



L'ÉVITEMENT

CONTENU

ABANDONNER LES ÉVITEMENTS POUR MIEUX SORTIR DU BÉGAIEMENT, par Alan Badmington. Voici quelques-unes de observations d'Alan : « chaque fois que je changeais un mot, *je nourrissais davantage la peur de dire ce mot.* » « **CHAQUE FOIS QUE NOUS ÉVITONS QUELQUE CHOSE, NOUS RENFORÇONS SON EMPRISE SUR NOUS.** » « *En choisissant de ne plus éviter, je cessai de « bégayer de l'intérieur.* » Page 2.

BÉGAIEMENT ET LE PARADOXE DU NON-ÉVITEMENT, par Paul Brocklehurst. Paul analyse les observations de Wendell Johnson, en passant par l'utilisation du non-évitement par diverses approches thérapeutiques, dont celles de Joseph Sheehan, Charles Van Riper et de la fluency-shaping. Il termine en disant qu'il n'est pas toujours approprié, selon les circonstances, de s'en tenir à la sacro-sainte loi selon laquelle on ne doit jamais éviter le blocage/bégaiement. Page 7.

ABANDONNER LES ÉVITEMENTS POUR MIEUX SORTIR DU BÉGAIEMENT

Par Alan Badmington

Traduit par Richard Parent

Notre bon ami du Pays de Galles se fait un point d'honneur, tous les ans, d'apporter sa contribution personnelle à la Journée internationale du bégaiement (ISAD). Cet orateur passionné et passionnant s'astreint alors à s'asseoir devant son ordinateur pour écrire un texte. Voici sa contribution pour 2013. Cette lecture vous fera connaître tous les efforts qu'Alan a déployés pour résoudre son problème de bégaiement. Après avoir sévèrement bégayé pendant les 50 premières années de sa vie, Alan est maintenant un orateur recherché — il a passé le cap des 550 discours au mois juin 2017. Il est un vibrant témoignage voulant que les bénéfices excèdent, et de beaucoup, les efforts déployés pour y arriver. Alan est un modèle des plus inspirants. Pour visionner la vidéo de sa participation à la Convention 2012 de l'ASHA, cliquez [ICI](#)¹. (Le texte qui suit est le résultat combiné de sa contribution à l'ISAD 2013 et d'un courriel daté du 17 août 2015 adressé à un jeune membre d'un forum de discussion — Alex.) R.P.

Mon bégaiement ayant débuté tôt dans mon enfance, j'avais développé toute une série de stratégies pour me prémunir contre [la honte](#) et [l'embarras](#). J'allais me donner beaucoup de peine pour cacher mes difficultés de communication. Mon principal souci était d'amoindrir/d'éliminer la possibilité d'une réaction ou d'un embarras « extérieur. » Ce que j'ignorais alors, c'est que « **je bégayais toujours de l'intérieur.** » [Les évitements deviennent partie de nous-mêmes](#) — ils déterminent notre personnalité et influencent nos actions. Nous y avons instinctivement recours — c'est le genre de comportement qui s'imprègne en nous.

J'ai commencé par éviter les mots qui avaient l'habitude de m'occasionner des difficultés. C'est presque inconsciemment que je les remplaçais par d'autres mots pour lesquels ma confiance de pouvoir les prononcer était plus grande. Je développai une expertise au point de bénéficier d'un large éventail de synonymes (débutant par diverses lettres) chaque fois qu'un mot « difficile » se pointait à l'horizon. J'étais devenu une « encyclopédie ambulante. » Cela me permettait, la plupart du temps, de dissimuler le véritable impact de ma lutte pour parler. Une des conséquences de l'évitement, c'est justement que les autres (dont nos amis et les membres de nos familles) ne peuvent se faire une idée de l'ampleur de notre bégaiement.

¹ Elle pourrait ne plus être disponible. RP

IL VAUT MIEUX ÉVITER D'ÉVITER

L'évitement fut, pendant bien des années, mon inséparable compagnon – m'accompagnant peu importe où j'allais. Mais l'évitement a un prix. Mon esprit était constamment agité, toujours à la recherche de synonymes plus faciles à prononcer.

C'est en 2000 que quelqu'un m'informa des immenses conséquences d'une telle pratique. J'ignorais jusqu'alors que chaque fois que je changeais un mot, *je nourrissais davantage la peur de dire ce mot*. Chaque fois que je mettais au point une autre ruse créatrice afin de soulager mes luttes langagières, j'ignorais béatement que cette stratégie ne faisait que nourrir mon comportement de bégaiement. **CHAQUE FOIS QUE NOUS ÉVITONS QUELQUE CHOSE, NOUS RENFORÇONS SON EMPRISE SUR NOUS**. En plus d'accroître ma peur de mots et de situations spécifiques, j'utilisais rarement le(s) mot(s) que j'aurais préféré(s). Par conséquent, mes communications étaient jonchées d'un vocabulaire d'une qualité inférieure et souvent inapproprié. Je succombais intentionnellement à la médiocrité en n'utilisant pas le meilleur vocabulaire — tout ça pour éviter d'être vu/entendu bégayant. Avec le recul, je constate ne pas avoir été honnête non seulement envers mes interlocuteurs, mais également envers moi-même. Ce n'est que lorsque j'examinai attentivement mes habitudes que je pris pleinement conscience de l'ampleur de mes stratégies d'évitement. Ce fut révélateur (et, à certains égards, effrayant) de constater à quel point l'évitement s'était insidieusement immiscé dans ma vie.

FAIRE ÉCHEC AU DIALOGUE NÉGATIF

Devenu conscient des implications néfastes de l'évitement, je pris d'énergiques mesures pour éliminer cette pratique. Grâce au cheminement que j'avais déjà fait, je me retrouvais en position d'adopter une politique de tolérance zéro envers tout évitement. Je me jurai de ne jamais plus substituer un mot ni esquiver le défi que représentait toute nouvelle occasion de prise de parole. Je me disais qu'il valait mieux bégayer que de continuer à succomber à ce genre de tentation. J'avais atteint un moment décisif dans ma vie où j'étais bien déterminé à instaurer des changements en m'attaquant à un des principaux facteurs qui perpétuaient mon bégaiement.

Partageant, avec plusieurs autres personnes qui bégaièrent (PQB), cette difficulté particulière à prononcer mon nom, ce n'est que lorsque cela était absolument nécessaire que je m'y contraignais. Je m'attaquai à cette difficulté bien particulière en prenant l'habitude de prononcer mon nom dans de banales conversations quotidiennes, même lorsque cela paraissait superflu. Je l'insérais simplement dans mes échanges, lorsque la pression était peu élevée, particulièrement lorsque je me retrouvais entre amis ou en famille. Ayant également décidé d'être plus ouvert au sujet de mon bégaiement, j'allais, de temps à autre, saisir l'occasion pour expliquer mes actions.

« Nous ne changerons rien par le statu quo. »

IL VAUT MIEUX ÉVITER D'ÉVITER

Après un certain temps, je constatai que mon nom présentait une moindre difficulté. Chaque fois que je le prononçais, un message réconfortant se faisait entendre dans mon subconscient : « Eh, tu viens tout juste de dire Alan Badmington ! » Tout au long de ma vie, cette même voix m'avait constamment rappelé les terribles conséquences de m'identifier. En inversant ce [dialogue négatif](#) que j'avais tenu avec mon critique interne, je finis par me convaincre de pouvoir prononcer cette combinaison de mots extrêmement personnels.

Les pensées qui occupent votre esprit avant de vous engager dans une prise de parole ont une importance cruciale. Les [croyances](#) que nous entretenons à notre sujet, tout autant que la perception que nous avons de l'environnement/auditeurs dans/avec lesquels on se retrouvera, influencent notre approche et nos attentes. Elles auront presque certainement un impact considérable sur le résultat. Car en anticipant un scénario négatif, on se dirige tout droit vers cette éventualité. Mais en croyant que ces choses sont possibles, les chances qu'elles se produisent comme nous l'espérons seront meilleures.

De plus, je commençai à répondre à « cette bête noire » que constitue le [téléphone](#) en disant mon nom. Lorsqu'il sonnait, je répondais en disant immédiatement « Alan Badmington », évitant intentionnellement la tentation d'y ajouter un préambule. Je voulais à tout prix confronter mes peurs tête première.

Lorsqu'en 2001 je participai à ma première Convention de la BSA (British Stammering Association), je fis se lever plusieurs sourcils en ayant enlevé l'autocollant officiel que nous devons apposer sur le revers de notre veston pour le remplacer par le message suivant, écrit à la main : « SVP, demandez-moi mon nom; j'adore les défis. »

Aujourd'hui, m'étant à maintes reprises démontré que je pouvais, peu importe les situations, prononcer mon nom, je n'ai plus aucune peur de me présenter. Si j'avais continué à éviter, mes croyances défaitistes depuis si longtemps établies et mon image de soi limitée auraient continué à m'imposer leurs restrictions.

CONFRONTER LE « BÉGAIEMENT DE L'INTÉRIEUR »

J'adoptai aussi une approche proactive similaire pour d'autres lettres et sons qui étaient émotionnellement chargés. Tous les jours, j'effectuais des appels téléphoniques à des numéros sans frais, inventant des demandes fictives dans lesquelles j'utilisais volontairement des mots qui commençaient par des lettres « difficiles. »

J'appelai des hôtels et des restaurants, réservant tables et chambres au nom d'Alan Badmington. Je les rappelais un peu plus tard pour annuler ces réservations. J'abordais également de purs inconnus dans la rue afin de leur demander ma direction pour des endroits dont je savais que les noms déclenchaient des difficultés verbales.

IL VAUT MIEUX ÉVITER D'ÉVITER

Bien entendu, je ressentis, au tout début, une certaine appréhension à vivre de manière plus communicative. Mais ayant pris conscience que mes anciennes habitudes ne me rendaient pas service, je savais devoir faire quelque chose de différent. Impossible de changer quoi que ce soit en maintenant le statu quo. Considérant mes substitutions de mots comme «bégaiement interne», je ressentais la nécessité, pour résoudre ce problème, de sortir du placard, de «publiciser» ma difficulté d'élocution. *En choisissant de ne plus éviter, je cessai de «bégayer de l'intérieur.»* J'eus l'impression que cela m'aida [à m'accepter](#) tel que j'étais tout en me donnant l'occasion (et la motivation) de m'attaquer à mes difficultés de communication qui avaient, pendant si longtemps, négativement impacté sur ma vie.

Après une période de temps relativement courte, l'embaras fit place à l'enthousiasme. Finie la crainte de mots, de lettres ou de sons.

Je comprends (et respecte) que ce ne sont pas toutes les personnes qui bégaiement qui sont disposées à suivre mes traces. Nous sommes tous différents et nous devons suivre le cheminement le plus approprié à nos besoins personnels. Chacun de nous est responsable du parcours qu'il choisit d'emprunter. Les décisions que nous prenons nous sont personnelles et dépendent, invariablement, de circonstances qui nous sont propres. Ma prise de position contre toute forme d'évitement me semblait appropriée à cette étape de ma vie. J'avais progressé au point que cela me semblait la chose logique à faire. J'étais convaincu d'avoir besoin d'éliminer tout évitement et je fis tout en mon pouvoir pour y arriver. Mais je conçois fort bien que l'opinion selon laquelle [nous devons traverser de durs moments pour connaître le succès](#) peut s'avérer pour certains difficile à accepter. Ceux qui désirent s'attaquer à leurs évitements, mais qui sont intimidés par une approche de tolérance zéro sont libres de choisir un cheminement moins exigeant.

On ne doit surtout pas s'en vouloir d'avoir recours à l'évitement. Ce n'est PAS un crime. Vous n'avez donc pas à vous sentir coupables ni à vous flageller pour ça. Cette stratégie m'a énormément appris pendant les cinquante premières années de ma vie — c'était la seule façon que je connaissais pour composer avec mon bégaiement. Il est important de réaliser que bien des gens évitent de faire des choses qui génèrent peur ou embarras — cette réaction n'est PAS l'apanage des PQB. Ils y ont recours afin de composer avec leurs peurs, leurs insécurités et leurs doutes personnels.

LIBÉRATION

J'ai déjà entendu dire qu'il «y a du positif dans toute chose négative.» Eh bien, j'ai certainement eu l'occasion d'en faire la preuve! Un demi-siècle de substitutions de mots m'a enrichi d'un vocabulaire étendu et varié. Hélas, pendant toutes ces années, je ne profitais vraiment de ce riche vocabulaire que lorsque j'avais l'occasion d'écrire!

IL VAUT MIEUX ÉVITER D'ÉVITER

Il fut une époque où la seule façon pour moi de m'exprimer clairement consistait à coucher mes pensées sur le papier. L'écriture me permettait de communiquer exactement ce que je voulais dire. Je choisissais les mots appropriés sans ressentir ces émotions habituellement associées au bégaiement.

À l'inverse, mes communications orales étaient trop souvent parsemées de mots que je savais de qualité inférieure. Mon esprit était constamment tourmenté, cherchant désespérément des synonymes pour remplacer les mots que je craignais. C'est donc intentionnellement que je succombai à la médiocrité (en acceptant autre chose que le meilleur) simplement parce que je ne voulais pas qu'on me voie ou qu'on m'entende bégayer.

Ayant complètement éliminé les évitements, je ne fais plus de différence entre les mots écrits et parlés. Je puise maintenant n'importe où dans mon riche vocabulaire les mots que je désire et je les prononce sans ressentir de peur anticipatoire. Quelle libération !

Ayant découvert (bien que sur le tard) ce merveilleux cadeau que constitue [la voix humaine](#), j'ai toujours hâte de l'utiliser à la prochaine occasion. Après tant d'années de frustration et de sous-accomplissements, je participe enfin pleinement à cette merveilleuse aventure qu'est la vie.

Alan, policier/enquêteur à la retraite, est un orateur recherché. Il s'est distingué, à maintes reprises, en gagnant de nombreux trophées et en étant finaliste à des concours d'art oratoire au sein de l'Association of Speakers Clubs.

Traduction de *How Avoiding Avoidance Transformed My Stammer*, par Alan Badmington, ISAD 2013, ET d'un courriel qu'Alan adressa à Alex le 17 août 2015 (Objet : Dealing with avoidance behaviours). Traduction et édition de Richard Parent. Décembre 2014; août 2015. Reformatage 10/2018. Vérifié avec Antidote, 10/2018.

BÉGAIEMENT ET LE PARADOXE DU NON-ÉVITEMENT

Par Paul Brocklehurst

Ce qui suit est tiré d'un article de Paul Brocklehurst intitulé [Bégaïement et le paradoxe du non-évitement](#). Il s'agit de la deuxième partie de son article.

Non-évitement du bégaïement

Les approches dites de non-évitement/réduction des évitements en thérapies du bégaïement impliquent d'abord d'enseigner aux PQB à réévaluer leur bégaïement afin qu'elles ne le perçoivent plus comme quelque chose à éviter. Pour faciliter une telle réévaluation, on enseigne généralement aux PQB des moyens pour modifier leurs symptômes secondaires afin que ceux-ci soient moins dérangeants et qu'ils paraissent moins anormaux. Il existe également un consensus à l'effet qu'il est important de cesser d'utiliser toute force pour se sortir d'un blocage.

Mais même avec une telle réévaluation du bégaïement et la modification des symptômes secondaires, le non-évitement du bégaïement n'est pas un objectif facile à atteindre. La majorité des PQB ont [des souvenirs profondément enracinés](#) de l'impact négatif que le bégaïement exerce sur leur vie. On peut donc aisément comprendre que la pulsion à vouloir éviter ce bégaïement soit très forte. Un autre, et probablement plus grand obstacle, est que la plupart des PQB ont également plusieurs souvenirs de leurs tentatives « réussies » à éviter le bégaïement – du moins à court terme, et ces souvenirs d'évitements réussis renforcent davantage leur pulsion à éviter le bégaïement. Pour combattre cette pulsion et développer une habitude bien ancrée à ne pas éviter le bégaïement, l'individu doit adopter une approche à long terme et doit apprendre à ignorer plusieurs des [émotions](#) qui se manifestent avant et pendant une prise de parole et apprendre à ne pas se laisser séduire par des bénéfices temporaires que peut lui apporter l'évitement.

Les aspects du bégaïement qu'on doit cesser d'éviter constituent une importante source de confusion en regard du non-évitement de celui-ci. La réponse théorique à cela est que nous devons cesser d'éviter les symptômes primaires. Puis les symptômes secondaires du bégaïement devraient cesser d'eux-mêmes puisqu'ils résultent de nos tentatives à éviter (ou à nous sortir) des symptômes primaires. J'irais même jusqu'à dire qu'il est vital de comprendre que le non-évitement du bégaïement se résume au non-évitement des symptômes primaires et, en particulier, du non-évitement des blocages². Ultimement, si nous continuons à exhiber des symptômes secondaires, alors c'est que nous nous efforçons toujours d'éviter les blocages, ce qui signifie que nous n'exerçons pas adéquatement le non-évitement. Il convient également de noter que la plupart des PQB produisent aussi certaines répétitions et prolongations dans le but

² La distinction entre les symptômes primaires et secondaires est abordée en détail dans mes vidéos sur YouTube sur ce sujet, intitulées « [The primary and secondary symptoms of stuttering](#). »

BÉGAIEMENT ET LE PARADOXE DU NON-ÉVITEMENT

Par Paul Brocklehurst

d'éviter les blocages³. Si l'individu pratique adéquatement le non-évitement, ces répétitions et prolongations cesseront également, bien que, bien sûr, nous continuerons à produire des répétitions et prolongations « normales. »

La clé de la réussite du non-évitement des blocages est d'abord d'apprendre certaines façons de faire passer tout de même notre message rapidement et efficacement lorsque se produisent les blocages. C'est important car, jusqu'à ce que nous ayons appris de nouvelles manières de faire passer notre message, manières que nous serons heureux d'utiliser dans notre vie de tous les jours, nous continuerons à percevoir les blocages d'une manière hautement négative (comme un sérieux obstacle à la communication) et invariablement, malgré nos meilleures intentions, nous continuerons, d'une manière ou d'une autre, à nous efforcer de les éviter. Notons au passage que la majorité des évitements des blocages qu'utilisent les PQB sont très subtils, mettant souvent en œuvre le ralentissement du débit ou une pause lorsqu'elles anticipent un blocage imminent, ce que plusieurs PQB ne sont pas conscientes de faire ([voir mon article à ce sujet](#) – lien anglais).

Alors, ultimement, un niveau adéquat de non-évitement des blocages ne sera atteignable que lorsque nous serons capables de les percevoir comme inconvéniens mineurs plutôt que comme obstacles majeurs à la communication, et il ne sera possible de les percevoir ainsi que lorsque nous saurons qu'ils ne nous retiendront pas longtemps. À mon avis, une des principales raisons expliquant le peu de succès des approches traditionnelles de réduction des évitements et de modification des blocages en thérapie est qu'elles ralentissent trop le débit de parole. D'autre part, attendre simplement que passe le blocage n'est pas une option. Peu importe les techniques que nous adoptons, si elles nous ralentissent trop, elles ne nous aideront pas à vaincre notre peur du blocage et nous ne progresserons pas. Inversement, des techniques (comportements de fuite) qui mettent en œuvre l'usage de la force pour se sortir des blocages ne nous sont pas plus utiles. Bien qu'elles semblent parfois fonctionner, elles finiront aussi par accroître la peur du blocage et peuvent se transformer en symptômes secondaires du bégaiement, empirant ainsi le problème. Le besoin de continuer à parler à un débit raisonnable sans forcer fut donc une considération-clé dans mon développement du [Saut](#).

Non-évitement des erreurs de paroles et des disfluences normales

À mon avis, un autre facteur important pouvant expliquer le peu de succès des thérapies basées sur le non-évitement est que, presque invariablement, elles se limitent à former les PQB à réduire leurs évitements du bégaiement. Presque inmanquablement, les thérapies semblent

³ Ce sujet est traité en détail dans l'article [The uses and abuses of disfluencies](#).

BÉGAIEMENT ET LE PARADOXE DU NON-ÉVITEMENT

Par Paul Brocklehurst

ignorer totalement toutes les preuves suggérant que le bégaiement se produise également en réaction à nos tentatives d'éviter les erreurs de parole et les disfluences normales. Pour y remédier, les cliniciens et les PQB doivent reconnaître que, *à lui seul, le non-évitement du bégaiement ne suffit pas*. Comme le fit remarquer Wendell Johnson, les PQB commencent par éviter les erreurs de parole et les disfluences normales, et bien que la tendance aux erreurs de parole et aux disfluences normales diminue avec l'accroissement de la maturité du locuteur, il est néanmoins probable que, chez la majorité des individus ayant un bégaiement persistant, l'évitement des erreurs de parole et des disfluences normales demeure un important facteur dans la persistance du trouble. En fait, de récentes recherches indiquent qu'en moyenne, les adultes qui bégaiement produisent environ deux fois plus d'erreurs de parole que les personnes fluides⁴. Ainsi, en plus du non-évitement du bégaiement, *il est aussi nécessaire de cesser d'éviter les erreurs de parole et les disfluences normales*⁵.

La bonne nouvelle, c'est que, comparativement à la réduction de l'évitement du bégaiement, il est relativement facile de réduire nos évitements des erreurs de parole et des disfluences normales. La manière d'y arriver est simplement de permettre aux erreurs de parole et aux disfluences normales (passe-mots, entre autres) de se produire et de ne rien faire pour les modifier lorsqu'elles se manifestent; sauf si vous le devez absolument. Il est utile de se rappeler que, la plupart du temps, nos interlocuteurs savent reconnaître nos erreurs de parole et sont capables, la plupart du temps, de deviner correctement ce que nous voulions dire. Lors des rares occasions où, par suite d'une erreur de parole, votre interlocuteur n'a pas bien saisi ce que vous avez dit, il est de bon aloi de reculer et de répéter le message. Mais reculer et répéter ainsi l'idée à émettre doit être l'exception plutôt que la règle. Comme mentionné plus haut, et par chance, le non-évitement des erreurs de paroles et des disfluences normales est une habitude relativement facile à instaurer, à condition de ne pas être perfectionniste. En comparaison, le non-évitement du *bégaiement* est généralement une habileté bien plus difficile à maîtriser. Donc, dans les faits, il y a un solide argument afin que le non-évitement des erreurs de parole et des disfluences normales constitue le premier objectif des thérapies reposant sur le non-évitement, et que le non-évitement du bégaiement devrait venir en second.

⁴ Brocklehurst, P. H. et M. Corley, *Investigating the inner speech of person who stutter: Evidence for (and against) the Covert Repair Hypothesis*. Journal of Communication Disorders, 2011. **44**: p. 246-260.

⁵ Comme le dit si bien le phoniatre à la retraite, François Le Huche, nous devrions les considérer comme « passe-mots. » RP

BÉGAIEMENT ET LE PARADOXE DU NON-ÉVITEMENT

Par Paul Brocklehurst

Non-évitement de situations, de certaines personnes et de sujets

En plus d'éviter les blocages anticipés, plusieurs PQB développent également l'habitude d'éviter des situations, des personnes et des sujets pour ou avec lesquels elles anticipent bégayer⁶. Bien qu'un tel comportement puisse leur permettre de réduire, de façon importante, le nombre de disfluences bégayées qu'elles produisent, les conséquences peuvent s'avérer plus socialement handicapantes que le bégaiement lui-même, et il y a un bon nombre de personnes avec un bégaiement masqué (covert stutterers) dont la qualité de vie est sérieusement compromise à cause de ces formes plus envahissantes d'évitement. De tels individus affichent souvent plus de symptômes [d'anxiété sociale](#) que de bégaiement. Parce que leurs symptômes visibles de bégaiement sont souvent très légers, des thérapeutes inexpérimentés (ainsi que des amis et membres de leurs familles pourtant bien intentionnés) sous-estimeront probablement à quel point le bégaiement demeure un problème pour ceux qui ont un bégaiement masqué et pourraient (erronément) présumer que tout ce que ces individus ont à faire est de confronter leurs peurs et de s'exposer aux situations, aux personnes et aux sujets qu'elles craignent. Selon mon expérience, « [l'élargissement de leurs zones de confort](#) » de cette manière ne pourra réussir *qu'une fois* que ces individus auront maîtrisé une façon de transmettre leur message rapidement et efficacement lorsqu'ils bloqueront. Autrement, il y a un risque que de telles expositions engendrent un bégaiement visible plus sévère qui ne fera que renforcer leurs peurs originales. En vérité, plusieurs personnes ayant un bégaiement masqué entretiennent déjà de douloureux souvenirs d'avoir essayé d'élargir leurs zones de confort en échouant, précisément pour cette raison. De tels souvenirs les décourageront à essayer de nouveau.

De plus, gardez à l'esprit que *l'évitement n'est pas toujours à proscrire*. En vérité, il est logique d'éviter de parler dans des situations qui pourraient vraisemblablement se solder en [expériences traumatisantes](#) et d'éviter de parler avec des gens dont les réactions ont des chances d'être très négatives sinon violentes envers le bégaiement. Vous ne vous rendrez aucunement service si, dans vos efforts d'élargissement de vos zones de confort, vous finissez par en être traumatisés. Que je sache, la relation entre bégaiement et trouble du stress post-traumatique (TSPT) n'a jamais fait l'objet d'une recherche. Cependant, j'ai rencontré plusieurs PQB qui démontraient plusieurs symptômes du TSPT, spécialement après avoir été exposées à des situations qui leur rappelaient de pénibles souvenirs du passé où le bégaiement se transforma en expériences traumatisantes.

⁶ Sheehan, J., *Stuttering: Research and therapy*. 1970, Oxford, England: Harper & Row.

BÉGAIEMENT ET LE PARADOXE DU NON-ÉVITEMENT

Par Paul Brocklehurst

L'utilisation de techniques/cibles de fluency shaping dans la réduction de l'évitement

Plusieurs thérapeutes du bégaiement favorisent l'utilisation d'une ou de plusieurs *techniques de fluency-shaping* dans leur thérapie du bégaiement. Les exemples les plus connus de telles techniques sont *la parole en syllabes cadencées* (syllable-timed speech, c.-à-d. en parlant de façon rythmique, une syllabe par battement – généralement avec un métronome), et *la parole prolongée* (dans laquelle les voyelles et les consonnes sont légèrement prolongées). La [Parole orchestrale](#) est également une forme de technique de fluency-shaping. Si on y adhère sérieusement, les effets favorables de ces techniques pour la fluence sont d'ordinaire puissants et instantanés, même pour les personnes qui bégaient sévèrement. Mais une telle fluence ne dure que le temps que la PQB utilise cette technique.

Il y a un débat ayant toujours cours parmi les thérapeutes à savoir si oui ou non les techniques de fluency-shaping constituent en elles-mêmes une forme d'évitement. Certains thérapeutes sont d'avis qu'elles constituent une forme d'évitement et que, à long terme, ces techniques font plus de tort que de bien. À mon avis, *lorsque ces techniques sont utilisées de façon préventive*, afin d'éviter le bégaiement avant qu'il ne se produise, alors cet argument recèle une certaine valeur (mais voyez le paragraphe suivant intitulé «L'évitement approprié»). Il faut noter avec intérêt que la plupart des programmes thérapeutiques de fluency-shaping encouragent leurs clients à utiliser les techniques de façon préventive. Cependant, si une PQB n'utilise une technique de fluency-shaping *qu'après* qu'elle ait d'abord bloqué sur un mot et, même alors, seulement dans les cas où il est nécessaire de répéter le mot avec fluence pour s'assurer que son interlocuteur l'ait bien compris⁷, alors on ne peut considérer cela comme évitement. Du moins, comme il ne s'agit pas d'évitement motivé par la peur de bloquer, il ne devrait donc pas faire de tort. Lorsqu'utilisées de cette manière, les techniques de fluency-shaping peuvent être incluses dans le cadre d'une approche de réduction des évitements et fournir au locuteur une manière rapide et fiable de se sortir de blocages sans pour autant recourir à la force.

Évitement approprié

Même si l'individu est totalement hostile à une thérapie reposant purement sur la fluency shaping, *je crois qu'il est néanmoins important d'accepter qu'il ne soit pas toujours néfaste d'éviter le bégaiement*. Au contraire, afin de pouvoir communiquer de façon optimale, il y a des circonstances où l'évitement du bégaiement est approprié. Les exemples les plus fréquents de telles occasions sont des situations de parole où seule une parole fluente réussit à transmettre le

⁷ Par exemple, lorsque, pour une quelconque raison, Le Saut n'a pas fonctionné.

BÉGAIEMENT ET LE PARADOXE DU NON-ÉVITEMENT

Par Paul Brocklehurst

message, comme lorsqu'on parle à un logiciel de reconnaissance vocale ou que nous devons transmettre d'importantes informations dans un laps de temps limité. Dans de telles circonstances, il est très logique de faire appel à des techniques de fluency shaping afin d'éviter de bloquer complètement⁸. Selon mon expérience, moins l'individu utilise ces techniques, mieux elles fonctionneront, bien qu'il soit évident qu'il aura besoin d'une expérience pratique suffisante à les utiliser en situations non urgentes afin de savoir comment les employer — et accroître sa confiance en leur efficacité — lorsque s'imposera une véritable urgence. Mais si l'individu utilise déjà ces techniques de temps à autre pour se sortir de blocages, alors cela constitue probablement une pratique suffisante pour garantir qu'il sera suffisamment habile pour pouvoir les employer efficacement si elles sont un jour requises lors d'une urgence.

Il se peut qu'au lieu de considérer le non-évitement intégral comme objectif vers lequel on doit tendre, un but plus réaliste et plus pragmatique soit ce que nous pourrions désigner « *l'évitement intelligent*. » Cela met en œuvre une évaluation coûts/bénéfices relatifs au non-évitement dans les situations de parole dans lesquelles nous nous retrouvons afin d'y réagir de façon appropriée. D'une part, l'évitement intelligent exige d'être disposé à accepter que nos habiletés de parole soient limitées et qu'il puisse y avoir certaines situations qu'il serait parfois préférable d'éviter. D'autre part, parce que nos capacités de production de parole et de langage fluctuent constamment, l'évitement intelligent exige également que nous n'ayons de cesse de tester [les frontières](#) — et d'explorer au-delà — de nos zones de confort. L'évitement intelligent signifie, lorsque nous devons parler, de toujours tenter de dire les mots appropriés une fois, peu importe si nous anticipons ou non une difficulté à les prononcer. Mais cela signifie également d'être content d'avancer rapidement et d'oublier les mots que nous savons ne pas pouvoir dire.

Résumé

Bien que certains aspects de la théorie diagnogénique de Johnson ne soient pas appuyés par de récentes recherches, le principe central de sa théorie — que le bégaiement est un trouble d'évaluation et que le bégaiement est ce que nous faisons pour ne pas bégayer (et de nous efforcer d'éviter les erreurs de parole et les disfluences normales) — demeure très plausible. L'élément important que souligne la théorie de Johnson est que nos tentatives pour éviter ces choses augmentent le bégaiement et, en particulier, nos blocages. Afin de réduire cette tendance au blocage, nous avons besoin de réduire non seulement notre évitement du bégaiement, mais

⁸ [Lee Lovett](#) s'appuie sur la neuroplasticité du cerveau pour demander aux PQB qu'ils coache en ligne d'utiliser ses Trucs afin d'éviter de bégayer lors de leur processus de cessation du bégaiement, justement parce que leur cerveau a besoin d'entendre une parole fluide afin d'instaurer de nouveaux circuits neuronaux de fluence. RP

BÉGAIEMENT ET LE PARADOXE DU NON-ÉVITEMENT

Par Paul Brocklehurst

également l'évitement des erreurs de parole et des disfluences normales (les passe-mots). Mais pour rendre possibles de telles réductions d'évitement, nous devons trouver des moyens de continuer à transmettre rapidement et efficacement notre message lorsque nous bloquons sans pour autant avoir recours à la force ni produire de symptômes secondaires anormaux. Il est important que nous demeurions pragmatiques et flexibles en employant de telles techniques, et de reconnaître qu'il y a des occasions (rares) où l'évitement du bégaiement est encore la chose la plus appropriée.

SOURCE: Traduction de [*Stuttering and the paradox of non-avoidance*](#), par Paul Brocklehurst, Ph. D., The Stammering Self-Empowerment Programme.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, octobre 2018, corrigé avec Antidote.