

L'ACTIVITÉ MENTALE : DE QUOI S'AGIT-IL & COMMENT LA MAITRISER ?

Par Matthew O'Malley

Traduit par Richard Parent



Ce texte de Matthew est tellement important pour nous que je l'ai traduit intégralement. Il s'agit d'identifier ce que nous faisons mentalement lors d'une interaction avec nos interlocuteurs, entre autres, croire qu'ils nous jugent (et pas nécessairement positivement) ou d'entretenir des pensées dévalorisantes ou, encore, baser nos attitudes et nos actions sur des schèmes de pensée qui nous empêchent de progresser. Matthew nous fait prendre conscience de cette erreur que nous commettons et de ce que nous pouvons faire pour cesser cette mauvaise habitude ou, à tout le moins, en réduire l'intensité. RP

Dans cet article, je vous introduis à un nouveau terme : « activité mentale. » J'aime bien le terme « activité mentale », car il s'accompagne de connotations et d'implications différentes des termes/mots « pensées » ou « schèmes de pensée. » Les connotations qui l'accompagnent sont importantes pour certains des éléments que je m'efforcerai de vous expliquer. Le terme « activité mentale » présuppose que la personne qui fait cette activité mentale **en est responsable**¹. Alors que des termes comme « pensée » ou « schèmes de pensée » sous-entendent que celui qui pense (vous ou moi) subit ces choses au lieu de les contrôler, comme si celui qui pense est totalement à la merci de ces choses. Comme si nous étions des observateurs passifs de nos « pensées » ou de nos « schèmes de pensée. » Alors qu'avec le terme « activité mentale, » votre rôle en tant que personne en contrôle de cette activité mentale est implicite puisque vous êtes la personne qui pose l'action.

L'idée exprimée au précédent paragraphe prend toute son importance car la première étape pour changer quelque chose consiste à en assumer la pleine responsabilité. En croyant ne pas être responsable d'une chose ou ne pas être « en faute », vous ne pourrez pas la modifier.

¹ Caractères gras du traducteur et nom de l'auteur. RP

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

Pour améliorer votre parole et réduire/éliminer le bégaiement, vous devrez assumer la responsabilité de - et modifier - vos activités mentales. Modifier vos activités mentales peut contribuer de façon substantielle à améliorer votre parole.

Mais avant de poursuivre, je désire définir davantage le terme « activité mentale. » Une activité mentale peut être de penser à une idée. Cela peut aussi prendre la forme de rediriger votre attention d'une chose à une autre. Il peut s'agir de surveiller votre parole. Cela peut aussi vouloir dire vous observer à travers le regard d'une autre personne. Il peut s'agir également de prêter des intentions à quelqu'un d'autre (mind reading, penser à ce que peut penser l'autre personne). Une activité mentale, c'est aussi rêver en plein jour d'aller à la plage. Cela peut aussi être une préoccupation de quelque chose qui se produira dans un proche avenir. Je pourrais continuer ainsi indéfiniment. En fait, une activité mentale est tout ce que vous pouvez faire mentalement.

Point intéressant : quand on parle d'action physique, il s'établit un consensus selon lequel nous en sommes pleinement responsables. Selon la grande majorité des gens, lorsque nous faisons quelque chose de physique avec notre corps, c'est un « choix. » Mais pour la plupart des gens, plusieurs des activités mentales que j'ai énumérées ci-haut semblent hors du domaine de choisir. Beaucoup « d'activités mentales » que j'ai énumérées sont considérées comme des choses que nous expérimentons passivement (que nous subissons) et non comme des « actions physiques » qui sont délibérément exécutées. Mais je constate que les activités mentales s'apparentent beaucoup aux actions physiques (*on peut délibérément les exécuter*²).

Afin de démontrer la nature délibérée des activités mentales, nous allons nous livrer à certaines d'entre elles. Tout en lisant ceci, observez-vous à travers le regard de la première personne qui vous vient à l'esprit. Mettez-vous dans ses souliers puis observez-vous. Prenez une seconde pour le faire. Très bien. Comprenez-vous que cette activité mentale fut exécutée par vous volontairement ? J'espère que oui. Vous avez volontairement exécuté l'action mentale consistant à vous voir à travers les yeux d'une autre personne. Il ne s'agissait pas d'un événement mental fortuit qui « vous arrive comme ça. » Afin que vous enregistriez bien ce que je veux dire, livrez-vous à une autre action mentale. Imaginez-vous assise sur une plage. Vous y êtes arrivée ? Vous voyez à quel point vous avez volontairement amorcé cette action mentale ?

L'idée que je veux vous faire comprendre ici, c'est que vous contrôlez votre activité mentale.

Pour boucler la boucle, y a-t-il des pensées qui s'imposent à nous sans que nous exercions notre volonté pour qu'elles se produisent ? Certainement ! Et j'en suis très conscient. Par exemple, si quelqu'un vous dit « Ne te représente pas mentalement un chien vert », il vous sera très difficile de ne pas voir en pensée un chien vert ! Alors, oui, je sais que certaines « pensées » et certains « schèmes de pensée » se produisent sans que nous fassions explicitement appel à notre volonté. Je pense qu'il en est de même avec nos actions physiques. Malgré cela, je vous

² Italiques du traducteur. RP

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

encourage fortement à assumer la pleine responsabilité de la plupart, sinon de toutes vos activités mentales. Il est hautement préférable d'adopter une attitude de responsabilité qui englobe davantage que ce que vous pouvez contrôler que d'adopter une attitude de responsabilité qui englobe moins que ce que vous êtes en mesure de contrôler. Je ne veux pas m'étendre sur le sujet, mais je crois qu'une attitude de responsabilité accroît votre contrôle sur les choses. Bref, je vous conseille d'assumer la pleine responsabilité de votre activité mentale et de croire que vous la contrôlez.

Le fait de devenir l'opérateur/contrôleur de nos activités mentales nous donne du pouvoir. Sa portée peut avoir un impact sur votre vie, et bien au-delà de la seule disfluente. Mais je me concentrerai sur le contrôle de l'activité mentale au bénéfice de la fluidité de parole et la diminution des blocages/bégaiements.

Alors que l'activité mentale peut ne pas être la seule cause de vos blocages, certaines activités mentales sont tellement déterminantes dans le déclenchement des blocages/bégaiements qu'elles ne sont pas loin d'en être la cause.

Prenons un exemple. Une chose avec laquelle les Personnes Qui Bégaient (PQB) ont de la difficulté (y compris moi), c'est de se savoir observées lorsque nous parlons. Bien sûr, chaque fois que nous interagissons avec quelqu'un, nous sommes observés, ce qui peut entraver le libre écoulement ([flow](#)) de notre parole. Notre parole peut même devenir encore plus difficile lorsque nous parlons avec quelqu'un et qu'une troisième personne observe/écoute notre conversation (donc, une conversation d'une à une tout en étant observés par une tierce personne).

En résumé, nous parlons mieux lorsque nous sommes seuls. Il y a de fortes chances pour que nous parlions moins bien en interagissant d'une personne à une autre. Il y a également de fortes chances pour que notre parole empire lorsque nous nous retrouvons en situation 1 à 1 et que nous sommes observés par une troisième personne. Pourquoi ?

La raison, ce sont ces diverses activités mentales que nous exécutons dans les trois précédents scénarios.

Examinons de plus près le « pire » de ces scénarios : l'interaction 1 à 1 tout en étant observé par une tierce personne.

Disons que vous êtes dans une pièce avec un miroir sans tain. On vous a dit que votre superviseur se trouvait derrière le miroir sans tain. Vous travaillez dans la vente et, pendant quelques heures, des clients entreront dans la pièce et vous tenterez de leur vendre un produit.

Il va de soi que dans un tel scénario, la plupart des PQB se livreront à certaines activités mentales. L'une d'elles qui occupera une partie très importante de leur espace de travail mental sera de s'observer eux-mêmes à travers le regard de leur superviseur qui se trouve derrière le miroir sans tain. Ils vont aussi se juger et s'évaluer au travers les yeux du superviseur.

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

Et ce n'est pas tout. Ils se livreront également à une autre activité mentale : celle de s'observer à travers le regard de chaque client auquel ils s'efforceront de vendre un produit. Ils vont aussi s'évaluer et se juger au travers les yeux du client.

Toutes ces choses constituent des activités mentales (des actions qu'exécute la PQB).

Se livrer aux précédentes activités mentales aussi intensément que le font la plupart des PQB contribuera, et de façon importante, à accroître le bégaiement et à diminuer la fluidité de parole. Une raison importante pour laquelle une PQB s'exprime plus facilement lorsqu'elle est seule est qu'elle ne se livre pas à de telles activités mentales (s'observer et se juger à travers le regard d'une autre personne) en parlant.

Donc, ***un facteur des plus contributifs à l'augmentation du bégaiement chez une PQB est l'exécution de cette activité mentale qui consiste à s'évaluer intensément et sévèrement, elle-même et sa parole, à travers les yeux d'une autre personne.*** Si vous pouviez cesser une telle activité pendant une interaction ou, du moins, en limiter l'intensité, la fluidité de votre parole s'en trouverait améliorée. *En vérité, il s'agit de l'une des raisons majeures pour lesquelles les PQB s'expriment mieux lorsqu'elles sont seules.* En parlant alors qu'elles sont seules, elles ne se projettent pas hors d'elles-mêmes pour évaluer leur parole de façon critique à travers les yeux d'un auditeur. Elles n'exécutent pas ce genre d'activité mentale. Voilà pourquoi elles s'expriment plus facilement. Bien sûr, il est facile d'en déduire que pour diminuer le bégaiement et favoriser la fluidité de parole, la PQB doit limiter, sinon éliminer, une telle activité mentale (s'observer et s'évaluer de façon aussi intense à travers le regard de son interlocuteur).

La partie intéressante et incomprise de tout cela c'est que la plupart des gens croient que la présence de ces individus (le superviseur et le client de notre exemple) constitue la cause de l'accroissement des blocages de la PQB. La croyance veut que la seule présence de ces gens amène la PQB à se livrer à ce « processus mental » consistant à s'observer intensément à travers le regard de ces individus (le superviseur et le client).

Mais il n'en est rien ! La PQB est celle qui se livre à cette action mentale consistant à s'observer intensément à travers les yeux de ses interlocuteurs. La PQB est celle qui contrôle ce processus. Les observateurs externes (le superviseur et le client) n'ont rien à y voir.

J'ai choisi cet exemple du « miroir sans tain » afin de souligner le fait que la présence de ces individus n'y est pour rien si la PQB exécute ou non ces activités mentales (se percevoir au travers du regard du superviseur et du client). Ce n'est que la personne exécutant ces activités mentales (dans notre scénario, la personne qui bégaié) qui contrôle l'exécution de ces activités mentales, personne d'autre. Les individus en leur présence n'ont aucun contrôle sur cela.

Pour poursuivre et clarifier ce point, disons qu'après deux heures d'efforts de ventes devant le miroir sans tain, la PQB fait une pause et on l'informe que son superviseur n'a pas eu le temps de l'observer de l'autre côté du miroir sans tain. *Malgré l'absence du superviseur, la PQB exécuta*

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

tout de même l'activité mentale de s'observer intensément selon la perspective de son superviseur. Elle exécuta cette activité mentale consistant à s'observer intensément selon la perspective de son superviseur pendant deux heures bien que son superviseur ne fût pas présent. En d'autres mots, la présence du superviseur ne pouvait contribuer en rien à l'exécution, par la PQB, de cette activité mentale. Elle l'a fait entièrement de son propre chef, peu importe si oui ou non son superviseur était présent. Il s'agissait d'une activité mentale qui fut exécutée entièrement et exclusivement par la PQB.

L'élément-clé ici, c'est que ce fut la PQB qui exécuta l'activité mentale. La nature de l'environnement ou la présence d'une autre personne n'a aucune importance. VOUS contrôlez les activités mentales que vous exécutez ; et non pas quiconque se trouvant en votre présence. L'observateur externe n'a aucun contrôle sur ce qui se passe dans votre tête. Vous contrôlez ce qui se passe dans votre tête. Ne laissez donc pas l'environnement vous dicter comment travaille votre esprit. Ne permettez pas à la présence d'un autre individu d'influencer, de façon dramatique, les activités mentales que vous exécutez. C'est vous qui êtes au centre de contrôle de votre esprit, pas eux. Les activités mentales que vous exécutez sont vos propres actions physiques (ou comportements). Elles ne sont, en aucune façon, dictées par l'environnement extérieur.

De toute évidence, afin de pouvoir accroître la fluidité de votre parole, vous devez reprendre le contrôle de cette activité mentale et cesser de vous y livrer ou la réduire autant que possible. Étant donné que le fait d'exécuter cette activité mentale consistant à vous observer intensément au travers du regard d'un autre individu augmente le bégaiement de façon importante, vous devez cesser/limiter l'exécution d'une telle activité mentale.

Mais que doit-on faire pour cesser d'exécuter ces activités mentales et/ou changer celles-ci ?

Comparons un changement d'activités mentales à un changement de posture. Notre posture est quelque chose qui est relativement enraciné en nous. Supposons que nous ayons une posture inadéquate qui nous occasionne des problèmes articulaires au point de vouloir y faire quelque chose. Avant de la changer, nous devons en prendre conscience. Puis nous devons sciemment modifier les positions que nous permettons à notre corps d'adopter. Bien entendu, notre posture est une chose à laquelle nous nous sommes habitués. Nous devons donc y mettre consciemment un certain effort pour la modifier. Nous allons devoir porter une certaine attention pour en prendre conscience lorsque notre posture ne sera pas inadéquate. Lorsque nous constaterons une posture inadéquate, nous la modifierons simplement en bougeant notre corps afin qu'il en adopte une autre. À force de nous surprendre dans des postures inadéquates et de modifier la position de notre corps pour adopter une posture désirée, avec le temps, nous commencerons à faire en sorte que notre corps adopte la posture souhaitée sans devoir y mettre un effort conscient. Il en est de même pour une activité mentale usuelle.

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

Pour revenir à la modification d'une activité mentale, vous devrez commencer à reconnaître les activités mentales que vous exécutez lorsque vous bégayez. J'énumérerai un certain nombre d'exemples un peu plus loin. Après les avoir identifiées, vous devrez remplacer ces activités mentales qui nuisent sérieusement au libre écoulement de votre parole (flow) par des activités mentales qui favoriseront et propulseront une parole fluide.

Est-ce relativement difficile à faire dans la tourmente du moment ? Oui. Lorsque vous vous impliquerez dans une situation de parole, que vous observerez votre activité mentale et tenterez de la modifier, est-ce que cela se fera aisément ? Probablement que non. [Cela demandera vraisemblablement un travail assidu et un effort constant pendant un certain temps avant de modifier une activité mentale usuelle.](#)

Que peut-on faire dans l'exemple que j'ai utilisé plus haut où la PQB exécute une activité mentale en se voyant/s'écoulant intensément à travers les yeux de ses interlocuteurs ?

Premièrement, comme je l'ai expliqué, la PQB est celle qui exécute l'activité mentale décrite ci-haut. Elle doit faire appel à sa volonté pour cesser d'exécuter cette activité mentale. Maintenant, tel que je l'ai démontré avec « l'exemple du chien vert, » je comprends que vous ne pouvez contrôler 100 % de vos activités mentales. Vous pouvez croire ne pas pouvoir cesser d'exécuter cette activité mentale. Mais, selon mon vécu personnel, on peut y arriver. Et si vous ne réussissez pas à y mettre un terme complètement, vous pouvez certainement limiter l'intensité avec laquelle vous l'exécutez. Ces deux changements (cesser l'activité mentale ou en réduire l'intensité) favoriseront votre fluidité.

Donc, la première chose à faire consiste à faire appel à votre volonté pour cesser d'exécuter l'activité mentale ou d'en réduire, de façon substantielle, l'intensité. C'est la première étape.

Deuxièmement, il vous faut remplacer l'activité mentale indésirable (une activité qui nuit à la fluidité de parole) par une activité mentale qui favorisera et propulsera la fluidité.

En d'autres mots, dans l'exemple que j'ai utilisé, la PQB doit remplacer l'activité mentale de « s'observer et de se juger par l'intermédiaire des yeux de ses interlocuteurs » par une activité mentale différente. Vous pourriez, par exemple, vouloir commencer à exécuter l'activité mentale de « vous voir (alors que vous parlez) au travers des lunettes d'une personne avertie et pleine de compréhension. » Il ne s'agit que d'une idée. Cela pourrait aussi prendre la forme de vous « observer (en parlant) à travers les lunettes d'un enfant. » Si l'une ou l'autre de ces options favorise la fluidité de votre parole et limite les blocages, alors elles seront de bonnes candidates pour remplacer l'activité mentale favorisant vos blocages. Si nécessaire, n'hésitez pas à y aller de vos propres idées.

NOTE : Idéalement, la PQB devrait exécuter les mêmes activités mentales que les personnes fluentes (en d'autres mots, ne pas se demander « vais-je bégayer ici ? », etc., etc.) Cependant, pour la PQB qui est encore à construire sa fluence, je ne crois pas que cela lui soit possible, pas

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

encore (d'exécuter toutes les activités mentales normales d'un locuteur fluide chaque fois qu'elle parlera). Voilà pourquoi, pour le moment, je m'en tiendrais à remplacer les activités mentales favorisant vos blocages par toute activité mentale qui favoriserait et propulserait une parole fluide.

De plus, idéalement, on ne devrait pas exécuter plusieurs activités mentales en parlant. L'action de parler nécessite elle-même certaines activités mentales qui lui sont propres. Ce n'est pas recommandable d'inonder notre espace de travail mental de plusieurs activités mentales qui ne sont pas nécessaires à la parole. Cependant, afin de modifier les habitudes d'activités mentales de la majorité des PQB, il est nécessaire de mettre en œuvre quelques activités mentales supplémentaires qui ne sont pas essentielles à la parole afin de débarrasser la PQB d'activités mentales qui favorisaient ses blocages.

Encore un mot à ce sujet ; la raison pour laquelle je recommande de remplacer une activité mentale favorisant les blocages par une activité mentale favorisant la fluence est que nous disposons d'un espace de travail mental limité. En d'autres termes, nous ne pouvons qu'exécuter un certain nombre d'activités mentales à tout moment. En résumé, notre espace de travail mental est limité. En remplissant votre espace de travail mental d'activités mentales favorisant la fluidité de parole, il ne restera alors plus de place dans cet espace de travail mental pour que des activités mentales favorables aux blocages s'y infiltrent. Nos esprits ayant tendance à vouloir à tout prix remplir tout espace de travail mental, il est plus difficile de ne se contenter que de cesser une activité mentale sans la remplacer par une autre. Par conséquent, le fait de remplacer des activités mentales favorisant les blocages par des activités mentales favorables à la fluence éliminera tout espace de travail mental disponible pour qu'une activité mentale favorisant les blocages puisse s'y infiltrer.

Pour ajouter à cela, je recommande de combler l'espace de travail mental aussi souvent que possible avec des activités mentales favorisant la fluidité. Tout comme pour la posture, plus vous le ferez, plus elles s'instaureront de façon naturelle. De plus, comme je l'ai mentionné, en remplissant l'espace de travail mental avec des activités mentales favorisant la fluidité, il ne restera plus de place pour les activités mentales favorisant les blocages.

Voici certaines activités mentales qui favorisent fortement les blocages :

1. Surveiller intensément votre parole pour le bégaiement et les blocages.
2. Penser à la parole et/ou au bégaiement ; à sa complexité (la parole) ; pourquoi elle ne s'écoule pas librement pour vous ; comment vous pourriez bloquer ; penser aux cordes vocales ou à vos articulations ; etc.
3. Penser à quel point il est important que vous vous exprimiez sans bégayer.
4. Vous efforcer de ne pas bégayer.
5. Balayer d'avance les mots que vous direz et anticiper les blocages.

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

6. Vous souciez énormément de l'impression que vous ferez.
7. Laissez votre attention vagabonder tout autour alors que vous parlez (à la réaction de votre interlocuteur, à cette personne à l'autre bout de la pièce qui pourrait vous entendre, à un bruit provenant de l'arrière-plan, à une pensée dans votre tête).
8. Parler à la 3^e personne ; vous entendre à la 3^e personne et vous juger.
9. Entretenir des pensées négatives, que ce soit sur la parole ou autrement.

Pour contrecarrer de telles activités mentales favorisant les blocages, je vous suggère ci-après une idée d'activité mentale favorisant la fluidité pour remplacer chacune d'elles (elles correspondent numériquement). Ce ne sont que des suggestions. Rien ne vous empêche d'en ajouter d'autres. Votre objectif est d'utiliser au mieux votre volonté pour cesser d'exécuter l'activité mentale correspondante favorisant les blocages. La remplacer par une activité mentale favorable à la fluence constitue une autre stratégie utile. Voici quelques-unes de ces idées :

1. Observez votre parole lorsqu'elle est fluide. En d'autres mots, observez votre parole lorsque vous prononcez aisément les mots. Au lieu de ne porter attention qu'à vos blocages, soyez attentifs à vos moments de fluidité.
2. Pensez à quel point la parole peut être facile et donc agréable. Pensez à une occasion alors que vos mots s'écoulaient librement et sans effort. Pensez à quel point la marche est dénuée de tout effort. Pensez à toutes ces actions physiques qui s'exécutent sans effort. Il devrait en être de même pour votre parole.
3. Réfléchissez à la manière dont vous désirez communiquer vos idées/messages. Construisez la situation afin que votre but soit de transmettre votre message et de communiquer ce que vous devez communiquer ; il ne s'agit pas de « bien parler. »
4. Bégayez volontairement (je ne le recommande que si vous l'utilisez beaucoup. Selon moi, il ne suffit pas d'utiliser le bégaiement volontaire qu'une fois ou deux, ici et là.)
5. Expérimentez la nature flottante du temps et évitez le piège de la pression du temps.
6. *Concentrez-vous sur ce que vous êtes vraiment. Il ne s'agit aucunement de l'impression que vous ferez. Il s'agit plutôt de permettre à cette personne que vous êtes réellement (de votre Moi Réel, de votre noyau identitaire) de s'exprimer.*
7. Concentrez votre attention sur ce qui est en face de vous et sur ce que vous pouvez contrôler. [Ne laissez pas votre attention se disperser ou vagabonder ici et là.](#)
8. Demeurez à la 1^{re} personne.
9. Entretenez des pensées positives.

Pour conclure, modifier vos activités mentales se veut un puissant outil dans votre arsenal pour travailler à l'amélioration de votre parole. Comme je l'ai dit, ce ne sera probablement pas la chose la plus facile à changer. Cependant, selon mon expérience, l'amélioration de votre fluidité exige un travail constant dans le temps. Bien que vous puissiez connaître de rapides résultats, ne

COMPRENDRE LA DYSFLUENCE

ACTIVITÉ MENTALE : QU'EST-CE QUE C'EST & COMMENT LA MAITRISER ?

soyez pas découragés si, pendant votre parcours personnel vers une fluence améliorée, vous ne constatez pas une amélioration immédiate et importante. Un travail soutenu sur votre parole avec des méthodes qui ont du sens (je dis cela, car beaucoup de traitements du bégaiement ne font pas de sens) saura, avec le temps, fort probablement accroître votre fluence. L'utilisation d'une méthodologie adéquate vous façonnera (parfois lentement) en un individu qui jouira de compétences langagières améliorées. Une pression constante dans le temps constitue un élément très puissant. Le Grand Canyon est un roc solide sculpté par la subtile érosion continue de l'eau. Souvenez-vous de cela pendant votre parcours.

« La perception est la connaissance déterminée par une croyance. Les croyances "contrôlent" nos perceptions. Modifiez vos croyances et vous modifiez vos perceptions. Modifiez votre perception et vous modifiez vos gènes et vos comportements... J'ai la liberté de changer comment je réagis au monde ; alors, en changeant la façon dont je perçois le monde, je modifie mon expression génétique. Nous ne sommes pas victimes de nos gènes. Nous sommes les maîtres de notre génétique. »

— Bruce Lipton PhD, biologiste cellulaire.

SOURCE : Traduction intégrale de [Mental Action : What Is It & How Can It Be Harnessed?](#) De Matthew O'Malley. Matthew a mis ce texte en ligne le 22 septembre 2015. Paru dans [Understanding Dysfluency](#).

Traduction de Richard Parent, mai 2017 ; relecture en 08/2017. Reformatage, 06/2020.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : richardparent99@gmail.com Mon identifiant Skype est : ricardo123.



Ce logo signifie que nous (auteurs/traducteurs de ce texte) adhérons aux politiques édictées par Creative Commons qui peuvent se résumer comme suit : l'utilisation et la reproduction, sous toutes ses formes, en totalité ou en partie, de cet ouvrage, est encouragée pourvu qu'il ne soit pas modifié, que le contexte n'en soit pas dénaturé et qu'il donne crédit à ses auteurs. Il est cependant interdit de l'utiliser à des fins commerciales (mercantiles). Pour plus d'information à ce sujet, cliquez sur le lien suivant : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>