

L'HISTOIRE DE CHAZZLER DICYPRIAN

MON HISTOIRE

Par Chazzler DiCyprian

Traduit par Richard Parent

Ce texte n'apprendra pas grand chose aux personnes qui bégaiement (PQB) qui s'y reconnaîtront aisément. Mais étant donné que les étudiants en orthophonie ont un nombre d'heures insuffisant de formation en bégaiement, j'ai cru bon le traduire afin qu'ils prennent conscience que le bégaiement ne se limite pas qu'à un problème de parole. Il y a beaucoup plus que cela¹. RP

Note importante de Chazzler : cet écrit est extrait de mon SDMP (Stuttering Dissolution Multimedia Program - programme multimédia de dissolution du bégaiement - PMDB). Ne vous rendez pas sur le site maintenant. Commencez par lire ce document que je partage avec vous... et si vous pensez que nous avons quelque chose en commun, alors rien ne vous empêche de revenir [ICI](#) et de visiter cette page (tout est en anglais, offre de 197 \$) pour en apprendre davantage.

Je suis né et j'ai été élevé à Chypre, petite île de la Méditerranée. Je suis d'une famille aimable, éduquée et bien connue, dont les membres réussissent bien dans ce qu'ils font. Après avoir décroché un diplôme de l'université de Chypre, j'ai été aux États-Unis poursuivre mon éducation en décrochant un diplôme de maîtrise de l'Université de Floride en gestion de l'ingénierie. Après mes études, j'ai vécu en Californie environ 5 ans avant de retourner à Chypre en 2006.

Bien sûr, ces années n'ont pas été aussi faciles qu'il n'y paraît ici, mais nous y reviendrons plus tard (dans les chapitres qui suivront). Je vous entends me dire : « Mais Chazzler, pourquoi tu nous donnes toute cette information, quelle est la relation avec nous ? Quelle est la relation avec nous ? »

Et bien voici...

Je suis des vôtres !

J'ai grandi avec un frustrant problème de bégaiement qui affecta toutes les sphères de ma vie. Je n'arrivais même pas à savoir qui j'étais vraiment. On aurait dit que j'avais un dédoublement de personnalité ; une était mon Moi Réel, alors que l'autre était moi sous le contrôle de ma mentalité de bégaiement.

Ces deux personnalités étaient toujours aux antipodes l'une de l'autre...

- Une n'hésitait pas à s'affirmer, l'autre était passive
- Une connaissait le succès, l'autre était un échec
- Une était adaptée, l'autre n'était jamais à la hauteur
- Une était attirante, l'autre n'était pas attractive
- Une était un modèle à suivre, l'autre était pitoyable et rejetée
- Une était heureuse, l'autre, extrêmement malheureuse
- Une était confiante, l'autre était introvertie et inquiète
- Une était compétente, l'autre incompétente
- Une était brave, l'autre craintive

¹ J'avais traduit un premier texte de Chazzler que vous trouverez [ICI](#).

L'HISTOIRE DE CHAZZLER DICYPRIAN

- Une s'aimait, l'autre se haïssait
- Une représentait un homme libre, l'autre était prisonnière
- Une était sociable, l'autre isolée
- Une était en contact avec son noyau identitaire², l'autre refusait même de se remettre en question
- Une était expressive alors que l'autre était toujours effacée (to hold back)
- Une était des plus compétitives, l'autre était une victime désespérée
- Une avait des attentes élevées et adorait l'excitation dans l'action, l'autre ne demandait qu'à vivre dans sa zone de confort
- Une avait de l'humour, l'autre était timide et effacée
- Une aimait se défendre, l'autre ne pouvait même pas dire « non » aux autres de peur de les heurter ou de ne pas être aimée
- Une était un leader alors que l'autre se contentait de suivre les autres et n'aimait ni s'accomplir ni attirer l'attention.

Je pourrais poursuivre cette énumération sur plusieurs pages ; mais vous avez certainement saisi l'idée.

Selon mes parents, les premiers signes de bégaiement firent leur apparition vers l'âge de 7 ans. À 12 ans, on m'amena voir une psychologue que je ne voulais plus voir en annonçant que ma première séance serait aussi la dernière. Honnêtement, je ne comprends toujours pas encore aujourd'hui ce que j'y faisais puisque je ne me rappelle pas que mon bégaiement fût alors pour moi une préoccupation. Mais ayant visionné certains vidéos de mon enfance, je constate que j'avais tendance à marmonner et à répéter des mots lorsque j'étais excité. Lors de mes études secondaires, j'ai fort bien réussi et j'étais populaire. J'ai représenté mon école dans diverses compétitions sportives et je fus capitaine de l'équipe de football (pour mon auditoire américain, équipe de soccer). J'étais un gagnant, du genre à ne jamais se contenter d'une deuxième place. J'ai participé et remporté des compétitions au football, au ballon-panier, à la course, au tennis sur table, en natation, aux échecs et la liste pourrait encore s'allonger. On parlait de moi dans les journaux avec des titres tels qu'« une brillante étoile du futur », « il conserve sa première place », « il est encore n°. 1 ! », « talentueux, belle personnalité, instruit, intelligent, sensé... il a tout ce dont on a besoin », etc.

Pourquoi vous dire tout cela ? Pour flatter mon ego ou me vanter ?

Rien de cela ! En vérité, je serais la dernière personne à être narcissique. En fait, je vous donne ces exemples pour vous montrer et pour que vous soyez conscients à quel point un problème de parole désigné bégaiement peut vous affecter, ainsi que votre vie, et transformer même un individu très confiant et qui a du succès en quelqu'un qui s'enfermera chez lui, ne désirant pas dire un seul mot pendant des semaines, ne pouvant se regarder dans le miroir, perdant confiance et le respect de soi tout en se percevant comme un perdant désespéré qui ne sera jamais à la hauteur.

Bien que j'aie bénéficié de tous ces éléments positifs qui m'aidèrent à oublier temporairement la souffrance émotionnelle que m'imposa le bégaiement pendant mes études secondaires, ma parole commençait à me préoccuper de plus en plus.

² Ma traduction de « inner self ». RP

L'HISTOIRE DE CHAZZLER DICYPRIAN

Une personne comme celle que je viens de vous décrire ne pouvait risquer de perdre tout cela à cause de sa parole. Alors, pour moi, mon bégaiement était quelque chose que je devais garder secret, caché et éviter à tout prix. Cela exigeait beaucoup d'énergie, augmentait mon niveau de stress et ajoutait un poids énorme sur mes épaules.

Plus je m'efforçais de la cacher et à éviter des situations de parole susceptibles de m'occasionner des difficultés, plus mon bégaiement devenait sévère. J'étais habile à utiliser des stratégies pour le cacher, la meilleure consistant à « parler le moins possible ; et si tu dois parler, alors sois aussi bref que possible. » L'équation était simple : sans paroles, pas de bégaiement. Mais le pire c'est que j'ignorais qu'en agissant ainsi, je détruisais mon noyau identitaire !

Lorsque je commençai mes études universitaires, je ne pouvais le cacher tellement la sévérité de mon bégaiement augmentait de jour en jour. Les blocages physiques et la mentalité de bégaiement devenaient des éléments ENVAHISSANTS de ma vie. De plus, je n'étais plus le plus populaire.

Les luttes/actions physiques du bégaiement, telles que blocages, interruptions dans le discours, respiration superficielle, contact visuel déficient, contorsions faciales, etc., se faisaient de plus en plus évidentes aux autres. Impossible de garder mon secret pour moi seul. On aurait dit que tout le monde parlait de ma parole déficiente. C'est alors que cette parole et l'image que je me faisais de moi s'engagèrent dans une pente descendante. J'étais arrivé au bout du chemin, ma « parfaite » stratégie consistant à cacher et à éviter ayant atteint un cul-de-sac.

Peut-être étais-je le seul à penser pouvoir le cacher aux autres lors de mes études secondaires. En vérité, des années plus tard, pendant mon parcours personnel, j'appris que les autres CONNAISSAIENT mon problème de parole qu'ils percevaient comme n'étant pas si sévère que cela. Ce qu'ils observaient de l'extérieur pouvait s'avérer léger ; mais vous et moi connaissons le sérieux de ce qui se passe en nous. C'était épouvantable de réaliser que tous mes efforts acharnés pour cacher mon bégaiement ne donnèrent pas de résultat. C'est ce que j'appelle maintenant une VRAIE DÉCEPTION !

Je me souviens fort bien de cette époque... Parce qu'on devait se présenter à tour de rôle, j'avais toujours une excuse pour manquer la première journée³. Lorsque sonnait le téléphone à la maison, j'étais toujours trop occupé, ou ne pouvait l'entendre sonner, pour y répondre. Les jours de présentations étaient pour moi des jours vraiment spéciaux, car, pour une quelconque raison, j'étais toujours malade et devais médicalement (!) rester à la maison.

Lire à haute voix en classe constituait un autre désastre. J'étais toujours celui qui DEVAIT ALLER AUX TOILETTES chaque fois que nous devions, à tour de rôle, lire une page du manuel de classe. Au fur et à mesure que les autres parlaient et que mon tour approchait, je commençais à planifier, 17 pupitres avant mon tour, ce que j'allais dire et à balayer mentalement tous les mots et les sons du passage que je devais lire et qui pouvaient m'occasionner des difficultés. Chaque fois que mon tour arrivait, je devais aller, ET RAPIDEMENT, aux toilettes. Il s'agit là d'un exemple typique de l'approche/évitement commun à la plupart des PQB.

J'étais toujours en retard en classe afin de ne pas y être lorsque le professeur appelait les présences pendant les cinq premières minutes. J'aimais les professeurs qui se contentaient de nous faire lever la main pour confirmer notre présence.

³ Ça vous dit quelque chose ? RP

L'HISTOIRE DE CHAZZLER DICYPRIAN

Commander au restaurant m'était facile ; ma stratégie étant, dès que je voyais venir la serveuse, de dire à mes amis que je devais me rendre aux toilettes, de leur dire ce que je désirais et de commander pour moi. Bien que j'aurais préféré boire un Coke, on aurait pu m'attribuer le prix « du personnage de la nouvelle révolution Sprite » parce que je changeais d'idée au dernier moment en demandant un Sprite... Si c'était un de ces « mauvais jours » alors que même le « S » devenait risqué, je pouvais toujours me contenter d'eau. Afin de ne pas avoir de remords pour avoir évité cette situation, je n'oubliais pas de me rappeler que, de toute façon, « c'était meilleur pour la santé ». Si une fille me disait que je lui plaisais, ma réponse était toujours « OK », non pas parce que je voulais être charmant, mais parce que ma superbe mentalité ne cessait de me rappeler que moins je parlais, moins elle devinerait mon problème de parole et qu'elle allait encore M'APPRECIER !

PAS QUESTION pour moi de poser des questions ou de répondre en classe. Je connaissais, la plupart du temps, les réponses, mais pas question d'oser lever la main et d'affronter la peur de bloquer devant mes camarades de classe et, ainsi, révéler mon grand secret ! D'autres autour de moi recevaient les applaudissements alors que je leur soufflais les réponses.

Je suis super vous savez ; je n'ai pas besoin de l'approbation ni des enseignants, ni de mes camarades de classe... ni de qui que ce soit d'autre !

Lors d'un examen oral, plutôt que de bégayer devant toute la classe, je choisissais de ne pas parler en prétendant ne pas connaître les réponses, même si cela signifiait la note « F » pour l'examen oral. Mais vous savez ! Je peux étudier trois nuits d'affilée, sans dormir, et décrocher un A à l'examen écrit et réussir ce cours !

Mis à part cela, j'étais un camarade super, très facile d'approche. Lorsque nous allions, entre deux cours, à la cafétéria pour avoir de la nourriture, je laissais mes amis commander avant moi afin de pouvoir dire « la même chose SVP ».

Plus j'avancais dans mes études, plus la situation empira et j'en vins à accepter ne jamais pouvoir parler devant un groupe. J'avais l'impression qu'il me serait toujours difficile de parler à des gens que je connaissais peu.

En compagnie de mes amis proches et de mes parents, je parlais raisonnablement bien ; mais en présence de personnes que je connaissais moins, j'avais toujours de la difficulté à m'exprimer. Par conséquent, j'évitais des mots, des sons et des situations. Je substituais des mots par des synonymes ne commençant pas par un son craint. Afin que l'attention ne soit jamais portée sur moi lorsque je commençais à parler, j'avais l'habitude d'interrompre mes interlocuteurs.

L'évitement, l'usage de remplisseurs tels que « vous savez », hum, ah et les substitutions de mots étaient mes outils de sauvetage préférés ! Mais au bout d'un certain temps, vous réalisez que plus vous vous efforcez de sauver les apparences, plus votre bateau coule. Après tout, pas question de substituer VOTRE NOM, ni un mot dans ce passage que vous devez lire à voix haute en classe, ni votre adresse ou votre numéro de téléphone.

Les présentations professionnelles ne vous permettent pas de faire usage de remplisseurs... et que pourriez-vous donc éviter d'autre ? Je me souviens de mes années d'université. Que de nuits blanches ont précédé des situations telles que faire des présentations, participer à des discussions en classe, poser et répondre à des questions, faire des appels téléphoniques, me présenter, commander aux restaurants, socialiser et rencontrer de nouvelles personnes, me défendre

L'HISTOIRE DE CHAZZLER DICYPRIAN

verbalement, partager mes idées avec un groupe d'amis, raconter des blagues ou des histoires en présence d'un groupe d'amis et bien d'autres situations.

Chaque fois que je bloquais ou que j'évitais une situation de parole, mon noyau identitaire en prenait un coup. C'était une situation perdant-perdant. Chaque fois, je me sentais MAL de laisser ceux que j'aimais assumer mes responsabilités. Certaines nuits, je pleurais dans mon lit en pensant que je n'étais pas autonome.

La véritable source de ma souffrance n'était pas tant le blocage physique comme tel que la signification l'accompagnant. Plus j'évitais et plus j'attribuais de significations négatives à mes blocages et à ces expériences pénibles, plus mon problème de bégaiement prenait de l'ampleur EN MOI⁴. Il se transforma en un COLOSSAL bagage émotionnel, très lourd à porter.

Toutes ces expériences négatives de prise (ou non) de parole m'obligèrent à redéfinir « qui je suis ». Cette « autre » personnalité prenait le contrôle et j'étais trop exténué et faible pour y mettre fin.

Je m'illusionnais en pensant que grâce à l'évitement, je pouvais gérer tout cela. Ainsi, je choisissais des cours qui n'exigeaient ni participation ni présentations orales en classe et le téléphone ne faisait pas partie de mes outils, sauf lorsqu'il s'agissait d'appeler des amis intimes ou des membres de ma famille. On commençait à me décrire comme « le gars tranquille ».

Hélas pour moi, le bégaiement s'avérait être plus que simplement un blocage physique de parole. C'était un blocage dans mes choix, dans mes croyances, dans mon potentiel, dans mes objectifs, dans mes rêves, dans mes plans, dans mon monde intérieur, dans ma personnalité, c'était un blocage pour QUI je suis réellement et comment je percevais [le territoire](#) (le monde extérieur). En plus d'un dédoublement de personnalité tel que je l'ai mentionné au début, le fait d'avoir tellement à PARTAGER, mais de ne pouvoir m'exprimer constituait une ÉNORME SOUFFRANCE.

Après avoir décroché mon diplôme universitaire, j'allai poursuivre mon éducation aux États-Unis pour obtenir une maîtrise. Il se peut que cela fût, pour moi, une évasion mentale ! Mes études de maîtrise ne se différencièrent pas tant que cela de mes années universitaires à Chypre, sauf le fait qu'aux États-Unis, j'étais laissé à moi-même.

Bien que les blocages physiques ne m'inquiètent pas tant que cela, les [émotions négatives](#) qui s'ensuivaient étaient trop lourdes à traîner. Donc, une fois de plus dans ma vie, ma liste de priorités se composait de : 1 — éviter toute situation de parole qui pourrait me créer des problèmes et me faire sentir horrible, 2 — voir à mes besoins.

La mentalité de bégaiement et le poids que cela mettait sur mes épaules à cause de ce dernier étaient devenus trop lourds. JE DEVAIS trouver une solution à tout cela... et il ne pouvait y avoir meilleur endroit qu'aux États-Unis pour trouver une solution à cela. Si seulement je pouvais régler mon problème de parole, la vie deviendrait un paradis pour moi⁵. Du moins était-ce ce qu'alors je croyais.

⁴ Pour ceux qui désirent approfondir à quel point le bégaiement peut devenir insidieux, je vous réfère à [Pourquoi le bégaiement est si insidieux](#) de votre humble serviteur. RP

⁵ C'est le « Complexe du géant enchaîné » de Joseph Sheehan. RP

L'HISTOIRE DE CHAZZLER DICYPRIAN

S'ensuivirent des thérapies de parole sans trop de succès. J'ai suivi, appris ou étudié presque toutes les thérapies de parole imaginables ; j'ai expérimenté tous les appareils disponibles, les techniques de relaxation et même des médicaments lorsque j'étais adolescent (pourquoi diable ont-ils pensé me prescrire de telles choses ?)

Mais les résultats de ces thérapies furent toujours les mêmes : fluent en clinique, bloquant dans le vrai monde ! En tant qu'individu s'étant imposé toutes sortes d'options... ce fut terrible de constater que mes attentes et mes espoirs avaient été déçus. (Comme déjà mentionné), bien que fluent en environnement contrôlé, dès que j'évoluais dans le vrai monde, c'était une toute autre histoire. Je me retrouvais toujours face à un miroir qui me renvoyait l'image d'une identité détruite et de quelqu'un se retrouvant dans une condition pire qu'avant la thérapie.

Comprenez-moi bien. Je n'ai rien contre les programmes de thérapie de parole ou quoi que ce soit d'autre pouvant vous aider. (En vérité, j'ai prévu toute une section pour cela et je partagerai mon opinion dans les chapitres qui suivront.)

Malgré toute cette souffrance qui m'affligea pendant ma maîtrise, j'ai obtenu mon diplôme. C'est à ce moment-là que la réalité me frappa sévèrement et que la souffrance empira.

Comme pour tout autre diplômé, le moment de trouver un emploi était arrivé ! Ne pouvant affronter la réalité et le défi des entrevues à cause de mon bégaiement, je n'avais pas travaillé depuis un an. Je pensais que le fait de rester à la maison sans travail, sans argent et, pire que tout, sans fierté et respect de soi allait m'épargner la [souffrance émotionnelle](#) de bloquer et ses effets continuels sur mon noyau identitaire.

Ma mentalité de bégaiement et mon problème de parole avaient atteint des sommets, physiquement et psychologiquement. Je n'étais plus étudiant, je ne gagnais pas ma vie en restant assis à la maison, j'étais dépourvu de toute confiance et sans espoir. J'étais tellement malheureux et désespéré ; ma vie n'allait nulle part.

Puisque mon visa arrivait à échéance, je devais retourner à Chypre. Je planifiais de demander un nouveau visa et revenir aux États-Unis. Je savais devoir faire quelque chose pour ma parole, d'autant plus que je me demandais s'il valait la peine de vivre avec une telle souffrance tous les jours de ma vie, jusqu'à mon dernier souffle.

Je m'inscrivis à l'Université d'État de San Diego et allai à Chypre pour demander un autre visa d'étudiant afin de retourner aux États-Unis. S'il existait une chance de résoudre ce problème, les États-Unis étaient l'endroit idéal. De plus, faute d'obtenir ce visa, j'allais devoir demeurer à Chypre et faire mon service militaire obligatoire de 2 ans. Quoi qu'il en soit, me voilà à Chypre et je demande un autre visa.

C'était juste après les événements du 11 septembre 2001 ; l'ambassade était devenue très prudente envers les demandes et approbations de visas. Ils faisaient passer des entrevues détaillées à tous les demandeurs. Juste le mot entrevue était, en lui-même, suffisamment stressant pour moi. Mais n'ayant pas vraiment le choix, je m'y suis soumis.

Il y eut cette femme au regard froid me bombardant de questions et me pressant d'expliquer pourquoi je demandais un visa et pour quelle raison ma demande devait être approuvée.

Ma parole devint à ce point mauvaise que je ne réussissais même pas aligner 3 mots de suite. Je substituais des mots, je modifiais des phrases afin de pouvoir parler avec fluence, j'utilisais des remplisseurs afin de synchroniser ma respiration... mais rien de tout cela ne fonctionnait.

L'HISTOIRE DE CHAZZLER DICYPRIAN

Elle croyait que je mentais !

Elle croyait que mon niveau élevé de stress s'expliquait par mon manque d'assurance.

L'absence de contact visuel signifiait quelque chose pour elle ; elle croyait que je cachais quelque chose ; peut-être croyait-elle que je nourrissais de mauvaises intentions. Je ne pouvais m'exprimer ; je m'y efforçais, mais je sentais que je visais l'impossible.

Par conséquent, elle ne m'a pas cru... tout était horrible : mon intonation, mon langage corporel, mes expressions faciales, mon contact visuel, mes habiletés verbales, former une phrase sensée... et ma demande fut refusée !

Je devais maintenant attendre six mois avant de redemander un visa, et c'était aussi ma dernière chance. Si ma demande était rejetée une fois de plus, j'étais pris pour rester à Chypre et faire mon service militaire obligatoire de deux ans sans pouvoir jamais retourner aux États-Unis. Pour ma parole et mon avenir, cela signifiait « la fin de l'histoire. »

6 mois s'écoula puis arriva ce jour où je fus appelé pour passer une entrevue pour la seconde et dernière fois.

Parce que mon avenir en dépendait, j'étais très tendu ; JE DEVAIS réussir. Cette fois, l'interviewer était un homme entre 35 et 40 ans. C'était un diplomate de carrière, bien habillé, grand, solide. On m'avait dit avant l'entrevue qu'il occupait une position importante et que, étant donné que son employée était malade, il prit sur lui de faire, cette journée-là, les entrevues.

J'avais l'impression que même la chance n'était pas avec moi. Je me disais « Si elle m'a rejeté la dernière fois, ce gars au visage impassible va définitivement me mettre hors circuit ». L'interview débuta...

Même histoire ; c'était du déjà-vu. Parole terrible, je ne pouvais m'exprimer, je bloquais sur chaque mot et plus je m'efforçais, pire c'était.

Je devinais par son visage que j'allais encore être débouté, ce qui, pour moi, signifiait que « mon avenir était fini. »

Ne pouvant ni communiquer ni m'exprimer, j'eus l'idée de demander du papier pour y écrire. Il ne me regardait pas, il remplissait quelque chose sur ma demande de visa. Peut-être prenait-il des notes, je n'en savais trop rien.

À un moment donné, je me souviens avoir pensé « Je ne peux croire que ce damné problème de parole affecte TOUTE ma vie. Je ne peux même pas m'exprimer, je peux à peine communiquer, on va me rejeter de toute façon, je vais donc lui divulguer mon problème et lui demander du papier pour écrire mes pensées » ... et, pour la première fois de ma vie, j'avouai ! Je n'avais plus rien à perdre.

Bien qu'il semblât pressé par le temps, comme s'il n'avait pas une seconde à perdre, je lui parlai de mon bégaiement et lui demandai de m'accorder une autre chance que je puisse m'exprimer. Je lui dis que je ne mentais pas et que j'étais un homme honnête, innocent et qui ne demandait qu'une chance de changer le cours de sa vie. Bien que je m'y efforçai du mieux que je pouvais, je n'étais même pas moi-même satisfait de mes réponses et de la façon dont je les communiquais.

L'HISTOIRE DE CHAZZLER DICYPRIAN

Je savais ce que j'allais dire, mais mon mécanisme de parole ne se synchronisait pas avec ma formulation mentale. C'en était fini de la parole... j'avais l'impression, de toute façon, qu'elle n'avait jamais vraiment commencé.

Il y eut un silence de 5 secondes, puis il leva ses sourcils et me regarda pour la première fois depuis le début de l'entrevue, en me disant :

« C'est tout ? »

D'une voix triste et désemparée, je répondis : « Oui. Je crois que c'est tout ce que je peux dire. Vous n'avez aucun moyen de savoir comment je me sens, alors il vaut mieux pour moi ne rien ajouter. »

À mon étonnement, il poursuivit d'une voix amicale en disant :

« Oui, je sais ! Je sais parfaitement ce que vous ressentez présentement, je connais chacune des pensées vous traversant l'esprit et chacune des émotions que vous ressentez » ... il prit une pause... et continua : ... « Car je suis aussi une personne qui bégaye, et c'est OK alors, recommençons, vous voulez bien ? »

J'étais sous le CHOC. Je ne savais trop quoi dire.

Je marmonnai avec un début de sourire « Mais il ne semble pas que vous bégayez ».

Il répondit « Oh oui, cela m'arrive parfois, mais ça s'améliore avec le temps et grâce à une thérapie de parole ».

Pour une raison que j'ignore, ma parole s'améliora instantanément ; au moins pouvais-je maintenant énoncer une phrase correctement. Mais il continuait à me regarder comme s'il n'était pas entièrement satisfait de mes réponses.

Je m'efforçais tellement de m'exprimer, car je savais pertinemment que si j'avais été un locuteur fluide, on aurait aisément approuvé ma demande. Mais tout comme pendant toutes ces années, ma parole continuait à ruiner ma vie.

J'arrêtai et commençai à lui dire que j'étais honnête et qu'à cause du bégaiement, j'avais de la difficulté à m'exprimer.

Alors que je m'efforçais de le convaincre, on aurait dit qu'il n'écoutait ni mes explications ni mes réponses, qu'il n'y avait aucune attention de sa part, pas même un seul mot ou un signe de tête. Son visage impassible était de nouveau en action.

C'est à ce moment précis, alors que je m'efforçais de m'exprimer comme un mourant à son dernier souffle, que j'entendis un son, BAMMM. Mes yeux changèrent de direction, vers la source du bruit... Et devinez ce que j'ai vu.

Le son provenait d'un tampon encreur, un gros tampon encreur vert sur ma demande avec la mention « APPROUVÉ ».

Il dit alors : « Je crois en vous, bonne chance là-bas ! »

J'étais en état de choc, ne pouvant croire que cela arrivait vraiment. J'étais tellement certain que ma demande allait être marquée au fer rouge par le mot « refusé ».

Pour lui, cette action n'était que routinière ; mais pour moi, on venait de me rendre la vie !

Rien ne serait jamais plus pareil...

L'HISTOIRE DE CHAZZLER DICYPRIAN

Ce fut le moment décisif de ma vie. Comme si Dieu me disait « C'est ta dernière chance ; tu ferais mieux de la saisir et, cette fois, profite-en pleinement. » C'était l'évidence même ; une seule personne pouvait m'aider à changer ma parole et ma vie, et cette personne, c'était MOI !

Je ne pouvais plus continuer à vivre ma vie de cette manière, le poids excédant ce que je pouvais supporter. Deux options s'offraient à moi : je ferais tout pour faire que cela arrive ou je ferais en sorte à ce que ça se produise (sic).

Alors que je quittais l'aéroport de Chypre pour me rendre aux États-Unis, je me fis la promesse de ne revenir qu'après avoir réussi, même si cela signifiait des années. Mon objectif était très très clair. Je ne reverrais pas ce même aéroport sans être devenu un tout autre individu, débarrassé des préoccupations qui envahissaient mon esprit à cause du bégaiement... POINT À LA LIGNE !

Ainsi commença mon parcours, mon voyage personnel... Je devais d'abord prendre soin de mon bégaiement.

Le problème était que je connaissais et j'avais essayé presque que toutes les thérapies sans résultats permanents. Je lançai une recherche sur internet puis je découvris un programme intensif de 4 jours appelé « Programme McGuire. »

Ayant déjà suivi une thérapie de parole pendant tout un mois, 4 jours constituaient un risque plutôt acceptable. Je décidai d'y aller et de donner à ce programme une chance. Ne voulant pas courir le risque d'être encore une fois déçu, mes attentes étaient relativement basses. Puis je participai aux 4 jours de cours intensifs.

Enfin (!) une thérapie de la parole qui approchait le problème de manière holistique⁶. Je réalisai rapidement que le bégaiement ne se limitait pas qu'à un problème physique de parole et qu'on devait donc s'y adresser comme à un système⁷.

Puis on m'introduisit et je m'impliquai dans le mouvement du Développement Personnel (Self-Improvement). Je commençai à apprendre, à expérimenter, à m'améliorer et à m'épanouir en tant qu'individu. Plus j'en apprenais, mieux je pouvais placer aux bons endroits toutes les pièces du casse-tête.

Je travaillai de nouvelles habiletés, on m'introduisit à la PNL, aux Toastmasters et à plusieurs gourous du développement personnel, gourous qui m'ont énormément aidé. Je participai à des ateliers, des camps d'entraînement, des séminaires. Je dépensais tout l'argent que je gagnais pour mon parcours et mon développement personnels. Je faisais le meilleur investissement de toute ma vie ! ... en investissant sur moi-même et ma progression comme individu.

Tout au long de mon parcours, je rencontrai d'étonnantes personnes qui m'ont toutes énormément aidé. Je commençai à ébranler mes perceptions et croyances dévalorisantes, je reculai les frontières de mes zones de confort, j'affrontai mes peurs ; je me transformais afin de pouvoir en faire de même avec ma parole.

⁶ Thérapie **holistique** est une expression de la médecine non conventionnelle (orientale) et des approches psychothérapeutiques du mouvement New Age, s'appuyant sur un sens dérivé du holisme, et désignant des méthodes qui seraient fondées sur la notion d'un soin apporté en tenant compte de la « globalité de l'être humain. »

⁷ John Harrison en parle en long et en large dans [Redéfinir le Bégaiement](#). Vous pouvez également y lire, à la page 307 de la version intégrale (2011), l'article de Alan Badmington intitulé *Le bégaiement, ce n'est pas qu'un problème de parole*. RP

L'HISTOIRE DE CHAZZLER DICYPRIAN

Plus j'atteignais mes objectifs, plus je devenais fort ; plus je devenais fort, plus je croyais en ma réussite.

Je suis devenu un des plus grands défenseurs de la philosophie suivante :

« *Vous ne pouvez résoudre le problème du bégaiement que de l'intérieur vers l'extérieur (inside out) et non l'inverse (outside in)*⁸. »

Mais je suis encore en train de vous parler de moi ! Faites n'importe quoi sauf donner à un bègue sa liberté de parole et un microphone. C'est ce qui arrive lorsque vous le faites. Bon, restons-en là. Avançons en accéléré dans le temps...

Quatre ans se sont écoulés (avec beaucoup de réussites que même moi j'ai peine à croire) et me revoilà à Chypre. Oui, QUATRE ANNÉES COMPLÈTES. J'ai respecté la promesse que je m'étais faite. J'ai été 4 ans sans aller à Chypre voir mon pays, ma famille ou mes amis. À la fin de ces 4 années, alors que je passais la porte de l'aéroport, je me sentais quelqu'un d'ENTIÈREMENT DIFFÉRENT, quelqu'un qui avait atteint beaucoup de ses objectifs de parole.

J'avais respecté ma promesse !

Presque deux ans et demi se sont écoulés depuis ce jour et me voilà aujourd'hui, désirant partager avec mes semblables ce dont j'ai bénéficié et pour vous aider dans la mesure de mes moyens. Je sais ce que c'est que d'être dans vos souliers ! Je l'ai appris à la dure ; je suis ici aujourd'hui pour vous faciliter ce parcours.

J'aurais souhaité, lorsque j'entrepris mon parcours personnel, avoir un kit comme celui que je vous ai préparé. Cela m'aurait épargné beaucoup de temps, d'énergie, d'argent et de frustrations. C'est tout ce dont vous avez besoin ; tout est condensé en un seul kit, plein de matériel de grande valeur.

Bon, il est temps de conclure.

Dans cette section, je vous ai probablement parlé de moi plus que je l'avais prévu... mais c'était simplement pour que vous sachiez d'où j'étais parti. Mais rappelez-vous que ce programme n'est pas sur moi ; il a été conçu pour vous et votre parcours personnel pour dissoudre votre bégaiement et devenir cette personne que vous aimerez, admirerez, respecterez, une personne en qui vous croirez pleinement.

Bon ! Amorcez, dès aujourd'hui, votre parcours personnel...

Chazzler DiCyprian,

Stuttering Dissolution Online Academy

⁸ **Références interne/externe** : Ultimement, nous nous référons en nous-même pour percevoir les choses, on regarde en nous, on vit selon notre Soi intérieur, tirant profit de nos propres connaissances et de notre vécu. Mais on peut aussi changer notre perspective vers ce qui nous est extérieur, nous fiant à des indices provenant de sources externes, sur ce que veulent les autres, ce qu'ils pensent ou leurs besoins pour nous aider à faire nos choix. On dit aussi locus externe de contrôle (on emploie également le terme locus en français).

L'HISTOIRE DE CHAZZLER DICYPRIAN

« *La discipline, c'est faire ce qui doit être fait, même si vous ne voulez pas le faire.* »

SOURCE : Traduction de *My Story* par Chazzler DiCyprian.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Novembre 2016.

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

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca 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>