une parole plus affirmative et sans entraves.

Tout comme la petite voiture téléguidée dont nous parlions plus tôt, on a toujours perçu le blocage de parole comme une "chose", une forme vivante impétueuse et imprévisible dotée de son propre cerveau. Ma sortie du bégaiement s'est vraiment produite lorsque je défiaï ce concept, que "j'ouvris le capot" pour scruter l'intérieur et que je m'aperçus que j'avais affaire à un système. Ma physiologie en avait formé les composantes. Mes émotions servaient de carburant au moteur. Mes croyances servaient de transmission. Ma programmation reliait les parties les unes aux autres. Mes perceptions déterminaient la trajectoire à long terme. Finalement, mes intentions déterminaient la direction à prendre.

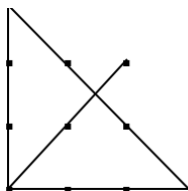
En ayant identifié les composantes et leur fonctionnement, ma perception du blocage de parole changea; au fur et à mesure que j'implantais des changements à chacune des intersections de mon Hexagone, le système se transformait jusqu'à ce que, avec le temps, le bégaiement soit simplement dissout.

Pas un seul instant je n'oserais prétendre que tous les individus puissent réussir à faire disparaître leurs blocages de parole. Mais par une compréhension adéquate de la véritable nature du problème, on peut maximiser les divers efforts entrepris pour améliorer notre capacité à nous exprimer, à communiquer.

# L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

---

La solution à l'énigme de la page 1.



POUR ACCÉDER À LA VERSION INTÉGRALE DU LIVRE DE JOHN (754 pages), CLIQUEZ [ICI](#),

POUR LA VERSION ABRÉGÉE, CLIQUEZ [ICI](#).

*« Les vrais défis ne font qu'indirectement appel à nos ressources physiques ; le vrai champ de bataille se situe au niveau du royaume de l'esprit. »*

Dr Stewart Macintosh

Rév. : 30 mars 2013; relecture et reformatage 09/2018, 04/2020 par Richard Parent.