

DE L'IMPORTANCE D'ÊTRE HONNÊTE ENVERS SOI-MÊME

Bob Bodenhamer

Traduit par Richard Parent

Il s'agit ici de la réponse de Bob à un courriel d'un membre de son forum de discussion (août 2014). R.P.

« La question suivante est on ne peut plus à propos :

“Se pourrait-il qu'en se permettant de « lâcher-prise » et en exprimant, dans notre vie de tous les jours, nos émotions positives, cela facilite « l'abandon » des contrôles de notre parole ?”

*Avez-vous déjà constaté que lorsque vous êtes vraiment en colère contre quelqu'un et que vous vous laissez aller à lui dire ce que vous pensez de lui/elle, vous êtes 100% fluent ? Je souhaite fortement que vous ayez vécu cela. Plusieurs sur ce forum ont connu cette merveilleuse sensation que de dire à quelqu'un, **AVEC FLUENCE**, ce qu'on pense de lui/elle ou d'une situation qui vous mit en colère.*

Nous avons, de toute façon, déjà abordé ce phénomène sur ce forum.

Une PQB est fluente lorsqu'elle est en colère parce *qu'elle est en symbiose avec ses véritables sentiments et, comme tel, elle fait preuve d'honnêteté envers son « Moi Réel »*. Et lorsque vous êtes « honnête envers votre Moi Réel », vous êtes fluent.

Vous bloquez lorsque, inconsciemment, des souvenirs pénibles n'ont de cesse de vous dire que vous n'êtes pas supposé être fluent ; que vous devriez bégayer car cela protégera votre Moi supérieur contre d'éventuelles blessures à son amour propre ! Lorsque des expériences douloureuses remontant à votre enfance refont surface, elles sabotent vos tentatives de fluence.

Et, bien sûr, avec le passage du temps, autant pendant qu'après l'enfance, la PQB grandit en haïssant son bégaiement, en le combattant avec tout ce dont elle dispose pour « ne pas » bégayer. Mais elle n'y parvient pas car la douleur et la peur du bégaiement qui sont, en réalité, la crainte de souffrir par le bégaiement provoque une impasse pour la PQB – *une partie plus âgée et plus mature en vous vous dit que vous devriez être fluent alors qu'une autre partie, plus infantile, vous dit que vous ne pouvez être fluent car vous « ne méritez pas » de l'être*. Vous n'êtes pas fluent parce que vous êtes « différent » ; vous êtes « moins que » les autres enfants ; vous ne pouvez vous exprimer clairement comme le font les autres enfants ; vos pairs se moquent de vous ; vous avez l'air « stupide » de toujours bégayer.

Désir de bégayer \longleftrightarrow **Désir d'être fluent**

Voilà qui illustre ce déchirant dilemme du « pousser/tirer » que toute PQB expérimente chaque minute, chaque heure, tous les jours.

Puis vous prenez ces pénibles événements qui vous sont « extérieurs » et vous franchissez la ligne de non-retour qui vous emprisonne dans les blocages en vous « identifiant » à ces derniers. Au lieu de « faire » quelque chose de « stupide », cela devient « Je suis stupide. » *Une fois que ces pénibles croyances inconscientes parviennent au niveau identitaire, je crois qu'à partir de ce moment-là, la PQB ne fera qu'empiler de plus en plus d'éléments négatifs par-dessus cette « identité » discréditée afin de « garantir » que cette « croyance », voulant que « je sois stupide », soit véritable.*

À vous tous sur ce forum, je vous supplie de prendre très au sérieux ma prochaine affirmation : « **Les croyances, une fois bien implantées dans votre esprit, passeront le reste de leur existence à justifier leur droit d'exister.** » C'est l'une des principales raisons expliquant pourquoi il est si difficile à la PQB (tout autant que pour les personnes qui ne bégayaient pas) de faire échec à ces croyances réductrices, et spécialement celles ayant trait à l'identité – *ces croyances réductrices se « battront jusqu'au bout » pour vous convaincre qu'elles sont vraies et que vous avez besoin d'elles.*

Combien de fois ai-je entendu, dès qu'ils réalisèrent qu'on pouvait sortir du bégaiement, des clients qui bégayaient affirmer qu'ils sentiraient en leur corps une troublante sensation ! Une voix leur dira souvent quelque chose du genre: "Tu sais que le bégaiement fait partie de ta vie. Il est ta zone de confort. Pense à toutes ces choses que tu t'évites juste parce que tu bégayes – il devient l'excuse parfaite pour la médiocrité. Ta vie sociale s'est construite autour de la NSA (National Stuttering Association) ou de tout autre groupe semblable, et tu ne voudrais surtout pas perdre cela parce que tu es devenu fluent. Pense un peu à toutes ces merveilleuses choses que tu devrais délaissier si tu devenais fluent."

N'en croyez rien. Tout le contenu du dernier paragraphe n'est qu'un « tissu de mensonges. » N'en croyez rien ! Ce travail psychologique de soigner vos blessures d'enfance, lesquelles s'expriment par le bégaiement, transformera votre vie. Vos jours seront plus brillants ; vos amis se rapprocheront de vous ; ceux que vous aimez « sauront » enfin qui vous êtes vraiment, la transparence ne fera qu'améliorer la relation que vous avez avec eux. Vous êtes marié ou en couple ? Ce travail nécessaire que vous entreprenez pour regagner la fluence vous amènera à connaître un amour profond, du genre que vous n'auriez jamais espéré. N'oubliez pas : le bégaiement vous empêche d'être ce « vous » que, dès le départ, vous auriez dû être.

Un avertissement s'impose ici : votre conjoint avait marié une PQB avec toutes ces croyances négatives que vous entreteniez et qui faisaient de vous une PQB. Lorsque vous abattez cette structure qui maintenait votre bégaiement pour lui substituer une structure plus saine pour mieux vivre votre vie, **votre conjoint ne vous reconnaîtra plus.** Il se pourrait que cela occasionne des difficultés dans votre couple – lorsqu'un des époux est "guéri", son partenaire peut avoir de la difficulté à s'adapter à cette nouvelle personne que l'autre est devenue.

J'ai eu vent de plusieurs histoires d'alcooliques qui, peu de temps après avoir remporté leur victoire contre cette dépendance, virent leurs épouses les quitter. Ces épouses tenaient le rôle malsain de facilitatrices, ou de martyres, ou tout autre rôle malsain, qui rendait le mariage possible. Maintenant qu'il ne boit plus et qu'il se guérit de ses blessures, il aimera davantage sa conjointe ; mais cela *peut faire très peur à cette conjointe.* Cela exigera beaucoup de patience et d'amour afin de donner le temps à votre conjointe de s'ajuster à son « nouveau » partenaire. Si elle ne reçoit aucune aide ou qu'elle ne puisse s'adapter – pour préserver votre couple – sachez que plusieurs années peuvent s'écouler avant qu'elle ne s'adapte à la nouvelle situation ; cela pourrait aussi ne jamais se produire. Il vous faudra l'aimer encore plus !!! »

Traduction d'un courriel de Bob Bodenhamer sur son forum en réponse au courriel d'une participante. 1er août 2014

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Août 2014. Hors résumé.

Pour consulter l'index des traductions, cliquez [ici](#)

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, allez sur <https://drive.google.com/folderview?id=0BydM9-AV4MpjTjNsaFluVjVNRzA&usp=sharing>

Pour vous inscrire sur le forum de discussion, *Le Cercle Très Privé des Personnes Qui Bégaient*, cliquez [ici](#) puis cliquez sur *Rejoindre ce groupe*

Ce forum est là pour vous aider et répondre à vos questions en mettant à profit les connaissances, l'expérience et le vécu de plus de 521 autres PQB. Plus on s'en servira, plus on apprendra.

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca Mon pseudonyme sur Skype est : ricardo123.