



LIBÉREZ VOTRE FLUENCE INTERNE

UN REGARD TOTALEMENT DIFFÉRENT SUR LE BÉGAIEMENT

PAR BARBARA DAHM, SLP-CCC, BRS-FD

Traduit par Richard Parent

LIBÉREZ VOTRE FLUENCE INTERNE

UN REGARD TOTALEMENT DIFFÉRENT SUR LE BÉGALEMENT

Barbara L. Dahm, CCC-SLP
Spécialiste certifiée par le Conseil — Fluence

Traduit par Richard Parent

Publications CTI

CTI Publications

Traduction française de

[FREEING YOUR INNER FLUENCY](#)

A DRAMATICALLY DIFFERENT OUTLOOK ON STUTTERING

BY BARBARA DAHM, SLP-CCC, BRS-FD
Board Certified Specialist—Fluency

The English edition is available by clicking on the above blue title.

Copyright © 2014 Barbara Dahm

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, sauvegardée ou introduite dans un système de récupération, ni reproduite sous quelque forme que ce soit (mécanique, photographique, électronique, enregistrement ou autrement) sans la permission écrite de l'auteur.

Libérez votre fluence interne est basé sur l'expérience clinique de l'auteur. L'auteur désire, par ce livre, fournir des informations de nature générale afin de vous aider à rendre plus agréable l'acte de parler. Cet ouvrage ne prétend pas se substituer au traitement administré par un clinicien de la parole qualifié et expérimenté. Dans l'éventualité où vous utiliseriez à vos propres fins toute information contenue dans cet ouvrage, et vous en avez le droit, l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité pour vos actions et les résultats.

Les anecdotes et expériences décrites sont véridiques. Mais dans le but de préserver la confidentialité des clients, les noms et les caractéristiques personnelles des individus ou événements ont été changés. Toute ressemblance avec des personnes vivantes ou décédées n'est que pure coïncidence et fortuite.

Objectif de ce livre

Le bégaiement est une condition difficile à comprendre et à traiter. Par contre, plusieurs individus en sont sortis. Très souvent, ceux et celles qui en sont sortis ont voulu partager leur expérience avec leurs semblables. Mais les résultats escomptés n'étaient pas toujours au rendez-vous. Cela se produit parce que parler s'avère une activité fort complexe et que les éléments influençant la parole sont nombreux. Ce qui amène la fluence chez un individu peut ne pas fonctionner pour un autre. Ce livre repose sur les expériences de plus de 2 000 personnes ayant participé à des thérapies pour vaincre leur bégaiement. Il vous présente une perspective élargie de la nature du bégaiement et décrit comment plusieurs personnes l'ont vaincu. Il prend également en considération les difficultés qu'affrontent plusieurs personnes pendant un processus de réhabilitation. Après une minutieuse analyse sur la manière dont plusieurs personnes devinrent des locuteurs fluides, il est devenu de plus en plus évident à l'auteure qu'il existait des facteurs communs aidant les personnes qui bégaient à devenir des locuteurs fluides/fluent. Par ce livre, l'auteure désire partager, avec le plus grand nombre de personnes possible, sa compréhension du bégaiement et la manière d'atteindre une parole fluente.

Information sur l'auteure

Barbara Dahm est certifiée, par le Conseil, spécialiste en fluence. Elle travaille, depuis 1971, comme clinicienne de la parole et, depuis 1988, elle travaille exclusivement auprès de personnes qui bégaiant. Elle est l'auteure de [Generating Fluent Speech : A comprehensive speech processing approach](#) et de [Dynamic Stuttering Therapy](#). Depuis 1993, elle partage ses connaissances acquises en clinique avec des professionnels et les personnes qui bégaiant. Barbara continue à donner des séminaires et à travailler avec des clients, autant en environnement clinique qu'en ligne par vidéoconférence (Skype).

À Roger mon ami.
Je te serai toujours reconnaissante pour ton appui.

Contenu

Préface par Ruth Mead	9
Introduction à la version française par Barbara Dahm	10
Mot du traducteur (Richard Parent)	11
Introduction	12
Ce qu'est le bégaiement	14
Favoriser une parole fluente	16
Comment se crée la parole bégayée	17
Coupable : le contrôle	20
Les incohérences du bégaiement	24
Le bégaiement peut aussi être silencieux	26
L'acceptation, un passage obligé	28
Ce à quoi un traitement doit s'adresser	30
À quoi doit-on s'attendre d'une thérapie ?	34
Conclusion	37
Remerciements	38
Références	39

Préface

La brillante explication de Barbara Dahm sur la nature automatique et spontanée de la parole ne doit surtout pas être rejetée comme pur verbiage. Mon expérience personnelle en témoigne : sa vision de la parole comme devant être « sans effort » et « naturelle » est source d'émancipation.

Mettant à profit son expérience professionnelle, Barbara nous suggère des manières de nous affranchir du piège des croyances dominantes, et tout spécialement cette croyance destructrice et suicidaire voulant que nous puissions contrôler le mécanisme de la parole.

Barbara nous résume les récents développements dans la recherche sur le cerveau, confirmant ce que moi et d'autres personnes qui bégaiement avons constaté en observant objectivement notre vécu, sans croire aveuglément les interprétations traditionnelles de ceux et celles que nous considérons comme « autorités ».

Nous entendons certaines personnes nous dire : « Pourquoi ne te contentes-tu pas d'accepter le bégaiement et de vivre avec ? » Permettez-moi de vous donner en exemple mon expérience personnelle : comme c'est le cas pour toute forme de « coïncidence », ma mentalité de bégaiement s'est trop souvent interposée dans mes relations, dans le développement d'une perspective personnelle, dans ma capacité à innover mes réflexions et jusque dans ma joie de vivre.

À ceux qui croient ne pouvoir jamais devenir fluents, ce livre vous indiquera la direction vers la liberté et le plaisir d'une parole automatique et spontanée. De plus, si vous êtes déjà sur le chemin menant vers une élocution dénuée d'effort, cet ouvrage augmentera la confiance qui émerge déjà en vous envers vos propres processus naturels, en plus de renforcer votre foi pour cet automatisme grâce auquel se produit la fluence. Lorsque je pus finalement faire confiance en ma capacité naturelle innée de parler, je cessai de lutter. C'est à partir de ce moment-là que mon bégaiement commença à se désintégrer, sans aucun effort ni réflexion quelconque de ma part.

Parce qu'elle fonctionna pour moi, je suis venue à la philosophie du bégaiement de Barbara Dahm.

Ruth Mead

Auteure de [La parole est un fleuve](#)

Introduction à la version française

Je suis reconnaissante envers Richard Parent de contribuer à ce qu'un plus grand nombre de personnes aient l'occasion de considérer le bégaiement selon une perspective ayant bénéficié à tellement de mes clients et de lecteurs de la version anglaise de ce livre. Un lecteur ayant bégayé toute sa vie m'a envoyé le message suivant : « Je viens de terminer la lecture de votre livre et je me sens comme un aveugle qui, soudain, retrouve la vue. J'ai maintenant confiance de pouvoir facilement me débarrasser des derniers vestiges de mon bégaiement. » En traduisant ce livre en français, un plus grand nombre de lecteurs verront comment remplacer le bégaiement par une parole fluente.

En 1979, j'ai vécu la frustration ressentie par tellement de cliniciens et de personnes qui bégaièrent. J'avais des clients complètement dévastés par leur bégaiement. Ils voulaient à tout prix pouvoir s'exprimer avec fluence. Ils venaient à moi dans l'espoir que mon attestation d'orthophoniste leur apporte cette fluence tant désirée. Mais je n'avais ni la connaissance ni l'expertise pour les aider. Lorsque je consultais les ouvrages académiques de l'époque, on nous proposait plusieurs théories pour traiter le bégaiement ; mais lorsque j'appliquais ces divers traitements, les résultats ne furent pas à la hauteur de ce que mes clients et moi souhaitions. Je trouvai également d'autres ouvrages rédigés par des personnes ayant bégayé et qui étaient devenues fluentes. Mais lorsque d'autres tentèrent de reproduire ce qu'avait fait un individu pour devenir fluent, la technique n'eut pas nécessairement le même effet.

C'est à ce moment-là que je me consacrai entièrement à vraiment comprendre le bégaiement et à trouver un moyen pour atteindre des résultats plus durables. Il était hors de question pour moi d'accepter ce que prônaient plusieurs personnes : que le seul traitement efficace du bégaiement consiste à l'accepter comme une condition inéluctable. Même si celle-ci n'a pas encore été trouvée, je crois fermement qu'il existe une solution à tout problème. Près d'un demi-siècle plus tard, je m'efforce toujours de mieux comprendre le bégaiement et je me réjouis de pouvoir dire que j'ai accompli d'importants progrès en ce sens. Ayant aujourd'hui une bien meilleure compréhension sur la façon dont le cerveau humain crée le bégaiement, l'approche thérapeutique que j'ai mise au point prévoit l'accompagnement des clients vers l'utilisation d'un processus de langage qui favorise constamment une parole fluente. Chaque locuteur doit instaurer en lui des changements. Cela implique que nous devons toujours trouver des moyens qui garantiront que personne ne s'égarera en chemin. Nous savons maintenant comment nous y prendre.

Ce livre se voulant un résumé de ce que j'ai appris sur le bégaiement, j'espère que les lecteurs francophones le trouveront instructif. S'il contribue à accroître la qualité de vie d'un nombre croissant de personnes qui bégaièrent en leur permettant de jouir d'une parole s'écoulant librement, j'aurai atteint mon objectif.

Barbara Dahm, SLP-CCC

Mot du traducteur

Je crois qu'on peut, à la limite, résumer comme suit le message que Barbara s'efforce de transmettre aux personnes qui bégaiement qui désirent s'en sortir : *parlez comme tout autre locuteur fluent le fait*. En d'autres mots, les personnes qui bégaiement ayant appris, souvent inconsciemment, à nuire à leur parole en y ajoutant des réflexes/habitudes superflu(e)s, elles doivent réapprendre à en faire le moins possible afin de pouvoir s'exprimer avec fluence.

N'est-il pas paradoxal que la solution ultime à un problème en apparence aussi complexe que le bégaiement soit aussi simple : BACK TO BASICS — pour emprunter une expression de nos amis anglo-saxons dont j'envie souvent la simplicité limpide de certaines expressions ? Je ne veux pas dire par là que ce retour à une parole spontanée et naturelle soit simple pour autant. On ne peut se défaire, du jour au lendemain, d'habitudes réactionnelles acquises depuis de très nombreuses années, sinon des décennies.

Cette approche à laquelle j'adhère est la raison pour laquelle j'ai offert à Barbara de traduire son ouvrage qui s'inscrit dans la lignée de ceux que j'ai traduits depuis quelques années. C'est avec plaisir que je contribue, une fois de plus, à la propagation de « la bonne parole ».

Puisse le plus grand nombre possible de personnes qui bégaiement profiter des enseignements de ce livre.

Richard Parent

Introduction

« Ce n'est pas que ma parole qui s'envole ; mon esprit également. » C'est ce que m'a dit Daniel alors qu'il participait à la Thérapie Dynamique du Bégaiement, un programme que je développai par nécessité. Comme clinicienne, j'ai utilisé toutes les approches prônées par les courants dominants, approches qui nous laissèrent, mes clients et moi, déçus et frustrés. Cela m'a demandé plusieurs années d'efforts et beaucoup d'explorations ; mais, Dieu merci, je découvris une façon de traiter le bégaiement qui a du sens pour mes clients. C'est une manière qui a le mérite de convertir la parole de difficile (accompagnée d'efforts/lutte) à aisée. Elle augmente notre confiance à communiquer et transforme la parole en une activité routinière plutôt qu'un éternel défi. Lorsque mes clients comparent leur comportement, ce qu'ils pensent et ce qu'ils ressentent lorsqu'ils bégaiant à ce qu'ils expérimentent pendant la thérapie, ils en viennent à la conclusion que, en plus de parler avec fluence, la parole devient une expérience totalement différente, plus facile et bien plus amusante.



Je n'ai pas commencé ma carrière en sachant comment traiter le bégaiement. En tant que jeune clinicienne de la parole, j'étais aussi coincée que n'importe qui d'autre sur la façon d'aider mes clients. Œuvrant dans le réseau scolaire, le sort a voulu que mes dossiers comptent plusieurs enfants de la maternelle (âge préscolaire) qui bégayaient. J'étais consternée. Eux et moi voulions qu'ils s'expriment comme leurs camarades de classe, ce qui ne se produisit pas. J'ai tout essayé, passant d'une approche à une

autre. Rien n'y fit. Aussi frustrant que cela puisse être, il n'était pas question que j'accepte la croyance populaire voulant que « bègue un jour, bègue toujours ». Il y a une solution à toute énigme et j'étais résolue à trouver une manière efficace de traiter le bégaiement.

Ma détermination fut récompensée. Je découvris plusieurs manières afin que les personnes qui bégaiant profitent de leur capacité à parler avec fluence. Alors que certaines personnes acceptent leur bégaiement comme partie de ce qu'elles sont, je suis convaincue que chaque personne qui bégaiant préférerait, si elle avait le choix, pouvoir s'exprimer sans effort ni interruption. C'est la raison d'être de ce livre. C'est ma façon de crier à tout vent sur le cyberspace que toute personne qui bégaiant peut maîtriser son pouvoir de parler naturellement.

Tout au long de ces pages, je partagerai avec vous ce que j'ai appris au cours de ces 3 décennies à travailler directement avec des personnes de tous âges qui bégayaient. Tout ce que vous lirez dans ces pages repose sur les résultats empiriques de thérapies ainsi que sur les pensées, réactions et opinions de personnes que j'ai traitées. C'est avec plaisir que je partage mes connaissances avec vous. Bien qu'il s'agisse d'un guide

pour les personnes qui bégaient et leurs familles, j'espère qu'il contribuera également à éduquer le grand public à comprendre ce qu'est et ce que n'est pas le bégaiement.

Je vous invite également à venir sur ma page [Stuttering Online Therapy](#) et à partager vos pensées, commentaires, idées et expériences. Un dialogue collectif contribue à faire du bégaiement une condition mieux comprise.

Ce qu'est le bégaiement

Commençons par ce que le bégaiement n'est pas. Il ne s'agit pas d'un problème de parole. Ce n'est pas une répétition de mots, des prolongations de sons, des blocages silencieux ou vocaux ou un arrêt involontaire dans la continuation de la parole, c'est comme définir la grippe comme une fièvre, un nez rouge, une congestion nasale, des muscles endoloris et une impression de fatigue. Dans le cas de la grippe, il est exact que ces symptômes décrivent ce que la personne malade a, ressent et fait ; mais l'essence du problème est une infection virale ou bactériologique. Tenter de traiter les symptômes alors que l'infection demeure active peut vous faire sentir temporairement mieux ; mais la maladie demeure tant et aussi longtemps que l'agent infectieux persiste.



Lorsqu'on ne comprend pas les causes de maladies ou de conditions, on fait appel aux symptômes pour les définir. Le bégaiement n'est pas une maladie ; mais le fait d'ignorer ce qui cause la parole bégayée a amené les gens à penser que ce que la personne qui bégaye a, ressent et fait, ou ce que nous voyons et entendons lorsque parle quelqu'un qui bégaye constituent le problème. Pas étonnant que les traitements n'eurent pas plus de succès ! Lorsque vous traitez les symptômes au lieu de vous attaquer à ce qui les cause, les problèmes ne sont pas résolus.

Heureusement, nous en savons aujourd'hui assez sur la façon dont on crée les paroles bégayée et fluente. Une percée majeure se produisit dans les années 1990 lorsque des chercheurs furent capables d'utiliser la Tomographie par émission de positrons (*PET scans*) et, plus tard, l'Imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf), pour explorer les fonctions cérébrales des personnes qui bégaiant. En comparant le fonctionnement cérébral des personnes qui bégaiant et de locuteurs fluents, certaines différences émergèrent¹. Les personnes qui bégaiant démontrèrent une plus grande activité dans certaines régions du cerveau, et moins dans d'autres régions, que les locuteurs fluents. Et cela fut observé même lorsqu'une personne qui bégaye ne bégaye pas. Outre les recherches relatives au cerveau, d'autres études observèrent des différences entre les locuteurs qui bégaiant et les locuteurs fluents dans la manière dont leurs muscles (larynx, langue, lèvres, etc.) fonctionnent². Toutes ces constatations démontrent clairement que le bégaiement est bien plus qu'une parole bégayée.



Malgré toute l'information dont nous disposons aujourd'hui, ou peut-être justement à cause de cette quantité d'informations sur tellement d'aspects différents du bégaiement, nous n'avons toujours pas d'entente sur une définition commune. Certaines personnes croient qu'il s'agit d'un problème moteur. D'autres avancent qu'il s'agit d'un problème neurologique, chimique, génétique, auditif ou émotionnel. Je crois personnellement que le bégaiement se compose de tout cela.

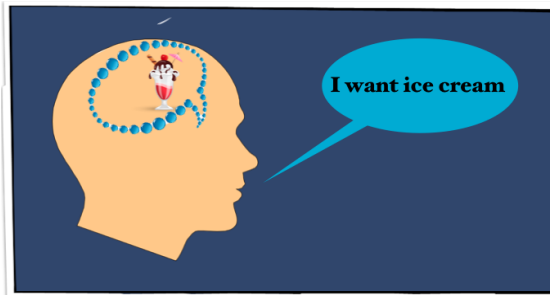
Je définis le bégaiement comme un problème systémique. Il s'agit d'un dysfonctionnement du mécanisme de production de la parole. Tout comme toutes les pièces du système composant une automobile doivent remplir leurs fonctions pour que la voiture puisse rouler, tous les éléments du système de production de la parole doivent également collaborer. Lorsqu'une composante du système ne fonctionne pas comme il se doit, elle affecte tout le système. Dans les pages suivantes, je vous expliquerai comment doit fonctionner le mécanisme de la parole, comment il fonctionne lorsqu'il y a bégaiement et ce que nous pouvons faire pour transformer ce système dysfonctionnel en un système qui fonctionnera de manière optimale.

Favoriser une parole fluente

On peut écrire des volumes sur la façon dont la parole se produit. Parler est une étonnante activité qui met en œuvre nos schèmes de pensée ainsi que la manière dont le cerveau, le larynx, la bouche et tout le circuit vocal fonctionnent. *La parole est l'expression de nos pensées, de nos ressentis et de notre personnalité.* Ce système est à ce point complexe que seuls les humains peuvent créer la parole telle que nous la connaissons. Cela étant dit, je prendrai la liberté de vous expliquer, aussi simplement que possible, comment fonctionne le mécanisme de la parole. Pour ceux qui sont intéressés à en savoir davantage, je vous recommande les écrits de Levelt³.

Voici ce qui se produit lorsque la parole est produite par des locuteurs fluents :

- L'individu a des pensées. Les pensées ne sont pas langage. Dans une certaine région du côté gauche du cerveau, les pensées sont transformées en une séquence de sons de parole. C'est ce que nous appelons langage. En passant, nous créons souvent le langage de la même manière lorsque nous pensons par nous-mêmes. Nous le faisons également lorsque nous écrivons.
- Lorsque l'individu désire que ses pensées soient entendues par d'autres, le cerveau transmet un signal aux cordes vocales afin qu'elles vibrent. Ces vibrations produisent un bourdonnement désigné voix ou phonation. La voix est modulée par l'intonation et l'humeur de l'expression verbale.
- La bouche du locuteur s'active automatiquement de manière à ce que la voix se transforme en sons de parole qui forment le langage créé dans le cerveau (parole interne). C'est le mouvement articulo-phonatoire.



Toute cette activité, de la pensée à la parole audible, se produit essentiellement au même moment. Étant donné que tant de choses se produisent en même temps, *il est heureux que nous n'ayons pas à porter attention à aucun de ces processus.* En vérité, lorsque nous nous exprimons, toute notre attention doit se concentrer sur les pensées précédant l'énoncé (la parole interne), ces idées que nous

désirons transmettre à nos interlocuteurs. **Tout ce processus de transformation d'idées en parole audible doit normalement se produire sans contrôle conscient et sans que nous ayons à y penser.** En un mot, les locuteurs fluents n'ont pas à faire d'effort pour parler. La parole se produit, sans plus. *Ce processus est dénué d'effort et inconscient. Des processus qui fonctionnent simultanément et automatiquement sont les prérequis essentiels pour produire une parole naturellement fluente.*

Comment se crée la parole bégayée

Examinons chacun des mots-clés de l'équation suivante afin que vous en compreniez pleinement le sens.

Bégaiement = FAIRE SORTIR +/- FORCER

FAIRE SORTIR

Nous savons ce qui se produit lorsque des locuteurs fluides produisent une parole naturelle :

- Le langage se développe **DANS** le cerveau.
- Des vibrations (ondes sonores) sont créées **DANS** la gorge.
- Des mouvements automatiques **DANS** la bouche (lèvres, langue, mâchoire, etc.) se produisent simultanément.



Cela étant, nous constatons que l'acte de "faire sortir" n'a rien à voir avec la parole. La parole est un processus interne. Il n'y a rien qui sort. Quand nous parlons (et que nous ne parlons pas), l'air entre et sort automatiquement de nos poumons. Une fois créées dans la gorge, les ondes sonores se dispersent dans l'air. Cependant, le locuteur n'a pas à s'inquiéter de faire sortir quoi que ce soit. Ce processus dit "faire sortir" est, en effet, étranger à un système de parole

fonctionnant normalement.

Quelle peut bien être la raison de ce besoin des personnes qui bégaiement de FAIRE SORTIR les mots ? La réponse varie d'un individu à l'autre. D'ordinaire, c'est l'air, la parole, les mots, les sons, etc. Ce concept de devoir faire sortir quelque chose est profondément ancré dans l'esprit d'un grand nombre de personnes qui bégaiement. Lorsque le locuteur agit selon ce concept, des régions du cerveau n'ayant rien à voir avec la production d'une parole normale s'activent et nuisent à la capacité de parler naturellement. L'acte de parler devient alors un effort mental, neurologique et physique. Le résultat peut être le bégaiement.

Les individus qui bégaiement portent une grande attention aux mots. La manière et l'ampleur de cette attention qu'ils portent aux mots varient d'un individu à l'autre. Le fait que les mots prennent une telle importance, importance qu'on ne retrouve pas chez les locuteurs fluents, constitue le dénominateur commun sous-jacent.

Il est intéressant de noter que la plupart des personnes qui bégaiement développent un langage très différent selon qu'elles se parlent à elles-mêmes silencieusement ou s'expriment à haute voix. Cela signifie que *le processus cérébral utilisé par les locuteurs normalement fluents n'est pas étranger aux personnes qui bégaiement*. Je sais cela, car dans le cours d'une thérapie, je demande souvent à mes clients de décrire, silencieusement, des images ou de raconter une histoire. À ce moment-là, leur bouche articule ; on a alors l'impression de visionner une vidéo muette. Puis je leur demande de comparer cette expérience avec leur manière habituelle de parler avec d'autres personnes. Presque tous mes clients constatèrent qu'en parlant silencieusement, ils ne choisissent pas les mots, ne pensent pas à la manière dont ils s'expriment, ne substituent pas certains mots et n'ont pas l'impression que certains sons sont plus difficiles à prononcer. Par contre, lorsqu'ils conversent avec d'autres, il leur arrive de sélectionner consciemment les mots, de s'inquiéter de leur élocution, de substituer des mots et d'avoir l'impression que certains sons sont difficiles à prononcer. Pour eux, parler tout haut et parler silencieusement sont diamétralement opposés. Ils portent une bien plus grande attention aux mots lorsqu'ils parlent à haute voix. La raison de cela n'est pas encore bien comprise. Cependant, lorsque mes clients utilisent, en s'exprimant à voix haute, le même processus de développement du langage que celui utilisé lorsqu'ils parlent silencieusement, leur parole audible devient aussi fluente que leur parole silencieuse.

En résumé, le bégaiement est l'utilisation de fonctions cérébrales incompatibles avec *la production normale de la parole*. Parmi ces fonctions, nous retrouvons les actions suivantes : planifier les mots qu'on va dire, porter attention à la façon dont on parle, exercer un contrôle sur les articulateurs, s'efforcer de coordonner la bouche avec la voix ; en somme, on transforme l'acte de parler en un processus séquentiel en commençant par trouver ce qu'on veut dire, puis en choisissant les mots pour finir en s'efforçant de les faire sortir. On retrouve, d'un individu à l'autre, des différences dans cette dysfonction du système. En vérité, même chez une même personne, le système s'avère dysfonctionnel de diverses manières à des moments différents. Le dénominateur commun sous-jacent définissant l'existence du bégaiement est un système de production de parole dysfonctionnel et surchargé.

Coupable : le contrôle

Plusieurs personnes qui bégaièrent me disent que leur problème est qu'ils ne savent pas comment contrôler leur parole. Plusieurs approches thérapeutiques tentent justement de les aider en leur enseignant des techniques conçues pour accroître le contrôle sur la parole. *Mais le problème c'est que, contrairement à ce qu'on leur dit souvent, les personnes qui bégaièrent utilisent trop de contrôles.* Le système utilisé pour créer une parole bégayée fait appel à des contrôles. Ces contrôles s'exercent sur divers aspects de la production de la parole. Ces contrôles prennent diverses formes : la manière dont on formule le langage, comment on respire, le mode articulaire utilisé ou la manière d'activer sa voix.



Le contrôle par la formulation du langage peut prendre la forme d'édition du langage avant de dire les mots. Plutôt que d'exprimer spontanément ses pensées, le locuteur choisit ou planifie les mots qu'il prononcera, sachant précisément quels mots seront prononcés à tout moment. Bien que planifier ce qu'on va dire s'avère une bonne chose, le fait de balayer les mots ou sons de parole qui viennent constitue une ingérence dans le processus normal de la parole.



S'écouter parler constitue une autre forme de contrôle. Bien que nous nous écoutions tous parler, les locuteurs normalement fluides ne s'écoutent pas attentivement. Comment peut-on affiner nos pensées en portant attention à ce que nous venons tout juste de dire ?

Un contrôle respiratoire rend également plus difficile l'acte de parler. Nous respirons en parlant ; mais le fait de penser à la façon de respirer ralentit, de façon importante, le rythme de parole et peut interférer d'autres manières dans le fonctionnement normal du système.

Adrien représente l'exemple typique de quelqu'un qui tentait de contrôler son bégaiement en contrôlant sa respiration. Adrien était un garçon de 10 ans qui était venu à moi après avoir passé 2 ans en thérapie de parole. Lorsqu'il s'efforçait de parler, il prenait une profonde respiration et forçait les mots à sortir en expirant. Il expliquait faire cela à cause d'une insuffisance d'air pour finir ses phrases. Dans sa thérapie précédente, on lui avait dit de compenser cette insuffisance d'air en prenant une très profonde respiration. Lorsque je commençai à travailler avec Adrien, j'ai mis du temps avant de le convaincre qu'en prenant de si profondes respirations, il ne faisait que compliquer davantage sa parole. En thérapie, Adrien cessa de prendre de profondes

respirations et apprit qu'il pouvait dire tout ce qu'il voulait en produisant une voix sans effort. Puis, graduellement, il élimina l'habitude de forcer la sortie des mots. Adrien compléta sa thérapie en 22 séances. À la fin, il s'exprimait sans effort. Selon sa mère et lui-même, il s'exprime aujourd'hui normalement dans son quotidien, le bégaiement n'étant plus pour lui un problème.

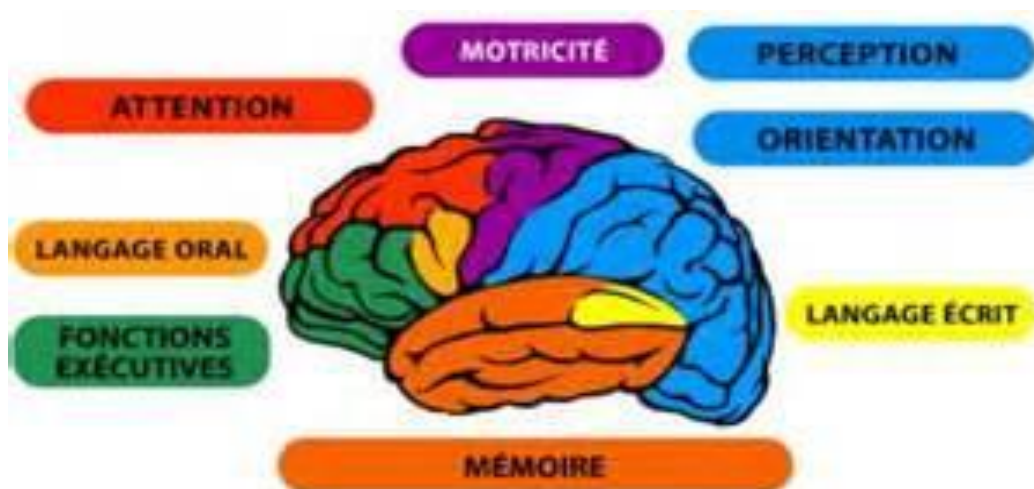
Une manière répandue de contrôler sa parole consiste à travailler avec la bouche pour former les sons de parole. Je désigne cela articulation en mode manuelle. On peut comparer l'articulation manuelle à la manière dont les enfants écrivent lorsqu'ils apprennent à former les lettres. Au début, ils sont attentifs en formant leurs lettres et s'efforcent de le faire aussi bien que possible. Puis vient un moment où l'écrit passe en mode automatique, les lettres étant alors formées sans y penser et sans effort. On peut également comparer les articulations contrôlée et automatique à la différence entre le clignotement automatique des yeux que nous faisons tout au long d'une journée et clignoter volontairement des yeux. Un clignotement contrôlé des yeux nous semblera plus lent et plus lourd. Même chose pour une articulation contrôlée.

Il est difficile de parler tout en articulant à un niveau plus conscient, car c'est un processus plus lent. Nous ne pouvons jamais parler aussi rapidement et efficacement en mode manuel qu'en mode automatique puisque les muscles que nous contrôlons manuellement se meuvent plus lentement. Il n'y a aucun moyen de bouger volontairement les lèvres, la langue et les mâchoires aussi rapidement qu'en mode automatique. En général, les locuteurs fluents peuvent émettre 15 sons de parole par seconde. Essayez de prononcer autant de sons en contrôlant leur formation ; vous n'approcherez même pas ce nombre.

La manière et l'ampleur avec laquelle les personnes qui bégaièrent contrôlent leur parole varient d'un moment à l'autre. La raison pour contrôler leur parole peut également varier d'une personne à l'autre et, chez une même personne, selon diverses périodes de sa vie. Parfois, le contrôle de la parole est habituel. Il devient câblé dans la mémoire procédurale de l'individu, sans égard aux circonstances et à ses croyances. Parfois, les individus contrôleront volontairement la production de leur parole, car il leur semble que ce soit la chose à faire. Car la parole peut déclencher des croyances conceptuelles sur ce qu'on doit faire. Certaines personnes qui bégaièrent croient que la parole requiert d'être attentifs à certains mots. D'autres craignent de dire des stupidités s'ils ne surveillent pas sciemment ce qu'ils disent. Plusieurs personnes qui bégaièrent pensent que le fait de sélectionner leurs mots et de contrôler la formation des sons et du langage les aidera à s'exprimer sans bégayer.

Manuel constitue un bon exemple de quelqu'un qui instaura, avec le temps, un surcroît de contrôles. Il avait 55 ans lorsqu'il vint en thérapie. Je lui demandai s'il pensait aux mots qu'il allait dire. Il me répondit : « Mais bien sûr ! Je désire m'exprimer avec autant de fluence que possible. » Lorsque Manuel allait à l'école, son bégaiement était léger. Il décida que ce bégaiement n'allait pas l'empêcher de devenir vendeur et il travailla à le camoufler. Sa stratégie afin d'éviter de bégayer consistait à prédire les mots qu'il dirait normalement et de substituer ceux qui lui semblaient difficiles par des mots plus faciles.

Cela lui semblait une manière logique de s'assurer de ne pas bégayer. Mais il y avait un problème : *plus il s'efforçait de ne pas bégayer, plus il bégayait sévèrement*. Ce qui fut jadis de légères répétitions fit place à des blocages complets.



Contrôler la parole occasionne des difficultés autres que le bégaiement. *L'effort mental et physique exercé en mode contrôle est épuisant et rend impossible une parole spontanée*. Cela donne aussi à la parole une phonation qui n'est pas naturelle. Il est évident que le fait de contrôler la formulation de la parole interne ou de penser à la manière de faire sortir les mots est contraire aux prérequis d'une parole fluente.

Il n'est certes pas facile d'abandonner les contrôles, car notre esprit et notre ego tiennent à contrôler notre environnement et nous-mêmes. Notre esprit craint les résultats et désire contrôler ce qui arrivera. L'idée d'abandonner les contrôles fait peur. En fait, cela nous fait tellement peur que plus nous souhaitons des résultats positifs, plus nous résisterons à nous laisser aller. Il est bien plus facile de décrocher, de se laisser aller lorsque les résultats nous importent peu ou pas. Voilà pourquoi il est plus facile aux personnes qui bégayaient de s'exprimer avec fluence lorsqu'elles sont seules, qu'elles parlent à des animaux ou à des bébés, ces derniers ne pouvant les juger.

Nous ne pouvons nous obliger à abandonner les contrôles, car un tel abandon serait aussi une forme de contrôle. Mais nous n'avons pas à nous obliger à abandonner les contrôles lorsque notre système de croyances nous informe qu'ils nous sont nécessaires. Il y a tellement de choses que nous faisons quotidiennement en mode automatique, des choses que nous pouvons aussi théoriquement contrôler comme la respiration, cligner des yeux, sourire, conduire, danser, broser nos dents, mastiquer et plus encore. Ces activités étant imprégnées dans notre mémoire procédurale, nous avons suffisamment confiance en nous pour les laisser se produire d'elles-mêmes. Mais il nous arrive occasionnellement d'avoir moins confiance parce que nous voulons faire bonne impression en dansant, en pratiquant un sport ou en exécutant toute autre

activité “performante” ; nous contrôlons alors davantage ce que nous faisons, nuisant ainsi au fonctionnement efficace de l’exécution.

Les clients que j’ai traités démontrèrent que le fait d’abandonner les contrôles entraîne une parole fluente. *Chaque fois qu’ils s’expriment avec fluence, facilement et en confiance, ils témoignent avoir à peine l’impression de faire quelque chose.* Ils ne pensent certainement pas à la manière dont ils parlent. Par contre, lorsqu’ils succombent à nouveau au besoin de contrôler leur parole, on les retrouve en train de lutter pour parler.

Les incohérences du bégaiement

Je vous ai décrit comment le cerveau traite la parole. Peut-être vous demandez-vous : « Si le bégaiement est neurologique, alors pourquoi je ne bégaie pas tout le temps ? » La réponse est que *le cerveau étant dynamique, il fonctionne différemment à des moments différents*. Il est fort probable que le système de production de la parole soit sujet à une tendance naturelle à fonctionner inadéquatement ; mais d'autres facteurs tels que notre condition physique, nos habitudes, nos schèmes de pensée, nos ressentis et les pressions extérieures augmentent ou diminuent cette dysfonction.



La cause première de cette dysfonction du système n'est pas encore bien comprise. Les recherches indiquent qu'un facteur génétique est présent chez environ 10% des personnes qui bégaient⁴. Dans la plupart des cas, le bégaiement est développemental et débute à l'enfance ou tôt à l'adolescence. Mais nous ignorons en quoi consiste le facteur héréditaire ou développemental. Nous ne savons même pas s'il s'agit du même facteur pour tous les individus qui bégaient. La seule chose dont nous soyons certains, c'est que certains éléments du système sont dysfonctionnels et affectent le système dans son ensemble.

Ayant œuvré auprès de milliers de personnes qui bégayaient, j'ai constaté que chaque individu que j'ai rencontré et qui bégayait pouvait mener à bien, individuellement, chacun des éléments de base de production de la parole. C'est seulement lorsque le locuteur les réunit et qu'il devient plus conscient de sa manière de parler que les actions relatives à la parole sont exécutées de façon différente, une manière qui rend la parole plus difficile.

Comme je l'ai déjà mentionné, tous mes clients peuvent, sans problème, développer une parole interne lorsqu'ils se parlent silencieusement. La plupart de mes clients peuvent activer leur voix normalement, ce que la plupart font parfois. Mais certains individus peuvent avoir d'autres problèmes vocaux. Mais, comme pour les locuteurs fluents, de tels problèmes n'affectent pas nécessairement leur capacité à s'exprimer avec fluence.

J'ai constaté que tous les individus qui bégaient, à l'exception de ceux qui ont des handicaps moteurs tels que la paralysie cérébrale ou l'apraxie, peuvent utiliser leur bouche pour former automatiquement des sons du langage. À certaines occasions, alors qu'ils ne pensent pas à leur parole, ils le font souvent. Ils articulent aussi automatiquement en chantant. C'est lorsque la parole devient un acte plus conscient

que l'articulation passera en mode manuel. Pour certains individus, utiliser le mode manuel est devenu une habitude, leur méthode par défaut pour produire la parole.

Le traitement automatique en parallèle de toutes les parties du système est un prérequis essentiel pour produire une parole fluente. Tout facteur qui empêcherait cela de se produire ou qui stimule le système à travailler différemment ne favorisera pas la fluence. Toute une variété de signaux, de sentiments, de pensées, d'intentions et possiblement diverses substances chimiques comme la dopamine, le cortisol et autres hormones que nous produisons, peut altérer le fonctionnement de notre cerveau.

L'idée que la parole soit une "performance", une chose qu'on doit contrôler, constitue un catalyseur commun qui perturbe le système. Je me souviens d'une anecdote alors que je m'adressais, en tant qu'oratrice principale, à un congrès de la National Stuttering Association. Un participant désirait poser une question. Alors qu'il luttait pour poser sa question, il eut de longs blocages sévères accompagnés de plusieurs tensions faciales sur le premier mot « what ». Après plusieurs tentatives infructueuses pour parler et beaucoup de luttes, il dit tout haut, en aparté à lui-même, « Wow ! Voilà un son difficile ». Et il a dit cela avec une totale fluence. Cet homme croyait ne pas pouvoir prononcer de mots commençant par un "w", croyance qui l'amenait à faire des efforts pour faire sortir le mot. Mais lorsqu'il ne s'efforçait pas de parler, il pouvait prononcer sans problème le mot "wow" commençant pourtant par un "w". Le système est certainement dynamique. Comme nous le verrons, cette caractéristique est bénéfique pour quiconque désire modifier son fonctionnement.

Le bégaiement peut aussi être silencieux

Le bégaiement dépend du fonctionnement de votre cerveau en parlant. En général, il en résulte un bégaiement audible ; mais il arrive que la parole produite soit exempte de répétitions, de prolongations, de blocages et autres signes évidents de bégaiement. Nous désignons ce type de bégaiement "bégaiement masqué" ou bégaiement internalisé. Certaines personnes croient que le bégaiement masqué diffère du bégaiement visible. Il est arrivé que des orthophonistes aient exclu d'une thérapie des personnes ayant un bégaiement masqué, car il est difficile de rendre fluente une parole dépourvue de bégaiement. 'Sandra' vint à moi en m'implorant de l'aider. Elle avait vu un clinicien de la parole pour qu'il l'aide à s'exprimer avec fluence. On lui a dit qu'elle



n'avait pas de problème de parole puisque le résultat de son évaluation se trouvait dans la fourchette normale. Le clinicien la dirigea vers un psychologue qui pouvait l'aider à résoudre sa peur irrationnelle de bégayer.

Mais Sandra n'avait pas de peurs irrationnelles. Elle avait un bégaiement masqué. Il s'agit d'une condition aussi tangible que le bégaiement visible/audible. Dans les deux cas, le locuteur ne génère pas une parole facile et automatique. Car même lorsque le bégaiement ne s'entend pas, il y a une réelle pression qui peut être ressentie dans la tête, la poitrine, le circuit vocal ou l'abdomen. L'individu qui bégaye a l'impression que ses cordes vocales se préparent à rendre plus difficile

de « faire sortir le mot » et fera des ajustements à la dérobée. De tels ajustements prennent la forme de substitutions de mots ou d'ajout de sons ou de pauses de telle sorte que les mots qu'on avait prévu utiliser ne seront pas forcés et que les blocages ne seront pas entendus. Ce qui se produit à l'intérieur de l'individu n'est pas différent dans les deux conditions du bégaiement. La différence réside dans l'habileté à cacher le bégaiement.

Certaines personnes peuvent croire que le bégaiement masqué soit une forme plus légère de bégaiement. Ce n'est pas nécessairement vrai. En vérité, la croyance qu'on peut cacher le bégaiement peut motiver la personne à lutter davantage pour éviter à tout prix le bégaiement visible. Et une méthode pour éviter le bégaiement visible consiste à parler le moins que possible. Cela, bien sûr, réduit la qualité de vie de l'individu. L'individu ayant un bégaiement masqué peut éviter de participer à des conversations ou éviter les mots craints au point qu'il lui sera difficile de communiquer. Il pourrait faussement sembler que cette personne soit timide ou qu'elle ne sait pas ce dont elle parle. Le prix émotionnel que paie l'individu aux prises avec un bégaiement internalisé pour éviter d'être vu en train de bégayer peut s'avérer très élevé.

Le cas de Diane est typique des personnes ayant un bégaiement masqué. Diane avait l'impression de ne pouvoir faire sortir les mots. Mais lorsqu'elle en parla avec sa mère, cette dernière lui rétorqua qu'il n'y avait pas de problème avec sa parole. Pourtant, Diane vivait dans la peur de ne pouvoir parler lorsque le professeur allait s'adresser à elle en classe. Elle s'était retirée, parlant le moins possible. Et lorsqu'elle parlait, elle prenait soin d'éviter tout mot qui pouvait lui occasionner des difficultés. Mais la vie académique et sociale de Diane était affectée par ce problème que personne ne voulait reconnaître chez elle. Lorsque Diane fut assez vieille pour s'inscrire d'elle-même à une thérapie, elle se rendit au département de parole d'un lycée local. Le clinicien lui diagnostiqua un bégaiement masqué. On aida Diane, par le bégaiement volontaire, à vaincre sa peur de parler et à se désensibiliser envers le bégaiement visible. Diane était heureuse que quelqu'un reconnaisse enfin son problème. Elle travailla à se désensibiliser du bégaiement et fit même des répétitions volontaires de sons de parole en parlant. Cela l'aida à détourner son attention des contrôles internes. Hélas, dans le cas de Diane, cela n'eut aucun effet sur le fait qu'elle pensait en mots complets avant de parler. Elle avait toujours l'impression de ne pouvoir parler à moins de continuer à utiliser tous ces contrôles internes qu'elle avait si habilement développés. Ce n'est qu'après avoir appris à traiter la parole de manière usuelle et automatique que Diane connut enfin la joie et la liberté de parler. ***Apprendre à produire une parole automatique et sans effort est aussi essentiel pour ceux qui ont un bégaiement masqué que pour ceux dont le bégaiement est visible.***

L'acceptation, un passage obligé

L'acceptation est un mot-clé en réadaptation du bégaiement. Avant tout changement, il faut d'abord reconnaître que quelque chose doit changer. La question est de savoir ce qu'on doit accepter. Certains croient qu'une personne qui bégaie doit accepter que le bégaiement soit une condition à vie qu'on ne peut changer. Tout comme tant d'autres croyances qui sont véhiculées sur le bégaiement, une telle croyance découle d'un manque de compréhension de la nature du bégaiement et d'une conception erronée sur la façon de le vaincre.

Au siècle dernier, les approches populaires dans le traitement du bégaiement ne visaient pas directement les fonctions cérébrales normales pour produire la parole. On se concentrait sur des techniques artificielles afin de contrôler une parole déjà assujettie à trop de contrôles. On apprenait aux gens – pour n'en nommer que quelques-unes – à contrôler leur respiration, à penser à la façon de prononcer les mots, à s'efforcer de réduire les tensions, de parler à un certain débit ou à se rappeler de bégayer volontairement lors de conversations. Le but était de ne pas bégayer ou de bégayer différemment. Dans certains cas, ces "techniques" parvenaient à réduire la fréquence des bégayages. Bien que, pour certaines personnes, on désignait "parole fluente" ce qui en résultait, cette parole n'avait pas, en réalité, cette qualité de fluidité normale, interne et externe, qu'on retrouve chez les locuteurs normalement fluents. Les personnes qui bégayaient devaient constamment surveiller leur parole. Parce qu'on croyait qu'elle menait aux rechutes, la fluence spontanée était négativement considérée. Le prix à payer en temps d'exercice, d'efforts, de malaises et de qualité de parole était exorbitant.



L'idée d'accepter le bégaiement peut s'avérer bienfaitrice, car en acceptant que vous bégayiez, vous pouvez abandonner beaucoup de techniques de contrôle de parole. Mais cela peut aussi représenter un problème. En effet, certaines personnes qui croient devoir accepter le bégaiement se sentent en conflit et coupables, car, en certaines situations, elles peuvent toujours faire appel à certains contrôles de la fluence. En faisant n'importe quoi pour éviter de bégayer, elles ont l'impression d'être déloyales au principe d'acceptation.

Ceux qui entreprennent une thérapie afin d'apprendre des techniques artificielles entretiennent souvent un grand espoir de se débarrasser du bégaiement. Ils mettent beaucoup d'efforts à rendre leur parole fluente ; mais ils ont beau essayer, leur parole ne s'améliore que temporairement, demeure au même niveau ou la sévérité de leur bégaiement augmente. Hélas, pour plusieurs, un autre résultat sera une estime de soi très diminuée, car on les a parfois blâmés – ou ils se sont blâmés eux-mêmes – pour ne pas être fluents. Ces autres personnes croient que la thérapie fonctionne et que ce sont

les clients qui ne font pas un bon travail. Après de multiples tentatives pour transformer une parole bégayante en parole fluente, les gens deviennent frustrés et perdent confiance envers les thérapies de parole. Plusieurs clients et cliniciens en sont venus à la conclusion que, pour plusieurs, sinon la plupart des enfants plus âgés et des adultes qui bégaiement, le bégaiement ne peut être vaincu. Puisqu'on ne peut rien contre lui, on croit que la meilleure approche de traitement est d'accroître l'estime de soi en acceptant le bégaiement comme une condition irréversible et apprendre à vivre pleinement sa vie tout en continuant à bégayer.

De nos jours, au sein de la communauté du bégaiement, cette discussion persiste toujours à savoir s'il est préférable d'accepter le bégaiement ou d'utiliser des techniques pour contrôler la parole. Mais il y a une troisième option. Nous savons que *le bégaiement n'est pas une condition irréversible*. Étant une condition neurologique, physiologique, par habitude (habituelle) et influencé par des schèmes de pensée, il se prête à la plasticité du cerveau. Cela signifie que le cerveau, par chaque activité qu'il exécute, peut modifier ses fonctions et sa structure. *Les scientifiques ont observé que le cerveau peut améliorer ses circuits relatifs à une tâche spécifique, même lorsque le système démontre une tendance génétique à fonctionner inadéquatement*. Penser, apprendre et agir peuvent activer et désactiver des gènes afin de modifier l'anatomie et le comportement du cerveau. *Il est possible pour les personnes qui bégaiement de modifier la manière dont leur cerveau fonctionne en parlant afin qu'elles s'expriment normalement, naturellement, sans effort ni contrôle. Et ce changement est possible même chez les adultes*.

Nul besoin d'accepter, de rejeter ou de tenter de cacher le bégaiement. Les personnes qui bégaiement doivent reconnaître et accepter que le bégaiement n'est ni bon ni mauvais. Il résulte de la manière dont est produite la parole. C'est ce qui se produit lorsque le cerveau travaille trop fort pour produire la parole. En acceptant, sans porter de jugement, et en comprenant qu'ils produisent leur parole d'une manière inappropriée, les individus qui bégaiement peuvent découvrir et expérimenter les diverses manières dont leur cerveau peut créer la parole. Cela commence par l'acceptation et conduit à la prise de conscience puis à une attention centrée. C'est ainsi que ceux et celles qui luttent pour parler deviennent des locuteurs plus à l'aise et plus confiants.

Ce à quoi un traitement doit s'adresser

La plupart des gens entreprennent une thérapie pour travailler sur leur parole. Les personnes qui viennent me voir pour être conseillées ou entreprendre une thérapie me disent souvent : « Aidez-moi à me débarrasser du bégaiement. » Elles veulent une



technique qui rendra leur parole fluente immédiatement et pour toujours. Mais le problème, c'est que les techniques ne font qu'ajouter encore plus de contrôles à un système déjà trop contrôlé. De plus, la majorité des techniques favorisant la fluence s'attaquent aux faux problèmes. Elles se concentrent sur le débit, le rythme, la respiration, la fluence ou sur la modification d'un blocage. Rappelez-vous : le bégaiement est un problème de dysfonction du système de production de la parole. *Si vous désirez vraiment l'éliminer, vous devez cesser*

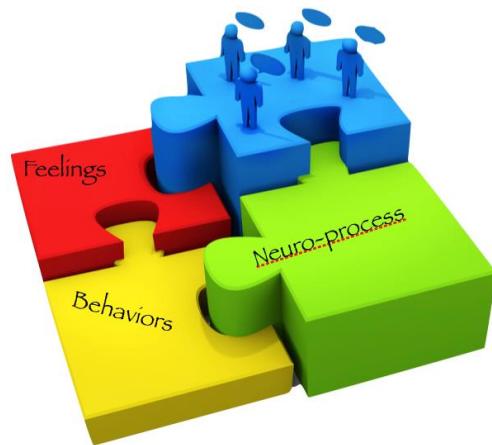
de travailler sur la parole, le bégaiement et la fluence. L'individu qui bégaie, ou qui est à risque de bégayer, doit développer un système de production de parole qui travaille normalement. C'est uniquement cela qui peut transformer l'acte de parler en quelque chose de facile, sans devoir y penser et qui deviendra une expérience libératrice.

'Jonathan' se présenta à ma clinique avec la moue. Bégayant depuis l'âge de 3 ans, il commença une thérapie à la maternelle. À 12 ans, il bégayait davantage que lorsqu'il était plus jeune. Il avait déjà acquis toute une boîte à outils de techniques de parole. Mais il m'avoua ne jamais utiliser ces outils, car ils exigent trop d'efforts et le font parler « comme un robot ». De plus, ces outils ne rendaient pas sa parole fluente en tout temps. Bien que ses parents désiraient qu'il suive une thérapie, cela ne l'intéressait guère. La dernière chose qu'il désirait c'est de s'exercer à utiliser ses techniques et d'en apprendre encore une autre. J'expliquai à Jonathan que j'allais lui montrer à ne faire pratiquement rien en parlant. Bien que cela soit difficile, il devait oublier les techniques qu'on lui avait enseignées. Il était suffisamment intrigué pour donner à la thérapie une autre chance.

Dès le début, Jonathan comprit à quel point il avait l'habitude de *s'efforcer* pour parler. Il comprit que ce que je lui expliquais était, selon sa propre expérience, logique et exacte. Il réalisa aussi avoir, par inadvertance, internalisé les outils qu'il croyait avoir pourtant rejetés. Il a fallu environ 15 heures de thérapie avant qu'il les abandonne vraiment. Il commença à produire une voix naturelle, capable d'exprimer son humeur et d'adapter son intonation à ce qu'il voulait dire. Il fut très étonné de constater à quel point c'était facile de parler et que sa parole s'écoulait d'elle-même. Jonathan et moi avons continué à travailler en thérapie pendant une vingtaine d'heures. C'est lui qui voulait ces séances, car il les appréciait et craignait de retourner à ses anciennes habitudes de parole. Nos séances étaient pour lui une police d'assurance. Avec le passage du temps, d'autres

activités le tenaient occupé et il eut moins besoin de mon aide. Jonathan ne s'inquiète maintenant plus de sa parole.

Il peut sembler contradictoire d'entreprendre une thérapie pour le bégaiement et d'y apprendre à ne faire presque rien pour parler. Peut-être est-ce la raison pour laquelle, traditionnellement, les traitements ont toujours été un processus d'addition et non de soustraction de contrôle. Pendant des années, les individus ont appris quoi faire pour contrôler leur bégaiement. Cela, et pour plusieurs personnes qui bégaiant, fit des thérapies de parole une expérience décevante.



Le système produisant la parole est inconscient et automatique. Nous apprenons aujourd'hui que nos systèmes autonomes sont liés neurologiquement et chimiquement à nos pensées et à nos ressentis⁵. Pour cette raison, instaurer des changements à long terme dans votre parole requiert d'expérimenter le nouveau processus tout en développant de nouveaux concepts, de nouveaux schèmes de pensée et de nouveaux ressentis relatifs à la parole et sur vous-même.

Nos pensées sont liées à nos conceptions, notre environnement, notre corps et notre temps. Les pensées de plusieurs personnes qui bégaiant se composent de ce qu'implique, selon elles, la parole, de cette sensation d'anxiété ressentie en parlant ainsi que de leurs expériences passées. Voici certaines pensées communes aux personnes qui bégaiant :

- Le bégaiement est un embarras (croyance).
- Je bégaié lorsque je suis nerveux (sentiment/ressenti).
- Certaines situations ou personnes me font bégayer (environnement).
- Certains mots ou sons me sont difficiles (concept, temps : cela s'est produit par le passé).

Trop souvent, on croit pouvoir entreprendre une thérapie pour améliorer notre parole tout en demeurant la même personne qu'avant. **Cela est impossible.** Parler avec fluence, penser de manière fluide et se sentir libre vont de pairs. *La réadaptation du bégaiement signifie modifier votre réalité et instaurer un système de production de parole équilibré en changeant vos schèmes de pensée.* En continuant à envoyer mentalement à votre système des signaux provenant d'une pensée répétitive ou habituelle, vous recréez le même schéma de parole qui ne pourra que produire la même parole bégayée. Par contre, en apprenant à transmettre autrement à votre système, et de façon répétitive, des signaux résultant de nouveaux schèmes de pensée, vous favoriserez de nouveaux résultats. Plus vous vous exercerez à parler de cette manière,

selon vos nouveaux schèmes de pensée, plus votre système se stabilisera. Il en résultera une parole sans que vous ayez à vous y efforcer.



Vous pouvez faire de chaque moment de parole votre moment. Au lieu d'être contrôlé par les circonstances, vous pouvez devenir votre propre maître. Vous devenez le créateur de vos pensées qui permettront à votre corps de créer une parole dénuée de contrôle et d'effort. Ce qui se produit par le passé n'aura plus d'impact. Vous, en tant qu'entité entière, instaurez un processus de création d'une version renouvelée de ce que vous êtes. *Vous évoluez en passant d'un critique de parole et d'un policier de la fluence pour devenir une personne qui oublie l'acte de parler afin de mieux communiquer ses pensées et ses idées.*

Joseph prit conscience de la nécessité de modifier ses schèmes de pensée. Dès les débuts de la thérapie, il était brillant et motivé. Il était disposé à faire les exercices tout en étant ouvert aux nouvelles idées. Joseph apprit rapidement à produire sa voix. Il progressa beaucoup et utilisa le nouveau processus en plusieurs situations. Mais il ne pouvait accepter que certains sons ne fussent pas difficiles à prononcer ; alors, lorsqu'il voulait bien performer, il contrôlait de nouveau sa parole tout en essayant d'éviter ces sons difficiles. Malgré sa confiance envers ses capacités générales, il était toujours nerveux chaque fois qu'il devait prendre la parole devant un groupe. Il avait aussi de la difficulté à parler davantage avec ses parents qui ne demandaient qu'à l'aider. Ils avaient, pendant des années, travaillé ensemble sur les contrôles de parole et Joseph avait encore l'habitude de s'efforcer d'être fluent en leur présence. Sa parole n'a pas empêché Joseph de devenir un meneur de sa classe au lycée ; mais le bégaiement lui occasionnait toujours une grande anxiété. En résumé, bien que Joseph ait intellectuellement compris comment on produit normalement la parole, il n'avait pas encore transformé sa conception de la parole, raison pour laquelle son environnement, ses schèmes de pensée et ses ressentis le ramenaient, dans certaines conditions, à ses processus habituels.

Le changement se produisit lorsque Joseph réalisa qu'il ne pouvait s'obliger à ne pas être nerveux. Mais il pouvait cependant modifier son bavardage interne, ce qu'il se disait à lui-même. Il prit conscience de ces pensées qui s'imposaient inconsciemment à son esprit et réalisa pouvoir penser différemment. Bien avant de ressentir cette sensation, il imagina d'agréables pensées sur la prise de parole en public et s'accrocha à ces pensées jusqu'à ne plus ressentir de pression face à une prise de parole en public. *Graduellement, le corps de Joseph apprit à se souvenir différemment d'une situation passée.* Il commença à vivre autrement. Le cerveau de Joseph associait maintenant à l'acte de parler des sensations de joie, de confiance et de plaisir. Il s'arrangea pour que son esprit rattrape cette nouvelle manière avec laquelle il savait pouvoir s'exprimer. Son esprit, son corps et le processus de parole collaboraient maintenant harmonieusement.

Récemment, Joseph m'écrivit ceci :

« J'ai prononcé un court discours aujourd'hui à la réunion d'école – un très bon discours – sans nervosité aucune. J'ai eu une entrevue hier – j'avais les nerfs à vif pendant les 5 premières minutes puis tout se déroula vraiment bien pendant les 20 minutes qui suivirent. Je voulais seulement vous dire que mes prises de parole se sont aujourd'hui fort bien déroulées – on avait une improvisation de 2 minutes pendant le lunch et, après les cours, un discours préparé de 5 minutes. La stratégie "anti-nervosité" de sourire, de tirer plaisir et d'être heureux s'avéra efficace – bien qu'il soit un peu difficile de sourire en étant nerveux, c'était, hors de tout doute, 100 % préférable à ce que cela aurait pu être si je n'avais pas eu recours à cette stratégie. Et tout cela se reflète dans ma capacité à utiliser ma voix. »

À quoi doit-on s'attendre d'une thérapie ?

Comme déjà mentionnée, la question qu'on me pose le plus souvent est : « Pouvez-vous m'aider à me débarrasser du bégaiement ? » Réponse courte : « Oui ». Mais j'hésite à répondre ainsi, car les gens s'attendent à ce que je puisse leur appliquer une guérison en X temps. Je n'ai, évidemment, pas ce pouvoir. La vérité est que je peux aider les gens à s'exprimer avec fluence en les aidant à modifier le fonctionnement de leurs cerveaux pour la planification et la production de la parole. Lorsqu'ils utilisent les principes décrits dans ce livre et qu'ils développent un état d'esprit qui encourage ces processus, il en résulte normalement une parole fluente.



Une thérapie n'est pas un processus par essais et erreurs. Pendant les presque 3 décennies que j'ai passées à examiner minutieusement comment se créent le bégaiement et la parole fluente, j'ai constaté qu'il existe, hors de tout doute, une relation de cause à effet entre processus et résultats. J'ai déjà entendu dire que si quelque chose se produisait une fois, il s'agissait d'un accident ; si elle se produit à deux reprises, on parle d'une coïncidence ; mais si elle se répète

encore et encore, ça devient un fait scientifique. Ce que j'ai partagé avec vous dans ce livre se répète encore et encore. Lorsque les gens produisent une parole selon les principes que j'ai décrits, ils s'expriment avec fluence. Cela en fait un fait scientifique. Bien que cette découverte se soit faite par l'interaction directe avec de vraies personnes qui bégayaient et non en laboratoire scientifique avec des groupes de contrôle, j'ai aussi pris connaissance d'un nombre incalculable de recherches scientifiques qui viennent appuyer ce que j'ai dit.

Nous connaissons les processus que doivent adopter et internaliser les personnes qui bégaiement afin de parler avec fluence. Ils sont clairs et bien concrets. Je n'ai pas encore rencontré quelqu'un qui ne puisse produire la parole de cette manière. Bien que le processus soit simple, modifier nos schèmes de pensée, nos comportements et adopter un nouveau programme par défaut pour parler est loin d'être simple. On doit être ouvert, déterminé, conscient et accepter de produire la parole d'une façon différente.

'Hélène' est un bon exemple d'une personne qui incarne les qualités conduisant au succès d'une thérapie. Elle avait 19 ans lorsqu'elle vint à moi pour un traitement il y a 17 ans. Elle bégayait si sévèrement que, quelles que soient les circonstances, parler représentait pour Hélène un véritable défi. En plus du fait que son bégaiement était très apparent, Hélène était tellement honteuse de sa parole qu'elle refusait de discuter du bégaiement avec qui que ce soit, y compris ses frères, ses sœurs et son père. Ce sujet

n'était jamais abordé en famille et Hélène n'avait pas entrepris de thérapie lorsqu'elle était enfant. Après son lycée, elle travailla comme couturière dans une manufacture. Elle avoua avoir rarement parlé avec ceux qui l'entouraient dans son environnement de travail. Puis un jour, Hélène décida qu'il fallait que ça change et, pour la première fois, demanda à sa mère de l'aider à trouver une thérapie.

Hélène était une cliente motivée. Elle écoutait, s'exerçait et était ouverte aux idées qu'on lui exposait. Mais son plus grand obstacle consistait à pouvoir se laisser suffisamment aller à courir le risque que ce secret qu'elle gardait en elle soit divulgué : son bégaiement. On lui donna comme devoir d'aborder ce sujet avec un de ses frères ou une de ses sœurs. Avec beaucoup de trépidations, elle le fit. Ce fut pour elle un moment décisif qui permit la manifestation d'une quantité énorme d'émotions, la menant vers une libération. À partir de ce jour, Hélène accepta qu'elle eût une parole laborieuse dont elle n'avait pas à avoir honte. Elle commença à penser différemment. Elle était maintenant libre de mettre en pratique son nouveau processus de parole. Grâce à sa détermination, Hélène ne déviait pas de la bonne voie, même lorsqu'elle rencontrait des problèmes. Il y eut des moments où elle croyait faire correctement une activité thérapeutique alors, qu'en réalité, elle projetait incorrectement sa voix. De plus, lorsque se présentait l'occasion d'utiliser son nouveau processus pendant des conversations, il lui arrivait de retourner à son mode "effort".

Malgré les hauts et les bas que connut Hélène pendant sa thérapie, elle n'était plus la même jeune femme qu'elle était au début. Peu après la thérapie, Hélène prit la décision de réaliser son rêve et de devenir enseignante, profession qui exigeait de parler beaucoup. Hélène garda le contact avec moi tout au long de ses études universitaires. Elle continua à s'exercer et rencontrait de moins en moins de difficultés. Éventuellement, nous avons perdu contact jusqu'à tout récemment alors qu'elle m'appela pour me référer un de ses étudiants. Pendant notre conversation, elle se rappela avoir déjà bégayé, un fait qui, aujourd'hui, est devenu un souvenir de jeunesse. Ce n'est pas tout le monde qui traverse aussi bien un processus thérapeutique comme le fit Hélène. Je me rappelle d'anciens clients qui ne cessèrent jamais d'espérer la cure miracle ou qui travaillèrent d'arrachepied à faire les exercices de parole tout en demeurant enfermés dans leurs schèmes de pensée dévalorisantes. J'imagine que plusieurs d'entre eux bégaièrent toujours. Quoi qu'il en soit, Hélène n'est pas un cas unique. J'ai parfois des nouvelles de plusieurs - ou au sujet de plusieurs - de mes anciens clients qui vivent aujourd'hui une vie de locuteurs efficaces et libres de toute anxiété. *Voici ce que vous pouvez faire pour libérer cette fluence qui sommeille en vous :*

- Vous familiariser avec ce que signifie – et la sensation de - parler automatiquement.
- Modifier vos schèmes de pensée afin d'accepter un système fonctionnant normalement.
- Ressentir à quel point l'acte de parler peut s'avérer facile, aisé et non menaçant.

- Accumuler des expériences positives en utilisant les principes d'une production normale de la parole jusqu'à ce que votre cerveau accepte qu'il s'agisse de la seule manière de parler efficacement.

J'ai partagé avec vous mes découvertes sur le bégaiement. Si vous bégayez, c'est maintenant à votre tour de vérifier ce que je vous dis. Expérimentez/observez et explorez ce qui se passe dans votre corps esprit lorsque vous parlez. *Cherchez à savoir si vous pensez aux mots ou si vous exercez toute autre forme de contrôle en parlant.* Notez bien comment vous fonctionnez lorsque la parole exige un effort et lorsqu'elle est sans effort. Puis voyez si vous pouvez prendre conscience de ces brèves pensées inconscientes qui ordonnent à votre cerveau de prendre le contrôle. Dès que vous commencerez à comprendre comment vous créez, par inadvertance, une parole bégayée, relisez les principes énoncés dans le chapitre [Favoriser une parole fluente](#). ***Souvenez-vous que la parole a été conçue pour être automatique ; alors, intervenez le moins possible en parlant.*** S'il vous est difficile de parler, c'est que vous ne vous y prenez pas de la façon normale. Enfin, acceptez le fait que nos cerveaux ne sont pas de pierres. On peut développer de nouveaux processus et modifier nos schèmes de pensée. Que ce soit par vous-même ou avec l'aide d'une clinicienne qui comprend le système de production de la parole, vous pouvez instaurer les changements nécessaires afin que l'acte de parler devienne plaisant.

Conclusion

Ce livre ne prétend pas répondre à toutes les questions à savoir d'où vient le bégaiement, ce qui le perpétue et ce qui le fait disparaître. Nous avons encore beaucoup à apprendre. Mais comme vous pouvez le constater, le bégaiement est une condition traitable. Lorsque nous nous adressons simultanément aux composantes du système plutôt qu'à la parole, que l'individu qui bégaie instaure les changements nécessaires afin d'intégrer les composantes cognitives, linguistiques, motrices et émotionnelles de telle sorte qu'elles fonctionnent en conformité avec les principes d'un système fonctionnant normalement, il en résultera une parole aisée, facilement fluente, caractérisée par une intonation et un débit naturels. J'ai observé cela à maintes reprises. On peut cibler le système, car c'est justement ce que je fais depuis de nombreuses années. Les rétroactions que je reçois de mes clients témoignent que cette nouvelle manière de générer la parole est facile, aisée, qu'elle réduit la peur et s'avère même plaisante. *Le plus difficile consiste à faire fi de cette pulsion à vouloir contrôler le système et de stabiliser un nouveau circuit neurologique.* Cela, bien sûr, représente un défi ; mais plus nous en apprendrons, plus nous serons capables d'y arriver. Les individus qui trouvent difficile de s'exprimer peuvent instaurer des changements relativement à ce qu'ils pensent, ressentent et font en parlant.

Si ce livre vous a aidé à comprendre le bégaiement, faites-le circuler afin qu'ensemble, nous puissions accomplir des pas de géant pour en finir avec l'énigme du bégaiement.

Remerciements

Je tiens à remercier mes clients qui m'ont convaincue d'écrire ce livre. N'eût été leurs encouragements, j'aurais laissé passer cette occasion de coucher sur papier mes réflexions. Je suis également reconnaissante envers Leah Goodman pour ses encouragements, ses conseils et son inestimable compétence à corriger l'ébauche.

Références

¹ Braun, A. R., Varga, M., Stager, S., Schulz, G., Selbie, S., Maisog, J.M., ... Ludlow, C.I. (1997). Altered patterns of cerebral activity during speech and language production in developmental stuttering. An H2(15)O positron emission tomography study. *Brain*, 120(5), 761-784.

Chang, S.E., Erickson, K.I., Ambrose, N.G., Hasegawa-Johnson, M.A., & Ludlow, C.L. (2008). *Brain anatomy differences in childhood stuttering*. *Neuroimage*, 39(3), 1333-1344.

Weber-Fox, C., Spruill, J.E. III, Spencer, R., & Smith, A. (2008), Atypical neural functions underlying phonological processing and silent rehearsal in children who stutter. *Developmental Science*, 11(2), 321-337.

Foundas, A.L., Corey, D.M., Angeles, V., Bollich, A.M., Crabtree-Hartman, E., & Heilman, K.M. (2003). *Atypical cerebral laterality in adults with persistent developmental stuttering*. *Neurology*, 61(10), 1378-1385.

² Watkins, K.E., Smith, S.M., Davis, S., & Howell, P. (2008). Structural and functional abnormalities of the motor system in developmental stuttering. *Brain*, 131(1), 50-59.

Freeman, F., Ushijima, T., (1978) *Laryngeal muscle activity during stuttering*. *Journal of Speech, language, and Hearing Research*, 21(3), 538-562.

³ Levelt, W.J.M. (1989). *Speaking : From intention to articulation*. Cambridge, MA : The MIT Press.

⁴ Kang C., Riazuddin s., Mundorff j., Krasnewich D., Friedman P., Mullikin JC, Drayna D. Mutations in the lysosomal enzyme-targeting pathway and persistent stuttering. *N Engl J Med*. 2010; 362(8) :677-85,

Fisher, S. E. (2010). Genetic Susceptibility to stuttering. *New England Journal of Medicine*, 362(8), 750-752,

⁵ Dispenza, J., *Evolve your brain : the science of changing your mind* (2207) Deefield FL : Health Communications, Inc.

Comme j'ai traduit d'autres articles et échanges relatifs à l'approche de Barbara, cliquez [ICI](#) pour accéder à ce surplus d'information.