



# **REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT**

**La vraie nature du  
Combat pour s'exprimer**

**Ce livre fut auparavant publié sous le titre  
*Comment vaincre vos peurs de parler en public***

**VERSION ABRÉGÉE**

***Un éclairage nouveau  
sur un problème  
complexe***

**Un outil vers  
le  
rétablissement**

**Par John C. Harrison**  
Concepteur de  
*L'Hexagone du Bégaïement*

Traduit par Richard Parent

# TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS.....	6
PRÉFACE DE JOHN HARRISON, Quelles est la vraie nature du bégaiement ? .....	6
<u>SECTION 1 : COMPRENDRE LE SYSTÈME DU BÉGAIEMENT</u>	
SOUFFREZ-VOUS DE PARALYSIE DU PARADIGME ? .....	7
UN NOUVEAU PARADIGME POUR LE BÉGAIEMENT (L'Hexagone du Bégaiement).....	9
L'EFFET HAWTHORNE ET LE BÉGAIEMENT.....	16
POURQUOI LES BLOCAGES SONT-ILS SI IMPRÉVISIBLES ?.....	24
PERDRE LA VOLONTÉ DE PARLER.....	30
TREIZE OBSERVATIONS SUR LES PERSONNES QUI BÉGAIENT .....	33
<u>SECTION 2 : SCHÈMES DE PENSÉE DE LA PERSONNE QUI BÉGAIE</u>	
POURQUOI EST-IL PLUS FACILE DE PARLER LORSQU'ON "EST" QUELQU'UN D'AUTRE ?.....	34
POURQUOI EST-IL PLUS FACILE DE PARLER LORSQUE PERSONNE NE NOUS ENTEND ?.....	37
CONTRÔLER LA PERCEPTION QUE LES AUTRES ONT DE NOUS.....	38
INSTAURER UN ÉTAT FAVORISANT LA FLUENCE .....	39
DE LA PEUR D'ÊTRE DIFFÉRENT.....	40
<u>SECTION 3 : QUESTION DE PERCEPTION</u>	
LE POUVOIR DE L'OBSERVATION.....	42
ÊTRE OU NE PAS ÊTRE BÈGUE (catégorisation).....	45
SE DÉBARRASSER DU BÉGAIEMENT EN MOINS DE 60 SECONDES .....	46
DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR .....	48
SURMONTER NOS PEURS D'AGIR .....	50
DE LA SENSATION DE FLUENCE.....	54
CE QUE J'AI DÉCOUVERT, par Helen Vynner.....	58
RÉSISTANCE AU CHANGEMENT : L'HISTOIRE DE MARIANNE.....	59
LA DERNIÈRE PARTIE.....	59
UN LONG PARCOURS, par James O'Hare .....	61

SECTION 4 : LE RÔLE DE LA GÉNÉTIQUE

Y A-T-IL UN FACTEUR GÉNÉTIQUE AU BÉGALEMENT ? .....	62
LA SCIENCE DE LA FLUENCE, par Anna Margolina, Ph. D. ....	67
LE ZEN ET LA FLUENCE .....	72

SECTION 5 : LE PARCOURS VERS LE RÉTABLISSEMENT

INTRODUCTION À LA SECTION 5 .....	76
LE BÉGALEMENT, CE N'EST PAS QU'UN PROBLÈME DE PAROLE, Alan Badmington .....	79
ET SOUDAIN, LE BÉGALEMENT DISPARUT ! Jack Menear.....	86
ENTREVUE AVEC JACK MENEAR SUR SA SORTIE DU BÉGALEMENT .....	89
DU BÉGALEMENT À LA STABILITÉ, par L. R. ....	97
STRATÉGIES POUR COMPOSER AVEC LE BÉGALEMENT ET LE TROUBLE DE L'ANXIÉTÉ SOCIALE (TAS) par Mark Irwin, D.D.S.....	100
DÉFINIR LE BÉGALEMENT SELON LA PERSPECTIVE DU LOCUTEUR, par Mark Irwin .....	105
UN CHEMINEMENT POUR SORTIR DU BÉGALEMENT, par Walt Manning.....	109
PAROLE LIBÉRÉE : MA VICTOIRE SUR LE BÉGALEMENT, par Tim Mackesey .....	111
LE PROBLÈME AVEC LA FLUENCE MÉCANIQUE par Jeff Ingram .....	123
MON CHEMINEMENT VERS LE BONHEUR, Antonio Rasco.....	124
MON DÉVELOPPEMENT COMME PERSONNE QUI BÉGAIE, Christine Dits .....	125
LE DÉSIR D'AIDER, Richard Parent .....	126
COMMENT LE FEU DE CIRCULATION VIRA AU VERT, Hazel Percy.....	126
FAIRE DE MON MONSTRE UN AMI, LA CLÉ DE MON RÉTABLISSEMENT, Anna Margolina .....	129
COMMENT L'HEXAGONE ME LIBÉRA DE LA PEUR, Ruth Mead .....	132
MON PARCOURS (Comment je suis sorti du bégaiement), John Harrison.....	140

SECTION 6 : UN PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT SUR UNE PÉRIODE DE TROIS ANS

L'ODYSSÉE D'ANDREW .....	151
--------------------------	-----

**SECTION 7 COMMENT VAINCRE VOS PEURS DE PARLER EN PUBLIC**

Discours n°. 1 EXPLOITEZ L'ESPACE.....	175
Discours n°. 2 PARLEZ ÉNERGIQUEMENT.....	177
Discours n°. 3 AJOUTEZ DE LA MUSIQUE.....	179
Discours n°. 4 VIVRE AVEC LES PAUSES.....	180
Discours n°. 5 REGARDEZ-LES DANS LES YEUX.....	182
Discours n°. 6 LAISSEZ VOS ÉMOTIONS SE MANIFESTER.....	184
Discours n°. 7 BÉGAYER VOLONTAIREMENT.....	186
Discours n°. 8 UTILISEZ VOTRE CORPS.....	189
Discours n°. 9 INTERAGIR AVEC L'AUDITOIRE.....	190
Discours n°. 10 INCITEZ LES GENS À L'ACTION.....	192

**SECTION 8 : BON, ET MAINTENANT, JE ME TOURNE VERS QUOI ?**

PROFITER DES RESSOURCES DE L'INTERNET.....	195
LES FORUMS DE DISCUSSION SUR INTERNET : UNE GRANDE RICHESSE.....	199
JE VEUX CHANGER : QUELLES SONT LES RESSOURCES À MA DISPOSITION ?.....	202
QUELQUES LIVRES QUE VOUS TROUVEREZ UTILES.....	208
PARLER AVEC VOTRE ENFANT : SEPT CONSEILS.....	211
QUARANTE ANS PLUS TARD.....	212
LA PUISSANCE DES INTENTIONS.....	216
NOTES BIOGRAPHIQUES.....	219

# *REDÉFINIR LE BÉGALEMENT*

## La vraie nature du combat pour s'exprimer

### John C. Harrison

(Version abrégée)

L'idée de cette version abrégée de [Redéfinir le Bégalement](#) s'est imposée d'elle-même suite au résumé (en anglais) que Tim Steadman fit de sa lecture de ce gigantesque ouvrage de John Harrison. Cette version abrégée compte 221 pages.

John et moi étions bien conscients que l'importance de son livre – la version anglaise compte 649 pages alors que la version française en compte 754 (la version française ayant trois articles de plus que la version anglaise) – pouvait décourager certains à en entreprendre la lecture.

Lorsque je vis le résumé de 145 pages de Tim je décidai, suite à un « mini sondage », d'en faire de même avec la version française. Finalement, au lieu d'un document qui se résumerait à être des notes de lectures plutôt détaillées, mon « résumé » se transforma en une version abrégée du livre.

Le but de cette version abrégée – bâtie sur le résumé de Tim - est de motiver ceux qui n'ont pas encore lu le livre à se lancer dans ce projet que vous ne regretterez certainement pas. Cette version sert également de rappel pour ceux qui, ayant déjà lu le livre en entier, ressentent le besoin de se rafraîchir la mémoire.

Les sections 3, 4, 5 et 8 contiennent des articles rédigés par d'autres personnes qui sont dument identifiées. Tout le reste fut rédigé par John. De plus, j'ai ajouté divers liens hypertextes pour ceux qui pourraient désirer approfondir le sujet traité. C'est une chose que je ne me permettrais pas dans le texte original – sauf, bien évidemment, pour les livres cités par John.

Afin de faciliter votre référence au document original en PDF, la pagination des chapitres du livre intégral est indiquée en deux formats sous le titre de chacun des articles : la pagination qui se trouve en haut à gauche des pages et, entre parenthèses, la pagination d'Adobe Reader (qui débute dès la toute première page, nonobstant tout ce qui vient avant la première page en chiffre arabe de l'ouvrage original).

Bonne lecture.

Richard Parent  
22 Octobre 2015

## AVANT-PROPOS

Pages XXIII/(24) à XXVI/(27)

(Parlant de son implication au sein de la National Stuttering Association – NSA), John remarque que les groupes ont tendance à connaître des hauts et des bas.

(À l'origine de son livre) : Graduellement, je suis devenu plus à l'aise dans le rôle d'orateur. Encouragé par ma confiance grandissante, je commençai à observer d'autres personnes qui étaient de très bons orateurs. Je fis de mon mieux pour m'immiscer dans leur peau : que ressentaient-ils ? Que faisaient-ils ? Qu'est-ce qui les rendait charismatiques ? Qu'est-ce qui leur donnait confiance ? À partir de mes observations, je rédigeai ce livre.

Nos membres constatèrent que l'information et les exercices (de *Comment vaincre votre peur de parler en public* – Section 7) les aidaient vraiment à amoindrir leur crainte de parler devant des groupes en **leur donnant les moyens de percevoir, sous un éclairage nouveau, cette situation de parole.**

## PRÉFACE DE JOHN HARRISON

### Quelle est la vraie nature du bégaiement ?

Pages XXVII/(28) à XXXVII/(38)

N'est-il pas étonnant que nous n'ayons pu arriver à un consensus sur la nature du bégaiement persistant et ce qui lui permet de se maintenir ?

*Précision* – Malgré le passage du temps, la puissance de feu intellectuelle et toutes ces recherches, nous n'avons toujours pas de réponse définitive. Les gens ne cessent de poser la même question : « Quelle est la vraie nature du bégaiement ? » On a échoué à produire un paradigme, un modèle suffisamment inclusif qui engloberait *tous* les problèmes relatifs au bégaiement chronicisé/persistant.

Alfred Korzybski est un philosophe et scientifique Américain, d'origine polonaise, connu pour avoir développé la théorie de la sémantique générale. Dans son livre, [\*Science and Sanity\*](#), publié en 1933, Korzybski soutient **qu'on ne peut pas vraiment ressentir notre monde directement, mais par l'intermédiaire de notre système nerveux et selon la manière dont nous utilisons notre langage.**

Suivre son cours et la lecture du livre de S. I. Hayakawa (auteur et sémanticien général), [\*Language in Thought and Action\*](#), m'aidèrent à **comprendre pourquoi mes schèmes de pensée habituels me plaçaient en mode performance, attisant ainsi mes blocages.**

*Bégaiement gestalt* – un système qui se manifestait par un ensemble particulier de composantes organisées d'une manière particulière.

J'appris que mes blocages mettaient en oeuvre toute ma personnalité. En travaillant sur toutes les composantes-clés du système du bégaiement, y compris les actions physiques que j'initialisais en bloquant, j'en vins éventuellement à dissiper ou, plus exactement, à dissoudre ma disfluence.

# Section 1

## COMPRENDRE LE SYSTÈME DU BÉGAIEMENT

Page 1/(40)

Mes observations m'amenèrent à conclure que vous devez considérer votre parole et votre vie comme parties d'un même ensemble, et que les forces qui pilotent votre bégaiement pilotent également d'autres aspects de votre vie.

(Ma version française a conservé un chapitre que John a enlevé de la dernière version anglaise de son livre. Il s'agit du chapitre intitulé *Notre conception erronée du bégaiement*. Il couvre les pages 5/(44) à 19/(58). Il y donne un aperçu des premiers balbutiements de la discipline orthophonique. Pour le reste, comme on retrouvera son contenu ailleurs dans le livre, je ne l'ai pas résumé.)

### SOUFFREZ-VOUS DE PARALYSIE DU PARADIGME ?

Pages 21/(60) à 26/(65)

*L'exemple du mouvement au Quartz des montres bracelets –  
Comment les Suisses ont-ils pu passer à côté d'une occasion aussi remarquable ?  
C'est que, voyez-vous, les fabricants de montres Suisses étaient aveuglés par leur  
conception rigide d'une montre-bracelet. L'industrie de la montre suisse était, en  
effet, gangrenée par la paralysie du paradigme.*

Un paradigme est un ensemble d'hypothèses, de concepts et de croyances définissant la manière dont nous structurons nos pensées. Les paradigmes déterminent notre perception, notre vision des choses. Ils nous amènent à remarquer certaines choses, à en ignorer d'autres et à anticiper ce qui pourrait se produire selon un ensemble prédéfini de suppositions. Lorsque le paradigme qui prédomine nous empêche de se faire une représentation adéquate des circonstances relatives à un sujet donné, nous souffrons de **paralysie de paradigme**.

Nous considérons le bégaiement comme un problème cognitif. Un problème comportemental. Un problème génétique. Ou un problème psychologique. Hélas, aucun de ces paradigmes n'est, en lui-même, suffisamment inclusif pour englober toutes les réponses.

*La plupart du temps, la personne qui développe un nouveau paradigme est un non-initié (un outsider). Cette personne, un transformateur de paradigme, est capable de voir la situation sous un autre angle. Cela décrit certains d'entre nous de la communauté d'entraide du bégaiement. Nous n'avons pas été endoctrinés par les idées classiques du bégaiement. Nous sommes en-dehors des disciplines professionnelles.*

On doit observer à partir d'un *esprit neutre*.

*L'exemple du pompiste – Dans cette situation, mon ressentiment envers ma femme se transposa dans mes échanges avec le pompiste. J'avais quelqu'un qui se tenait plus haut que moi et ma position inférieure me donnait l'impression de lui être « inférieur ». Cela déclencha ma crainte de l'autorité, m'empêchant de m'exprimer ouvertement et affirmativement. Si vous me l'aviez demandé, je vous aurais dit que ma peur de bégayer déclencha mon réflexe de retenue. **Mais en réalité, il y avait bien plus que cela.***

La plupart des orthophonistes sont formés à travailler selon un paradigme qui les amène à se concentrer presque exclusivement sur la parole et non sur les émotions étroitement liées aux mots et aux situations de parole craints. On ne motive pas les clients/patients à regarder au-delà de leur peur du bégaiement ; ces derniers, hélas, ignoreront alors les facteurs potentiellement contributifs.

Les PQB ayant progressé de façon importante dans leur parole, et spécialement celles qui sont sorties du bégaiement, constituent une ressource appréciable pour la communauté professionnelle. Hélas, on fait rarement appel à nous. Prenons mon exemple. J'ai bégayé pendant 30 ans. Et j'en suis sorti depuis 50 ans. Pourtant, à mes débuts, combien d'orthophonistes m'ont dit « Aie John, c'est très intéressant ça ! J'aimerais explorer ça en détail avec toi et savoir comment tu t'y es pris. » Pas une seule !

J'en suis venu à considérer le bégaiement non comme un problème de parole, mais comme un *système* mettant en oeuvre la personne toute entière – un système interactif composé d'au moins six éléments : **Actions physiques, Émotions, Perceptions, Croyances, Intentions et Réactions physiologiques**. Chacune de ces composantes influence et est influencée par les autres. Une telle conceptualisation me parut adéquate car elle répondait à la question à savoir si un blocage est d'origine émotionnelle, perceptuelle, physique, génétique ou environnementale. C'est, en fait, *toutes* ces choses. C'est un système qui, selon les circonstances, va et vient.

Dans un système où la plupart des intersections seraient négativement biaisées, il y a peu de chances de maintenir une amélioration de la fluence ou de *favoriser des circonstances favorables à l'expression de soi*. Des éléments négatifs ne font qu'engendrer encore plus de négativité. Même si un élément du système est devenu positif, tel qu'une parole améliorée suite à une thérapie, cet élément subira des pressions des autres intersections du système afin qu'il revienne à son état négatif original pour que le système négatif retrouve son équilibre. Mais si les intersections de l'Hexagone sont surtout positives, nous sommes en présence d'un système positif *qui appuiera tout changement positif*, comme par exemple une parole plus expressive et fluide.

En favorisant la collaboration entre tous les intervenants de la communauté du bégaiement – professionnels et non professionnels – nous sommes enfin en position de développer un nouveau paradigme du bégaiement qui répondra à nos questions.



## UN NOUVEAU PARADIGME POUR LE BÉGALEMENT (L'Hexagone du Bégalement)

Pages 27/(66) à 51/(90)

J'ai constaté que lorsque je me battais longtemps avec un problème sans pour autant progresser, c'est que je tentais de résoudre le faux problème.

Le fait que je ne bégayais pas dans toutes les circonstances rendait mes épisodes disfluents encore plus pénibles puisque cela faisait de moi un apatride : ni normal, ni anormal.

Je découvris que mon "problème de parole" était en fait une constellation de problèmes. Oh bien sûr, je faisais des choses avec mes lèvres, ma langue, mes cordes vocales et ma poitrine qui nuisaient à la fluence ; mais ce n'étaient pas tout ce qui allait de travers. **Je n'osais m'affirmer. J'étais trop perfectionniste. J'étais trop préoccupé à plaire aux autres. Je voyais la vie comme une performance. Je ne partageais pas mes ressentis/émotions. Je ne savais même pas ce que je ressentais. J'entretenais de fausses croyances sur moi-même et j'en bloquais d'autres qui, elles, étaient véridiques.**

Ce fut pendant un épisode de découverte de soi que « disparut » mon bégaiement ; pas les comportements, bien sûr, qui prirent plus de temps à se dissiper, mais la perception que j'avais de ce qui se produisait vraiment se modifia. Je n'identifiais plus ce que je faisais comme « bégaiement. »

Généralement, après une thérapie, la plupart des PQB retournent à leurs anciennes habitudes de parole (rechutent). C'est que plusieurs programmes thérapeutiques se contentent d'adopter une stratégie de *contrôle* selon laquelle ils ne s'adressent qu'aux actions physiques (aux symptômes) et non à la racine du mal.

*L'exemple du garçon de deux ans et de l'ingénieur en mécanique examinant une petite voiture téléguidée de Radio Shack/La Source – chacun d'eux regarde la voiture de façon différente. Le garçon de deux ans considère la voiture comme un objet vivant. L'ingénieur considère la voiture comme un système composé de pièces qui interagissent. Les deux ont des perspectives bien différentes.*

Adolescent, je considérais le bégaiement comme une chose, une forme vivante dont je ne pouvais prédire le comportement d'un jour à l'autre. Aujourd'hui, ayant « regardé sous le capot », je comprends que cette « chose » que je nomme bégaiement est, en fait, constituée d'un certain nombre d'éléments qui sont en relation particulière.

### DE LA NÉCESSITÉ D'UN LANGAGE PLUS PRÉCIS :

Le mot "bégaiement" ajoute à la confusion en étant trop vague et imprécis. Les exemples qui suivent sont tous décrits comme « bégaiement ». Il s'agit pourtant de phénomènes bien différents.

**Disfluence pathologique** (ou acquise) - disfluence liée à une pathologie de premier niveau, telle qu'un accident cérébral ou un déficit intellectuel.

**Disfluences développementales** – ce sont les disfluences qui apparaissent lorsque l'enfant s'efforce de maîtriser les complexités du langage adulte. Cette disfluence disparaît souvent d'elle-même au fur et à mesure que l'enfant grandit. Ce genre de disfluence réagit très favorablement à une intervention thérapeutique précoce.

**Balbutiement** – Lorsqu'on est soudainement – et temporairement – mal à l'aise et déstabilisés.

**Blocage** – le blocage, accompagné d'une lutte et de tensions qui se manifestent lorsque l'individu fait obstruction à la libre circulation de l'air et qu'il resserre ses muscles (tension musculaire). Contrairement à la disfluence développementale et au balbutiement, le blocage est une *stratégie conçue pour protéger l'individu contre des conséquences déplaisantes*.

**Temporisation** – La PQB répète un mot ou une syllabe parce qu'elle appréhende de bloquer sur la syllabe ou le mot suivant. L'individu ne fait que gagner du temps jusqu'à ce qu'il se sente prêt à dire le mot craint. La temporisation étant une stratégie faisant partie des actions physiques visibles de lutte du bégaiement et associées aux blocages, on doit considérer les deux selon une seule et même perspective.

Je sais que plusieurs lecteurs vont se rebiffer à l'idée de ne plus utiliser "bégaiement" à toutes les sauces. Mais même si la disfluence développementale, le balbutiement, le blocage et la temporisation peuvent sembler identiques aux yeux du profane (et, hélas, aux yeux de certains initiés), les désigner tous par le terme "bégaiement" contribue substantiellement à obscurcir le problème.

**Un blocage se distingue du balbutiement et de la disfluence développementale par un sentiment d'impuissance.**

*John dresse ici un parallèle avec un problème de poids - 85% des gens qui entreprennent un régime amaigrissant reprendront éventuellement les kilos perdus. Il est pour le moins significatif de noter que les raisons pour lesquelles les régimes amaigrissants sont inefficaces sont presque identiques à la raison pour laquelle plus de 85 % de ceux et celles qui entreprennent une thérapie perdront, au cours des mois suivants, les gains acquis pendant la thérapie.*

**L'Hexagone du Bégaiement** - *un système de fluence qui s'auto maintiendra*. En plus de s'attaquer aux blocages, on s'adresse aux facteurs contributifs qui amènent l'individu à bégayer. Nous sommes en présence d'une interaction dynamique entre les **six** composantes qui déclenchent une parole accompagnée d'une lutte pour parler. Tout changement instauré à une intersection aura des répercussions sur toutes les autres intersections. Examinons-les brièvement une à une :

**Réactions physiologiques** – dont la réaction fuis-ou-bats-toi ; la réaction de l'individu face au stress.

**Actions physiques** – actions physiques telles que bloquer les cordes vocales.

**Émotions** – elles dictent nos comportements et ont le capacité de s’auto-perpétuer (nos émotions favorisent certains comportements, lesquels favorisent encore plus d’émotions qui, à leur tour, favoriseront d’autres comportements.)

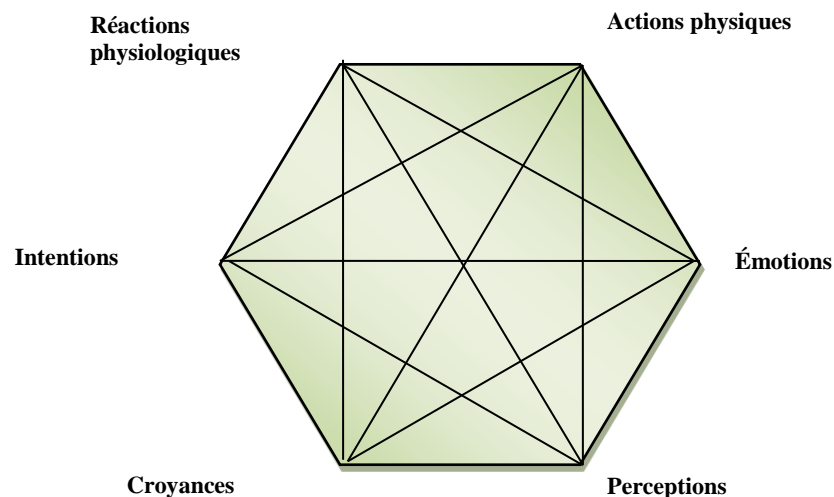
**Perceptions** – Ce que nous ressentons à un moment précis. *Elles sont influencées par nos croyances, nos attentes et notre état d’esprit* (si nous croyons être une curiosité à cause de notre façon de parler, on percevra, même à l’autre extrémité de la salle, les moqueries à peine étouffées.)

**Croyances** – Elles prennent naissance de deux manières :

- 1) Ce qu’on nous a enseigné (spécialement les personnes en autorité).
- 2) Nos expériences qui, à répétition, se soldèrent d’une certaine manière. Les croyances demeurent relativement constantes dans le temps. Nous pouvons croire, parce que nous bégayons, être différents des autres. Une fois que nos croyances sont formées/installées, nous biaiserons nos perceptions afin qu’elles correspondent à ces croyances. En vérité, nos croyances se comparent à une paire de lunettes de soleil : elles teintent notre vision des choses et de notre vécu.

**Intentions** – Programmes comportementaux. Elles sont de deux types : *intention apparente* de prononcer le mot, alors que notre *intention cachée*, d’ailleurs tout aussi puissante, est de l’éviter (de nous retenir), de peur de nous révéler au grand jour, de faire état de nos faiblesses, de nos imperfections. Quand nos intentions nous entraînent dans des directions opposées, on ne peut que bloquer et être incapable d’agir.

## L’HEXAGONE DU BÉGALEMENT



*Pourquoi revenons-nous à la parole bégayée après une restructuration de la parole (Fluency Shaping) ? Parce que le système se rééquilibre de lui-même. Ceux qui ont connu le succès en thérapie avaient déjà implanté d'importants changements aux autres intersections de leur Hexagone.*

## **NOTRE ESPRIT/CERVEAU TRAVAILLE EN MILLISECONDES.**

*Qu'est-ce qui déclenche le bégaiement ? Les blocages mettent en œuvre toute une suite d'événements très rapides lors desquels notre esprit se réfère, à la vitesse de l'éclair, à nos émotions, nos perceptions, nos croyances et nos intentions et, face à un danger perçu, exécute, d'un mot à l'autre, des stratégies défensives. L'idée que je veux émettre est celle-ci : lorsqu'une personne ayant un problème de blocage se prépare à prononcer chaque mot, son cerveau fonctionne comme le radar d'un CF-18 volant à basse altitude. Le radar inspecte l'horizon pour détecter la présence de dangers ; s'il détecte une colline ou un édifice en hauteur, il renvoie l'information à l'avion où un ordinateur l'analysera pour ensuite transmettre les commandes appropriées aux ailerons et autres contrôles de l'avion pour que celui-ci reprenne de l'altitude afin d'éviter l'obstacle. Ce système de détection (système de blocage) anticipe les problèmes avant qu'ils ne surviennent, sur une base de mot à mot et de situation en situation.*

**Genres de dangers** – crainte de bloquer sur un mot spécifique ; situation crainte dans laquelle les émotions associées au mot prononcé librement représente un danger.

*Examinons l'exemple de Bob au bar - Parce que Bob trouve Sally, la jeune femme, très séduisante,  
il est attiré par elle. Mais étant donné que Bob ne se perçoit pas comme son égal,  
il lui accorde automatiquement un certain pouvoir sur lui, spécialement un pouvoir de validation.  
Ses **perceptions** sont donc négativement biaisées.  
Bob ayant tendance à se placer automatiquement en position d'infériorité,  
il croit que Sally, ne pouvant s'intéresser à lui, déclinera son offre.  
Ses **croyances** sont donc, elles aussi, négativement biaisées...*

*Hélas, ses perceptions et ses croyances ont déclenché un mélange d'émotions négatives :  
peur (d'être rejeté), blessure à son amour propre (anticipée par le rejet)  
et la colère (anticipée comme réaction à cette blessure).  
Ses **émotions** sont donc, elles aussi, négativement biaisées.*

*La programmation génétique de Bob est telle qu'il réagit rapidement au stress ;  
cette réaction au stress prend de l'ampleur au fur et à mesure qu'approche le moment de dire  
son nom. Dire son nom lui est particulièrement difficile parce qu'il pense que les gens s'attendent  
à ce qu'il le dise sans hésitation (ne devrait-il pas, après tout, connaître son nom sans devoir y  
penser ?)*

*Cela augmente son niveau de peur.*

*Par conséquent, son niveau d'adrénaline atteint un sommet puisque son corps se prépare à  
combattre ou à fuir. Son corps subit toute une série de réactions corporelles constituant une  
réponse génétique face à un danger. Il se retrouve donc en condition de stress, prêt à faire face à  
la menace.*

*Mais, contrairement à ce que croit son corps, il ne s'agit pas d'un danger physique. Il s'agit plutôt d'un danger social. Peu importe. Le corps ne perçoit pas la différence. Tout cela ajoute à son sentiment d'insécurité et d'inconfort.*

*Bob nourrit également des **intentions contradictoires**. D'une part, il désire communiquer avec Sally ; d'autre part, il craint de se laisser-aller, de s'investir totalement dans la situation et, peut-être, d'être rejeté. Par conséquent, ses intentions cachées sont aussi négatives. En prononçant son nom de manière affirmative, Bob agirait à l'extérieur de sa zone de confort, sortant des limites de ce que l'image qu'il se fait de lui-même lui permet. Par conséquent, au moment de dire son nom, deux peurs envahissantes émergent : (1) la peur de bloquer et (2) la crainte de paraître trop agressif.*

*Mais si son désir de parler est de force égale à son désir de ne pas parler, il se retrouvera paralysé, bloqué, incapable d'aller dans l'une ou l'autre direction.*

*À son tour, ce blocage génère un sentiment de panique qui le rendra "inconscient" (insensible à ce qui se passe au moment présent). Il perdra ainsi contact avec l'expérience et l'autre personne. En désespoir de cause, il pourrait exercer un effort physique pour se sortir du blocage en tentant de prononcer le mot comme il le pourra. En agissant ainsi, il activera une manœuvre Valsalva, stratégie consistant à exercer un vigoureux effort physique. Cette réaction entraînerait un blocage de la gorge, un resserrement des muscles abdominaux et une accumulation de pression d'air dans la poitrine pour forcer les mots à sortir. (Comme stratégie alternative, il pourrait aussi temporiser en répétant le mot "est" (dans "mon nom est Bob") jusqu'à ce qu'il se sente prêt à dire son prénom, "Bob".)*

*Le blocage persistera jusqu'au moment où l'intensité de son état de panique commencera à diminuer ; ses muscles commençant alors à se détendre, il se retrouvera soudain capable de poursuivre sa phrase. Comme on peut le constater, ses **actions physiques** habituelles constituent également un élément négatif. C'est ainsi que tous ces facteurs négatifs se renforcent les uns les autres, créant un système négativement biaisé qui se maintient de lui-même.*

Nous avons, avec le temps et le cumul des expériences pénibles, développé une stratégie selon laquelle nous nous retenons jusqu'à ce que le danger soit écarté.

**Lors de ses mauvais jours, alors que son estime de soi est réduite, la plupart des mots lui paraîtront menaçants. Les jours où Bob se sentira mieux (les jours plus favorables), les mêmes mots lui seront plus faciles à dire. Mais peu importe qu'il s'agisse d'un jour favorable ou non, certains mots garderont probablement leur biais négatif ou positif.**

*Nous retrouvons Bob, dans le même bar, tentant d'entamer une conversation avec la même jeune femme. Cette fois, les circonstances dans la vie de Bob sont différentes.*

*Le livre sur lequel il travaillait depuis trois ans vient tout juste d'être accepté par un éditeur New-Yorkais. Par conséquent, Bob se sent quelqu'un d'accepté, de validé et son estime de soi est à un sommet. Ses perceptions sont passées de négatives à positives.*

*Alors qu'avant il se sentait anonyme, il est maintenant validé et il ressent la grande confiance qui accompagne ce sentiment. La nouvelle perception qu'il se fait de lui-même influence ses croyances.*

*Il est maintenant quelqu'un qui a le droit de parler et qui peut s'affirmer.*

*Des **perceptions** et des **croyances** positives amènent des **émotions** positives. Et, bien sûr, des émotions positives favorisent des perceptions et des croyances encore plus positives.*

*Ses **intentions** négatives de retenue et de recul (de vouloir cacher) qui avaient l'habitude de s'ingérer lorsqu'il tentait de dire le nom "Bob" ont cessé d'opérer puisqu'elles ne concordent plus avec cet Hexagone nouveau et positif. Le nom de "Bob" est maintenant synonyme de fierté.*

*N'ayant plus besoin de Sally pour se sentir accepté et la menace d'un désastre potentiel étant écartée, le système nerveux sympathique de Bob ne l'entraîne plus dans une réaction de bats-toi ou fuis.*

*Puisqu'il est émotivement confiant et équilibré, ses **réactions physiologiques** ne génèrent plus cette réaction de panique qui déclencha la précédente crise. Dans un système aussi positif, Bob ne ressent plus le besoin de se retenir. Bien au contraire, il désire se laisser-aller et partager sa sensation de bien-être avec tous ceux qu'il rencontre. Parce qu'il s'attend à une réaction positive, il émet des ondes positives auxquelles la jeune femme répondra, ce qui accroît la confiance que Bob a en lui.*

*C'est ainsi qu'on se sent lorsqu'on est fluent.*

### **Pourquoi les enfants qui ont des disfluences très tôt à l'enfance ne développent-ils pas, pour la plupart, un bégaiement persistant ?**

Lorsque l'enfant évolue dans un environnement favorable, c'est-à-dire dépourvu du stress causé par des pressions à performer, sa parole n'en sera pas affectée. Dans ces conditions, les comportements de lutte et d'évitement qui mènent au blocage ne se développeront jamais. En d'autres mots, l'Hexagone du Bégaiement n'aura jamais la chance de prendre forme.

### **Pourquoi une personne peut-elle parler aux enfants sans difficulté et, quelques instants plus tard, bloquer complètement en parlant à un adulte ?**

Pour expliquer ce phénomène, rien ne vaut un exemple. Voyons le cas de Jeanne, une jeune femme qui travaille dans une maternelle, et comment elle se perçoit dans deux situations différentes. Dans la classe, Jeanne se perçoit clairement comme la patronne. En l'absence de quiconque pour défier ses connaissances et son autorité, ses intentions ne sont jamais ambiguës. Il n'existe aucune ambiguïté relativement à la personne qui détient le contrôle. Elle ne se sent pas non plus jugée puisque personne dans sa classe n'est apte à la juger. Dans un environnement exempt de menace, les croyances qu'elle nourrit à son égard concordent avec la réalité. Par conséquent, lorsqu'elle s'exprime, il n'y a aucune raison pour qu'elle se retienne ; ses paroles sont alors prononcées avec fluidité.

Mais en réunion avec les autres professeurs, Jeanne évolue dans un *environnement radicalement différent*, ce qui donne naissance à un hexagone très différent. Elle perçoit les autres comme des juges, spécialement le directeur, représentant de l'autorité. Cette situation déclenche des émotions comme la peur et la colère, sentiments qu'elle trouve non seulement difficiles d'exprimer *mais*



*aussi à se les avouer. Son corps-cerveau, qui ne peut distinguer entre une menace physique et une menace sociale, provoque la réaction génétique familière : bats-toi-ou-fuis. Ses intentions deviennent partagées, ambiguës. D'une part, elle désire présenter son rapport ; d'autre part, elle ne veut pas se placer en situation à risque et se sentir vulnérable. La lutte dite approche/évitement qui s'ensuit devient évidente par sa parole haletante et fragmentée. Cet exemple démontre comment des changements autour de l'Hexagone peuvent affecter l'individu de façons significatives et comment de tels changements instaurent une situation ayant un effet nuisible sur la parole de l'individu.*

**Comment construire la fluence dans sa vie** – en développant vos habiletés personnelles, en repensant vos valeurs, en établissant un système de maintien/support et en élargissant votre perspective sur la vie.

Il faut **dissoudre la colle** qui maintient l'homogénéité du système du bégaiement. C'est la seule façon de s'assurer que ce comportement ne reviendra plus. Le dissoudre est la clé.

Ici se trouve la grande ironie : plus vous vous efforcez de résoudre un problème de bégaiement, plus vous renforcez sa présence. Pour résoudre un problème, il faut continuer à le recréer. Vous ne pouvez résoudre un problème simplement en le faisant "disparaître". Vous devez le *dissoudre*.

*Supposons que Tom, Richard et Henry forment un "gang de rue", des insoumis dont vous désirez neutraliser l'action. En vous adressant à eux comme membre d'un gang, vous n'aurez qu'un succès mitigé. Plus vous vous adressez directement au groupe, plus vous confirmez l'identité de ce groupe. Mais en incitant séparément chacun des trois garçons à se joindre et à participer aux activités d'un groupement-jeunesse, le gang sera dissout à l'intérieur d'une structure élargie.*

*La structure qui donnait vie au gang n'existe plus, ses "composantes" ayant été démantelées et incorporées à d'autres structures. De façon similaire, à trop se concentrer sur le bégaiement (ce que font, hélas, trop de programmes thérapeutiques),*

*on ne fait que l'enraciner dans le psychique de l'individu. Le fait de le démanteler en un système composé de six éléments détruit non seulement sa forme, **mais vous identifie six sous-problèmes sur lesquels vous pourrez travailler, au lieu d'un seul.***

Chaque mot peut posséder son propre Hexagone, dépendant de ce qui lui est associé et des circonstances dans lesquelles il est utilisé. Lorsque la personne est mal à l'aise avec les émotions négatives rattachées à un mot, elle aura tendance à retenir ses émotions et à bloquer sur le mot afin de ne pas avoir à revivre ces émotions.

Certaines situations sembleront toujours biaisées dans un sens ou dans l'autre. *Par exemple, pour comprendre pourquoi un individu a l'habitude d'avoir des difficultés à dire son nom, on doit se référer à ses perceptions, ses croyances, ses émotions et leurs relations avec son nom.*

**Plus nombreuses seront les intersections que vous modifierez autour de votre Hexagone, plus vos chances seront bonnes d'instaurer un système positif qui s'auto-maintiendra et qui produira une parole plus affirmative et sans entraves.**

Ma sortie du bégaiement a vraiment débuté lorsque "j'ouvris le capot" pour scruter l'intérieur et que je découvris avoir affaire à un système. Ma physiologie en avait formé les composantes. Mes émotions servaient de carburant au moteur. Mes croyances servaient de courroie de transmission. Ma programmation liait les parties les unes aux autres. Mes perceptions déterminaient la trajectoire à long terme. Finalement, mes intentions déterminaient la direction à prendre. En ayant identifié les composantes et leur fonctionnement, ma perception du blocage de parole changea ; au fur et à mesure que j'implantais des changements à chacune des intersections, le système se transformait jusqu'à ce que, avec le temps, le bégaiement soit simplement dissout.

Loin de moi de prétendre que tous les individus puissent réussir à faire disparaître leurs blocages de parole. **Mais par une compréhension adéquate de la véritable nature du problème**, on pourra maximiser les efforts entrepris pour améliorer notre capacité à nous exprimer, à communiquer.

## L'EFFET HAWTHORNE ET LE BÉGALEMENT

Pages 53/(92) à 81/(120)

On réalisa, en 1927, la plus importante et la plus influente étude scientifique jamais entreprise en psychologie du travail à l'usine de Hawthorne (Illinois), de la compagnie Western Electric, dans le département de fabrication des inducteurs. La recherche s'est concentrée sur les facteurs intangibles influençant le moral et l'efficacité des travailleuses en usine.

On retira de la ligne de production un petit groupe 6 femmes pour les isoler dans une pièce plus petite. Les chercheurs commencèrent par analyser l'effet de l'éclairage. En augmentant l'intensité de l'éclairage – la production augmenta. On augmenta encore un peu plus l'éclairage et la production augmenta encore. Puis ils ramenèrent l'éclairage au niveau du départ – la production continua à croître. On diminua encore plus l'éclairage – la production continuait toujours à augmenter. La production allait commencer à diminuer lorsque l'éclairage fut réduit au point où les femmes pouvaient à peine voir ce qu'elles faisaient.

Il était clair que le niveau d'éclairage, à lui seul, n'augmentait pas la production. Le fait de regrouper ces travailleuses leur permit de se fusionner en un groupe homogène. *Et c'est la création de cette dynamique de groupe qui eut un impact majeur sur l'état d'esprit et la productivité de chaque membre du groupe.*

Lorsqu'elles travaillaient sur la ligne de production, il n'y avait que très peu de place pour la fierté dans ce qu'elles faisaient. C'était, comme on dit souvent, juste une job. Dès le début de l'étude, elles se réjouirent de l'attention que l'équipe de chercheurs leur accorda. Elles étaient devenues "des personnes". Des amitiés se tissèrent. Les femmes commencèrent à socialiser après les heures de travail, se visitant les unes les autres à leurs résidences. Leur superviseur était devenu quelqu'un vers qui elles pouvaient se tourner. Elles ne le craignaient plus. Elles le connaissaient par son nom et pouvaient compter sur lui lorsqu'il y avait un problème à résoudre. Aucun de ces éléments pris isolément ne pouvait expliquer l'augmentation de la productivité. C'était plutôt les interrelations de tous les aspects positifs qui améliorèrent leur performance.



Les améliorations qui en résultèrent s'expliquent d'abord par l'impact du système social qui se forma et son influence sur la performance de chaque membre de ce groupe de travailleuses. Vous devez examiner chaque groupe (le petit groupe ainsi que le groupe plus large de la chaîne de montage) avec la perspective d'un système social. Le système en petit groupe était bien plus positif pour les travailleuses. Les réactions positives de chaque membre augmentèrent la productivité de l'équipe/système. Ce phénomène est devenu connu sous le nom de l'Effet Hawthorne.

Mais quelle est la relation avec le bégaiement ? Chaque partie recèle une relation d'interdépendance avec **chaque autre partie** – comme dans l'Hexagone du Bégaiement.

**Exemples de simple point de vue sur les causes du bégaiement :** une anomalie cérébrale, problèmes émotionnels, problème de synchronisation et problème mécanique.

Le thérapeute qui se concentre uniquement sur les techniques d'établissement de la fluence pourrait conclure que les progrès ne peuvent résulter que des techniques de fluence et, ainsi, ne pas saisir l'importance de la relation entre lui et son client (perspective limitée du clinicien).

*Exemple hypothétique. Bob (votre thérapeute) étant une personne ouverte et accueillante, vous vous sentez, pour la première fois, totalement accepté, même lors de situations de parole difficiles. Votre estime de soi s'améliore. Votre relation avec les autres membres du groupe est également empathique. Dans un tel environnement favorable à votre psychisme, votre perception de soi commence à changer. Non seulement votre élocution change, mais il en est de même pour votre confiance en vous, l'image que vous vous faites de vous-même et de vos croyances qui vous autolimitaient. Vous êtes maintenant plus disposé à exprimer ce que vous ressentez. Au fur et à mesure de votre progression, les éléments du nouveau système continuent à se renforcer les uns les autres. À la fin du programme de deux semaines, le système se maintient de lui-même. Ce n'est pas uniquement votre parole qui s'est transformée ; **vous avez, aussi, changé.***

Pourquoi alors, contrairement à l'apprentissage de se tenir en équilibre sur un vélo, observe-t-on une telle proportion de rechutes après une thérapie ? Encore une fois, à cause de l'Effet Hawthorne. En l'absence d'un renforcement continu grâce à un environnement propice, ces femmes ont, de façon graduelle et inconsciente, réintégré leur ancien environnement – un environnement qui ne favorisait pas l'initiative personnelle et dépourvu de tout élément personnel, un environnement qui favorisait une relation conflictuelle entre le travailleur et son superviseur.

*Revenons à notre exemple hypothétique - Étant donné la grande fragilité de ce nouveau système positif qu'il s'est créé dans la clinique du thérapeute, ce système peut facilement se briser à cause d'un manque de soutien. Puis, soudain, ce client qui fit de considérables progrès dans le bureau du thérapeute se retrouvera paralysé et incapable de parler lorsqu'il retournera à la maison ou au bureau (à un certain degré). Les techniques de fluence qu'il a si péniblement apprises sont tellement difficiles à utiliser lorsque certaines situations langagières se transforment en panique.*

*Les risques sont à ce point écrasants qu'il (ou elle) battra en retraite pour revenir à ses vieilles habitudes de parole qui résulteront en un hexagone négatif.*

Est-ce la soudaine hausse de pression du moment qui est la cause de votre ressac ? Bien que vous ayez fait de substantiels progrès avec l'orthophoniste, **vos nouvelles perceptions, vos nouvelles croyances et vos actions physiques langagières ne sont pas encore suffisamment enracinées pour devenir vos configurations par défaut. Elles doivent encore s'organiser en un système qui s'auto-maintiendra – un système suffisamment solide pour supporter la pression du monde extérieur.**

Le plus grand défi, c'est de trouver comment faire pour que vos nouvelles émotions, perceptions, croyances, intentions et actions physiques se maintiennent dans un environnement inamical.

(John compare nos configurations par défaut à celles de fichiers Word.) : En quittant le bureau de votre orthophoniste pour aller dans la rue, vous pénétrez dans un nouvel environnement (comme si vous ouvriez un nouveau fichier Word.) Vous devez conserver les mêmes paramètres par défaut lorsque vous entrez dans un nouvel environnement. Il vous faut programmer MS Word (vous) pour garder les mêmes paramètres par défaut en ouvrant de nouveaux documents (en entrant dans un nouvel environnement). Là réside VOTRE DÉFI.

Chaque intersection de l'Hexagone possède ses propres configurations par défaut. À moins de réussir à modifier ces configurations par défaut, vous ne pourrez établir un nouveau système qui s'auto-renforcera. Vous devez changer les paramètres par défaut de chaque intersection.

### **CONFIGURATION N° 1 : ÉMOTIONS**

La configuration par défaut découle du niveau et du type d'émotions que nous sommes disposés à tolérer. On bloque sur un mot craint jusqu'à ce que nous n'ayons plus l'impression que l'expression de nos émotions nous propulserait hors de notre zone de confort.

### **CONFIGURATION N° 2 : CROYANCES**

D'où proviennent nos croyances ? Elles s'instaurent de deux façons. Premièrement, elles prennent racine par ce qui nous arrive et l'interprétation que nous en faisons. Deuxièmement, les croyances nous sont transmises par nos parents, nos professeurs et autres représentants de l'autorité dont nous avons accepté les dires comme vérité. Pratiquement toujours, leur version de la réalité est une distorsion, ne serait-ce que parce qu'elle est filtrée au travers leurs propres croyances.

Nos [croyances](#) peuvent ou travailler pour nous, ou contre nous. Les croyances sont des attentes bien arrêtées sur la nature des choses ou sur ce que seront ces choses. Les croyances ont la vie dure, même face à d'évidentes contradictions. Il y a parfois une faille dans le système. Il peut s'agir d'une expérience, d'une connaissance, d'un événement inattendu qui, soudain, *extirpe ce comportement de l'arrière-plan pour le rendre visible*. Parfois, le seul fait de remettre en question nos croyances peut avoir un effet étourdissant et dramatique.

**CONFIGURATION N° 3 : PERCEPTIONS**

Nos perceptions se forment en fonction de nos attentes, préjugés, prédispositions et comment nous nous sentons en nous levant le matin. Une perception est une chose qui se produit à *l'instant même, en temps réel*. Peu importe les directions que prennent nos perceptions – que ce soit vers les forces des autres ou nos propres faiblesses – elles deviendront nos configurations par défaut. Il y a un lien étroit entre croyances et perceptions, car ce que vous croyez prépare le terrain à la façon dont vous percevrez les choses, perception qui influencera vos réactions.

**CONFIGURATION N° 4 : INTENTIONS**

Les intentions occupent un rôle important dans la création des blocages. On peut définir tout blocage, qu'il s'agisse d'un blocage de parole ou autre, de la façon suivante : deux forces de poids égaux, tirant dans des directions opposées.

*L'exemple du cheval bienaimé de George qui a tombé et s'est fracturé une patte : Alors que George commence à appuyer sur la gâchette pour mettre un terme à ses souffrances, son doigt s'arrête. Il n'y arrive pas. Il est incapable de tuer un de ses meilleurs amis.*

*Dans un rebondissement (qui n'est pas étranger au bégaiement), supposons que George ignore qu'il entretient de fortes émotions envers son cheval. Les sentiments existent, bien sûr, mais sans trop savoir pourquoi, il les a repoussés au loin, si loin que ces émotions ne lui sont pas accessibles. Encore une fois, George soulève le fusil et vise la tête du cheval. Il va pour tirer sur la gâchette. Son doigt ne bouge pas. Comment expliquer cela ?*

*La véritable raison, bien sûr, c'est que George ne veut pas appuyer sur la gâchette à ce moment-là.*

*Il n'est pas prêt à affronter la douleur qui s'ensuivra.*

La même situation peut se produire avec la parole. Vous voulez parler tout en ayant des sentiments qui menacent de vous pousser au-delà de votre seuil de tolérance. Alors, vous vous retenez, et pour une certaine période, les forces sont équilibrées. Si cela devient votre modus operandi dans des situations de parole stressantes, alors cette méthode d'expression de soi s'installera par défaut, vous retrouvant ainsi chaque fois glissant vers le bégaiement, accompagné des actions physiques propres au blocage et que vous ne pourrez expliquer.

**CONFIGURATION N° 5 : RÉACTIONS PHYSIOLOGIQUES**

C'est ici qu'entre en jeu la génétique.

*Exemple : Lorsque vous êtes au comptoir de billets d'autobus, tentant de prononcer le mot "correspondance," fuir ou combattre ne sont plus des options vraiment appropriées. Votre intégrité physique n'est aucunement menacée. Après tout, vous ne voulez qu'une correspondance. Pourtant, tout votre corps vous prépare à une lutte du genre survie-ou-mort. Eh bien, surprise ! Votre survie est en jeu. Ce qui est menacé, ce sont votre image et votre estime de soi.*

(« *Je suis tellement humiliée que je vais en mourir.* »)

À cause de cette hypersensibilité tempéramentale des individus qui bégaiement (nous y reviendrons), ils ont besoin de moins de stimulus pour réagir à une situation. Ils ont tendance à être trop émotifs face aux réactions négatives des autres personnes (réelles ou imaginaires), et donc plus sujets au stress, à la pression du temps et du bruit. Il est logique que cette sensibilité plus élevée nous prédispose à créer un environnement stressant dans lequel notre lutte pour parler sera plus susceptible de faire son apparition.

## CONFIGURATION N° 6 : ACTIONS PHYSIQUES

Le bégaiement (le genre de bégaiement pour lequel les personnes se referment sur elles-mêmes et ne peuvent parler) se compose de deux éléments :

- 1) Le blocage de parole.
- 2) La stratégie pour forcer à s'en sortir ou pour l'éviter.

Le *blocage de parole* se caractérise par un resserrement d'une ou plusieurs parties des mécanismes nécessaires à la parole (langue, lèvres, cordes vocales, poitrine) d'une manière qui empêche la personne de continuer à parler.

*Le blocage de parole se distingue du balbutiement et de la disfluidité développementale par un sentiment d'impuissance.*

Le blocage est créé par les émotions, les perceptions, les croyances, les intentions, les réactions physiologiques et les actions physiques accompagnant l'effort de parler, tout cela tissés ensemble par l'Effet Hawthorne afin de former une réaction standardisée. Aucun de ces éléments ne déclenche, à lui seul, le bégaiement ; le blocage se forme plutôt par la façon dont ces mêmes éléments interagissent et se renforcent les uns les autres.

*L'exemple de Sally commandant du saumon : visualiser ce qu'elle craint qu'il arrive est justement la mauvaise stratégie à adopter si on veut surmonter une peur quelconque.*

*Sally ne réalise pas que tout ce qu'elle visionne dans la partie consciente de son cerveau est traité par son subconscient afin, justement, de l'exécuter.*

*Mais pourquoi est-ce si difficile ?*

*Pourquoi est-il si difficile de ne pas se concentrer sur la peur d'avoir à demander du saumon ?*

*C'est à cause de notre **programmation génétique**.*

*Chaque fois que nous sommes confrontés à une menace, la nature nous a programmés à être craintifs et vulnérables. On se dit « Si je n'y fais pas attention, quelque chose va m'arriver. »*

*Et c'est justement une sensation qu'elle ne peut tolérer. Nous sommes ici en présence de deux **croyances** : (1) elle va bloquer, et (2) elle doit se concentrer sur la menace.*

*Alors que Sally entre dans le marché, son corps commence à initier la réaction bats-toi-ou-fuis pour se préparer à la crise. Des signes avant-coureurs apparaissent – une augmentation sensible de son pouls, un léger resserrement de sa gorge ou de sa cage thoracique, une respiration haletante. Mais Sally n'a pas conscience de ces réactions. **Tout ce qui l'accapare, c'est ce sentiment diffus qu'elle bloquera.***

*En attendant en ligne, elle commence à croire qu'elle se ridiculiserait en ne pouvant prononcer le mot « saumon. » Cette **croissance** commence alors à influencer ses **perceptions**. Le froncement au front du commis derrière le comptoir démontre que ce dernier connaît une de ces mauvaises journées, qu'il est pressé et qu'il ne tolérera personne qui lui fera perdre du temps. Les deux filles parlant derrière Sally lui semblent superficielles et pourraient bien la juger. Lorsqu'elles s'apercevront que Sally ne peut parler, elles se mettront probablement à ricaner ou à se moquer. Cherchant désespérément un visage amical autour d'elle, Sally découvre qu'elle n'a personne vers qui se tourner.*

*Notez comment s'activent les divers éléments de l'Hexagone du Bégalement et la façon dont l'Effet Hawthorne les tisse ensemble pour donner vie à une situation propice aux blocages. Elle **croit** qu'elle va bégayer et qu'elle se ridiculiserait. Elle nourrit également plusieurs autres croyances ayant un rôle contributif – croyances relatives à comment elle devrait agir, à la façon dont elle pourrait s'exprimer, sur ce que les autres veulent et s'attendent d'elle, etc., etc. Elle **perçoit** un entourage peuplé de personnes qui ne lui sont ni sympathiques ni compréhensives. Son **système physiologique** favorise une situation extrême propice à la réaction bats-toi-ou-fuis. Ses **émotions** sont enracinées dans la peur et la terreur.*

*Puis arrive son tour de commander ; c'est alors que ses **intentions** divisées entrent en jeu.  
« Madame, puis-je vous aider ? » « Oui, Je .... Je ..... J'aimerais avoir deux k ..... »  
Eh oui ! Elle bloque sur le mot « kilos. » « Um ..... » Sally ferme les yeux comme si elle pensait.  
Son corps envoie une tonne d'adrénaline dans sa circulation sanguine. Sa pression sanguine monte.*

*Sa respiration devient haletante. Le sang quitte son estomac pour se diriger vers ses membres afin de leur fournir des forces supplémentaires. Son corps la prépare à se battre ou à courir pour sauver sa vie... tout cela parce qu'elle veut simplement dire le mot « kilos. »*

*Les quelques secondes pendant lesquelles elle ne peut parler lui semblent une éternité.  
Puis ses **émotions** se calment un peu et, soudain, le mot « kilos » sort de ses lèvres.*

*« De.... »*

*Elle a placé sa langue pour dire « saumon », mais il n'y a pas d'air qui sort de ses poumons.*

*Sally est déchirée entre deux forces opposées – les pôles d'une intention divisée.*

*Elle veut dire « saumon » - en fait, la situation l'exige. Des clients attendent et le commis derrière le comptoir souhaite bâcler cette commande. Mais, pour Sally, se laisser aller à parler signifie qui-sait-ce-qui va sortir de sa bouche. Sally vous dira plus tard qu'elle craignait de bégayer.*

*Mais peut-être y a-t-il plus que cela.*

*Peut-être est-ce parce que son corps est conditionné par une réaction extrême de bats-toi-ou-fuis. Ses émotions sont au comble ; malgré cela, Sally tente de se contrôler. Quiconque la regarde verra une jeune femme en apparence calme, perdue dans ses pensées. Mais en dedans d'elle-même, c'est une toute autre histoire. Une panique s'installe, panique qu'elle chasse de sa conscience.*

*Se laisser aller à dire le mot « saumon » signifie que ces émotions se manifesteront.*

*Que va-t-il se passer ? Peur ? Colère ? Tristesse ? Vulnérabilité ? Perdra-t-elle le contrôle ?*

*Le mot va-t-il soudainement sortir ? Paraîtra-t-elle trop agressive ? Pour Sally, il s'agit d'inconnus qui la retiennent prisonnière d'un conflit parler/ne pas parler.*

*Une chose est certaine: il n'est pas sécuritaire en ce moment de dire le mot « saumon ».*



« De s..... »

*Le mot « saumon » ne pouvant être prononcé, Sally coupe le débit d'air et revient à son apparence pensive. Son silence est gênant. Elle vient de couper toute communication avec le monde environnant. Elle est entièrement submergée dans un état de panique. Le silence est assourdissant. (Inconscience) Mais les émotions ne pouvant demeurer si intenses trop longtemps, l'intensité de la peur diminue;*

*après un moment, l'intensité de la peur diminue à un niveau plus sécuritaire.*

« ... saumon. »

*Fiou ! La crise est passée. Le commis sait maintenant ce qu'elle veut et se met à trancher deux kilos de saumon pour l'envelopper dans du papier blanc. Les bruits du magasin ont recommencé à se faire entendre. Elle est bien consciente que son visage est tout rouge. Bien que tout ce scénario se soit déroulé en seulement dix seconds, Sally a l'impression que ce fut une éternité.*

*Se sentant embarrassée mais délivrée, Sally retourne à son appartement et prépare le souper. C'est que ce soir, Karine, une autre jeune professionnelle et amie de longue date, se joindra à elle pour le repas. En peu de temps, le saumon est au four alors que les végétaux se font sauter dans le poêlon. Puis, à dix-neuf heures, ça sonne à la porte. C'est Karine.*

*Les deux femmes collaborent à mettre la dernière touche au repas et, une fois servi, Sally ouvre une bouteille de Chardonnay.*

*Comme elles sont des amies de longue date ayant bien des choses à se raconter, le repas se prolonge pendant plusieurs heures. La conversation est vivante et intime, sans aucun blocage de la part de Sally. Elle ne mentionnera même pas le mauvais moment qu'elle a passé au marché des viandes.*

Ce que vous venez de voir encore une fois, c'est la même dynamique qu'à l'usine Hawthorne. **Il n'y a rien d'organiquement anormal dans le mécanisme de parole de Sally. Cependant, d'un environnement à l'autre, on observe d'importantes différences dans les émotions, les perceptions, les croyances, les intentions, les réactions physiologiques et les stratégies langagières de Sally.** Et ce sont justement ces différences qui rendent difficile ou facile la parole de Sally.

**Au marché, Sally pensait devoir performer car elle croyait que son estime et son image de soi étaient en jeu.** Lorsqu'elle arriva pour demander du saumon, toutes ces forces se rassemblèrent pour l'appuyer. C'est alors qu'elle figea, incapable de prononcer le mot. À la maison avec Karine, son acceptation allait de soi. Elle n'a rien à prouver afin de bénéficier de l'amitié et de l'affection de son amie. Il existe une très grande confiance entre les deux femmes.

Avec Karine, tous les éléments – émotions, perceptions, croyances, intentions et réactions physiologiques négatives – qui étaient en jeu lors de son échange avec le commis au marché des viandes ont fait place à des forces positives. Pas de lutte de pouvoir. Pas besoin de bien paraître. Elle n'a pas à performer pour gagner le respect de Karine. **Il n'y a que liberté.** Ces forces positives se renforcent les unes les autres pour établir un hexagone salubre où elle n'avait plus à se retenir. Sally trouvait facile de prononcer le mot « saumon » ou d'exprimer toute autre chose.

Dans ce contexte, aucun blocage ne se manifesta pendant toute la soirée.

Vous venez d'être témoin de l'Effet Hawthorne en action.

Ce scénario avec Sally n'a pas été conçu pour représenter toutes les situations de bégaiement ; son seul but était de vous montrer comment l'Effet Hawthorne peut rapidement créer un environnement qui amène une personne à bloquer ou à se laisser aller.

Un changement permanent dans votre parole ne pourra s'instaurer qu'en modifiant les diverses configurations par défaut (intersections) de votre Hexagone du Bégaiement. Afin d'implanter des changements permanents, il vous faudra initier un processus semblable en modifiant vos façons de penser, vos émotions et vos réactions pendant suffisamment longtemps pour qu'elles finissent par devenir vos nouvelles configurations par défaut.

### ***Modifier la configuration par défaut***

**Émotions** : Vous pouvez modifier vos réactions émotives en vous immisçant dans des situations qui, bien qu'elles vous paraissent risquées, seront tout de même suffisamment sécuritaires pour vous permettre d'avoir l'occasion d'expérimenter de nouveaux comportements. Des expériences mensuelles pourront avoir un certain effet ; mais à moins qu'elles ne deviennent plus fréquentes, votre progression sera plus lente.

Souvenez-vous que rien ne se produira à moins que vous ne soyez en présence d'autres personnes. Le bégaiement est un problème social, raison pour laquelle très peu de personnes bégaièrent lorsqu'elles sont seules

**Croyances** : Pour changer vos croyances, vous devez lire. Il vous faudra poser des questions. Il vous faudra expérimenter, essayer des choses, même s'il n'y a aucun moyen de prévoir quel en sera le résultat.

**Perceptions** : Apprenez à être un observateur objectif, toujours disposé à remettre vos perceptions en question. Il existe aussi d'excellents ouvrages et programmes disponibles sur des disciplines telles que la sémantique générale et la programmation neurolinguistique (PNL), ouvrages décrivant la manière dont les gens perçoivent ce qui les entoure et comment ils arrivent à changer leurs schèmes de pensée afin de modifier leurs perceptions.

**Intentions** : Remettez en question vos intentions. Et lorsque vous suivez vos intentions, n'oubliez pas de vous récompenser, peu importe le résultat (conditionnement opérant).

**Réactions physiologiques** : Désolé, mais vous ne pouvez pas faire grand-chose en ce domaine. Cependant, en exerçant un certain degré de contrôle sur vos perceptions, vos croyances et vos intentions, vous en viendrez à réduire la fréquence de réactions du type combats-ou-fuis.

**Comportements langagiers** : Les orthophonistes pourront vous aider pour cela. Vous ignorez peut-être ce que vous faites lorsque vous bégayez. Pourtant, il est primordial de prendre conscience des muscles impliqués dans la formation de la parole. *Car vous devez vous efforcer de détendre ces muscles, de les relaxer, et cela chaque fois que vous serez en situation de stress.* Bien que vous puissiez apprendre à y arriver par vous-même, un orthophoniste pourra vous faciliter la tâche.

J'ai une curiosité innée à découvrir pourquoi les gens sont comme ils sont. Étant un bon observateur, j'ai pris conscience et j'ai beaucoup réfléchi sur pratiquement tout ce qui m'arrivait.

Dans cet essai, j'avance que le bégaiement n'est pas le produit d'un quelconque défaut génétique exotique mais plutôt une relation entre des éléments qui nous sont familiers.

La force qui maintient ces éléments ensemble s'appelle « l'Effet Hawthorne. » Il en résulte un système vivant qui se comporte en conformité avec les règles et les lois prévisibles ; un système qui n'implique pas seulement votre parole, mais votre moi tout entier.

## POURQUOI LES BLOCAGES SONT-ILS SI IMPRÉVISIBLES ?

Pages 83/(122) à 103/(142)

Il m'est arrivé de croire que ma vie aurait été moins compliquée si j'avais bégayé sur chaque mot plutôt que dans des situations spécifiques (le bégaiement de John était situationnel). Ma vie aurait alors été plus prévisible. Cela jette une ombre menaçante sur chaque aspect de votre vie.

J'ai déjà essayé d'expliquer à un ami fluide cet état d'esprit. Imagine, lui dis-je, que tu marches sur la rue normalement après avoir magasiné aux Galeries Lafayette sans aucun incident lorsque, soudain, une main gantée surgit de nulle part – WHUMP ! – te frappant sur le nez. Pas trop fort. Enfin, pas assez pour le faire saigner. Mais assez soudain pour te surprendre.

*« Hum ! » Dites-vous. « Mais d'où cela peut-il bien venir ? »*

*Quoique légèrement ébranlé, vous continuez à marcher sur la rue. Vous entrez à la banque pour y faire un dépôt. Comme vous arrivez à la fenêtre du caissier et que vous ouvrez la bouche pour parler, une main gantée arrive de nulle part et – WHUMP ! – elle vous frappe sur le nez. Pas bien fort.*

*En tout cas pas assez fort pour vous troubler.*

*Une fois votre dépôt effectué, vous quittez la banque. Arrivant à un kiosque à journaux, vous êtes un peu secoué et décidez d'acheter un magazine pour occuper votre esprit à autre chose.*

*Vous cherchez la monnaie exacte, la remettez à l'homme derrière le comptoir, ouvrez votre bouche pour demander le magazine ... puis, soudain, cette main gantée arrive de nulle part et – WHUMP ! – elle vous frappe sur le nez.*

*Le monde vous semble comment en ce moment ? Imprévisible, n'est-ce pas ?*

*Comme c'est l'heure du diner, vous vous dirigez vers un restaurant.*

*Arrivé à la porte, vous constatez que vous faites quelque chose que vous ne faisiez pas auparavant.*

*Vous examinez la pièce dans laquelle vous entrez, cherchant cette sacrée main gantée. Votre nez en a assez de se faire tabasser. Mais rien ne se produit. Réassuré, vous vous assoyez à une table et regardez le menu. Ho ! Le sandwich au rôti de bœuf semble des plus appétissant.*

*Puis arrive le serveur pour prendre votre commande.*

*« Qu'aimeriez-vous ? » dit-il. « Le rôti de bœuf sur du blé entier » est votre réponse.  
« Autre chose avec cela ? » « Oui, un plat de frites. » « Et à boire ? » « Une Molson Ex. »*



« Qu'avez-vous dit ? » « Une .... » Vous vous préparez à répéter « une Molson Ex. » Mais rien ne sort car, sans crier gare, la main gantée surgit de nulle part puis - WHUMP ! - elle vous frappe sur le nez. Hey là ! Ça suffit !!! Pourquoi cela arrive t-il ? Rien de cela n'a de sens.

*Pourquoi pouvez-vous acheter sans problème un chandail aux Galeries Lafayette et, arrivé au restaurant, être mis K.O. De telles surprises à répétition ont de quoi vous rendre fou.  
Mon ami finit par comprendre pourquoi le monde me semblait si imprévisible.*

Le bégaiement va et vient aux moments les moins opportuns et il semble souvent avoir une vie qui lui est propre.

**Le bégaiement est un système mettant en œuvre la personne toute entière.**

Le fait d'avoir des difficultés avec un mot en particulier, par exemple avec le mot « pour », peut ne pas dépendre du mot. Il peut s'agir plutôt de ce qui l'a précédé, ou de ce que vous anticipez après le mot ainsi que les émotions engendrées par la situation.

Si vous êtes réticent à expérimenter ces émotions, vous serez enclin à les retenir (à bloquer) jusqu'à ce que ces sentiments reviennent à un niveau plus acceptable.

Trouvez les mots ayant des charges émotionnelles.

*Exemple : George interrompt son patron - avec qui était prévue une entrevue - pour lui annoncer qu'il a un conflit d'horaire... et bloque sur un mot. Le mot « heure » pour George ne se contente pas de commencer par une voyelle qu'il craint, il complète aussi une pensée selon laquelle il pourrait ne pas être encore prêt à ressentir les émotions en complétant sa pensée.*

*George peut ne pas être conscient de biens des choses. Il ignore ses sentiments vis-à-vis des personnes en autorité et comment il est intimidé par ces dernières. Il ignore son besoin compulsif de plaire aux autres et de faire en sorte à ce qu'ils l'aiment toujours.*

*Mais encore plus significatif, George ignore que son cerveau est programmé pour constamment traiter ses expériences, évaluant chaque instant afin de trouver ce qui peut favoriser sa santé et sa survie tout autant que ce qui pourrait les menacer.*

Comme le dit le motivateur Anthony Robbins : « Tout ce que vous et moi faisons, nous le faisons par besoin d'éviter la douleur ou à cause de notre désir d'avoir du plaisir. »

Il n'existe pas de moment sans piste émotionnelle. (Exemple – la bande sonore magnétique sur le côté d'un film.)

**Engramme - un enregistrement intégral, dans les moindres détails, de chaque perception présente dans une situation donnée.** L'engramme tient un rôle important dans la stratégie de survie de votre [esprit-corps](#), spécialement en relation avec un nœud ayant la forme d'une amande dans votre cerveau et qui représente le siège de votre mémoire émotionnelle. L'amygdale est localisée au pôle rostral du lobe temporal, en avant de l'hippocampe, et elle représente la partie la plus primitive du cerveau puisque certaines de ses composantes existent depuis des centaines de

millions d'années. Sa fonction est réactive – *conçue afin de déclencher rapidement une réaction de bats-toi-ou-fuis chaque fois que l'organisme (vous) se sent menacé*. Le problème réside dans le fait que l'amygdale n'est pas très intelligente et manque de discernement ; *elle ne peut distinguer entre des menaces physiques (tigres, voleurs, feu) et des menaces sociales*. En résumé, *l'amygdale a été conçue pour court-circuiter le cerveau supérieur (la partie consciente) qui contrôle les processus cognitifs de telle sorte à ce que nous agissions avant même de réfléchir*.

Les expériences sensorielles les plus banales ont le pouvoir de nous rappeler tout l'engramme et les réactions émotives qui s'y rattachent. Une mélodie, le gars derrière vous arborant un tatouage, l'éclairage d'une boutique, la senteur d'huile à moteur – tout peut vous rappeler une perception qui était présente lors d'un moment ou d'un événement vécu (à la fois les perceptions conscientes et inconscientes), c.-à-d. un engramme. Que ressentez-vous lorsque vous entendez une mélodie qui était populaire pendant vos années au collège ? Un engramme revient à vous. Les émotions peuvent vous jouer des tours. Et cela a à voir avec la manière dont fonctionne votre esprit réactif. Tout ce qui ressemble ou qui semble ressembler ou qui *vous rappelle vaguement* une expérience passée possède la capacité de vous rappeler et de recréer cette situation passée. *Ces engrammes peuvent constituer des déclencheurs inconscients du blocage. La clé, c'est de les trouver par l'observation.*

*Exemple – Alors qu'on lui demanda son nom, John H. eut un blocage 30 ans après avoir dissout son bégaiement. « Je m'arrêtais, pris une profonde respiration et je pus finalement retrouver mon équilibre « conscient » pour pouvoir dire « John Harrison. »*

*J'avais réagi à un ton de voix. Mais je savais pertinemment que, à cet instant, je revivais un incident s'étant déroulé par le passé. » La différence majeure entre ma réaction ce soir-là et la manière dont j'aurais réagi il y a 30 ans, c'est qu'une fois l'événement passé, **c'était du passé**. Bien que l'événement ait éveillé ma curiosité, je ne l'ai pas ruminé.*

*En plus de me rappeler mon expérience passée, la situation devint l'expérience antérieure. Toutes les émotions refaisaient surface.*

*En retour, cela ramena des attitudes et des émotions que j'avais eues, étant jeune homme, incluant la crainte d'être jugé et de devoir performer. Mon amygdale, dont la fonction est de me protéger contre des blessures corporelles, venait, une fois de plus, de déclencher, de manière inappropriée, mon syndrome général d'attention afin de me préparer à me battre ou à fuir le tigre à grandes dents.*

(Dans les paragraphes qui suivent, John partage avec nous un cours qu'il a suivi et dans lequel on invitait les étudiants à demander aux autres si le titre qu'ils avaient choisi pour un ouvrage ou une présentation était adéquat. Il commença par ne pas lever la main pour soumettre son titre.)

**Peur de voir mes idées rejetées** - ce que, par le passé, je prenais très personnel. Cela peut s'avérer également intimidant, même si vous n'avez plus à vous soucier du bégaiement depuis un bon moment. Bien que je pressentais un blocage, je réalisais aussi que cela n'avait rien à voir avec ma parole. **Ce qui intervenait ici, c'était le fait que mes intentions étaient divisées**. Mais, une fois de plus, je savais que le bégaiement n'y était pour rien. **C'était plutôt la possibilité de me**

*sentir vulnérable.*

(Maintenant, John accepte de partager son titre.) Comme vous pouvez le constater, mon état d'esprit était totalement différent parce que mes intentions étaient claires, bien alignées et centrées sur un but précis.

Si, la première fois, j'avais concentré mes efforts sur ma peur de bégayer, je n'aurais jamais pu élargir mes horizons pour inclure tous ces autres facteurs qui étaient impliqués. J'aurais, par le fait même, renforcé la croyance que j'avais un problème de parole et que c'était la peur de bégayer qui m'amena à me retenir. Je serais alors passé à côté des véritables éléments contributifs au bégaiement.

**Parler à un interlocuteur non réceptif** - Je ne percevais absolument aucun indice sur la façon dont on recevait ce que je disais. Le besoin d'être entendu est pourtant une des forces motivatrices les plus puissantes de la nature humaine. Elle a, pendant l'enfance, un impact énorme sur notre développement. Être écouté est la façon de savoir si nous sommes, ou non, compris et accepté. C'est toute la différence entre être accepté ou isolé.

En l'absence d'une réaction, nos insécurités sont en éveil ; on se remet en question, ce qui ébranle notre estime de soi. Ce que je dis est-il sensé ? Suis-je en train de faire un fou de moi ? Suis-je bien considéré ? Me considère-t-on plutôt comme totalement idiot, agissant de façon stupide, bavardant sans arrêt. Ces questions n'auraient pas autant d'importance *si nous n'avions pas cette tendance à donner à notre interlocuteur autant de pouvoir sur nous – le pouvoir de nous valider, de nous dire que nous sommes dans la norme.*

Nous cachons notre parole disfluente ... notre affirmation ... notre spontanéité ... notre moi *réel*.

J'étais constamment à la recherche d'indices non-verbaux pour me confirmer si je connectais ou pas – un sourire, un regard intéressé, de l'attention.

**Certaines personnes ne sont tout simplement pas expressives.** Il n'est pas dans leur nature de réagir aux autres.

**L'effet réveille-matin** – Cela n'a rien à voir avec une peur du bégaiement comme telle ; il s'agit plutôt de l'impression que nous avons trop parlé. Nous avons agi de manière trop affirmative et il est maintenant temps que nous nous retirions.

*En analysant une situation de prise de parole, prenez l'habitude d'être en contact avec vos émotions, tout en remarquant si, juste avant de bloquer, vos impressions excédaient les limites de votre zone de confort, déclenchant en vous le besoin de vous retenir. Demandez-vous alors quelle était la menace. Pourquoi ne pas accélérer ce processus d'apprentissage en rédigeant un journal ou en notant sur des cartons les incidents dont vous vous rappelez. En faisant cela, vous verrez, avec le temps, se dessiner des tendances et des modèles/schémas. Ils vous permettront alors d'identifier des éléments qui méritent une plus grande attention.*

**Qu'en est-il des gens qui bloquent dans toutes les situations ?** Afin d'expliquer ceci, j'ai mis au point « Le Principe du Triangle Inversé. » Cette métaphore fait référence à cette période de

l'enfance où des événements particuliers et marquants se sont produits. Plus ces événements se produisent tôt, plus leur impact sur la vie adulte de la personne sera important.

*Exemple : un étudiant s'adresse à sa classe et se retrouve sévèrement critiqué et humilié par un professeur mâle.*

**Scénario 1 :** *un étudiant de 18 ans pourrait développer une crainte de ce professeur, ou d'autres enseignants mâles, et ne plus être motivé à contribuer davantage en classe.*

**Scénario 2 :** *un étudiant de 12 ans pourrait fort bien projeter cette peur sur tous les professeurs.*

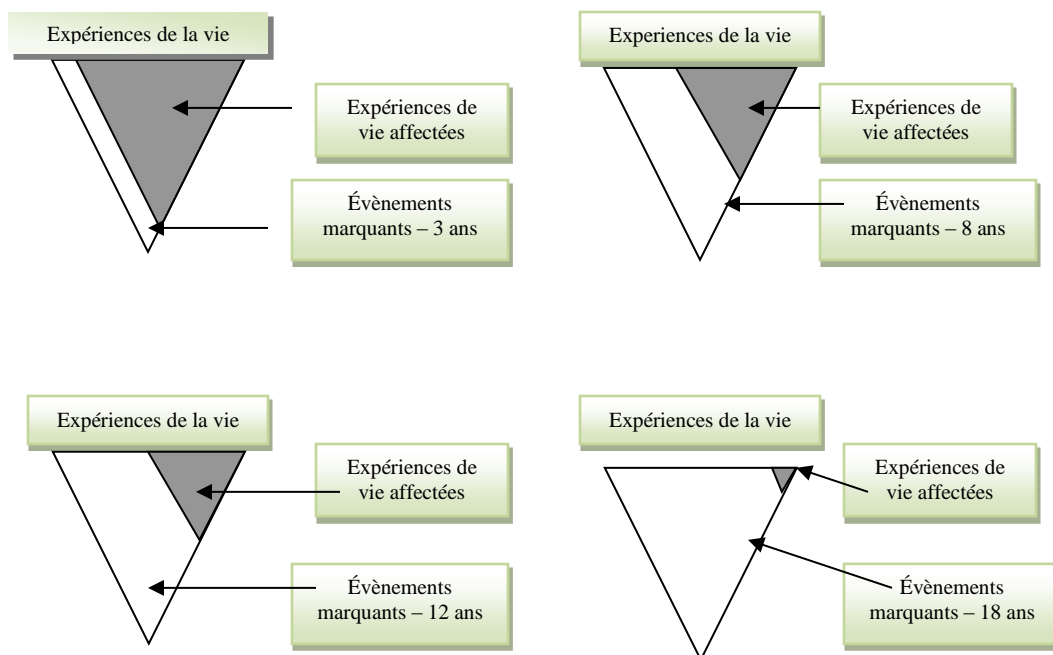
**Scénario 3 :** *un étudiant de 8 ans pourrait en venir à avoir peur de tous les adultes.*

**Scénario 4 :** *Si cela se produit à l'âge de 3 ans (parmi les années formatrices), un jeune enfant qu'on réprimerait ainsi parce qu'il exprime ses besoins et ses désirs dans une quelconque de ces activités pourrait bien généraliser, pas seulement envers les adultes, mais aussi à toute situation (peur généralisée) sa crainte d'exprimer des sentiments forts. Il pourrait en conclure qu'il ne peut jamais révéler, en quelque circonstance que ce soit, sa véritable nature.*

*L'affirmation de soi, en elle-même, lui deviendrait interdite.*

*Alors, toute situation de parole lui serait menaçante ; il trouvera difficile de s'exprimer sans bloquer en tout temps et n'importe où.*

*De façon similaire, si on n'écoute pas l'enfant tôt dans son enfance, cela aura un plus grand impact sur sa vie adulte.*



## S'imprégner dans le cerveau

Il est aussi plus difficile d'implanter des changements lorsque les comportements indésirables prennent racine tôt dans la vie. « Les circuits du cerveau d'un enfant se forment, selon les neuroscientifiques, par des expériences à répétition. » Ce processus se poursuit jusque vers l'âge de 10 ans « alors que l'équilibre entre la création synaptique et leur atrophie change brutalement. Pendant les quelques années suivantes, le cerveau détruira implacablement les synapses les plus faibles, pour ne préserver que ceux qui auront été miraculeusement transformés par l'expérience. »

La bonne nouvelle : oui, on peut **reformat** ces vieilles expériences en les [restructurant](#) de manière à faire échec aux vieilles réactions qui les accompagnent. *Vous pouvez aussi faire appel à une gamme de réactions en développant de nouvelles habitudes réactionnelles et en les répétant maintes et maintes fois jusqu'à ce qu'elles deviennent vos réactions par défaut.*

Vous devrez aussi travailler sur vos perceptions, vos croyances, vos réactions émotives et vos intentions divisées qui contribuent à donner vie à vos habitudes réactionnelles menant au blocage.

*Donnant comme exemple le TOC (Trouble obsessionnel-compulsif) : des expériences répétées ne peuvent éradiquer les souvenirs anciens. Ceux-ci subsisteront.*

*Mais les individus étant maintenant à même de les interpréter différemment, ils y répondront aussi de façon différente. Les individus motivés ont été capables d'anéantir leurs anciennes habitudes réactionnelles et d'amoindrir leurs symptômes, aussi efficacement que s'ils avaient été traités avec des médicaments aussi puissants que le Prozac.*

***Les changements cérébraux survenus chez les patients atteints du trouble obsessionnel-compulsif démontrent que les habitudes émotionnelles sont malléables pendant toute la vie, à la condition d'y mettre un effort soutenu, même au niveau neuronal.***

Le même principe s'applique aux blocages. En acceptant de vous aventurer hors de votre zone de confort, de vivre certaines émotions négatives et en [recadrant](#) les vieux apprentissages à l'aide de techniques comme la programmation neurolinguistique (PNL), la neuro-sémantique (NS) et autres outils de la psychologie cognitive, vous pourrez implanter de nouvelles réactions, *même si les vieux souvenirs continueront à subsister dans votre archive émotionnelle*. Il n'y a rien de plus vrai que l'adage qui dit que « Ce qui ne vous tue pas vous rend plus fort ».

Mais ces changements ne seront possibles que si vous acceptez de prendre des risques (selon votre optique) en faisant des choses comme dévoiler votre bégaiement, rechercher et trouver délibérément des occasions *régulières* de parler, spécialement dans des situations qui vous paraissent risquées mais qui, en réalité, sont sans danger, comme par exemple au sein d'un Club Toastmasters. Votre exposition répétée à de telles situations transformera non seulement votre parole, mais aussi votre personnalité toute entière. **Elles reprogrammeront votre [mémoire émotive](#)**. Elles contribueront à créer un sens plus large, plus honnête et plus en contact avec la réalité de la véritable personne que vous êtes en implantant des croyances, des perceptions et des émotions positives.

J'ai rencontré plusieurs personnes qui sont parvenues, de façon importante ou complètement, à éradiquer leur bégaiement. Tout d'abord, ce sont des gens qui développèrent une connaissance approfondie d'eux-mêmes en tant que personne. Ils ont fait un effort pour noter leurs pensées et leurs ressentis. Puis ils firent le lien entre, d'une part, leurs actions et leurs expériences et, d'autre part, leur facilité à s'exprimer. Ils en viendront à comprendre que leurs blocages de parole cachaient un besoin de se retenir, et que les raisons de cette retenue découlaient de plusieurs aspects de leur vie, pas seulement de la peur de bégayer. Cette connaissance accrue de soi qu'ils développèrent devenait partie intégrante de leur fluence.

Si vous êtes parmi ceux pour qui un contrôle permanent de la parole ne donne pas de résultat ... ou si l'effort demandé pour être fluent est devenu trop difficile ... ce n'est peut-être pas parce que vous ne vous y exerciez pas suffisamment. Peut-être est-ce parce que vous n'avez pas établi un Hexagone propice à la fluence, un hexagone qui appuierait votre travail vers l'atteinte d'une fluence accrue. Votre Hexagone est encore formé en fonction d'un réflexe de retenue, par opposition à une attitude de laisser-aller.

Il est temps de découvrir la connexion entre vos blocages de parole et tous ces autres aspects de cette personne que vous êtes vraiment.

## PERDRE LA VOLONTÉ DE PARLER

Pages 105/(144) à 109/(148)

(Parlant d'hypnose) : Certaines suggestions post-hypnotiques remontant à l'enfance se perpétuent à l'âge adulte et contrôlent nos actions et nos réactions. Bien sûr, une grande partie de ce que nous enseignent nos parents est nécessaire afin que nous devenions socialisés et équilibrés. Mais il arrive qu'un parent bien intentionné, ou toute autre personne en autorité, nous fasse des suggestions qui vont à l'encontre de notre meilleur intérêt. Exemples : les enfants sages « doivent être vus mais pas entendus » ; « de bons enfants ne doivent pas pleurer, ni se fâcher, ni réclamer ce qu'ils veulent, etc. » À moins que nous ne les remettons en question, ces affirmations, qui nous éloignent de ce que nous pensons et ressentons vraiment, nous guideront toute notre vie durant.

Avec le temps, on en est venu à croire que notre compulsion à être gentil, à taire nos émotions, à nous exprimer parfaitement et à toujours satisfaire les besoins des autres au détriment des nôtres sont toutes des choses que *nous* voulons vraiment. Nous oublions que nous obéissons aux ordres de quelqu'un d'autre. Alors, quand on arrive pour exprimer nos véritables désirs ... comme demander à un passager de la section non-fumeurs d'éteindre sa cigarette ... nous bloquons sans trop savoir pourquoi.

*Exemple : Le motocycliste costaud qui se fait hypnotiser. L'hypnotiseur lui dit que lorsqu'il le réveillerait, il resterait collé à sa chaise. Puis le gars se fit réveiller. Quelques instants plus tard, l'hypnotiseur demanda à tout le monde sur la scène de se lever et de s'étirer. Tous le firent, tous sauf ce pauvre gars. Il avait beau essayer, impossible pour lui de se lever de sa chaise. Mais, à un niveau plus profond, il ne désire vraiment pas se lever. Il veut suivre vos directives à la lettre. Il veut vous faire plaisir.*



*Il ignore qu'il est celui qui choisit de rester assis.*

Lorsque vos lèvres sont collées au point de ne pouvoir prononcer le mot "beurre" à la cafétéria, il est probable que ce soit parce que vous vous soumettez à une directive interne et inavouée selon laquelle vous ne devez pas vous affirmer. À moins qu'étant enfant, vous n'ayez adopté la croyance que chaque mot que vous prononciez devait être parfait. Les raisons peuvent être multiples.

Vous êtes dans la même situation que le motocycliste qui ne peut se lever de sa chaise. Vous désirez faire une chose mais, simultanément, vous agissez selon une croyance (imprégnée il y a plusieurs années) qui vous dit que vous ne devez pas ... une interdiction dont vous avez totalement oublié l'origine. Cette théorie des intentions contradictoires explique pourquoi 99 % d'entre nous pouvons parler sans problème lorsque nous sommes seuls et, partant, non susceptibles d'être confrontés à des demandes contradictoires.

Votre incapacité à parler peut résulter d'*émotions* associées aux mots que vous voulez dire. Vous voulez parler tout en ayant peur de révéler ce qui se passe vraiment en vous. Vous vous sentez vulnérable. Par conséquent, une voix intérieure vous dit : "Oups, tu ferais mieux d'oublier ça jusqu'à ce que s'estompe le danger." Mais une voix contraire vous dit : "Mais ... mais je dois dire cela, MAINTENANT !"

*Besoin urgent d'uriner (en prenant un avion local sans toilettes à bord) : Avez-vous déjà remarqué que votre détermination à ne pas uriner s'affaiblit au fur et à mesure que vous approchiez des toilettes parce que vous saviez que, dans un instant, il sera socialement acceptable de vous laisser aller ? C'est la raison pour laquelle vous commencez, bien qu'inconsciemment, à relâcher le contrôle sur votre sphincter et que vous aviez soudainement l'impression de ne plus pouvoir tenir le coup une seconde de plus. C'est comme si vous aviez divisé le décompte des secondes parce que tout le processus de blocage/déblocage se produisit sans que vous en soyez conscient.*

Selon mon expérience, cette situation se compare à ce qui se produit avec un blocage. C'est inconsciemment que nous bloquons notre langue, nos lèvres, nos cordes vocales et le diaphragme lorsqu'il nous semble menaçant de nous exprimer. Et on ne laissera pas ces muscles se décontracter avant une diminution de l'intensité de nos ressentis et qu'il ne soit à nouveau sécuritaire de parler. Peu importe nos efforts pour faire sortir les mots, notre volonté de retenue sera la plus forte.

### **Sommaire des observations sur l'hypnose et le bégaiement :**

- Quelqu'un peut vous hypnotiser sans vous mettre en transe. Vous êtes sous hypnose lorsque la réalité d'une autre personne devient plus "réelle" que la vôtre.
- Lorsqu'une suggestion par l'hypnose entre en conflit avec ce que vous désirez faire, vous bloquez. Être bloqué est un conflit de volontés – un conflit entre votre volonté et celle d'une autre personne.
- Une suggestion post-hypnose n'est rien d'autre que votre acceptation de la volonté d'une autre personne en lui donnant plus de poids qu'à la vôtre. Comprenez bien que cela ne vous est pas *imposé*. Vous avez *choisi* de croire l'autre personne, de lui accorder un tel pouvoir.

- Un blocage est un conflit qui s'apparente à celui du motocycliste qui ne pouvait se relever de sa chaise. Il y a un ordre inconscient à ne pas faire quelque chose.
- Ce que nous appelons bégaiement persistant (ou blocages) peut vraiment consister en un comportement de lutte selon lequel nous nous efforçons de dire un mot que, au même moment, nous ne voulons pas dire.
- Il y a une multitude de raisons pour lesquelles nous pouvons ne pas désirer dire un mot. Ces raisons peuvent être liées à des émotions particulières associées à ce mot, émotions que nous avons peur de montrer. Ou on peut craindre de nous affirmer à cause de la perception que les autres pourraient avoir de nous.
- On n'a pas toujours conscience des moments où nous sommes hypnotisés. C'est pourquoi nous sommes susceptibles de faire des choses, ou d'être empêchés de les faire, sans comprendre pourquoi. Ayant oublié qu'à l'origine nous avons fait tous ces choix, le blocage semble hors de notre contrôle et nous nous sentons impuissants.
- On ne peut être hypnotisé sans d'abord avoir *besoin* de croire. Les raisons de ce besoin peuvent être nombreuses : désirer l'approbation ou l'amour d'une autre personne, avoir peur de s'affirmer en présence d'un représentant de l'autorité, croire que la réalité de l'autre personne est plus "réelle" que la nôtre, etc.
- L'hypnose implique une perte de volonté et, dans le cas des blocages, cela peut vouloir dire la perte du désir de parler.

**Si l'hypnose équivaut à une perte de volonté, alors redevenir "éveillé" implique que vous découvriez ce qui se passe vraiment avant que vous ne puissiez retrouver votre volonté.**

La première étape consiste à prendre note des vérités auxquelles vous *croyez* (ce que vous croyez être vrai) plutôt que ce que vous pensez que les autres veulent que vous croyez ou ressentez. Prenez bonne note de vos actions, de vos opinions et de vos émotions. Par une observation de longue durée, vous pourriez découvrir que vos blocages reflètent un important conflit entre deux forces puissantes et opposées :

1. Votre désir d'accommoder la volonté des autres.
2. Et votre désir de dire ce que vous pensez et d'exprimer vos véritables émotions.



## TREIZE OBSERVATIONS SUR LES PERSONNES QUI BÉGAIENT

Pages 111/(150) à 112/(151)

1. Nous avons de la difficulté à nous laisser aller, pas seulement à parler naturellement et spontanément, mais en toute chose... au niveau de nos émotions et des risques/occasions que nous sommes disposés à prendre/à affronter.
2. Trop souvent, nous ne sommes pas suffisamment connectés au moment présent. Étant trop préoccupés par l'opinion des autres, nous ne sommes pas vraiment conscients de ce que nous sommes vraiment.
3. Obsédés par ce besoin de plaire aux autres, nous nous inquiétons sans relâche de ce qu'ils pensent de notre comportement... de nos idées... de nos désirs... de nos croyances... en fait, de tout ce qui définit notre identité propre et notre valeur personnelle.
4. L'image que nous avons de nous-mêmes est limitée, tronquée. Elle n'inclut pas tous les éléments de notre véritable identité, de ce que nous sommes réellement. Pire, nous nous efforçons de toujours nous conformer à cette image limitée de nous-même. Non seulement cette image de soi est-elle dévalorisante, mais elle est aussi très rigide.
5. Nous craignons de nous affirmer. Parce que nous croyons qu'affirmation de soi rime avec agression, nous nous créons, sans même nous en rendre compte, un monde encore plus stressant. Nous ignorons que nous avons aussi des droits. Lorsqu'il nous arrive de nous sentir en position d'autorité ou de supériorité – “on top of the world” - nous croyons être là aux dépens de quelqu'un d'autre (parce que nous croyons qu'au sommet, il n'y a de place que pour une seule personne.)
6. On nous a transmis beaucoup d'informations erronées de ce que constitue une manière acceptable de parler. Nous considérons normal que les autres s'expriment avec force et dynamisme. Pourtant, lorsque nous nous exprimons d'une voix confiante et vivante, nous avons l'impression de nous imposer, d'être intimidant et de prendre trop de place.
7. De concert avec notre crainte de trop nous imposer, nous nous considérons impuissants, victimes et sans défense !
8. Nous considérons la vie comme une performance, comme une course à obstacles. Ce n'est pas étranger à notre besoin de plaire aux autres.
9. Et parce que nous voyons la vie comme une course à obstacles (performance), nous n'acceptons pas nos erreurs parce que nous craignons d'être jugés.
10. Et parce que nous avons peur de nous tromper, nous craignons/fuyons les responsabilités et la prise de décisions.
11. Parce que nous nous sommes éloignés de nous-mêmes, nous n'avons qu'une connaissance limitée de ce que nous sommes vraiment, de notre vraie valeur. Par conséquent, on a tendance à devenir obsédé par ce qui est le plus visible – notre parole imparfaite. Et nous avons tendance à lui faire porter le blâme pour tout ce qui nous arrive.
12. À cause de tout ce que je viens d'énumérer, nous nous considérons différents des autres êtres humains.
13. Alors, nous nous rappelons constamment nos expériences de parole pénibles plutôt que d'agrémenter notre mémoire avec des expériences enrichissantes de parole. Pas étonnant que nous n'ayons que très peu ou pas d'expériences de prises de parole positives.

## Section 2

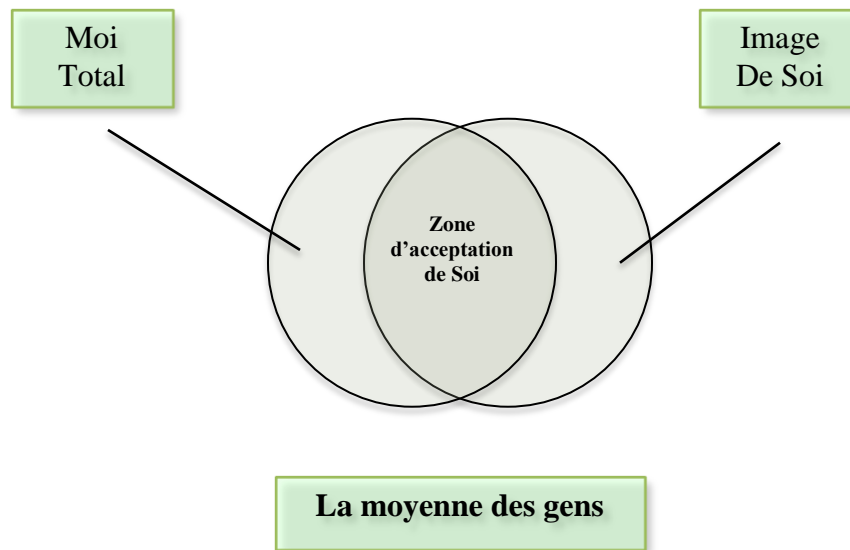
# SCHÈMES DE PENSÉE DE LA PERSONNE QUI BÉGAÏE

(Page 152)

*E*h oui, il existe bel et bien des "schèmes de pensée", un "état d'esprit" ou, si vous préférez, une mentalité propre aux PQB et découlant de l'interaction entre vos émotions, vos perceptions, vos croyances et vos attentes. Cette interaction est à ce point subtile qu'elle se produit ordinairement à votre insu. Elle ne hurle pas ; **elle chuchote**. Et ses messages sont tellement subtils qu'ils échappent à votre radar. N'empêche, ces chuchotements exercent une influence considérable sur vos habitudes de pensée et votre perception des situations langagières.

### POURQUOI EST-IL PLUS FACILE DE PARLER LORSQU'ON "EST" QUELQU'UN D'AUTRE ?

Pages 117/(156) à 123/(162)



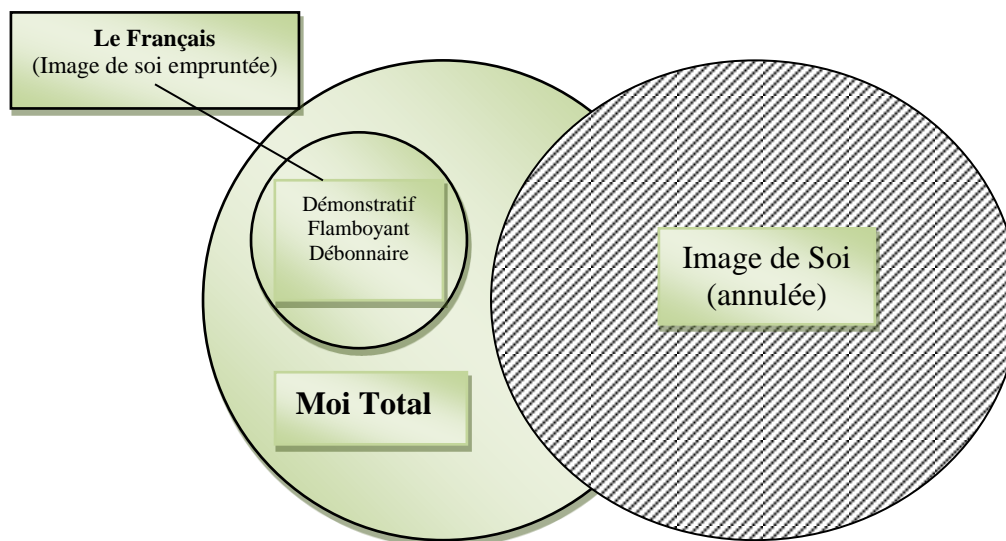
*Graphique de la moyenne des gens* - Remarquez la partie du cercle "Image de Soi" à la droite du chevauchement. C'est là que réside une fausse image de soi - par exemple, une perception de vous-même comme étant impuissant alors que c'est tout le contraire. Maintenant, observez la partie du cercle "Moi Total" à la gauche du chevauchement - elle correspond à cette facette de notre personnalité qui est prompte à dire : "Oh, je ne me verrais jamais faire cela !" même si *cela* est quelque chose d'aussi banal que de danser le Charleston, d'inviter quelqu'un à sortir ou de demander de la monnaie au tenancier fort occupé du kiosque à journaux du coin. Accomplir une de ces actions nous donnerait l'impression d'agir à l'encontre de notre personnalité.

L'espace à gauche est précisément l'endroit où je cachait mon image d'orateur public. Je ne pouvais simplement pas me considérer comme quelqu'un qui pouvait se laisser aller à avoir du plaisir (bien que, devenant adulte, j'ai découvert que j'aimais énormément parler devant des auditoires.)

Alors, chaque fois qu'augmentait ma stimulation nerveuse lors d'une situation de parole, je la bloquais... en bloquant mes lèvres, ma langue, mes cordes vocales ou en compressant ma poitrine jusqu'à ce que cessent les sentiments interdits. Je m'empêchais de vivre des expériences – en fait, de "m'approprier" - ces différentes facettes de ma personnalité pour ne voir que ma personnalité étroite, étranglée et bloquée que j'avais acceptée comme mon *moi réel*.

Comment ai-je pu, dans ces conditions, tenir aussi bien mon rôle en jouant le personnage du professeur ?

Mon comportement (flamboyant) concordait à l'image (la personnalité du Français).

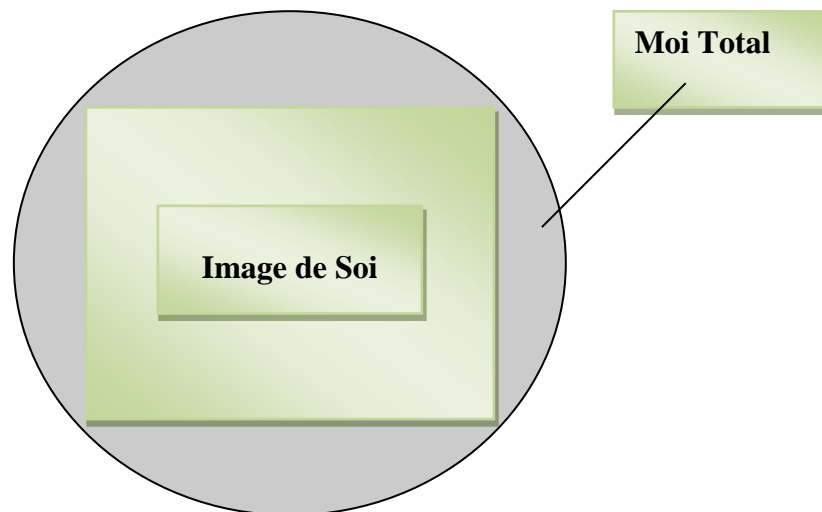


Bien que ma personnification du Français ne faisait pas partie de cette image que je me faisais de moi, mon interprétation de ce personnage était cependant à l'intérieur de cet espace plus grand défini comme mon « Moi Réel. » Il fallait qu'il en soit ainsi. *Si cela n'avait pas été moi, je n'aurais pu faire ce que j'ai fait.*

*Relation avec le bégaiement :* Nous pouvons avancer que la plupart d'entre nous avons une image de nous-mêmes qui nous étrangle. Pendant toutes ces années à œuvrer au sein de la National Stuttering Association (NSA), j'ai toujours eu l'impression que la plupart d'entre nous, ayant grandi avec un problème de bégaiement, avaient une personnalité plus forte que ne nous le permettait de croire l'image que nous nous faisons de nous-mêmes - nous sommes plus opiniâtres,

plus émotifs, plus énergiques (et plus énergisants !), plus réactifs, plus responsables, plus affirmatifs (et aussi moins parfaits et moins gentils) que nous nous l'imaginions en rêve.

Ce qu'il y a de si insidieux avec les blocages - et *tout* genre de blocage - c'est qu'en camouflant ces aspects de nous-mêmes avec lesquels nous sommes mal à l'aise, cela contribue à façonner une image de nous limitée et parfois déformée - par exemple, en transformant un individu bien équilibré en un "carré" :



La partie grisâtre représente les parties du Moi Total que nous avons bloquées.  
Notez comment la personne s'est transformée en "carré."

Une fois bien ancrée cette image de soi, nous interprétons tout ce qui peut nous arriver d'une manière conforme à celle-ci.

Alors, si vous trouvez plus facile de parler en étant quelqu'un d'autre, il est peut-être temps de regarder ce qui, de votre présente « image de soi, » ne vous donne pas une pareille liberté. Puis trouvez un moyen d'élargir cette image de vous-même pour que puisse s'y intégrer une plus grande partie de votre personnalité. Vous devez trouver des situations favorables, offrant une certaine sécurité, où vous pourrez expérimenter d'autres rôles ; *un endroit vous permettant d'expérimenter, de découvrir et de laisser s'épanouir toute votre personnalité, votre véritable identité.* Cela peut être une thérapie, un programme de croissance personnelle, un cours de Dale Carnegie, un Club Toastmasters, un groupe d'entraide ou de maintien, un forum de discussions, des ateliers de travail ou des congrès. N'importe quoi.

Après tout, n'est-il pas temps de vous libérer de cette camisole de force appelée *image de soi diminuée* pour vous intégrer dans quelque chose qui correspond davantage à ce que vous êtes vraiment ?

## POURQUOI EST-IL PLUS FACILE DE PARLER LORSQUE PERSONNE NE NOUS ENTEND ?

Pages 125/(164) à 127/(166)

(John fait référence à son habitude de se fier aux autres automobilistes pour savoir s'il devait ou non faire fonctionner ou arrêter ses essuie-glaces.) C'est alors que me frappa la vérité. J'arrêtais mes essuie-glaces parce que je ne voulais pas être différent des autres. Je ne voulais pas sembler à part les autres ... Je me refusais à faire des blagues ou à faire quoi que ce soit qui me ferait paraître différent.

Dès que quelqu'un pénétrait dans mon champ de vision, mon obsession de faire bonne impression revenait en force et je commençais à me juger. Je n'ai jamais bégayé en présence d'un enfant de deux ans puisque je ne pouvais projeter sur un enfant ce moi évaluateur. Même chose pour Devynn, mon chien. Pour qu'une personne puisse éveiller mes peurs de performer, elle devait être suffisamment âgée ou intelligente pour que je puisse l'enrôler comme critique.

Je suppose que, étant jeune, je conclus qu'il fallait, pour se faire aimer, se conduire d'une manière acceptable. En grandissant, je continuai à penser ainsi et je projetais alors l'image de juge sur quiconque pouvait se qualifier pour ce rôle : professeurs, conducteurs d'autobus, pompiste, épiciers, tenancier de kiosque à journaux et bien d'autres.

Mais pourquoi diable agissons-nous ainsi ? D'après l'analyse transactionnelle, on apprend, en grandissant, à tenir **trois rôles élémentaires** : **enfant, parent et adulte**. Durant toute vie, nous assumons et abandonnons ces rôles selon nos relations du moment et ce qui nous arrive. **Mais plusieurs personnes qui bégayaient semblent se cantonner chroniquement dans un scénario parent/enfant.**

*L'exemple du pompiste : Pendant des années, je ne pouvais me résoudre à dire au pompiste "fais le plein". J'avais l'impression de lui donner un ordre (rôle de parent) ou de vouloir qu'il m'accepte (rôle d'enfant). Dans l'un ou l'autre cas, me comporter en enfant ou en parent faisait émerger des émotions qui me rendaient très mal à l'aise, des émotions que je ne voulais pas ressentir.*

Plusieurs personnes qui bégayaient se sentent comme des enfants chaque fois qu'elles décrochent le [téléphone](#) ; ou elles se sentent jugées chaque fois qu'une autre personne pénètre dans la pièce. Pour ceux qui vivent avec cette contrainte, la seule solution consiste à faire un effort pour voir le monde ... non pas comme *on* pense qu'il est ... mais tel qu'il est réellement.

D'habitude, lorsque j'en prends conscience, je peux choisir ce que je veux faire et être bien avec moi-même.

## CONTRÔLER LA PERCEPTION QUE LES AUTRES ONT DE NOUS

Pages 129/(168) à 132/(171)

**U**n jour, un ami me posa une intéressante question : "Aimerais-tu contrôler la façon dont les autres te perçoivent ?" me demanda-t-il. J'adore ce genre de question. "C'est simple", continua-t-il, "Agis simplement comme tu veux que les autres te voient. Ils ne peuvent savoir si c'est vraiment toi ou si tu "fais semblant".

La plupart d'entre nous ne nous donnons jamais la peine d'aller au-delà des apparences. On prend pour acquis tout ce qu'on met devant nous."

Ayant grandi avec un problème de bégaiement, j'avais toujours été hypersensible face à ce que les autres pouvaient penser de moi.

*John se fait prendre à passer l'aspirateur en caleçons alors que des invités entrent dans son appartement : J'avais le choix entre (1) sortir de la pièce en courant et me sentir bête, (2) sortir de la pièce en marchant et avoir l'air dingue, (3) m'excuser et, tout en ayant l'air embêté, paraître très soucieux et déprimé par la situation, tout comme lorsque je bégayais, ou (4) rester là où j'étais. Je demeurai là où j'étais. Libéré, mais humilié. J'aurais voulu disparaître par un trou de serrure. Mais mes invités, eux, n'étaient pas conscients de mon état d'âme ; j'avais été si naturel malgré la situation. Si j'avais laissé paraître mon embarras, j'étais fini. Mais comme je n'avais paru nullement embarrassé, les autres ne le furent pas non plus et, après quelques blagues sur "la tenue d'occasion," l'incident se termina sans autre commentaire.*

Je n'ai jamais oublié cette soirée. (Qui le pourrait !) De même que la leçon que j'en tirai : **« L'attitude ou la réaction des gens envers vous est fonction de l'image, de l'impression que vous dégagez. »** Et c'est spécialement vrai pour le bégaiement. Si vous êtes mal à l'aise, que vous détournez le regard, traînez vos pieds et paniquez, vos interlocuteurs, ajustant leurs réactions aux vôtres, se sentiront également mal à l'aise. Mais si vous continuez sur votre lancée, tête première, en maintenant le contact visuel et en donnant l'impression de vouloir être là où vous êtes (même si vous passez l'aspirateur en sous-vêtement), il est peu probable que vos interlocuteurs seront incommodés par votre disfluenne.

**Aussi surprenant que cela puisse paraître, la plupart des gens ne savent pas comment réagir face à quelqu'un qui bégaie ; ils regardent autour d'eux, cherchant des indices.**

*John, lors d'un cours de théâtre, subit un blanc de mémoire en récitant un monologue :  
 "En reconnaissant publiquement mon blanc de mémoire, tout en étant capable de rire de moi, j'avais dit à mon auditoire comment je voulais qu'il réagisse.  
 Et vous savez quoi ? ... Ils ont suivi mes instructions à la lettre."*

La prochaine fois que vous connaîtrez un blocage, ne supposez pas que les autres pensent du mal de vous parce que vous bégayez. La plupart des gens ne sachant trop comment réagir, ils souhaitent que vous les guidiez. Rappelez-vous toujours cette simple règle : **les autres réagissent à nous selon notre propre réaction.**

## INSTAURER UN ÉTAT FAVORISANT LA FLUENCE

Pages 133/(172) à 137/(176)

*Vous avez une bague sertie d'un diamant d'un carat.  
Croyez-vous pouvoir la remplacer par un diamant de deux carats ?  
Certainement pas sans changer de monture.*

*Il en est de même pour votre parole. Vous - le vous intégral –  
êtes la monture de votre parole.  
Et les seules habitudes de langage avec lesquelles vous serez à l'aise sont celles qui reflètent  
votre personnalité.*

*Revenons à notre pierre précieuse. Vous pouvez **essayer** d'ajuster une autre pierre dans la  
monture existante. Elle pourrait même y tenir ... pendant un certain temps.  
Savez-vous ce qui se produira tôt ou tard ? La monture ne pourra tolérer bien longtemps le  
manque de précision dans l'ajustement. Un jour, alors que vous n'y porterez aucune attention ...  
**POP !** ... la pierre tombera.*

***N'est-ce pas là l'expérience qu'ont connue tant de personnes qui bégaient avec les  
thérapies ? Vos chances de succès seront bien meilleures si vous modifiez le "cadre" qui  
supporte vos habitudes particulières de langage.***

J'ai constaté que le corps lui-même est un réseau d'interconnexions. Lorsqu'un muscle est douloureux, j'ajuste, bien qu'inconsciemment, d'autres muscles pour compenser. À défaut de neutraliser ce "système" que j'ai créé pour compenser ma douleur dorsale, ce muscle soulagé se retrouvera dans un environnement "étranger"

En tant qu'enfant avec une difficulté de parole, vous avez instauré certains ajustements psychologiques pour compenser votre bégalement... et tout spécialement pour les sentiments négatifs qui y sont associés.

Et bien sûr, les personnes qui bégaient ne doivent jamais s'affirmer car leur parole plus lente serait alors imposée aux autres. Parce que vous aviez désespérément besoin de l'approbation des autres, vous avez toujours adopté une attitude d'infériorité.

**Les rechutes :** Ce résultat (une rechute après une thérapie) était absolument prévisible. *C'est que, voyez-vous, vous pensiez pouvoir changer la pierre sans changer la monture. Avez-vous entrepris quoi que ce soit pour votre sentiment d'impuissance ? Ou votre réticence à communiquer ce que vous ressentez ? Ou votre manque d'affirmation personnelle ? Ou votre refus d'être totalement responsable ? Ou sur ce besoin constant et oppressant d'approbation des autres ?*

**Si** (comme la plupart d'entre nous) **vous ne savez comment vous affirmer** - nous confondons affirmation de soi et agressivité - grande nuance ! Inscrivez-vous à un cours d'affirmation personnelle. Si cela vous fait trop peur, achetez au moins un livre sur ce sujet, puis lisez-le.



Il est paradoxal que seulement une personne sur dix entreprenne un tel cheminement ! Pourquoi ? Parce que nous avons tellement investi dans le statu quo. On n'aime peut-être pas notre situation présente, mais elle nous est familière et parfaitement prévisible. Prendre un risque signifierait s'aventurer vers l'inconnu.

Et la plupart d'entre nous n'aimons pas l'inconnu. Nous sommes comme cet homme qui perd ses clés de voiture le soir sur la pelouse mais qui continue à les chercher sur le trottoir sous l'éclairage de la rue ... tout simplement parce qu'il voit mieux. Nous refusons de prendre des risques. Pourtant, *il y a peu de chances de succès dans un environnement familial et sécuritaire*. Observez seulement votre taux de succès jusqu'à maintenant. Pour découvrir ce que vous cherchez, **il vous faut regarder là où vous n'avez jamais regardé auparavant**.

Alors ... besoin d'un coup de main pour débiter ? Voici un exercice très simple. Énumérez tous les moyens qui vous viennent à l'esprit et que vous avez utilisés pour adapter votre vie à cause du bégaiement.

- Maintenant, marquez d'un trait tous ceux que vous désirez abandonner.
- Sur une autre feuille, dressez une liste de ce que vous êtes disposé à entreprendre, dès maintenant, pour corriger cette faiblesse.
- Indiquez également quand vous débuterez ce travail.

**Souvenez-vous ! Vous désirez une pierre précieuse plus grande ?  
Commencez par changer la monture.**

### DE LA PEUR D'ÊTRE DIFFÉRENT

Page 139/(178) à 142/(181)

Je fus très ébranlé par un événement (des fillettes marocaines qui s'éloignèrent de moi et de mon tour de magie). Cet événement m'avait bouleversé, état qui devait se prolonger pendant plus de deux jours. Cela n'avait aucun sens. Je ne comprenais pas pourquoi cet incident avait un tel impact sur moi ; j'étais profondément ébranlé et je ne pouvais me ressaisir. Pourquoi ma réaction dura-t-elle aussi longtemps ? Que s'était-il donc produit ?

Je craignais d'être différent. Être différent signifiait pour moi que les gens s'éloignaient de moi et que je pouvais perdre contact avec eux. *Cette crainte d'être différent constituait une des inquiétudes majeures dans ma vie*. Hélas, à force de m'oublier pour plaire aux autres, je finis par en payer le prix : je perdis contact avec mon moi réel.

Depuis des années, j'avais abandonné mon pouvoir aux mains des autres, en fait à tout le monde qui, je le croyais, finiraient par m'accepter. Croyant avoir besoin d'eux, j'avais permis aux autres de définir ma vie. Maintenant, je réalisais clairement que l'auto-jugement et ma réaction de retenue étaient toujours présents dans ma vie (même après que j'eus dissout mon bégaiement). J'avais pris personnel le mouvement de recul vis-à-vis moi des jeunes marocaines.



Presque quarante ans se sont écoulés depuis notre voyage au Maroc, mais la réalité de cette rencontre matinale de Chechaouene est toujours avec moi, bien vivante. Je réalise que je ne dois jamais perdre de vue cette hypersensibilité que j'ai vis-à-vis les réactions des autres à mon égard. *Si je me retiens ou que je m'excuse d'être ce que je suis, ou que je ne laisse paraître qu'une version épurée de moi-même, je cesse de me sentir bien.*

**Ma rencontre marocaine fut salutaire pour m'avoir fait prendre conscience que je continuais à donner aux autres un pouvoir de validation.**

Prenez-vous tout personnellement ?

À quel degré blâmez-vous votre bégaiement pour votre « incapacité » à faire ce que vous voulez faire alors, qu'en réalité, **votre problème réside dans l'abandon volontaire de votre pouvoir.**

Lorsqu'il vous arrive de bloquer ou de lutter en parlant, êtes-vous disposé à ne pas cacher ces actions visibles ? À moins que vous vous obligiez à cacher cette réalité suffisamment pour ne pas vous sentir différent des autres ?

Si vous craignez d'être différent, comment pouvez-vous alors dire et faire ces choses qui sont importantes dans votre vie ? Et si vous camouflez toujours ce que vous êtes vraiment (votre Moi Réel), comment voulez-vous vous débarrasser de ce comportement protecteur (nous y reviendrons) quoi sous-tend le blocage ?

Je devais m'affirmer dans des situations risquées, élargir ma zone de confort et, toujours, divulguer qui j'étais et ce que je ressentais. *Je devais commencer par accepter qu'il était correct d'être moi-même.*

**L'abandon de comportements protecteurs commence par reconnaître qu'en vérité, nous sommes tous différents.**

## Section 3

# QUESTION DE PERCEPTION

(Page 182)

**Les plus grandes découvertes se font lorsqu'on est disposé à affronter l'inconnu, à observer avec un esprit ouvert et à résister à la tentation de tirer des conclusions hâtives.**

Au fur et à mesure de votre lecture de ces articles, vous découvrirez qu'être un observateur éclairé et impartial est un élément essentiel du processus de rétablissement/remédiation.

### LE POUVOIR DE L'OBSERVATION

Pages 147/(186) à 168/(207)

On sous-estime trop souvent le pouvoir de l'observation.

J'ai rencontré des individus ayant substantiellement, sinon totalement, réglé leur problème de bégaiement. Ils se sont avérés des observateurs accomplis. Chacun d'eux pouvait s'exprimer à partir d'un point de vue précis – c'est-à-dire du point de vue de son expérience personnelle. Ils ont su utiliser leurs observations afin de travailler sur les difficultés à la base de leur propre syndrome de bégaiement.

En vérité, je fis disparaître le bégaiement de ma vie bien avant que ne s'estompent les comportements de blocage, et ce par la seule observation de ce que je faisais, mais selon une perspective différente. Lorsque je cessai de concevoir mon problème selon le prisme étroit du "bégaiement", le bégaiement per se se volatilisa – c'est-à-dire que je cessai de considérer certaines actions physiques (comportements) comme "bégaiement". Il s'agissait plutôt d'une constellation d'autres problèmes en relation particulière, problèmes qui exigeaient une attention spéciale de ma part. En travaillant tour à tour sur chacune de ces composantes, les actions physiques accompagnant les blocages diminuèrent graduellement pour finalement disparaître après un certain temps.

***Tout changement personnel commence par l'observation.***

À un degré élevé, ce qui est important pour une personne et ce qu'il ou elle *s'attend* à voir auront un énorme impact sur ce qu'elle ou il observera.

**Le défi consiste donc, vous l'aurez deviné, à observer *en toute objectivité*.** Il vous faudra être habile à remarquer ce qui se passe. Vous devrez laisser vos attentes<sup>1</sup> sur le seuil de porte et être disposé à bien observer ce qui se produit sous vos yeux.

**Attendez-vous à n'importe quoi.** Sherlock Holmes disait qu'une fois éliminés tous les éléments inutiles, ce qui reste, même si cela paraît incroyable, doit forcément constituer la réponse à l'énigme. Alors, commencez par observer. Puis voyez si vous pouvez faire des associations, des regroupements.

---

<sup>1</sup> Voir l'article à la page 703 de l'ouvrage intégral.

**Remettez tout en question. Notez quelles sont les circonstances ou les situations qui vous rendent très mal à l'aise ou, au contraire, pour lesquelles vous êtes le plus en confiance. Notez les situations pour lesquelles il vous est le plus facile ou le plus difficile de parler.**

*Exemple de la voiture défectueuse : Supposons que se présente une situation où notre parole bloque. On veut parler mais on n'y parvient pas. Pourtant, notre interlocuteur espère que nous disions quelque chose. Vers quoi se tournera alors notre attention ?*

*Vers notre parole évidemment. Nous percevons alors le problème au travers des "lentilles teintées par le bégaiement", parce qu'il y a quelque chose qui cloche dans notre manière de parler. Puis nous sortons de cet endroit et prenons place dans notre voiture.*

*On la démarre mais elle n'avance pas lorsqu'on appuie sur l'accélérateur.*

*Quel est le problème ? Si on applique la même logique, on regardera tout naturellement les roues. Elles ne tournent pas parce que quelque chose ne va pas avec les roues de la voiture.*

La façon dont nous percevons les événements dépend de nos connaissances et de nos croyances.

Les thérapeutes qui se concentrent principalement sur la parole contribuent au problème, nous amenant à nous concentrer, à limiter notre attention à la seule physiologie de production de la parole. Pire, même si on aborde nos émotions, nos perceptions et nos croyances, ce sera en les cataloguant comme résultant du bégaiement – des éléments avec lesquels on devra composer parce que nous bégayons. Mais il ne s'agit que d'une demie-vérité. Ce qu'on oublie souvent d'aborder, surtout parce qu'on ne le comprend pas, c'est la façon dont nos émotions, nos perceptions et nos croyances peuvent également *provoquer* le blocage.

La raison pour laquelle cette autre moitié est ignorée découle du mot "bégaiement" lui-même. Parce qu'il se réfère uniquement à nos actions physiques (bégayages) plutôt qu'aux origines de ces actions physiques, ce mot n'est pas fonctionnel. Il ne nous encourage donc pas à creuser davantage.

### **Notre langage influence notre perception**

*L'exemple des esquimaux : lorsque j'étais enfant, je distinguais 4 textures de neige : fondante, glacée/croulée, poudreuse et compacte. Étant donné que leur style de vie, et même leur survie, dépendent de leur capacité à identifier de subtiles différences, les esquimaux utilisent 26 termes différents pour décrire la neige. L'esquimau peut voir plus car il conçoit la neige au travers d'un prisme élargi.*

*Exemple de Georges prononçant le mot dandelion : Georges a peur du mot « dandelion ». Bien qu'il ait réussi à dire « dan » sans problème, il a peur de compléter le mot. Mais il craint davantage d'initier le mot par peur de se retrouver pris dans un long silence des plus embarrassants. Il retarde donc le moment craint en répétant « dan » encore et encore jusqu'à se sentir suffisamment confiant pour compléter le mot.*

« Pourquoi je bégaie ? » constitue également une curieuse question à laquelle il est difficile de répondre, surtout que la plupart des gens n'ont pas une compréhension claire de ce qu'est le bégaiement. Par contre, des questions telles que « Pourquoi je bloque ? » ou, encore mieux, « Qu'est-ce que je retiens ? » sont potentiellement plus prometteuses. D'autres questions

découlent logiquement de telles interrogations, comme par exemple « Supposons que je n'aie pas bloqué dans cette situation. Que se serait-il passé ? » Bien sûr, la première réponse qui viendra à l'esprit de la plupart d'entre nous sera : « J'aurais pu bégayer. »

*Mais en faisant l'effort de regarder plus loin que ce qui est évident, vous pourriez découvrir d'autres éléments dont vous craignez qu'ils se manifestent et qui doivent être tenus sous contrôle. Il peut s'agir d'émotions oubliées. Ou de la présence d'un facteur avec lequel vous ne voulez pas composer. Ou d'un sentiment de vulnérabilité qui vous semble trop menaçant pour y faire face. Chacune de ces situations suffit à vous dissuader de parler jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt.*

Comme le fait remarquer Anthony Robbins dans son livre, *L'éveil de votre puissance intérieure*,<sup>2</sup> « Ce n'est pas tant la douleur qui nous motive, mais notre crainte que quelque chose provoque cette douleur. **La réalité ne dicte pas nos actions ; c'est plutôt la perception que nous avons de cette réalité qui détermine nos actions.** »

Plusieurs disciplines peuvent vous aider à percevoir les choses plus clairement et avec une meilleure acuité. Je suis familier avec la *sémantique générale* et la *Programmation neurolinguistique* (PNL). La *sémantique générale* traite de notre perception du monde et de l'influence du langage que nous utilisons sur la formation de cette perception, influence dont la résultante est souvent de nous limiter à voir le monde d'une certaine manière. La PNL nous permet de faire la lumière sur nos perceptions inconscientes et de comprendre, d'évaluer et de modifier nos attitudes, nos croyances et nos comportements afin de les harmoniser avec nos valeurs personnelles profondes ainsi qu'avec nos objectifs.

**Extraits des commentaires d'Andrew Rees :** Le pouvoir de l'observation m'a donné une toute nouvelle perspective du bégaiement. Je ne considère plus ce que je fais comme bégaiement. Lorsque je me concentrais plutôt à vraiment échanger avec mon interlocuteur et que mon esprit considérait positivement cette connexion émotive, les mots semblaient couler sans histoire ni ennui. Lorsque j'anticipe de bégayer, je tente de ne pas paniquer. J'accepte la présence de cette panique ; mais je sais maintenant que j'ai le choix de choisir d'avancer avec ou sans elle... et je parle.

### **Anatomie d'un blocage**

*La présence d'un motard dans une boutique de photos avec son amie la commis : John se retrouva en état de panique pour dire son nom. Et cela se produisit bien des années après qu'il ait dissout son bégaiement. Il commença par examiner la boutique. Il nota qu'un gars s'y trouvait également. Il se souvient qu'il avait un regard menaçant, style motard, le genre de gars qui fait renaître des souvenirs d'enfance alors qu'il se faisait harceler par des durs à cuire. John pensa avoir interrompu une importante conversation car, le motard et la fille semblaient prendre plaisir à converser. Il se retenait (tout comme il le faisait enfant).*

*J'évitais de revendiquer ma place. Je ne voulais surtout pas sembler trop puissant ni trop affirmatif. **Je glissai de nouveau vers mon ancienne programmation.***

---

<sup>2</sup> Awaken the Giant Within.

Je devine ce que vous pensez : que je tente d'expliquer ce qui était arrivé. Ce n'est pas comme cela que je conçois cette réflexion. **Pendant toutes ces années, j'ai constaté que lorsque je découvre une vérité, j'ai une réaction physique...une libération.** Cela s'est produit tellement souvent que j'ai appris à en reconnaître les signaux. La réaction que j'eus auparavant dans une situation semblable est toujours dans ma mémoire.

*L'exemple du dessin : « Regarde l'espace. Plutôt que de te concentrer sur les contours des bras, regarde plutôt l'espace entourant les bras. Remarque le vide créé au centre quand le modèle place sa main sur sa hanche. Étudie la forme de cet espace. Puis dessine-la. »*

*Vous pouvez faire la même chose avec le bégaiement en observant l'environnement propre à chacune de vos situations de blocage au lieu de ne considérer que le seul bégaiement.*

*Là se cachent plusieurs des réponses aux blocages.*

*En gardant votre esprit ouvert et en évitant de vous concentrer de façon obsessionnelle sur votre parole, vous découvrirez plusieurs vérités intéressantes et utiles.*

## ÊTRE OU NE PAS ÊTRE BÈGUE (catégorisation)

Pages 169/(208) à 173/(212)

**Les catégorisations sont de puissantes créatrices de perception.** Non seulement vous empêchent-elles de voir la réalité, mais elles vous font voir ce qui *n'existe pas*. Supposons que quelqu'un vous ait dit que j'étais bègue et que je prononce un discours d'une heure sans trébucher, ni bloquer, ni répéter un seul mot ; que vous demanderiez-vous ? À quoi penseriez-vous ? Vous vous attendriez à ce que quelque chose se manifeste, n'est-ce pas ? Vous vous attendriez à ce que je bégaie. Car pour vous, quelque chose *aurait dû* être là mais n'y était pas.

Vous pourriez, inconsciemment, me prêter des pensées et des émotions que je n'ai pas – peurs, perfectionnisme, une obsession pour la performance, etc. – parce que c'est comme cela qu'un « bègue » est supposé penser et se sentir. Vous me transformeriez en quelque chose que je ne suis pas.

**Les catégorisations constituent aussi une structure de référence.** John donne l'exemple de deux défenseurs de ligne d'une équipe locale de football qui étaient aussi médecins. Après des années à visionner des reproductions instantanées, ma conception d'un défenseur de ligne était celle d'un gars très costaud, un Hulk enragé, désireux de blesser les membres de l'équipe adverse. Mais un médecin est un guérisseur, quelqu'un dont le but est d'aider les gens à vivre en santé et de promouvoir leur mieux-être. Je ne pouvais simplement pas rapprocher ces deux concepts. Ça ne concordait pas avec ma perception. Mêmes personnes, catégorisations différentes.

Lorsqu'on catégorise quelqu'un – voleur, Yankee/Collaborateur, défenseur de ligne, médecin, golfeur, bègue – **on détermine ce qu'est cette personne** et ce qu'on peut attendre d'elle. **Il est tentant de catégoriser ainsi les gens puisque cela nous épargne de faire l'effort de chercher un terme plus adéquat. Mais en faisant cela, vous vous retrouvez souvent à percevoir la réalité au travers des verres teintés.**

## SE DÉBARRASSER DU BÉGALEMENT EN MOINS DE 60 SECONDES

Pages 175/(214) à 181/(220)

Ma sortie du bégaiement aurait été impossible sans ces revirements de perception que je m'appête à vous décrire.

### Notre langage influence notre perception

On rencontre le même problème avec le bégaiement. On nous a vendu, à vous et moi, l'idée que le "bégaiement" commençait dans l'enfance pour se prolonger dans la vie adulte. Cela est tout simplement faux. L'un est-il un prolongement de l'autre ? Oui. Mais ils ne sont pas pour autant similaires. En vérité, ils ne font même pas partie de la même catégorie. L'un est un phénomène émotionnel et (hors de tout doute) génétique. **L'autre est une stratégie, un comportement appris que nous avons développé afin de composer avec le premier problème.**

Le système nerveux sympathique de certaines personnes réagit fortement aux stimuli et se retrouve soudain dépassé à la moindre provocation. Ces individus glissent en plein syndrome intégral du type "fuis-ou-bats-toi," accompagné d'un haut niveau d'adrénaline et d'autres hormones de stress.

**BA-FOUIL-LER v : Propos, discours incohérent, sans suite, confus. Comme dans "Un bafouillage incompréhensible." (John définit le terme anglais (bobulate) de la manière suivante : produire sans effort des répétitions de parole caractérisées par l'absence d'inquiétude, de peur ou d'embarras.) BAFUILLAGE n**

Supposons que vous venez tout juste de connaître un de ces blocages monumentaux et votre interlocuteur, voulant aider, vous dit la fameuse phrase : « Écoute, ne t'en fais pas. Lorsque mes idées sont confuses, je bégaie aussi. » « Non, non, » dites-vous. « Ce n'est pas la même chose. Vous bafouilliez. » Votre interlocuteur réalise maintenant qu'il y a une différence puisque vous avez utilisé un mot décrivant ce qu'il faisait et qui est bien différent de ce que vous faisiez. « Mais alors » vous demandera-t-il, « si moi je bafouillais, toi, que faisais-tu ? » « Je faisais quelque chose d'autre, » répondez-vous. « Je \_\_\_\_\_. » Quoi ? Vous auriez pu, bien sûr, dire "bégaiement" ; mais ce mot ne ferait que semer la confusion puisqu'il est déjà chargé de tant de significations et d'associations confuses.

Il nous faut un autre terme. Un mot différent de bafouillage. Un mot qui puisse décrire *ces luttes et cette parole bloquée* de quelqu'un qui ressent tous ces sentiments et qui démontre toutes ces actions physiques avec lesquelles vous et moi sommes si familiers : la panique, déconnexion d'avec le moment présent, embarras, peur, frustration, etc. Il s'agit d'un syndrome composé de sentiments et d'actions physiques qui, avec le temps, deviendra (le syndrome) auto-suffisant et se perpétuera de lui-même, se développant pour devenir une pure peur de performer.

Nous désignerons ce genre de comportement **bégayage**.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> John emploie block en anglais (blocage en français). Nous suggérons bégayage.



**BLOQUER v 1** : parler d'une manière caractérisée par une lutte (pour parler) ; faire obstruction et nuire aux mécanismes de phonation et respiratoire. 2 : créer des disfluences de parole qui s'auto-perpétueront et qui génèreront la peur, l'anxiété et une grande inquiétude et qui résulteront souvent en évitement de mots et de situations langagières spécifiques. – **BÉGAYAGE n**

Pour revenir à notre ami, vous lui expliquez : « Non, ce que tu faisais n'est pas la même chose. Bien que tes mots fussent prononcés de façon trébuchante, ils le furent sans effort. Tu bafouillais. Alors que moi je fais quelque chose de différent. Parfois, mes mots sont prononcés de manière hésitante parce que, je ne sais trop comment, j'ai pris l'habitude de nuire à mon processus langagier. Je bloquais. Bien que cela puisse sembler pareil, ça ne l'est pas. » Chaque comportement étant identifié par un terme distinct, notre ami est maintenant capable de percevoir la différence.

Avouez que c'est bien plus facile, bien plus claire que d'essayer d'expliquer que son bégaiement n'est pas comme votre bégaiement ?

La première disfluence (bafouillage) est un réflexe tout à fait inconscient, déclenché par un sentiment de bredouillage,<sup>4</sup> une lutte avec les habiletés verbales et, peut-être, de quelconques facteurs génétiques. Alors que l'autre (blocage/bégayages) est une stratégie, généralement accompagnée d'une grande inquiétude, afin de se sortir de ce qui est perçu comme un **bégayage** difficile et menaçant.

En disant que Richard bafouille et que Georges bloque (en réalité, ce dernier "temporise", autre version du **bégayage**, alors qu'il répète la syllabe ou le son précédant jusqu'à ce qu'il se sente "prêt" à prononcer la syllabe ou le mot craint) on distingue immédiatement d'importantes nuances. Plus important encore, la mère de Richard n'aura pas à s'alarmer parce qu'il "bégaille". Pouvant maintenant distinguer entre bafouillage et bégayage, elle pourra ainsi mieux déceler la nécessité d'initier ou non une quelconque action rééducative.

### **Les avantages de développer la terminologie relative au bégaiement :**

L'utilisation de termes différents facilitera la tâche aux parents lorsque leur enfant aura un problème exigeant une consultation auprès d'un orthophoniste/logopède.

Cela aidera aussi les chercheurs à bien circonscrire cette partie du phénomène du bégaiement qu'ils voudront investiguer.

Et cela nous aidera, chacun de nous, à développer une image de soi plus réaliste et d'avoir une idée plus exacte de ce que nous faisons en bloquant.

En vérité, enrichir le langage du bégaiement est à ce point essentiel pour mettre en œuvre des changements que je ne peux concevoir comment nous pourrions nous améliorer en thérapie de façon importante et permanente sans cela.

---

<sup>4</sup> Discombobulation.



Alors, pourquoi ne pas profiter de cette cure-miracle de 60 secondes pour, enfin, se débarrasser du bégaiement ? À sa place – au moins en pensée – substituez-lui bafouiller, bloquer, bredouillement, bégayages ou d'autres mots de votre choix. Et voyez par vous-même si cela facilite la compréhension des - et le travail à effectuer sur les - problèmes auxquels nous sommes confrontés.

PRÉCISION : dans la version française de cet article, j'ai ajouté, à la fin, une section sur le bredouillement. Pour ceux que ce phénomène intéresse, vous pouvez lire l'article des pages 181/(220) à 186/(225)

## DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR

Pages 187/(226) à 194/(233)

J'ai éventuellement réglé le problème du bégaiement. Pas seulement en travaillant sur ma parole, mais aussi en travaillant ma capacité à éprouver du *plaisir* en parlant. Cette approche réduisait la pression de devoir performer, me permettant ainsi d'être davantage à l'écoute de moi-même, transformant l'expérience en quelque chose de positif.

Depuis ce temps, je me demande pourquoi le fait d'avoir du plaisir n'est pas universellement reconnu comme un des plus puissants catalyseurs de changement.

**Avoir du plaisir n'est pas seulement la crème, c'est aussi le gâteau** ; c'est la source même de ma force, de mon identité et de ma créativité.

Rares sont ceux qui m'éclairèrent (lorsque j'étais enfant) sur le plaisir. Oh bien sûr, on m'a dit *ce qui* pouvait être plaisant et ce qui ne l'était pas. À moi seul d'acquérir la capacité d'*avoir* du plaisir. C'est donc de façon plus ou moins empirique que je fis connaissance avec le plaisir ; j'en développai certaines croyances qui peuvent vous sembler familières : 1) travail et plaisir ne vont pas de pair. 2) Le plaisir est la récompense pour avoir été bon. 3) Le plaisir vient après l'accomplissement. 4) Les autres savent ce qui vous fait plaisir.

En vérité, le plaisir est un processus, un processus bien personnel qui implique non seulement *ce que* vous faites, mais aussi comment et pourquoi vous le faites. John donne l'exemple du plaisir qu'il prit à laver ses chaussettes.

Il peut s'avérer extrêmement judicieux de prendre le plaisir au sérieux en établissant un plan de carrière.

**Plaisir et carrière/travail/profession.** Une spécialiste en ressource humaine : « Quand les gens songent à changer de carrière, on leur enseigne une méthodologie qui semble simpliste. Nous leur disons de commencer par le début, c'est-à-dire de prendre en considération ce qu'ils *aiment* faire, de prendre contact avec ces activités qui leur donnent un sentiment de puissance, qui les transportent, qui les stimulent. S'agit-il d'aider les autres, de résoudre des problèmes ou de diriger du personnel ? Identifiez ce que vous aimez. Ensuite, trouvez des personnes dont le travail comporte de telles activités. Cherchez à savoir comment elles y sont parvenues et ce que vous devriez savoir et faire pour y arriver vous-même. On s'étonne de constater que ça fonctionne. »

En y réfléchissant bien, vous réaliserez probablement que, la plupart du temps, *c'est lorsque vous avez du plaisir que vous avez une idée plus réaliste de votre véritable identité*. C'est aussi dans ces moments-là que vous travaillez le mieux, que vous excellez.

Mais comment découvrir ce qui nous donne du plaisir ? Voici des suggestions :

- 1) Prenez d'abord conscience de ce qui se passe.
- 2) Faites confiance à votre perception.
- 3) Reconsidérez objectivement vos croyances.
- 4) Élargissez vos idées de ce qui est plaisant.
- 5) Voyez si vous avez ou non fixé des limites au plaisir.

Les croyances sont trompeuses car on a tendance à les percevoir comme autre chose que des croyances, comme si on se disait que c'est "dans la nature des choses."

*Cela me rappelle l'histoire de cette dame qui confia son problème à son psychiatre.  
« Dites-moi comment vous passez vos journées » lui demanda le psychiatre.  
« Eh bien, » répondit la dame, « Je sors du lit, je m'habille, je vais à la salle de bain, brosse mes dents, j'évacue, je ... »  
« Vous ÉVACUEZ ? » s'exclama le psychiatre.  
« Oui » répondit la dame. « N'est-ce pas ce que nous faisons tous ? »*

Comme l'illustre cette anecdote, il est souvent difficile de distinguer la réalité de la perception que vous en avez. Certaines croyances sont à ce point enracinées qu'il faut une "chirurgie" radicale (comme s'évader à San Francisco) pour découvrir une perspective plus réaliste des choses.

*Voici certaines anciennes croyances d'une rédactrice publicitaire de San Francisco :  
« Ma compagnie considère le plaisir de la même façon que de manger des chips au chocolat.  
Leur valeur nutritive est bien faible. Il faut les mériter pour en avoir.  
Et si vous en mangez trop, vous développez des problèmes d'estomac ou de digestion. »  
« Et », ajouta-t-elle, « on prenait pour acquis que quelqu'un qui avait beaucoup de plaisir ne pouvait être très sérieux. »*

## SURMONTER NOS PEURS D'AGIR

Pages 195/(234) à 203/(242)

*John avait l'habitude de courir avec un ami dans les rues de San Francisco. Puis, un jour, il a dû sauter une chaîne en ayant un réflexe de retenue par peur de rater son saut : il trébucha.*

*"Puis à compter de cet instant, j'allais avoir peur de sauter des chaînes."*

J'ai toujours abordé une situation de parole en me disant : "Cette fois, je vais dire le mot sans éviter ou faire de substitution."

C'est un livre écrit par un chirurgien plasticien, du nom de Maxwell Maltz, qui m'a aidé, le premier, à prendre conscience du fonctionnement de notre cerveau et qui, par la même occasion, me procura mon premier véritable outil pour vaincre mes blocages. Dans son livre, [\*Psycho-Cybernetics\*](#) (toujours édité et intéressant à lire), Maltz établit un parallèle entre le fonctionnement du cerveau et celui des ordinateurs modernes.

Maltz explique qu'une expérience imaginée ne diffère que très peu d'une expérience réelle. La différence ne réside que dans l'intensité. En fait, on peut tout aussi bien entraîner notre corps/cerveau par l'expérience imaginée que par l'action physique réelle.

*L'exemple de l'athlète professionnel : "Il visualise alors dans son esprit ce qu'il désire que son corps fasse. En fait, il donne des directives à son corps. L'image claire et limpide qu'il crée... une image complète avec des émotions ... est le programme à résoudre qu'il réfère à son "ordinateur", le subconscient. Il sait que sans une bonne [visualisation](#), il ne pourra obtenir de son corps qu'il fasse ce qu'il désire."*

**Programmation génétique** – une région spécifique de notre cerveau fonctionne dans le but d'assurer notre survie. Mais l'évolution n'a pas prévu notre société moderne. Elle n'a pas anticipé les nouveaux types de dangers propres à notre civilisation. **Un danger non pas à notre survivance physique, mais à la protection de notre ego dans une situation sociale.** Plusieurs de ces peurs sont directement reliées à des tâches que nous devons accomplir. Comment les autres vont-ils nous juger ? Vont-ils nous accepter ? Allons-nous mourir par manque d'amour et d'acceptation ? En considérant nos performances en termes de vie ou de mort, notre corps/cerveau réagit comme si nous étions confrontés à une menace *physique*. Il projette dans notre cerveau des images du danger afin que nous puissions composer avec ce dernier.

Le danger que je percevais tenait à la possibilité d'accrocher mon pied, de trébucher, puis de tomber. Mon cerveau m'avertit : "DANGER! Prépare toi." Puis ma programmation génétique entraîna mon cerveau à projeter des images du danger vers mon conscient pour que je puisse me protéger.

Mais attendez ! Ce n'est pas tout. **Mon conscient est aussi le programmeur de mon subconscient.** Mon subconscient fut alerté par ma fixation sur ces images mentales frappantes par lesquelles je me voyais trébucher en sautant la chaîne.

"Youpi!" s'exclama mon ordinateur, le subconscient. "Voici un intéressant nouveau problème à résoudre. Examinons "l'écran" pour voir ce dont il s'agit." Et qu'y a-t-il à l'écran ? Une image me représentant en train de trébucher sur la chaîne. "Bon, alors" se dit mon subconscient. "Si c'est ça le problème, essayons d'aider John à s'accrocher un pied et à trébucher."

Cela vous semble idiot ? Ça ne l'est pas. N'oubliez pas : votre subconscient n'a pas à être raisonnable. Il se contente de résoudre tout problème que vous lui soumettez, sans faire de distinction entre les problèmes "intelligents" et les problèmes bêtes ou irrationnels. Il s'efforce de résoudre *tous* les problèmes avec la même vigueur et la même détermination.

## Sortir de notre zone de confort

**Nous sommes obligés de porter attention à ce qui nous menace.**

Je me voyais plutôt sauter avec succès par dessus la chaîne. Et je m'imaginai cela à maintes et maintes reprises. Mais ce n'est pas tout. *Je n'ai pu m'empêcher de ressentir la vulnérabilité et le malaise général associés au fait de ne pas composer directement avec la menace.*

**Tout ce qu'il faut, c'est de savoir tolérer un inconfort passager.**

Après avoir imaginé mentalement des sauts successifs réussis, quelque chose d'intéressant se produisit. Mon psychique, qui (comme le fit remarquer Maxwell Maltz) ne fait pas de différence entre les expériences réelles et imaginaires, commença à adopter une attitude positive envers un saut par-dessus la chaîne. C'était comme si je sautais vraiment plusieurs fois cette chaîne, sans trébucher une seule fois. Je commençai alors à accumuler une réserve de sauts successifs réussis. En retour, ceci eut pour effet de transformer mes pensées, rendant un tel saut moins menaçant. Mes craintes commencèrent à se dissiper. Il m'était devenu plus facile de me concentrer sur ce que je désirais qu'il arrive. Lorsque je finis par faire ce saut, ce fut du gâteau.

Est-ce que tout ce que je faisais garantissait le succès de ce saut ? Non. Il n'y a pas de garantie. Mais deux facteurs militaient en ma faveur. Premièrement, j'étais disposé à tolérer l'inconfort (passager) et l'incertitude de ce que je faisais. Deuxièmement, je m'assurai de ne rien faire physiquement pour échouer. *Pour connaître le succès dans quelque discipline que ce soit, il faut recourir à une technique capable de susciter les résultats désirés.* Je devais m'assurer de ne pas laisser pendre un pied ou de faire quoi que ce soit qui m'aurait fait échouer.

## L'expérience de la fluence

Mes blocages constituaient, pour moi, une menace – une menace à l'image que je me faisais de moi et à l'acceptation par les autres.

Résumé de mon ancien comportement :

Quelle était la menace ? Un blocage.

Comment réagissait mon cerveau ? Il transférait la menace dans sa partie consciente afin que je puisse y faire face.

Que faisait mon subconscient ? Il s'attelait à "résoudre" la question (c'est-à-dire l'image) devant laquelle je le plaçais en favorisant le bégaiement. Et à en juger par mes blocages, cela donnait lieu à quelques bizarreries.

**Comment mettre fin à cela ?** J'ai commencé à comprendre ce que les autres ressentait lorsqu'ils prenaient *plaisir* à parler devant d'autres personnes. Ils étaient simplement fluents *et* ils avaient du plaisir.

*Exemple du cours de Dale Carnegie : J'avais 24 ans. Je fus emporté par l'enthousiasme de l'entraîneur parce qu'il était lui-même enthousiasmé par ce qu'il faisait. Puis un jour je pris la résolution de vivre aussi, à mon tour, cette expérience ; pas seulement sa fluence, mais son expérience, son ressenti. Avec les années, ces images commencèrent à prendre forme. Chaque fois que j'écoutais un très bon orateur, j'essayais de ressentir la même chose que lui en m'efforçant d'entrer dans sa peau. Au début, cela m'effrayait car être une personne aussi forte et aussi affirmative ne correspondait pas à l'image que je me faisais de moi-même. Mais cela changea avec le temps. N'eut été que de cela, ma parole serait devenue plaisante, même en ayant encore des blocages.*

Mais je modifiai également ma façon de parler. J'avais constaté que je faisais des choses qui nuisaient à ma parole, que ma *technique* était inadéquate. Coller ma langue au palais, bloquer mes cordes vocales, coller mes lèvres, retenir ma respiration, toutes des actions qui nuisaient à ma capacité de parler et qui, pour la plupart, étaient devenues inconscientes.

J'ai passé bien du temps à observer avec précision, (et je dis bien *avec précision !*), ce que je faisais en bloquant. J'en vins à connaître tellement bien mes habitudes de langage que je peux, encore aujourd'hui, les reproduire à volonté. Étape par étape, je découvris ce sentiment de bien-être que procure la relaxation de tous les points de tension ; c'est alors que je découvris ce que c'était que de parler avec un mécanisme de parole complètement détendu. Puis, un jour, tout comme ce jour où j'ai réussi à me tenir à bicyclette, mes espoirs se réalisèrent. Pour la première fois, en situation de stress, je ressentis la sensation obtenue en parlant sans difficulté. (Bien curieuse sensation, pour ne pas dire terrifiante.)

*L'exemple d'un pianiste virtuose : une fois que la technique de position des doigts est devenue seconde nature, il ne doit plus s'en préoccuper pour se concentrer davantage sur l'impression globale de la pièce qu'il joue. Il doit la sentir comme **un tout**. Il doit se laisser emporter. Ce qui signifie ne pas essayer de contrôler sciemment ce qu'il fait.<sup>5</sup>*

S'il y a un reproche que je peux faire aux différents programmes d'établissement/reconstruction de la fluence, c'est que plusieurs d'entre eux vous incitent à penser que vous devez *toujours* vous concentrer sur votre parole. Ils sont à côté de la vérité. Certes, il faut vous concentrer sur votre parole pour maîtriser une technique. Mais, à un moment donné, il vous faudra développer cette *sensation ressentie* lorsque vous connaissez une bonne amélioration. Puis il vous faut apprendre à

<sup>5</sup> Voir à cet effet, *De la sensation de fluence*, page 205/(244), version intégrale.

reproduire cette sensation. C'est ici que l'utilisation de l'imagerie mentale positive - la visualisation - a son effet le plus puissant.

*Ceux qui apprennent des techniques de fluence sans pouvoir faire confiance à leur spontanéité risquent de connaître de grandes frustrations.*

Terminons avec un résumé des principales observations dont nous venons de discuter :

- Nos corps sont programmés pour assurer notre survie. Notre programmation génétique fait en sorte que nous soyons conscients de toute menace à notre bien-être afin que nous prenions les mesures appropriées.
- L'évolution n'a pas adapté nos réflexes inconscients de survie à distinguer entre les menaces physiques et les menaces à notre bien-être social. Notre corps-cerveau perçoit ces menaces de la même façon : question de survie.
- Notre subconscient est un ordinateur impersonnel qui résout des problèmes. Il résout les problèmes "insignifiants" avec autant d'énergie et de profondeur que pour les problèmes "intelligents." Il solutionne tout ce que nous visualisons.
- Parler (comme toute autre activité *performante*), exige **que nous visualisons ce que nous souhaitons qu'il arrive plutôt que ce que nous craignons qu'il se produise.**
- Refuser délibérément de visualiser un danger imminent nous rend vulnérable.
- On doit pouvoir tolérer des sentiments de vulnérabilité, d'ambiguïté et d'incertitude pour éviter une fixation sur un danger.
- La création d'images mentales positives et émotionnelles influence notre système nerveux au même titre que les expériences vécues, l'intensité étant la seule différence entre les deux.
- **Il faut que nous nous engagions à fond dans ce que nous entreprenons. Cet engagement personnel nous encouragera à persévérer lorsque surviendront des difficultés.**
- Nous devons maîtriser suffisamment nos techniques de fluence pour pouvoir déceler ce que nous faisons d'incorrect. Nous devons développer la *sensation* de ce que c'est que de parler sans difficulté.
- Il nous faut être disposé à laisser aller, à lâcher prise.

Et c'est possible.

## DE LA SENSATION DE FLUENCE

Page 205/(244) à 228/(267)

*La fluence est une façon d'être, un état. La véritable fluence, c'est de parler sans avoir besoin d'être sur ses gardes.*

J'ai constaté que pour vraiment comprendre ce qu'une autre personne vit, il m'est utile d'être là, avec elle, dans sa peau, afin de mieux comprendre ce qu'elle pense et ressent.

*L'exemple de l'apprentissage de John H. en lecture rapide :*

*Il existe d'intéressants parallèles entre la fluence verbale et la "fluence" en lecture.*

*Les deux mettent en oeuvre le même état d'esprit. Alors que je m'impliquais dans un de ces exercices pratiques et frustrants, une étudiante proclama soudain, toute excitée,*

*« J'y suis arrivée ! Wow ! C'est très excitant ! » Au fur et à mesure que ma main descendait la page en zigzaguant, je découvrais le texte et le dirigeais directement vers mon cerveau.*

*Et cela, sans effort.*

*Mes yeux et mon cerveau fonctionnaient maintenant différemment.*

*« Les musiciens sont ceux qui y réussissent le mieux. » Bref, pour maîtriser l'expérience, je devais cesser de tenter de la contrôler. La maîtrise ne peut venir que par les répétitions, la confiance et l'abandon. Reading Dynamics vous amène à travailler avec vos centres cérébraux les plus développés.*

**« Être sur ses gardes constitue l'entrave la plus importante à l'exécution adéquate de toute action physique. » - Bruce Lee**

*Voici plusieurs exemples d'abandons que John examine dans son livre - les Blue Angels, cette formation d'acrobates aériens casse-cou qui font leur numéro à travers le monde ; un pianiste jouant avec un orchestre symphonique le morceau de Gershwin, Rhapsodie en bleu, sans même avoir de partition; l'acteur qui se confond dans le rôle de Hamlet ; ceux qui pratiquent le Aïkido ; et ce tennisman qui, à un coup de la défaite et sur la ligne, place toute sa confiance en une puissance supérieure et risque le tout pour le tout en y allant d'un bon coup droit. Il s'abandonne au moment présent, changeant son jeu, et gagne le tournoi*

***L'exemple du Zen dans l'art du tir à l'arc :***

*1) Il doit lancer des milliers de flèches qui rateront la cible et ne pas se décourager pour autant.*

*2) Il doit entraîner son instinct sans pour autant le faire consciemment.*

*3) Il ne doit pas se fixer une limite de temps pour y parvenir ; il doit plutôt accepter que cela prenne le temps qu'il faudra.*

*4) Il doit mettre son égo de côté afin de s'abandonner totalement à l'expérience - c'est-à-dire ne pas s'identifier personnellement ni à ses succès ni à ses succès.*

***5) Il doit être guidé par et se fier totalement à ses intentions (son objectif).***

Mais qu'est-ce qui peut bien pousser des individus à prendre des risques en se lançant dans des situations les obligeant, pour réussir, à s'abandonner à une force supérieure qu'ils ne peuvent contrôler ?



La confiance est une partie de la réponse. *Vous devez apprendre à laisser-aller et à faire confiance.* C'est la condition première de la fluence. La seconde condition est d'avoir des convictions et des **intentions** bien claires. Sans conviction, je vais m'inquiéter des dangers. Avec une solide intention, je vais me concentrer uniquement sur mon objectif.

Comment remplacer cela par un sentiment de confiance ? Il faut d'abord prendre conscience de ce qui se produit. **Qui dit changements personnels, dit observation de soi car, sans cela, vous avancez dans le noir.**

Lorsque je répète quelque chose encore et encore jusqu'à ce que cela me devienne familier, j'en fais une partie de moi-même et je me sens vraiment en symbiose avec le texte. *Je connais et je crois vraiment en ce que j'ai à dire.* Je ressens mon attachement aux mots. Pas d'ambiguïté, pas d'ambivalence.

Voici la question que je me posai, vingt ans plus tard : « Pourquoi n'ai-je pu atteindre cette même symbiose et cette même confiance lorsque je m'exprimais spontanément ? » - Parler spontanément implique doute et incertitude, et **j'avais de la difficulté à parler avec conviction car je ne savais pas si j'y croyais et si cela était ou non la vérité.**

John et son expérience de saut en parachute : « Avoir confiance en moi en parlant spontanément et en me laissant-aller est identique à sauter d'un avion sans être certain que le parachute s'ouvrira. Sans cette conviction que je faisais *mon* action et que je la faisais correctement, je ne pouvais simplement pas m'y risquer. »

**Pour arriver à faire quelque chose de façon naturelle (avec fluidité), il vous faut abandonner tout contrôle conscient et, simplement, faire confiance ; laisser-aller en ayant confiance.**

Ceux et celles qui performant : une fois qu'elle a fait ce qu'il faut afin de bien maîtriser sa discipline, elle doit, à un moment donné, abandonner tout contrôle conscient pour, simplement, faire confiance. *Elle doit faire confiance car la complexité de ce qu'elle fait, et le niveau de maîtrise qu'elle désire atteindre, se situent en dehors de sa capacité à contrôler l'action de façon consciente.*

Pour réussir toutes ces tâches avec succès, le praticien doit abandonner le contrôle à un pouvoir supérieur. *Il* ne contrôle plus ce qu'il fait. Son *objectif* prend ici la relève. Afin de pouvoir exécuter toutes ces habiletés avec naturel, il doit être confiant que, en étant spontanément lui-même et en s'oubliant, il livrera la marchandise.

*La méthode Lucky McDaniel : la méthode d'enseignement de Lucky est une merveille de simplicité. Il y a en fait très peu d'instructions car Lucky veut éviter d'encombrer l'esprit de ses élèves avec des inhibitions. « Une des raisons de l'exigence de voir la balle quitter le canon, dit Lucky, est de forcer l'élève à « se concentrer sur un seul objet, sans porter attention à quoi que ce soit d'autre autour de lui. » « Je lui dis de tenir le fusil sans effort contre sa joue, et non d'amener la joue au fusil », explique-t-il. « Dès qu'il commence à tirer, je sais ce qu'il fait d'incorrect. Il peut faire un millier de choses incorrectement. Mais je ne l'importune pas.*

***Je dois lui insuffler la confiance afin d'éviter qu'il devienne tendu.***

*Je lui dis qu'il va atteindre la cible, ce qui, la plupart du temps, se produit.*

*Lorsqu'il tire vers le haut, je ne lui indique plus dans quelle direction viser.*

*Je lance la cible dans la direction que je veux bien. Je fais cela sans interruption afin qu'il en vienne à s'adapter automatiquement. Puis je change de cible, d'un endroit à l'autre au sol, afin d'éviter qu'il se concentre sur une seule cible.*

**« C'est cela, tirer par instinct ; et ça doit venir sans effort. »**

**Fluence ne signifie pas absence de blocage. La fluence, c'est de parler de manière coulante ; c'est être dans le flow.**<sup>6</sup> Pour être dans le flow, l'élément indispensable, autant pour le tireur spontané que pour parler spontanément, c'est la *confiance*. Vous devez avoir confiance en quelque chose que vous ne pouvez ni ressentir, ni toucher, ni contrôler sciemment, *précisément ce que nous, les personnes qui bégaièrent et qui bloquent, avons de la difficulté à faire.*

Parler avec fluence de manière expressive est un processus très complexe qui exige que vous le fassiez à un niveau intuitif. Vous ne pouvez, à la fois, contrôler votre parole et bien ressentir ce que c'est que d'être fluent. Les processus devant simultanément être coordonnés sont beaucoup trop nombreux. **Pour que les mots s'écoulent facilement, ils doivent être sous le contrôle de votre intention, de votre subconscient, de ce que le maître Zen désigne le "il/ça/ce". C'est lui qui mène le show.**

*En voulant contrôler délibérément votre parole, vous intervenez dans une action qui devrait être naturellement spontanée, faisant ainsi échec à la fluence. Oh, bien sûr, vous parlerez sans bégayer ; mais bien des gens que j'ai rencontrés au cours des années, des personnes qui tentèrent de contrôler leur parole, ont fini par abandonner ces techniques de fluence qu'on leur avait inculquées.*

Et toutes mentionnèrent la même raison pour cet abandon : *« Oh, bien sûr, je pouvais parler de cette manière, » m'ont-elles dit, « Mais lorsque je le faisais, je ne me reconnaissais plus, ce n'était pas moi. »*

---

<sup>6</sup> **Flow** : État mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. Elle est détendue et productive. (On dit aussi "Génie personnel.") Le *flow* est un état d'esprit – un état dynamique de fluidité mentale et de plénitude – qui fait place à la créativité. Quand on est en état de *flow*, on perd la notion du temps. Ce concept, élaboré par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, a été repris dans de nombreux domaines, du sport à la spiritualité, en passant par l'éducation et, pourquoi pas, la séduction. Dans son livre, [Finding Flow](#) (1997), Csikszentmihalyi explique, en se fondant sur ses recherches, comment nous pouvons atteindre des sommets de créativité dans la vie de tous les jours. Csikszentmihalyi décrit le *flow* comme une expérience optimale pendant laquelle « nos sensations, nos désirs et nos pensées sont en harmonie. » Selon Martin Seligman, le *contentement* est un sentiment de bien-être qui découle d'une activité accomplie en état de *flow*. Contrairement au plaisir, le contentement induit une croissance et un épanouissement personnels qui vont bien au-delà d'une simple sensation agréable. Vivre en état de *flow*, c'est transformer de plus en plus les obligations quotidiennes en tâches agréables. À bien des égards, le secret du bonheur dépend de notre faculté à laisser le *flow* s'étendre au plus grand nombre possible d'activités banales et d'obligations. On ne peut enseigner le *flow* ; c'est un état d'esprit auquel on aspire corps et âme. Dans les versions françaises des textes de Csikszentmihalyi, on retrouve indifféremment les termes "flux," "expérience-flux," "expérience optimale" ou "néguentropie psychique."

L'expression de soi est un acte spontané. Vous ne pouvez contrôler cela consciemment et, en même temps, vous *sentir* libre de vous exprimer. Pour que votre parole soit fluente, vous devez vous exprimer de manière intuitive.

Le modèle de l'Hexagone du Bégalement explique pourquoi il ne suffit pas d'aller chez un thérapeute, de travailler sur votre parole et espérer que ces changements persisteront. Pour qu'ils puissent devenir permanents, il faut modifier le système qui supportait votre façon de parler. **Plus précisément, afin de changer votre parole, vous allez devoir changer.**

Par conséquent, dans un système où la plupart des intersections ne supporteraient pas votre aptitude à avoir confiance en vous et à vous affirmer, il y a peu de chances que des progrès dans votre parole, ou dans votre facilité à vous exprimer, deviennent durables. Par contre, en progressant tout autour de l'Hexagone, cela favorisera une fluence accrue car vous n'aurez pas seulement changé votre parole, mais aussi le système qui vous amenait à vous retenir.

***Ce n'est qu'en modifiant le système que vous favoriserez une véritable fluence, libérée de toute contrainte, spontanée et sans devoir toujours y penser.***

Hélas, plusieurs thérapies se concentrent presque uniquement sur l'établissement d'une fluence mécanique et délibérée. Bien que cela puisse amener une fluence contrôlée, elle crée un état d'esprit qui travaille contre la fluence spontanée. Elle vous empêche de connaître, de ressentir la *sensation* de fluence, laquelle exige de ne pas y penser, est spontanée et plus expressive.

Mais la façon dont je réagissais à mes expériences (la "structure" que je leur donnais) n'était pas, elle, solidement ancrée. **J'ai modifié mes croyances, non seulement au sujet de ma parole, mais aussi sur moi-même et les autres. En retour, cela devait modifier ma perception de mes expériences de vie, de ce qui m'arrivait.**

J'ai résolu mes conflits d'intentions (mes objectifs) – conflits qui jetaient de l'huile sur le feu de mon désir de parler et de me retenir en même temps. J'ai appris à être plus à l'aise avec mes émotions. Je comprenais mieux les actions physiques que je faisais en bloquant et j'ai appris à détendre les muscles qui occasionnaient mes blocages.

Avec le temps, j'instaurai beaucoup de changements. Je m'exerçais à parler devant des auditoires. J'appris à m'affirmer davantage. Je suis devenu plus à l'aise à extérioriser ce que je ressentais. J'ai modifié la façon dont je structurais mes expériences. Éventuellement, j'ai dissous mon système de bégalement et j'arrêtai complètement d'y penser.

**Très graduellement, je finis par instaurer un système dans lequel la fluence spontanée et l'expression de soi étaient devenues synonymes.**

Dans les anecdotes de Reading Dynamics et de Lucky McDaniel, on a vu que développer la fluidité dans une discipline complexe passait par les étapes suivantes :

- Avoir des intentions (un objectif) claires.
- De multiples répétitions de l'acte sans intervention consciente tout en ne se souciant pas du résultat.
- En développant la confiance en vous-même et envers le processus.

**Lorsqu'il est question d'apprendre à maîtriser notre parole, quelque chose ne va pas. On ne peut se résoudre à faire confiance. On commence à se retenir. Après des jours, des semaines et des mois, ce réflexe de retenue répété à maintes reprises quotidiennement laissera des séquelles. Nous hésitons. Nous luttons. Nous développons des habitudes inconscientes d'évitement. Ce qui fait naître des sentiments d'impuissance ainsi qu'un lot de croyances négatives et d'actions physiques nuisibles. Puis un jour, on en vient inévitablement à croire qu'on ne peut faire confiance à notre parole, aux autres et même à nous-mêmes.**

Je terminerai cet article avec ceci : il est bien de travailler pour vous débarrasser de vos blocages pour le moins gênants. Mais le simple fait de ne pas bloquer (c'est-à-dire la fluence à tout prix) peut ne pas être ce que vous cherchez vraiment. **Ce que la plupart d'entre nous recherchons, c'est de pouvoir ENFIN être nous-mêmes, authentiques et de nous affirmer. Pour atteindre la sensation de fluence, on doit d'abord se réapproprier la sensation de confiance.**

(PRÉCISION : l'article suivant, *Une analogie avec le golf*, n'a pas été résumé. Vous pouvez la lire dans la version intégrale des pages 229 et 230/(268 et 269).)

## CE QUE J'AI DÉCOUVERT

Par Helen Vyner

Pages 231/(270) à 233/(272)

“J'avais encore l'impression qu'il subsistait un besoin d'amélioration. Non pas pour mon élocution comme telle, mais pour ma disposition à me laisser-aller.” “J'ai réalisé que, à un moment donné, j'étais retournée à mon vieil état d'esprit et que j'avais abdiqué mon pouvoir.”

“Une fois bien compris ce qui m'avait amenée à bloquer, j'étais exaltée. Oui, exaltée ; car cette courbe d'apprentissage plutôt surprenante me permit de saisir le genre de problèmes qui se cachaient depuis tant d'années derrière mes blocages.”

“Tout comme j'étais fâchée contre moi et que je m'en voulais d'avoir bégayé, j'étais en colère contre moi lorsque j'avais mal effectué un parcours de golf. *Je ne me concentrais que sur la performance. Toute mon attention était dirigée à éviter de frapper de mauvais coups. Craignant l'"échec" à ce point, je ne me permettais aucune liberté d'expression.* Je ne m'accordais aucune chance... En résumé, je me retenais.”

“Vous avez deviné : ce n'est pas exactement mon élocution qui reprit sa place initiale, c'est plutôt mon Hexagone qui retrouva son nouvel équilibre.”

“Ma performance est le reflet de toute ma personne : ce que je pense, perçois, ressens et crois.”

## RÉSISTANCE AU CHANGEMENT : L'HISTOIRE DE MARIANNE

Pages 235/(274) à 239/(278)

*Puis soudain, comme si nous assistions à un tour de passepasse d'un prestidigitateur,  
Marianne se transforma radicalement sous nos yeux.*

*L'hésitante institutrice fit place à l'enseignante autoritaire, affirmative, confiante en son aptitude à contrôler la situation. Ce qui attira surtout mon attention fut sa transformation émotive, ce que les psychologues désignent "l'affect".<sup>7</sup> Pour quelqu'un qui s'arrangeait normalement pour cacher sa présence émotive, elle prit le contrôle émotionnel total de la situation. Elle nous informa, en des termes ne tolérant aucune répartition, de ce que nous pouvions faire et ce que nous ne devons pas faire et, armée de cette nouvelle affirmation d'elle-même, impossible pour nous de ne pas nous y conformer. Je pouvais sentir sa présence.*

*Marianne continua ainsi pendant quelque 90 secondes,  
vraisemblablement aussi longtemps qu'elle pouvait tolérer ce genre de sensations.  
Puis, encore une fois, elle retourna s'asseoir avec une attitude qui signifiait que c'était la fin de sa prise de parole. C'était assez pour cette réunion.*

Cette expérience démontre une fois de plus que le rétablissement du bégaiement implique autre chose que le seul mécanisme de la parole. Il s'agit d'une question d'image de soi. **Pour sortir du bégaiement, il faut d'abord trouver sa véritable identité.**

**Mais vous devez être prêt pour ce changement, y être réceptif.**

## LA DERNIÈRE PARTIE

Pages 241/(280) à 253/(292)

*Dans cet article, John s'efforce de nous faire découvrir l'état d'esprit d'un jeune homme de 24 ans qui bégaie. RP*

Robert se tenait au champ droit, les yeux clignant à cause du soleil, se demandant ce qu'avaient pensé de lui les autres gars lorsqu'il s'était installé dans les gradins sans dire un mot à personne. Le pensaient-ils stupide parce qu'il n'avait pas répondu ? Ils devaient se douter de quelque chose. Certains d'entre eux étant dans la même classe que lui savaient comment il était. Peut-être avaient-ils pitié de lui. Ils auraient fort bien pu jouer avec seulement huit gars. Ils n'avaient pas besoin de lui. Regardez où ils l'ont placé...au champ droit. Jamais personne ne frappe dans cette direction. Ils n'avaient besoin de lui que pour remplir un vide. Robert souhaitait que personne n'ait la chance de frapper au champ droit. Il priait pour que cela ne se produise pas.

« Tout est dans la manière de lancer, » lança Robert, d'une voix qui lui semblait fragile et d'une intonation un peu trop aigüe. Lorsqu'on lui demanda comment il était comme frappeur, Robert répondit : « Je-Je-Je-Je Je sais-sais pas, », s'efforçant de rester détendu, tentant de réfléchir à

---

<sup>7</sup> L'affect correspond à tout état affectif, pénible ou agréable, vague ou qualifié, qui se présente sous la forme d'une décharge massive ou d'un état général. L'affect désigne donc un ensemble de mécanismes psychologiques qui influencent le comportement. On l'oppose souvent à l'intellect.

chaque mot avant de le prononcer. (« Robert pense trop vite », avaient l'habitude de dire ses tantes. « Robert bégaie parce que son cerveau est trop rapide pour sa parole. ») Robert avait bien essayé de penser à chaque mot avant de les prononcer ; mais les résultats étaient rarement impressionnants.

« Je ne sais pas », répondit Robert, soudainement flatté et surpris par cet intérêt porté envers sa personne. Il pensait que Julien l'avait évité.

C'était un bon geste de la part de Julien de l'inviter à revenir demain. Peut-être que s'il jouait souvent, il deviendrait assez bon pour que Monty le laisse jouer au champ intérieur.

Oui, il aimerait jouer au troisième but, car il pourrait alors se faire valoir, montrer aux autres avec quelle rapidité et quelle précision il pouvait lancer la balle au premier but.

C'était amusant de jouer au baseball, bien plus amusant que de regarder la partie du haut des gradins. Après la manche, il allait rejoindre les autres pour blaguer derrière le marbre. Possible qu'en se concentrant fortement, mais vraiment fort, il pourrait parler sans bégayer. Alors, hors de tout doute, il serait un membre à part entière de l'équipe.

Il espérait pouvoir frapper. Il n'était pas bien costaud, mais il savait qu'en frappant de la bonne manière, il pouvait donner à la balle un bon élan. Pas un coup de circuit. Juste un double-jeu, peut-être. Il mangerait davantage, gagnerait du poids et là, peut-être, serait-il capable de frapper un triple-jeu...ou, pourquoi pas, un coup de circuit. Ils allaient lui serrer la main lorsqu'il arriverait au marbre, puis il sourirait et saluerait de sa casquette, tout comme le fit Julien lorsqu'il frappa un coup sûr. Monty pourrait même le placer en tête de liste des frappeurs. Il serait "le champion", le troisième des frappeurs. Les autres pourraient compter sur lui. Monty lui dirait : « Vas-y, donne à ces bons à rien une bonne leçon. » Robert ferait alors un signe de tête et, regardant vers le champ centre, il dirait : « Regarde bien ça, Monty », et Monty observerait alors la balle se dirigeant vers le champ centre, Robert courant comme un félin tout en passant les buts les uns après les autres. Et Julien lui taperait alors le dos en disant : « Good show. »

Eh...uh..., » grogna Monty en lieu et place de son nom. « Eh Prince, mais que faisais-tu donc là-bas ; tu dormais ou quoi ? Tout ce que tu avais à faire était de reculer et de tenir ton gant dans les airs. Cela vient de nous couter deux prises et on tire maintenant de l'arrière. »

« J-J-J-J Je suis d-d-désolé », bégaya Robert, le visage déformé par l'effort. Son esprit semblait hors de contrôle et confus, et rien ne lui paraissait clair. Persuadé que tout le monde l'observait, il paniqua à l'idée d'être le centre d'attention. Bien qu'il essaya de réfléchir, il fut incapable de parvenir à quelque chose de cohérent.

« Il se moque de moi » pensa Robert. « Il rit de moi parce que je ne peux m'exprimer comme tout le monde ni attraper une balle en plein vol. »



## UN LONG PARCOURS

Par James P. O'Hare

Pages 255/(294) à 257/(296)

En se dirigeant vers le podium pour livrer un discours à l'occasion de retrouvailles :

*“Lorsque je me levai pour me diriger vers le podium en passant devant une centaine de visages remplis de curiosité, j'étais frémissant et confus. Obsédé par les premiers mots que je prononcerais dans quelques secondes, j'étais accompagné par les fantômes de mes innombrables humiliations, frustrations et larmes. Bien que muets et apparaissant aussi vite que les battements de mon cœur, ces fantômes se faisaient l'écho de ces émotions que j'avais souvent ressenties depuis presque quatre décennies de commentaires remplis de **compassion** ("Mon Dieu ! Ce pauvre garçon s'exprime très difficilement !"), **d'indifférence** ("Qu'est-ce qui ne va pas avec celui-là ?") et **d'insultes** ("Aller, dis-le Porky Pig !"). Oui, la distance était de vingt pieds. Pourtant, il m'a fallu vingt quatre ans avant de la franchir. Le parcours fut très long et ses effets prendront du temps, beaucoup de temps à s'estomper. Par une soirée chaude et humide, je me tins debout, bien droit... bien que, depuis, il m'est encore arrivé de me courber.”*

Bien que j'allais bientôt découvrir que ma disflue n'avait *jamais* été importante pour eux, c'était pourtant la chose la plus importante pour moi, m'ayant laissé une peur permanente et rongante basée sur le sentiment qu'ils ne m'avaient jamais pris au sérieux, que j'avais été "le curieux garçon à part les autres" ou le "pauvre type" qui ne pouvait s'exprimer.

**Il fallait que je me débarrasse de tous ces fantômes, de ces démons, de ces souvenirs pénibles et de ces auto-récriminations. Et il me fallait le faire maintenant !**

Tout compte fait, l'effet le plus réel, la vraie découverte de ce 13 aout, est celle qui m'a pris le plus de temps et qui m'a demandé le plus d'efforts à reconnaître. *C'est le fait que mon bégaiement importait peu à ces gens... et à la plupart des autres personnes !*

Bien souvent, notre perception des autres par rapport à notre bégaiement est sans fondement. *À cause de cela, nous passons à côté d'occasions d'intimité, de développement individuel, de bonheur et de simples plaisirs parce que nous croyons fermement à cette idée non démontrée que notre bégaiement nous empêche de vivre pleinement notre vie comme nous le souhaitons.* Nous nous isolons de plus en plus des autres, de notre entourage, nous enfonçant de plus en plus profondément dans la vase du doute, de la haine de nous-même et de cette pitié que nous éprouvons envers nous-mêmes !



## Section 4

# LE RÔLE DE LA GÉNÉTIQUE

(Page 298)

Je n'ai rien contre la recherche pour identifier des facteurs génétiques au bégaiement. Et si tous ces facteurs génétiques, au lieu d'en être la cause, créaient plutôt des conditions favorables à celui-ci, tout comme un grain de poussières à l'intérieur de la coquille d'un mollusque crée des conditions favorables pour qu'une perle s'y forme ?

Cela répondrait à la question à savoir comment les mêmes facteurs agissant à l'enfance peuvent mener certains individus au bégaiement sans pour autant avoir des effets apparents chez d'autres.

### Y A-T-IL UN FACTEUR GÉNÉTIQUE AU BÉGALEMENT ?

Pages 263/(302) à 275/(314)

*Exemple des Serbes contre les Albanais – Se peut-il que ces 500 ans d'animosité soient génétiques ? Les Serbes doivent avoir une prédisposition génétique à tuer les Albanais alors que les Albanais en ont une pour tuer les Serbes.  
Ce serait l'explication toute trouvée.*

Les paradigmes nous guident en nous indiquant ce à quoi nous devons porter attention et ce que nous pouvons, en toute quiétude, ignorer. Les paradigmes sont essentiels car sans cette capacité à filtrer l'important de ce qui ne l'est pas, on devrait se battre avec une quantité phénoménale de données et d'informations sensorielles.

En se cantonnant dans un paradigme familier, on limite notre recherche pour des réponses alternatives.

Afin de mieux comprendre pourquoi la démarche des chercheurs est erronée, examinons les quatre principales hypothèses sur lesquelles repose la recherche en génétique relativement au bégaiement.

***Hypothèse n° 1 : nous nous entendons tous sur la signification précise du terme "bégaiement".***

Supposons que nous entreprenions une étude sur les caméléons. Mais au lieu de parler spécifiquement de caméléons, nous désignons tout le temps les sujets sous observation comme reptiles ? Bien que nous sachions de quoi il est question, d'autres personnes pourraient bien penser à d'autres reptiles : par exemple, à des serpents ou des iguanes.

Nous sommes en présence de quatre types de bégaiement, mais nous utilisons seulement un mot pour les distinguer – disfluence pathologique (ou acquise), disfluence développementale, bafouillage et blocage.

*Exemple de la voiture qui refuse de démarrer : Le système de démarrage étant un système, il se compose, par définition, de plus d'une seule composante.*

*Donc, bien que vous sachiez, en général, où se situe le problème, le mécanicien, lui, doit faire diverses investigations avant de pouvoir vous dire, spécifiquement, où est le problème.*

Pourtant, la plupart des recherches d'un hypothétique facteur génétique au bégaiement ne suivent pas le même cheminement logique que le mécanicien pour diagnostiquer votre voiture. Au lieu de décomposer le bégaiement persistant en ses composantes individuelles, elles ne considèrent que le système dans son ensemble, comme s'il s'agissait d'un problème mettant en jeu uniquement la parole.

### **Hypothèse n°. 2 : Nous pouvons identifier avec précision quelqu'un qui bloque.**

La différence entre mon élocution présente et celle d'il y a quarante ans, c'est que je ne bloque pas.

Prenons un autre exemple. Alors que l'élocution d'une personne est toujours totalement spontanée, une autre personne substituera toujours des mots par d'autres afin d'éviter de bloquer (bégaiement masqué). Ces deux personnes seront pourtant catégorisées comme "fluentes" par le chercheur. La temporisation constitue un autre exemple.

Les chercheurs font-ils ces distinctions ? Généralement, non !

### **Hypothèse n°. 3 : Seuls des facteurs génétiques sont transmissibles d'une génération à l'autre**

Nous oublions, comme nous l'avons vu avec l'exemple de cette animosité intergénérationnelle entre Serbes et Albanais, que les attitudes et les croyances peuvent elles aussi se transmettre du grand-père au père, puis du père à son fils. Mais quel est le lien avec le bégaiement ? Si les attitudes et les croyances constituent d'importants facteurs contributifs au bégaiement, pourquoi ne les a-t-on jamais considérées ? Ils n'ont pas été pris en compte parce que notre manière de penser était paralysée par un paradigme périmé.

Ce ne sont pas les éléments en eux-mêmes qui donnent naissance au problème, mais bien cette interaction dynamique *de tous les instants* entre les six composantes de l'Hexagone qui donne naissance au comportement de bégaiement.

*L'individu qui bégaie est parfaitement conscient de sa crainte obsessionnelle à dire le mot « Avez-vous ». Parce qu'il pense qu'il va bloquer, le mot craint amplifie sa réaction de bats-toi ou fuis.*

*Il y a aussi la question d'interagir avec une pure étrangère. Que signifie ce clignotement momentané des yeux de la femme juste avant qu'elle ne le regarde ? Peur ? Empressement ? Est-elle agacée d'avoir été interrompue par un pur étranger ? Comment interprètera-t-il tout cela ?*

*Se croit-il obligé de parler parfaitement ? Ou d'être parfait ?  
A-t-il une idée préconçue sur la façon dont il aimerait qu'elle réagisse ?  
Et si son scénario ne se matérialisait pas ? Cela déclencherait-il encore plus de*

*panique en lui ?  
 Quel est son seuil de tolérance à la pression ? Est-il très réactif ?  
 Initie-t-il rapidement une réaction de bats-toi ou fuis ?  
 A-t-il tendance à réagir excessivement ? Est-ce une bonne journée pour lui  
 émotionnellement ? A-t-il confiance en lui, est-il positif, manque-t-il d'assurance ou  
 est-il plutôt découragé ? Les croyances de la PQB et la façon dont elle interprète ses  
 perceptions auront un impact considérable sur ses émotions.*

**Plusieurs des forces qui influencent le moment présent n'ont rien à voir avec la peur de bégayer per se mais plutôt avec sa réaction à l'environnement.** Mais ces forces opérant généralement sans que l'individu en soit conscient, la seule chose dont il aura vraiment conscience est cette peur qui l'assaille à cause de sa parole.

**Hypothèse n°. 4 : Vos recherches seront fructueuses même si vous ne savez pas très bien ce que vous cherchez.**

Le bégaiement constitue une dysfonction de la parole mal définie et dont la véritable nature prendrait racine dans l'inconnu. On peut comparer la recherche sur le bégaiement à la pêche au chalut avec un filet lancé derrière le bateau afin de voir quelle sera la récolte. Elle est entreprise avec l'idée qu'en amassant suffisamment de données, alors la cause du bégaiement se dévoilera d'elle-même... En fait, la plupart des recherches ne se concentrent pas directement sur le bégaiement, mais plutôt sur les conditions qui y sont associées. Tout comme pour d'autres recherches, on les utilise uniquement pour appuyer des idées, des hypothèses.

Presque toutes les recherches entreprises afin de comprendre le bégaiement font appel à des groupes d'individus. Si toutes les personnes qui bégaiement étaient semblables, cela ne causerait aucun problème. Mais les groupes ne bégaiement pas. **Les individus bégaiement.** Et les causes du bégaiement varient d'une personne à l'autre. Mais débiter avec des recherches de groupe ? Avec une telle approche, on ne réussira jamais à éradiquer la cause centrale du bégaiement.

La seule chose que les chercheurs semblent être en mesure d'affirmer, c'est que *quelque chose* se produit dans certaines parties du cerveau lorsqu'un individu bégaiement. Deux choses demeurent encore spéculatives : la cause et l'effet que celle-ci peut ou non avoir dans le déclenchement du bégaiement. Pourtant, le fait que quelque chose *se* produise ne décourage pas les chercheurs d'affirmer avec confiance qu'il existe des facteurs génétiques au bégaiement. Autrement, disent-ils, ces réactions (physiques) ne se retrouveraient pas en un aussi grand nombre de familles ayant un historique de bégaiement. Mais ils ne sont pas en mesure de déterminer s'il s'agit de *causes* ou d'effets secondaires d'autres événements associés au bégaiement.

Enfin, sachant que le bégaiement ne se trouve *pas* dans l'historique familial de 75% des PQB, comment peut-on soutenir qu'il soit génétique ? Quelles autres maladies/conditions *ayant* été diagnostiquées comme génétiquement transmissibles démontrent un taux de récurrence aussi bas dans les familles où se transmet le problème ?

Où en sommes-nous relativement à la génétique du bégaiement ? Plusieurs parties de ce système peuvent, en fait, se transmettre des parents à l'enfant – les perceptions et les croyances sur la vie, ce qui constitue un comportement adéquat et ce à quoi on peut s'attendre des autres. Ce sont-là

des éléments qui traversent les époques et qui, hors de tout doute, contribuent à l'apparition plus fréquente du bégaiement dans certaines familles.

Il existe cependant une composante génétique dont je suis certain qu'elle joue un rôle dans le bégaiement. Elle n'est pas liée directement à la parole, **mais plutôt à la façon dont l'individu compose avec le stress**. John expliquant le jour où il fut envahi par une réaction de panique qu'il n'avait jamais connue auparavant : « “Wow !” disais-je en raccrochant l'appareil. Mais d'où cela peut-il bien venir ? Je venais de découvrir ce qui se cachait derrière mon blocage, et ce qui se produisait lorsque je ne bloquais *pas* ou que je n'évitais pas un mot. *Je venais de découvrir que je me protégeais contre un sentiment de panique vraiment écrasant.* »

La crainte d'être soudainement submergé par des émotions extrêmes me faisait comprendre la vraie nature d'un blocage d'élocution, croyances qui devaient être confirmées par toutes ces années de travail que j'entrepris par des programmes de croissance personnelle. Plus je devenais à l'aise à laisser mes émotions s'exprimer, moins je bloquais.

### **Le fait de retenir nos émotions semble constituer un important élément contributif du système du bégaiement.**

L'amygdale : en résumé, l'amygdale a été conçue afin de court-circuiter le cerveau supérieur (la partie consciente) qui contrôle les processus cognitifs de telle sorte que nous agissions avant même de réfléchir. Lorsque se présente une situation émotionnellement urgente, qu'elle soit de nature physique ou sociale, l'amygdale prendra encore d'assaut le reste du cerveau, incluant la partie rationnelle. Le problème réside dans le fait que l'amygdale n'est pas très intelligente et manque de discernement ; elle ne peut faire la différence entre des menaces physiques (tigres, voleurs, feu) et des menaces sociales. En fait, l'amygdale déclenchera souvent une réaction émotive avant même que les centres cérébraux n'aient compris ce qui se passe – *comme si nos émotions avaient elles-mêmes un cerveau fonctionnant indépendamment de notre pensée rationnelle.*

Par exemple, avance Goleman,<sup>8</sup> certains enfants « peuvent avoir hérité d'un taux chronique très élevé de norépinephrine<sup>9</sup> ou autres substances chimiques du cerveau activant l'amygdale et qui créent un nouveau seuil d'excitation, facilitant ainsi l'entrée en action de l'amygdale. »

Dans son livre, [\*La personne très sensible : comment prospérer quand le monde vous submerge\*](#), Elaine Aron affirme que **20 pour cent** de la population peut être considérée comme hypersensible, et donc plus affectée par les autres, les événements et des facteurs environnementaux.

Le Dr Libby Oyler signalait que **84 pour cent** des personnes qui bégaièrent démontrent un niveau plus élevé de sensibilité/émotivité que le reste de la population. Même si l'enfant n'a pas le "gène

<sup>8</sup> [\*L'intelligence émotionnelle. Comment transformer ses émotions en intelligence\*](#), écrit par Daniel Goleman

<sup>9</sup> Cette substance, appelée également lévartérol ou norépinephrine, est un neuromédiateur, c'est-à-dire une variété d'hormones servant de messenger, permettant le passage de l'influx nerveux d'une cellule nerveuse vers une autre cellule nerveuse ou vers d'autres cellules de l'organisme. La norépinephrine est localisée particulièrement dans l'hypothalamus (contrairement à l'adrénaline que l'on retrouve dans la médullosurrénale, qui est la partie centrale des glandes situées au-dessus de chaque rein).

du bégaiement", il pourrait tout de même démontrer un niveau élevé de réactivité contribuant au développement de l'Hexagone du Bégaiement. C'est plutôt cette surexcitation, *en conjonction avec les autres éléments de l'Hexagone du Bégaiement*, qui œuvrent ensemble pour déclencher le blocage de bégaiement.

### **En résumé :**

Je ne peux m'empêcher de penser que ces investigations allaient donner des résultats non concluants, sans intérêt pratique. Les paragraphes suivants décrivent certaines des raisons justifiant ma position.

Le bégaiement persistant est mieux défini comme la combinaison d'un blocage de parole couplé à une stratégie pour passer au travers ce blocage ou pour l'éviter.

Un exemple classique de la confusion sur le bégaiement persistant remonte à plusieurs années alors que la série télévisée *Marilu* dans laquelle les invités étaient ou des orthophonistes ou des personnes qui bégayaient. L'acteur Gordon Clapp avait été invité à une émission de télévision pour parler de sa personnalisation sympathique d'un personnage ayant un problème de bégaiement dans la série dramatique télévisée *NYPD Blue*. Clapp avait même été comparé à un héros par un membre de la NSA dans l'auditoire en étant un modèle à suivre pour les PQB. Le Lt. Medavoy, ce détective new-yorkais personnifié par Clapp, démontrait des disfluences occasionnelles, mais sans les comportements de lutte ni cette très grande inquiétude normalement associés aux blocages de parole. Pas plus que Clapp n'avait considéré le bégaiement comme un problème lorsqu'il étoffait son personnage. J'ai toujours eu l'impression que l'acteur ne comprenait pas très bien sa présence sur le plateau de la série *Marilu*.

Les chercheurs croient que seuls les facteurs génétiques sont transmissibles d'une génération à une autre ; pourtant, les attitudes et les croyances se retrouvent également de génération en génération dans les familles. Seule l'étroitesse du paradigme servant de référence pour définir le bégaiement explique pourquoi ces caractéristiques n'ont pas été prises en considération comme facteurs contributifs.

Cela étant dit, il existe probablement des facteurs génétiques au bégaiement persistant ; mais ils jouent un rôle indirect. Nous parlons ici du niveau de sensibilité de l'individu ainsi que de son seuil de réaction au stress, facteurs qui peuvent se transmettre du parent à l'enfant.

## LA SCIENCE DE LA FLUENCE

Par Anna Margolina

Pages 277/(316) à 288/(327)

(Parlant de sa tentative de raconter une blague entre amies) : Plutôt que de me rappeler les bons moments, je ruminais sans cesse cette difficulté que j'avais eue à faire une blague, transformant cette tentative en une embarrassante expérience (une mémoire négative).

Pour quelqu'un qui bégayait depuis presque 40 ans, j'étais béatement ignorante.

Pour que mes émotions puissent s'extérioriser, John me suggéra de ralentir mon débit et de faire des pauses plus souvent. J'allais rapidement constater qu'en ralentissant mon débit tout en enrichissant ma parole par mes émotions, ma fluence s'améliorait et cela me permettait de rester en contact avec moi-même.

Je devais rapidement constater que le processus de rétablissement n'est pas aussi rectiligne qu'il me semblait au début. Il se parseme de hauts et de bas, de monts et vallées.

Je n'avais de cesse de trouver la clé de cet état de fluence qui coulait si librement. J'avais l'impression que cet état avait une nature distincte. Les mots roulaient en douceur sur ma langue. Je ne planifiais plus ce que j'allais dire. Dès que j'avais choisi le mot qu'il fallait dire, je le disais, sans plus. Je n'écoutais ni ne tentais de contrôler ma parole. Je me laissais simplement porter par le courant.

Quand je bégayais, je devenais soudain très préoccupée, sur mes gardes. Je prévoyais d'avance le mot que j'allais dire tout en étant persuadée que j'allais bloquer en le prononçant. Parfois je bloquais ; à d'autres occasions, j'arrivais à éviter le blocage en ralentissant mon débit et en m'exprimant de manière plus expressive. Je ne pouvais m'expliquer cela.

Ce questionnement (sur la variabilité/instabilité de ma fluence) se produisit en 2010, à peu près au même moment où les médias s'enthousiasmèrent pour la découverte des "gènes du bégaiement." Plusieurs journalistes saluèrent cette découverte comme celle qui perçait enfin "le mystère du bégaiement" et rendait désuètes toutes les autres théories. Je fus consternée de voir naître une féroce discussion à savoir si les John Harrison, Bob Bodenhamer et autres qui aidaient les PQB à améliorer leur parole étaient vraiment d'une quelconque utilité ou si ces derniers entretenaient une fumisterie, fumisterie qui allait être suivie d'un retour dévastateur à la difficile réalité des bégayages.

Pour moi, toute cette discussion à savoir si le bégaiement était génétique et, par conséquent, incurable, n'avait que peu d'intérêt étant donnée ma nouvelle fluence. Aucune autre méthode thérapeutique n'avait pu m'offrir une telle fluence.

Je cherchais quelque chose qui non seulement expliquerait les changements dans ma fluence, mais qui me permettrait aussi de mettre au point une stratégie afin de mieux composer avec mes occasionnels épisodes de blocage et me prémunir contre un retour en force de mes anciens blocages.



Les études génétiques démontrèrent que la présence du bégaiement est plus fréquente dans certaines familles (bien que cela ne soit pas mon cas.) Plusieurs des membres d'une famille nombreuse d'origine Pakistanaise avaient une mutation du gène *GNPTAB*. Mais trois personnes de cette famille n'ayant *pas* cette mutation, elles semblaient donc bégayer pour d'autres raisons. Lorsqu'il est question d'une condition aussi universelle que le bégaiement, on ne peut certainement pas concentrer tous nos espoirs sur une mutation qui serait présente uniquement chez certaines nationalités.

À défaut d'une cartographie génétique du cerveau humain, les chercheurs se tournèrent vers la cartographie de cerveaux de souris pour découvrir que les gènes *GNPTG* et *NAGPA* se manifestaient surtout dans les régions responsables des émotions et de la coordination motrice. Comme le remarquèrent les auteurs : « l'état émotionnel d'une personne exerce une forte influence sur la sévérité de son bégaiement. » Tout à fait d'accord.

Mais la plupart des PQB pouvant parler avec fluence dans certaines circonstances, il reste à identifier les éléments du mécanisme de la parole qui sont affectés par la génétique. Enfin, un certain nombre de PQB ayant atteint un niveau enviable de fluence, il est peu probable qu'une quelconque de ces mutations puisse causer une interruption directe de la phonation continue.

Le cerveau, même chez les adultes, est plastique et subit des transformations structurales. Tenez par exemple, cette célèbre étude des cerveaux de chauffeurs de taxis londoniens qui a démontré un élargissement de la région cérébrale responsable du sens de l'orientation. Imaginez ! *Si le fait de conduire un taxi pendant quelques années modifie votre cerveau, on peut en déduire que bégayer pendant quelques décennies puisse également en faire autant.*

Supposons que mon bégaiement soit causé par des gènes ou une anomalie cérébrale quelconque, qu'advient-il de ces facteurs lorsque je commence à parler avec fluence ? Partent-ils en vacances ? Ou prennent-ils une très longue pause pour, un jour, réapparaître afin de m'enquiquiner encore plus ?

En 2011, je pris connaissance d'un fascinant article qui apportait un certain éclairage à mon questionnement. L'article s'intitulait "*Simulation of Feedback and Feedforward Control in Stuttering.*" Les auteurs s'attardèrent sur deux méthodes du contrôle de la parole au niveau du cerveau – la rétroaction et le mode automatique.<sup>10</sup>

La **rétroaction** exige une attention auditive constante de la parole. Un tel contrôle est indispensable pour le développement langagier chez l'enfant.

Mais la fluence exige un mode<sup>11</sup> différent, désigné *mode automatique*, à cause du niveau élevé de complexité du processus de parole. Un tel mode est indispensable à la fluence et ne repose pas, comme chez les enfants, sur la méthode par essais et erreurs. Le cerveau surveille les signaux (commandes) lorsqu'ils sont acheminés aux articulateurs avec un contrôle très minimal sur le

<sup>10</sup> Voir à la dernière page [page 289/(328)] de l'article dans le livre intégral, une explication du mode automatique.

<sup>11</sup> L'article utilise le mot « contrôle. » Comme « contrôle » et « parole spontanée » sont incompatibles, j'ai remplacé le mot « contrôle » par « mode », comme dans « mode automatique. » RP



résultat. *Ces commandes ont été tellement bien apprises qu'on peut s'y fier pour produire le résultat voulu sans un contrôle constant des erreurs.*

Parce qu'il rend impossible toute rétroaction auditive, le bruit blanc favorise la dépendance envers le mode automatique. Le bruit blanc, connu depuis longtemps, est un phénomène utilisé par certains appareils favorisant la fluence. Ce bruit est suffisamment fort pour empêcher la personne qui bégaie d'entendre sa voix. La plupart du temps, le masquage de la voix de l'individu lui permet de parler sans bégayer.

*Il va sans dire qu'un contrôle par rétroaction est inutile lorsqu'aucune parole n'a encore été prononcée et que toute tentative pour contrôler quelque chose qui n'existe pas encore pourrait bien s'apparenter à un "blocage".*

**Cette idée confirme mon observation personnelle à l'effet que la fluence se ressent différemment du bégayage.** Cela correspond aussi à ce que j'ai appris dans mon cours de théâtre – l'artiste/l'athlète doit abandonner toute forme de contrôle pour s'immerger totalement au moment présent afin d'éviter de se retrouver "suffocant" sur scène. *En résumé, lorsque nous surveillons nos erreurs, nous sommes plus enclins à trébucher.*

Bien entendu, si un traumatisme ou une douloureuse fracture se produisait avant même que se fasse cette transition, le passage en mode automatique pourrait bien ne jamais se concrétiser.

Il est très probable que lorsque les parents ou les enseignants attirent l'attention d'un enfant sur son "bégayage" (ce qui, évidemment, se produit dans une large mesure avec les enfants en apprentissage de la parole), *ils ne font qu'ajouter une signification négative aux hésitations/répétitions mineures de la parole de l'enfant. Un tel manque de confiance en l'habileté de l'enfant peut faire obstacle à la transition vers le mode automatique de la parole.*<sup>12</sup>

### **Abandonner tout contrôle**

Référence au film *Le discours du roi* : dans le film oscarisé, *Le discours du Roi*, il y a une scène dans laquelle Lionel (le thérapeute) exaspère volontairement son patient, Sa Majesté le Roi George VI, jusqu'à ce que ce dernier explose. Dans sa colère royale, le roi devient soudain fluide. Pourquoi ? *Parce qu'à ce moment-là, il cessa de s'inquiéter de sa parole, de s'en faire avec les conséquences.*

### **Une question de confiance**

Autre raison pour douter de soi : la crainte de réaction négative. Prenons le mari qui rentre tard le soir à la maison et dont l'épouse lui demande « Mais où étais-tu donc ? » - question à laquelle il n'a pas de réponse plausible – il aura tendance à se retenir et à s'exprimer avec prudence. De la même manière, l'enfant qui s'interroge à savoir si ses mots ou ses actions ne lui attireront pas la colère de ses parents sera susceptible de démontrer un niveau élevé de contrôle sur sa parole. Il

---

<sup>12</sup> Anna a rédigé, à ce sujet, un court commentaire que je considère un vrai chef d'œuvre en son genre. Pour le lire (moins d'une page), cliquez [ICI](#).

existe de nombreux facteurs qui peuvent empêcher un enfant de procéder à une transition adéquate en mode automatique.

Mais si le besoin de demeurer en mode rétroaction croît en profondeur et prend racines, la transition vers le mode automatique sera plus difficile à accomplir.

Plusieurs personnes ne bégaièrent pas lorsqu'elles se parlaient à elles-mêmes. Mais certaines personnes bégaièrent même lorsqu'elles sont seules car, même dans leur solitude, elles ne peuvent s'empêcher de se juger.

Parce qu'on n'abandonne pas les contrôles tant et aussi longtemps qu'il subsiste des drapeaux rouges un peu partout sur les lettres de l'alphabet, la peur de certains sons "difficiles" favorisera le contrôle par rétroaction.

Étant donné que, depuis mes séances de PNL, je parle avec fluence, je savais ne rien avoir qui m'empêchait physiquement d'utiliser l'automatisme pour ma parole, sauf ma réticence à me laisser aller et le peu de pratique à le faire dans les situations quotidiennes.

J'imagine que ce qui se produisit suite à cette mémorable séance avec Bob Bodenhamer, alors que je commençai à m'exprimer avec fluence, fut la soudaine réalisation que *je n'avais plus à me soucier de ma parole et que je pouvais faire confiance en ma capacité de parler.*

La profonde guérison de mes blessures d'enfance me permit de reconstruire ces expériences qui avaient provoqué ma méfiance envers ma capacité à simplement lâcher prise et à parler. Cela mit aussi un terme à mon besoin de toujours surveiller les erreurs dans ma parole.

Je pris conscience que ma peur du bégaiement était sans rapport avec ma vie d'adulte et que certaines expériences de parole négatives vécues à l'enfance ont pu avoir été causées par des problèmes autres que le bégaiement.

Cette réimpression positive enleva une barrière invisible qui empêchait mon mode automatique (le système en mode automatique de la parole) de prendre la relève. Et lorsque cela se produisit enfin, la fluence s'ensuivit.

J'ai aussi constaté que la progression est rarement rectiligne. Un jour, j'eus un blocage imprévu qui favorisa la réapparition d'une vieille méfiance. Encore plus de méfiances réapparurent suite à un cauchemar dans lequel je me voyais revenir à mes sévères blocages. Il en résulta un retour de mes blocages puisque le contrôle de ma parole avait régressé en mode rétroaction. Étant donné que, depuis mes séances de PNL, je réagis différemment à ces blocages et puisque je ralentis sciemment mon débit, réduisant ainsi la possibilité d'erreurs, mes disfluences furent légères et je n'ai eu aucun de mes anciens blocages sévères.

### **Que nous réserve l'avenir ?**

J'aimerais apporter ma contribution personnelle en ajoutant, au cœur de l'Hexagone de John Harrison, deux nouveaux éléments :

1. La capacité d'activer et de maintenir le mode automatique.
2. Un niveau optimum individuel de réactivité face aux imperfections (réelles ou perçues) de notre parole en tant que PQB.

Le bégaiement sous forme de répétitions et d'hésitations mineures est plus susceptible de se manifester lorsque l'individu s'exprime avec un haut niveau d'inquiétude face à sa parole, scrutant constamment celle-ci afin de prévenir les erreurs.

Mais les personnes qui bégaient manifestent aussi un niveau élevé [d'intolérance](#) à toute perturbation dans leur parole. Et elles ont appris à réagir à cela en retenant leur respiration et en contractant leurs cordes vocales et autres muscles intervenant dans les articulations. De telles habitudes résultent en blocages encore plus visibles accompagnés d'efforts physiques (lutte). Une impressionnante "[bibliothèque](#)" de mots et de situations difficiles emmagasinés dans la mémoire des adultes qui bégaient complique encore davantage l'abandon des contrôles conscients.

Cet état de fluence sans effort démontré par la grande majorité de la population ressemble à celle de l'athlète qui, faisant confiance à ses mouvements automatiques et bien appris, n'accorde que peu d'attention aux erreurs minimales. Si un athlète se mettait à penser « Oh, je suis tombé à ce moment-là lors de la dernière joute ; qu'arrivera-t-il si je tombe encore aujourd'hui ? », ce serait un désastre. Alors ils évitent ce genre de piège.

**Instaurer une telle confiance après avoir été sur ses gardes pendant tant d'années n'est certes pas facile. Mais c'est possible.**

Alors que j'écris ces lignes, ma parole est, depuis un bon moment, très majoritairement fluente ; et par fluente, j'entends une parole dépourvue d'efforts physiques et libérée de toute inquiétude, avec très peu de contrôle, ce qui donne une sensation fort agréable (contrastant avec mon agitation et mon angoisse du passé). Il m'arrive encore de connaître des situations (bien que rarement) où je me sens bloquée. Dans ces moments-là, je ralentis mon débit et je tente de retrouver mon état de fluence. La plupart du temps, je réussis à me repositionner sur la voie de la fluence et à oublier les contrôles.

Pour moi, la fluence représente un fort courant qui m'entraîne et me fait avancer lors d'une conversation, les mots se succédant sans effort, comme le mouvement des vagues. L'impression est des plus agréables. Je sais qu'enfant j'ai eu des problèmes avec ma parole – problèmes qui incitèrent mon environnement à être trop critique à mon égard, m'amenant à me méfier de ma capacité à m'exprimer. Une telle crainte a fort probablement empêché toute transition vers l'automatisme de ma parole au moment opportun.

## LE ZEN ET LA FLUENCE

Pages 291/(330) à 297/(336)

*L'exemple de John jouant au pingpong avec le fils d'un ami et perdant les premières manches parce qu'il est sur la défensive : un trop grand contrôle de mes mouvements n'aurait fait qu'augmenter ma tension et ruiné ma synchronisation parce que **j'aurais alors imposé un ensemble de contrôles par dessus un autre**. La plupart d'entre nous qui avons grandi avec un problème de bégalement considérons nos blocages de parole comme des menaces – quelque chose qu'on doit contrôler. Alors, au lieu d'apprendre à quel moment on doit se concentrer sur nos techniques et à quel moment on doit plutôt favoriser l'expérience de parler librement, on se concentre exclusivement sur nos techniques.*

Il est certes important de savoir reconnaître et de corriger nos mauvaises habitudes de parole. Mais, à un moment donné, on doit aussi apprendre à détourner notre attention des mécanismes de la parole pour nous concentrer sur les *sensations* de confiance et de liberté, et cela même si on n'obtient pas immédiatement les résultats escomptés.

Le professeur Herrigel réalise que, pour atteindre une telle maîtrise, un archer Zen doit cesser de *s'efforcer* de viser la flèche correctement. Il doit plutôt se détacher des résultats. Il doit apprendre à détendre son corps au moment précis où, normalement, il deviendrait tendu, de tirer la corde "spirituellement" avec une sorte de force dépourvue d'effort. *Il doit accepter de "céder sa place" à son pouvoir supérieur afin que ce dernier prenne la relève*. Lorsqu'il parvient à abandonner le contrôle au « ce », les flèches atteignent immanquablement les yeux du taureau, et cela même si l'archer ne semble pas avoir visé la cible.

**Bien sûr, pour atteindre un tel niveau de maîtrise, l'archer doit tirer des milliers de flèches qui manqueront leur cible, sans pour autant se soucier des résultats ni tenter de contrôler la direction de ses flèches.** Mais aussitôt qu'il se soucie un tant soit peu de l'image qu'il projette ou de ce qu'il fait, la maîtrise continuera à lui échapper.

L'approche de Gallwey (auteur de *Tennis et concentration*) vous encourage à neutraliser votre esprit conscient pour simplement visualiser, vous détendre et permettre à votre moi supérieur de prendre la relève. Cela présuppose que l'individu développe une compétence dans ce sport avec peu d'effort conscient ou sans « forcer ». En entraînant son subconscient... son « ce » ... à prendre en charge le tir, l'individu atteindra, à un moment donné, la cible, sans même viser.

**La parole est un processus qui transcende le conscient.** C'est un processus fort complexe. Comme elle doit être automatique et rapide, l'approche Zen s'impose comme la *seule* façon d'en faire l'apprentissage, de s'y exercer et de la maîtriser. Si vous êtes sceptique, écoutez une reprise d'un commentateur sportif. Ou écoutez un traducteur simultanément à l'œuvre. Ils ne peuvent exercer de contrôle délibéré sur leur parole car ils n'ont pas le temps d'y penser. Tout comme l'archer Zen, la personne réagit, point à la ligne.

### Lorsque le système s'écroule

Qu'est-ce qui amène un enfant à s'inquiéter de sa parole et à exercer un contrôle volontaire ? J'ai observé trois scénarios possibles :

- (1) L'inquiétude s'installe suite à des blocages qui apparaissent alors que l'enfant tente de s'affirmer tout en réprimant ses émotions (le conflit classique d'approche/évitement).
- (2) L'inquiétude surgit suite à des blocages causés par des problèmes de synchronisation alors que l'enfant tente de synchroniser une élocution lente dont il contrôle volontairement la prononciation couplée à un mode automatique rapide des syllabes. Ou
- (3) L'inquiétude se déclenchera par des blocages qui se produisent lorsque l'enfant anticipe le besoin de *s'efforcer* de prononcer les mots, déclenchant une manœuvre dite Valsalva,<sup>13</sup> action nuisible au langage. Peu importe le scénario (et cela peut être n'importe lequel des trois ou les trois), la tentative d'exercer un contrôle sur une action qui devrait être naturellement spontanée provoquera une cassure du processus de parole et l'enfant se sentira impuissant, paniqué et craindra les futures situations/prises de parole.

Et maintenant l'ironie. Tout comme il apprend à parler d'une façon similaire à l'approche Zen, l'enfant apprend, de la même façon, à utiliser des actions physiques nuisibles à sa parole en faisant appel au même processus inconscient. Il le fait de la façon Zen, c'est-à-dire en répétant, encore et encore, ces actions physiques jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques, sans qu'il en soit conscient. C'est justement lorsque ces contrôles inconscients interviennent dans la synchronisation et la spontanéité du processus de parole (ou lorsque la peur et la panique apparaissent sans que l'individu en prenne conscience, l'amenant à tout retenir dans un long blocage) que ces contrôles se transforment en un problème persistant qui s'auto-maintiendra.

L'enfant souffrant des conséquences sociales d'une parole difficile, sa perception de lui-même et des autres se transforme. Il développera alors des stratégies sociales afin de se prémunir contre la honte et l'embarras. Il déploiera des stratégies afin de forcer ou d'éviter les mots difficiles. Comme ces changements s'influencent et se renforcent mutuellement, le problème deviendra permanent.

*Exemple du golfeur qui rate son dernier coup sur le green :*

*“Il en développera une crainte des coups d'un mètre.*

*Il commencera à croire ne pas pouvoir performer sous pression.*

*Son image de soi se transformera en celle d'un perdant et... vous devinez le reste.”*

Lorsqu'une thérapie se limite à imposer un ensemble de contrôles volontaires sur une parole qui est déjà sur-contrôlée par des peurs et des attentes, l'individu ajoute simplement une autre couche de contrôles. Par contre, si l'individu est disposé à travailler sur le système intégral – analysant la nature de ses blocages mais aussi comment il se bloque lui-même comme *personne* – il deviendra graduellement plus disposé à travailler ces peurs qui le font se retenir.

Au fur et à mesure que la personne développera une image de soi plus réaliste, elle apprendra à se détendre et à simplement accepter ce qui arrivera. C'est ce qui se produisit lors de ma joute de pingpong avec Andy. L'ayant pratiqué pendant de nombreuses années, je savais que mon swing était correct. Je devais simplement accepter de vivre avec les conséquences d'une attitude plus spontanée.

De façon similaire, l'individu qui bégaie doit savoir utiliser ses techniques de parole tout en étant conscient des subtiles interférences qu'il ajoute ainsi à cet acte naturellement spontané que devrait

<sup>13</sup> Pour ceux qui sont à l'aise en anglais : <http://www.valsalva.org/valsalva.htm>

être la parole. Puis il doit apprendre à laisser de côté cette intervention consciente dans les mécanismes de parole pour se concentrer à s'exprimer comme il le souhaite. Il doit apprendre à vivre avec les conséquences d'une attitude plus spontanée. C'est seulement à cette condition que sa spontanéité pourra s'exprimer librement, que son moi supérieur – son "ce" - prendra les commandes du processus langagier.

### **Faire disparaître le problème**

On peut atteindre la fluence de deux façons. L'une d'elles consiste à contrôler la disfluence en tout temps et consciemment. C'est la stratégie de plusieurs programmes thérapeutiques. Bien que ces thérapies donnent des résultats, vous pouvez cependant ressentir une certaine "artificialité" accompagnée d'une impression d'irréalité et de détachement d'avec votre moi authentique. ("Bien sûr, la technique fonctionne lorsque je l'utilise, mais il me semble que je ne suis plus *moi-même*.") Le fait de contrôler sciemment sa parole empêchera la PQB d'atteindre un jour une expression de soi vraiment spontanée. Ironie de toutes les ironies : une barrière insurmontable s'instaurera par cette méthode justement mise au point pour venir à bout du problème.

L'autre approche consiste à s'exercer aux mécanismes adéquats de la parole puis de savoir "quitter cette voie" pour se laisser-aller. C'est ici que la visualisation entre en jeu.

Chaque fois que je m'assois pour écouter un orateur dont le dynamisme me fascinait, je me demandais : « Que peut-il bien ressentir ? Quelle *expérience* est-il en train de vivre ? » « Que pouvais-je ressentir si j'étais, comme lui, capable d'avoir du *plaisir* à parler ? » **Afin de m'aider à retourner à une parole spontanée, je développai une image virtuelle de ce qu'on ressent lorsqu'on se laisse aller et je m'exerçai à abandonner à cette image le "contrôle" de ma parole.**

Si vous (pianiste virtuose) donniez votre concert en vous concentrant sur les notes et la position des doigts, votre prestation serait pour le moins maladroite. Au pire, votre concentration se porterait sur votre performance et cette trop grande préoccupation pourrait bien vous amener à oublier entièrement les notes.

Ceux qui sont venus à bout du bégaiement – je veux dire ceux qui ont appris à parler spontanément, à la façon Zen – vous diront que ce n'est pas seulement leur parole qui doit changer, mais aussi d'autres aspects importants de leur vie. Avec le temps, ces changements se fusionneront en un système qui appuiera une expression de soi dépourvue d'efforts et d'inhibitions. C'est ainsi qu'ils ont instauré un *système* de fluence.

**Ils ont appris à discerner quand il faut travailler sur les techniques de fluence et quand s'en éloigner pour abandonner le contrôle au "ce" et permettre à leur spontanéité de les faire progresser.**

Loin de moi de prétendre qu'il s'agit-là d'un cheminement facile. Éradiquer de façon permanente les bégayages de votre vie, si bien que même l'impulsion de bloquer n'y sera plus présente, est un travail complexe et interdisciplinaire. Cela s'instaure généralement sur une certaine période de temps, en expérimentant, une étape à la fois ; le degré de succès variera d'une personne à l'autre.

### **Facteurs de succès :**

Évidemment, la réussite dépendra d'un certain nombre de facteurs parmi lesquels le nombre et l'intensité des mémoires négatives du passé que la personne devra surmonter/restructurer, l'intensité des émotions qui doivent être explorées et gérées, le nombre de mauvaises habitudes de



langage dont on doit prendre conscience, le support dont peut bénéficier l'individu dans son environnement immédiat, les facteurs (prédispositions) génétiques pouvant intervenir dans le processus de production de la parole, sa motivation personnelle, le niveau de perfection qui lui est acceptable, ses croyances, le talent de son orthophoniste/thérapeute et la qualité de la relation thérapeutique.

## Section 5

# LE PARCOURS VERS LE RÉTABLISSEMENT

(Page 338)

*Cette section se distingue des autres par le fait que, sauf pour l'introduction, l'entrevue avec Jack Menear et le dernier article, tous les autres ont été rédigés par des collaborateurs. Commençons par des observations de John Harrison. RP*

### INTRODUCTION À LA SECTION 5

Pages 301/(340) à 305/(344)

Un tel processus est si graduel qu'il est difficile d'en observer l'évolution. J'ai même rencontré des gens dont le bégaiement disparut complètement après juste quelques séances avec un praticien de la PNL ou tout autre thérapeute. (En général, ces personnes, qu'on peut qualifier de "rapidement rétablies," avaient déjà, avant la thérapie, entamé un parcours personnel et étaient donc des locuteurs fluents en devenir.)

Le rétablissement peut signifier différents états pour différents individus. *Pour moi, il signifie que vous êtes en mesure de vous concentrer sur le message, de vous exprimer avec une phonation naturelle, sans anticiper de blocages ni recourir à des comportements d'évitement. En somme, parler n'est plus, pour vous, un problème.*

### QUALITÉS PERSONNELLES

Voici les qualités personnelles qu'on doit posséder pour se rétablir/sortir du bégaiement :

**Une réelle curiosité.** Ceux qui ont vaincu leur bégaiement se demandèrent pourquoi ils bégayaient dans telle situation et pas dans une autre ; pourquoi ils bégaièrent avec une telle personne mais pas cette autre ou pourquoi, alors qu'ils parlaient sans difficulté, ont-ils soudainement bloqué ? Pourquoi pouvaient-ils parler si facilement pendant toute une semaine puis, soudain, se retrouver, pendant 20 secondes, incapables de parler sans bloquer ? Qu'est-ce qui avait changé ? *Ils sont à l'affût de tout ce qui leur semble bizarre et ils n'hésitent pas à se poser des questions. Cela les mènera, plus souvent qu'autrement, à des découvertes révélatrices.*

**Être bon observateur.** Remarquant tout ce qui se produit autour d'eux, ils noteront tout ce qui est pertinent à leur parole.

**Motivés par leurs intentions.** Plutôt que de laisser leur vie dirigée par leurs attentes/croyances, ils sont motivés par leurs intentions/objectifs (ce qui signifie également qu'ils *définiront* eux-mêmes leurs intentions). Ils auront alors le sentiment de gérer leur vie.

**Ils aiment communiquer.** Bien que leur parole soit très disfluïde, ils persisteront à vouloir connecter avec les autres. Cela peut prendre la forme de partage d'expériences personnelles ou d'offrir des suggestions aux autres sur des forums de discussion (Internet) ou par Skype. Cela

inclut aussi la participation à des groupes d'entraide locaux tout autant que d'être membre d'un Club Toastmasters ou Speakers Clubs.

**Être patient.** Sachant que Rome ne s'est pas bâtie en un jour, ils sauront bâtir sur les moindres succès qu'ils connaîtront.

**Demeurer ouvert aux nouvelles idées.** La génétique cause-t-elle le bégaiement ? Peut-être. Ou elle peut n'être qu'un facteur contributif. Ils éviteront de se cantonner dans une position stricte et de tout percevoir au travers un même prisme. Leur esprit sera grand ouvert et leur horizon élargi. Ils ne se contenteront pas de lire des livres et des articles sur le bégaiement ; mais sur tout ce qui leur permettra de mieux se connecter avec la nature humaine.

**Ils ont le sens de l'humour.** Même dans les moments de découragement, ils ne perdront pas leur sens de la perspective. Ils savent que les choses peuvent et vont s'arranger.

**De nature optimiste.** Ils ne s'attarderont pas sur ce qui n'a pas fonctionné ; ils ne feront qu'en noter les résultats et poursuivront leur chemin.

Cela dit, la question demeure toujours : de quoi avons-nous besoin pour faire *disparaître* le bégaiement ? Ayant moi-même réussi une telle sortie, je crois être en bonne position pour parler du processus d'extinction. Je ne peux garantir que quiconque s'engagera à faire ce voyage au complet passera par les mêmes étapes transformatives. Je crois cependant qu'un bon pourcentage de ceux qui l'ont fait ont suivi un parcours semblable.

## LES CINQ ÉTAPES DU RÉTABLISSEMENT

**PREMIÈRE ÉTAPE : le déni.** Presque tous ceux que j'ai croisés et qui vivaient avec un problème de bégaiement ont vécu leurs premières années d'adulte dans le déni ; et je n'y fais pas exception. Cet "arrêt" soudain de ma parole était pour moi un vrai mystère. Tout ce que je savais c'est qu'il se produisait et que j'étais terrorisé par les conséquences sociales pouvant en découler. J'étais très inquiet et bien trop émotif de me voir dévier de la norme. Alors, comme bien d'autres PQB, je m'arrangeais pour masquer mes blocages aussi bien que possible.

**DEUXIÈME ÉTAPE : l'acceptation.** Supposons que vous vous retrouviez soudain coincé dans un trou de quatre pieds de profondeur. « Oh mon Dieu », dites-vous, « je me suis vraiment embourbé dans ce trou », tout en poussant et en tentant de vous en extirper. Maintenant, supposons que vous pensez que les personnes intelligentes ne doivent jamais être vues coincées dans un tel trou. Comme vous vous considérez intelligent et que vous désirez donner une bonne impression aux autres, vous sombrez immédiatement dans le déni de votre situation actuelle.

« Moi ? Dans un trou ? Complètement ridicule ! Mais pourquoi diable aurais-je fait une chose pareille ? » Direz-vous. « Cela serait totalement stupide. » Mais alors que vous tentez de vous en sortir, vous vous retrouvez soudainement coincé. Sans trop savoir pourquoi, vous ne pouvez pas avancer.

Mais en acceptant votre position actuelle, vous constaterez être dans un trou. Même si l'idée d'accepter cela vous semble idiote, elle vous libèrera afin que vous puissiez vous concentrer sur la façon de vous en extirper et de poursuivre votre chemin.

**TROISIÈME ÉTAPE : comprendre.** Il est utile d'avoir des personnes dans votre entourage avec qui parler de vos défis et avec qui partager vos frustrations et vos succès. Vous apprendrez énormément en partageant vos idées et en écoutant d'autres PQB partager les leurs dans des rencontres de groupe et sur des forums Internet pour le bégaiement. Ma participation à des groupes thérapeutiques composés d'une représentation de toutes les sphères de la société m'a appris que les individus sont à leur meilleur lorsqu'ils sont totalement honnêtes, ouverts, candides et disponibles. Et qu'ils étaient à leur pire lorsqu'ils tentaient de se cacher et de donner une fausse image d'eux-mêmes. Tout programme formel, quel qu'il soit – que ce soit en relation avec la parole ou le développement personnel – n'est pas essentiel ; en autant que vous soyez bon observateur et disposé à vous montrer sous votre vrai jour.

**QUATRIÈME ÉTAPE : la [transcendance](#).** Dissoudre une image de soi des plus débilantes prend du temps. Mais en vous observant vous-même, une nouvelle image prendra graduellement forme. Probable que vous n'en sortirez pas aussi gentil ou aussi bon que vous aviez cru l'être. Vous constaterez peut-être avec quelle facilité vous capituliez devant ceux dont vous aviez l'impression qu'ils étaient plus forts ou mieux renseignés que vous. Vous pourriez découvrir cette colère, cette peur et cette tristesse qui couvaient en vous depuis votre enfance.

Vous comprendrez que vous vous efforciez de vous empêcher de connaître et de ressentir votre VOUS réel. Ce vous craintif. Ce vous agressif. Ce vous fort. Ce vous confiant. Tous ces vous avaient été supprimés il y a bien des années alors que vous vous adaptiez à ce que vous croyiez que le monde adulte attendait de vous.

Une fois le génie sorti de la bouteille, de même votre capacité à vous exprimer. En combinant une plus grande connaissance de soi avec toute thérapie que vous avez suivie, et des programmes tels que Toastmasters et Speakers Clubs, vous progresserez encore plus rapidement. Et vous pourriez bien découvrir à quel point vous êtes plus fort, plus puissant et plus capable que vous ne le croyiez.

**CINQUIÈME ÉTAPE : la [reprogrammation](#)**<sup>14</sup>. Modifier un comportement par défaut, c'est comme toute autre chose : ça exige de la pratique et de la persistance. C'est comme l'étudiant en arts martiaux qui, un jour, se surprend à faire automatiquement les gestes qu'il faut lorsqu'un adversaire l'attaque. La personne rétablie du bégaiement découvre un jour qu'elle ne fait plus systématiquement appel au blocage lorsqu'elle affronte une situation anxieuse ou menaçante. Et même si elle bloque, elle n'en fera pas tout un plat.

« Eh regarde, je viens tout juste de bloquer. » dit-il. « Je me demande bien ce qui s'est passé ? » Il peut alors analyser ce qui vient tout juste de se passer et ce qu'il fit tout en accentuant la prise de conscience de sa réaction automatique de peur. Ce faisant, il pourra s'empêcher de glisser dans une réaction de totale panique.

---

<sup>14</sup> On utilise aussi le terme "restructuration" ou reconstruction (surtout en Neuro-Sémantique).

En ayant étudié une technique afin de gérer le blocage, telle que la technique McGuire, le flux continu de l'air ou le Fluency Shaping, il l'utilisera afin de mieux composer avec cette mini-crise et, ainsi, revenir en mode automatique de la parole.<sup>15</sup>

Dans l'ensemble, pour ceux qui ont su s'extirper du bégaiement et des blocages, la communication est devenue source de plaisir et de satisfaction, et ils accueillent avec empressement toute nouvelle occasion de s'exprimer. N'oubliez pas que le but ultime n'est pas la fluence parfaite.<sup>16</sup> Alors que certaines personnes seront naturellement fluides, d'autres auront des moments de blocage dans des situations sous pression.

**L'objectif ultime est de pouvoir dire ce que vous voulez dire. De la façon dont vous le voulez. À qui vous voulez. Et quand vous le voulez.**

### À QUOI RESSEMBLE LE RÉTABLISSEMENT (ou la sortie du bégaiement) ?

Les personnes décrivant l'histoire de leur rétablissement dans cette section ont toutes affronté leur monstre de bégaiement et remporté la victoire. La plupart ne sont plus identifiées comme « bègues. » Et bien que certains aient encore d'occasionnels blocages, ces derniers passent rapidement sans pour autant retourner dans leurs anciens comportements de lutte.

Comme les individus sont tous différents, il en va de même de leurs témoignages. *La recette du rétablissement n'a rien de commun avec une solution de ligne de montage.* Chaque succès reflète l'unique profil et la personnalité de l'individu.

Cette section comprend également une contribution exceptionnelle du Dr Mark Irwin qui introduit un nouveau terme clinique/diagnostique qui reconnaît la nature multidimensionnelle du bégaiement et des blocages. C'est une contribution que nous attendions depuis longtemps.

## LE BÉGAIEMENT, CE N'EST PAS QU'UN PROBLÈME DE PAROLE

Par Alan Badmington

Pages 307/(346) à 326/(365)

Lire en classe à voix haute s'avéra un désastre. Mon tour approchant, je préparais avec soin (aussi longtemps d'avance qu'au 10<sup>e</sup> avant moi) ce que j'allais dire.

Pourtant, en compagnie de mes meilleurs amis, j'étais raisonnablement fluent ; mais en présence d'inconnus (et de ceux que je ne connaissais à peine), j'avais toujours de la difficulté à m'exprimer. J'avais des problèmes particuliers avec les mots débutant par la lettre « b » (et, manque de chance, mon nom de famille est Badmington). J'avais aussi des difficultés avec les lettres « c, d, f, g, j, k, m, n, p, s, t, » et « v », pour n'en nommer que quelques-unes. (En tout, Alan avait de la difficulté avec la moitié de l'alphabet !)

Pas question pour moi non plus de fournir des explications détaillées. De plus, afin d'éviter d'attirer l'attention sur moi (en commençant à parler), j'avais pris l'habitude d'interrompre mes interlocuteurs. Impossible pour moi de parler si je savais être le centre d'attention.

<sup>15</sup> Voir à ce sujet, l'article d'Anna Margolina, à la page 289/(328).

<sup>16</sup> Voir l'article intitulé *De la sensation de fluence*, page 205/(244).

(Parlant de son difficile témoignage à la Cour en ne pouvant prononcer le serment d'usage) : “En fait je ne peux que présumer leur réaction, ayant atteint à ce moment-là un état de totale inconscience, totalement imperméable à tout ce qui se passait autour de moi. Ce qui renfonça ma croyance que mes auditeurs devenaient inconfortables lorsque je bégayais.”

Ma croyance, dès lors, fut que je ne serais jamais promu au sein du service de police. Ce que je tente de faire ressortir ici, c'est que ces expériences façonnèrent mes croyances personnelles, croyances qui allaient être miennes tout au long de ma vie d'adulte.

Vers 1977, un autre événement se produisit dans ma vie : je fis l'acquisition d'un appareil de rétroaction auditive retardée, appelé l'Edinburgh Masker. L'Edinburgh Masker fonctionne selon le principe que si vous ne pouvez entendre votre voix, le risque de bégayer sera moindre. Lorsque j'entendais ma voix, j'avais de sérieux problèmes. Mais lorsque j'utilisais le Masker – et qu'il fonctionne correctement ☺) – je pouvais m'exprimer raisonnablement bien.

J'ai pris ma retraite du Service de police en 1993 et cessai de porter, de façon régulière, l'Edinburgh Masker. Je le portais seulement lors d'occasions spéciales mais il était toujours près du téléphone à la maison. Ma parole se détériora et ma zone de confort rétrécissait.

Si vous êtes en thérapie ou que vous participiez à un programme de fluence, vous constaterez une amélioration de votre parole *dans cet environnement* parce que, en plus de diverses techniques d'élocution mises en œuvre, votre image de soi, vos perceptions, vos croyances et vos émotions seront positivement influencées par votre relation avec le thérapeute.

Mais cela ne suffira pas. À moins que vous ne fassiez des efforts pour travailler d'autres éléments découlant de votre vécu (comme cette perception limitée que vous avez de vous-même, vos vieilles croyances dévalorisantes, votre résistance à prendre des risques, etc.), les autres intersections de votre Hexagone du Bégaiement s'arrangeront pour que votre parole redevienne ce qu'elle était afin de rétablir la cohésion avec le reste de ce système. Vous finirez par retourner à vos vieilles habitudes langagières qui vous sont si familières.

Certains sentiments contribuent à - ou résultent de - notre bégaiement. Vous les reconnaîtrez tous : peur, blessure, colère, frustration, impuissance, embarras, honte et vulnérabilité. Nous qui bégayons avons toujours tenté de dépersonnaliser nos expériences verbales car elles nous étaient trop pénibles. *On voulait s'épargner de revivre ces émotions plus qu'il ne le fallait.* Nous évitions le contact visuel ; on se détachait de la situation de parole ; nous battions en retraite. Une telle attitude de retenue est justement ce qui contribue à créer et à maintenir nos blocages.

La facilité avec laquelle je bloquais ces émotions était si automatique que je ne réalisais même pas que ces émotions existaient. Lorsqu'on bégaye, la panique nous envahit et nous perdons contact avec la réalité.

Plutôt que de refouler ces intenses sentiments, j'ai appris à les accepter tels qu'ils se manifestent et à les utiliser afin de donner plus d'énergie à ma parole tout comme les acteurs utilisent leur nervosité et leur haut niveau d'adrénaline pour vivifier leur performance.

Les personnes qui bégaiant ont tendance à croire que tout ce qui leur arrive est dû à leur parole (ce qui devient une fixation). Notre parole occupe, en tout temps, le haut du pavé de nos préoccupations. Nous allons au lit en pensant à notre parole. Nous nous levons le matin en pensant à notre parole. (Comme dit la chanson de Dalida : « Parolé ! Parolé ! Parolé ! ») Toujours cette



parole – elle nous consume littéralement. Cette fixation irrationnelle sur notre parole influence nos perceptions. **Presque chaque fois que je parlais, j’avais l’impression qu’on me jugeait.**

Les croyances exercent la plus grande influence à long terme sur votre Hexagone et elles seront les dernières à se modifier au fur et à mesure que vous travaillerez sur les autres intersections de votre Hexagone. En fait, *je dirais même que le travail sur les croyances constitue le début du vrai changement.* Dès que vous parvenez à modifier positivement vos croyances, vous êtes alors sur la voie d’une remontée personnelle en puissance.

Au fur et à mesure que je modifiais mes croyances à mon sujet et sur les autres, les situations verbales devenaient bien moins menaçantes.

Enfin, en devenant plus conscient de mes intentions cachées (soit ces intentions simultanées de parler et de me retenir de parler), je pouvais mieux composer directement avec ce conflit.

Les semences du doute germèrent quelques semaines avant ma comparution à la Cour, lorsqu’on m’apprit que je devais m’y présenter pour déposer ma preuve.

Examinons mes croyances et comment elles donnèrent lieu à un ensemble d’attentes négatives :

- Étant donné mes pénibles expériences passées avec certaines lettres de l’alphabet, je savais que j’allais bégayer et faire un fou de moi.
- Je croyais ne pas pouvoir m’exprimer devant un auditoire en étant le centre d’attention.
- Je savais ne pas pouvoir prononcer le serment, ni mon nom.
- Je pensais qu’on me jugerait sur ma performance (spécialement en tant que jeune officier en probation).
- Je croyais que la Cour s’attendait à ce que je sois parfait.
- J’étais convaincu que j’allais m’exécuter devant des gens qui ne comprendraient pas ou ne seraient pas sympathiques à mon problème.

Mes perceptions (au moment de comparaître à la Cour) étaient :

- Le groupe de jeunes gens au fond de la salle, avec qui j’avais dû composer quelques semaines plus tôt pour désordre public, parlaient de moi et espéraient que je bégaye.
- J’allais faire un fou de moi et la nouvelle allait se répandre comme une trainée de poudre ; j’allais devenir la risée de tout le monde.

Mon système physiologique générait une véritable réaction de bas-toi ou fuis. Mes émotions prenaient racine dans la peur et la terreur. Je craignais de révéler mon secret, mes déficiences à tous ceux qui étaient présents. J’ai donc battu en retraite et j’ai bloqué.

### ***Prononciation de mes vœux de mariage***

*Je croyais pouvoir parler si quelqu’un d’autre parlait en même temps que moi (à mes yeux), m’évitant ainsi d’être le centre d’attention.*

*Alors, en parlant à l’unisson avec ma fiancée et le vicaire, je me détachais de ma parole et les émotions négatives ne furent pas présentes. Je percevais le vicaire et ma femme comme des personnes amicales et aidantes. Parce que j’étais détendu, je n’ai pas eu à affronter ces sentiments habituels de peur et de panique (réactions physiologiques). J’étais résolu à prononcer les vœux, et je ne me suis*

*pas retenu. En l'absence de tout conflit (intentions divisées), il n'y eut pas de blocage, permettant ainsi au mécanisme de parole de fonctionner naturellement. Chaque élément de l'Hexagone était positif, interagissant positivement les uns avec les autres.*

(Parlant de la réception après le mariage) : contrairement aux circonstances à l'église où j'avais prononcé mes vœux, tout était différent. Examinons donc ce douloureux épisode plus en détails.

- Je croyais ne pas pouvoir parler devant un large auditoire et de me ridiculiser – ce qui se produisit.
- Je croyais ne pas pouvoir parler lorsque l'attention se concentrait sur moi. (Je n'étais pas inquiet à cause de mots craints, ayant moi-même rédigé le discours tout en omettant soigneusement toute lettre m'occasionnant des problèmes).
- J'ai toujours cru ne pas pouvoir émettre un énoncé plus long (même s'il ne s'agissait que de huit ou neuf lignes) ; je prononçais toujours de rapides et courts énoncés.
- Je croyais que la plupart des invités seraient embarrassés lorsque (et non pas SI) j'allais bégayer.
- Je perçus que plusieurs des invités ne comprenaient rien à mon problème.
- Je percevais que ceux qui savaient que je bégayais s'attendaient à ce que je bégaie.
- J'avais le sentiment que ma femme et mes parents s'en faisaient pour moi.
- Mes réactions physiologiques déclenchèrent la réaction habituelle de bas-toi ou fuis, avec les manifestations corporelles qui les accompagnent.
- Mes émotions se confondaient parfaitement avec la peur, la panique, la vulnérabilité et l'embarras.
- Je me retrouvai coincé dans un conflit parler/ne pas parler. Je voulais continuer à parler – c'était le jour le plus heureux de ma vie. Mais je craignais de bégayer, de dévoiler mon problème d'élocution à toutes les personnes présentes. Cette lutte de pouvoir m'amena à me retenir, et les inévitables blocages de parole se manifestèrent.
- Tout était négatif, chaque élément de l'Hexagone réagissant négativement avec les autres, créant ainsi un effet nuisible sur mon comportement de parole.

### **Un nouveau départ**

(Lors de sa thérapie de restructuration de la parole) : C'est à ce moment-là que j'entendis, pour la première fois, parler de l'Hexagone du Bégalement. Pour la toute première fois de ma vie, je comprenais que la présence ou l'absence du bégalement dépendait pour beaucoup de mon état d'âme du moment, comment je me sentais.

À la fin des quatre jours du programme, je savais que le véritable défi était à venir. J'avais goûté à la fluence plusieurs années auparavant (bien que jamais de manière aussi contrôlée que maintenant), sans toutefois pouvoir la maintenir longtemps une fois sorti de l'environnement sécurisant d'une thérapie. Mais cette fois, c'était différent.

« N'arrête pas de progresser » et « élargis tes zones de confort » constituaient deux conseils qui m'accompagnaient en tout temps.

Alors, avec l'aide des nouvelles techniques qu'on m'avait inculquées, je me suis immédiatement attelé à la tâche de démanteler cette structure psychologique que j'avais érigée pour m'aider pendant toute ma vie de bégaiement.

Je devais me départir de tellement de croyances négatives, de perceptions négatives, d'émotions négatives et d'habitudes négatives. Je réalisais devoir créer un système de fluence dans lequel mes nouvelles actions physiques, tout autant que mes émotions, mes perceptions, mes croyances, mes intentions et mes réactions psychologiques, allaient s'appuyer les unes les autres, de façon interactive.

Je m'impliquais dans des situations dans lesquelles je posais des actions que je n'aurais jamais osées auparavant. Je savais devoir affronter mes peurs ; je devais mettre à l'épreuve ces croyances et ces sentiments négatifs que j'avais développés (dans bien des cas, inconsciemment) pendant tellement d'années et, par-dessus tout, je me résignai à ne plus jamais recourir à l'évitement. Pas plus que je ne succomberais dorénavant à la tentation de substituer un mot difficile par un mot plus facile. Et je me suis promis de toujours accepter, de ne plus jamais éviter, le défi de toute situation verbale.

En fait, la plupart de ces changements avaient déjà été initiés par ma participation aux exercices de Harrison, principalement conçus pour améliorer notre parole devant d'autres personnes, tout en mettant à l'épreuve et en modifiant certaines caractéristiques permanentes (propres aux PQB).

Bien que mal à l'aise à faire ces choses que, depuis si longtemps, j'évitais, tel était pourtant le but de tout cet exercice. J'expérimentais l'embarras créatif. Vous vous SENTIREZ mal à l'aise la première fois, un peu moins la seconde et ainsi de suite. ***Votre capacité à tolérer de courtes périodes d'inconfort est la clé du changement.*** En étant disposé à prendre ce risque, et à ne pas abandonner, vous instaurerez de véritables changements dans votre attitude et l'image que vous vous faites de vous-même.

J'avais toujours à l'esprit ces mots de la psychologue américaine, Susan Jeffers – « Ressens la peur, mais fais-le de toute manière, fonce. »

### Visite en Amérique

John me dit deux choses qui eurent une énorme influence positive sur mon Hexagone et, éventuellement, ma vie. En me ramenant un soir à l'endroit où j'étais descendu, il me confia : « Alan, vous êtes un remarquable interlocuteur et une source d'inspiration. »

Ça m'a pris du temps avant d'accepter le commentaire de John. Cette nuit-là, plusieurs composantes de mon Hexagone se modifièrent considérablement :

- Je croyais maintenant que les gens aimaient m'écouter.
- Je pouvais inspirer les autres.
- Je réalisais pouvoir bien m'exprimer, de façon intéressante et pendant de longues périodes de temps.
- J'avais l'impression que les autres s'intéressaient à mon opinion.
- Cette perception antérieure à l'effet que les autres étaient embarrassés lorsque je parlais passa de négative à positive.

- Mes émotions prirent une envolée bien différente ; (le résultat de) mes efforts me rendaient jubilant et fou de joie.
- L'image que j'avais de moi s'était élargie et j'aimais cette personne que j'étais en train de devenir.

N'hésitez jamais à vous remémorer tout ce que vous avez accompli.

Une des entrevues radiophoniques dura 15 minutes (elle avait été prévue pour sept minutes, mais je n'arrêtais pas de parler). Mes yeux sont devenus humides lorsque, en guise de conclusion, l'intervieweur ajouta : « N'était-ce pas un entretien inspirant. Alan, bègue pendant plus de cinquante ans ; lorsqu'il s'exprime aujourd'hui, on ne se douterait jamais qu'il ait eu un tel problème. »

(Parlant d'un article du bulletin de la force policière) : faisant référence à une de mes premières entrevues à la radio de la BBC, l'article continua : « C'était vraiment étonnant d'entendre Alan parler avec autant d'aplomb et sans aucune trace de son bégaiement. » Bien que rien ne puisse compenser pour la peine et les opportunités ratées qui ont parsemé ma carrière au sein du corps policier, mes anciens collègues auraient maintenant de moi une toute autre opinion.

(Après avoir donné quelques cours à l'Université d'état de l'Arkansas) : Après le dernier cours, on m'offrit un gâteau pour célébrer le premier anniversaire du début de mon rétablissement, accompagné d'un modèle réduit d'une tortue – symbolisant le fait qu'elle ne peut avancer que si elle s'étire le cou.

Toute ma vie, j'avais subi les conséquences sociales d'une parole déficiente, ce qui influença la perception que j'avais de moi-même et des autres. J'avais développé des stratégies sociales afin de me protéger de la honte et de l'embarras. J'avais aussi mis au point des stratégies pour forcer la prononciation de mots difficiles ou pour les cacher. Lorsque de telles modifications commencèrent à s'influencer les unes les autres et à se renforcer mutuellement, le problème s'auto-perpétuait. Tous ces ajustements avaient été faits dans le but de maintenir mon bégaiement. Je savais qu'à défaut de modifier les composantes de ce système, ce système aurait patienté jusqu'à ce que l'élément manquant (le bégaiement) réapparaisse.

Je suis déterminé à ne pas permettre le retour de mes anciennes habitudes de bégaiement. Je me présente différemment au monde et j'apprécie la réaction différente que cela génère.

Le programme que j'ai suivi est conscient que la modification de caractéristiques personnelles profondément enracinées ne peut se faire en criant ciseau et permet donc à ses diplômés d'y retourner aussi souvent qu'ils le veulent.

En tant que PQB, j'avais une image de moi-même très étroite. Tout ce qui remettait cette image en question était perçu comme une menace à mon bien-être. *Mais une telle image de soi, si étroite et restrictive, nous emprisonne, car elle ne peut accommoder l'intégralité de notre personne.*

Les PQB évitent d'élargir leurs zones de confort. Mais à partir du moment où vous êtes disposé à abandonner cette vieille image de vous-même, vous constaterez qu'il existe d'incroyables opportunités de changement. Mais à moins de modifier votre Hexagone du Bégaiement, vous résisterez à tout changement dans votre parole parce qu'il ne se conformera pas à cette image que vous vous êtes faite de vous-même.

Pour y arriver, il vous faut répéter certaines actions, encore et encore, jusqu'à ce que ces comportements deviennent familiers et que vous acceptiez de vous voir assumant ces différents

rôles. À moins que des changements permanents ne prennent racine – par une croissance continue – votre Hexagone restera vulnérable.

Je réalise maintenant que, bien qu'ignorant les concepts de John Harrison jusqu'en 2000, j'avais modifié considérablement mon Hexagone personnel au cours des années, appuyé bien sûr, par l'Edinburgh Masker. Malgré les revers, j'avais déjà mis en place un système qui contribuait à une meilleure fluence et une expression de soi plus intégrale.

Je crois fermement que mes difficultés de communication n'étaient pas simplement associées au mécanisme de parole. J'espère avoir démontré pourquoi je pense cela, que « le bégaiement n'est pas qu'un problème de parole. »

Le besoin de vaincre la peur a constitué une force déterminante me stimulant à prononcer cette allocution. J'aimerais conclure en récitant un vers rédigé à la hâte qui, je pense, reflète adéquatement ce sentiment :

Si vous bégayez, certains penseront que vous êtes imbécile  
Parfois, il est si difficile de s'en sortir  
Qu'il soit léger ou sévère  
Affrontez vos peurs  
Si vous avez le courage de vous laisser aller, il y a de l'espoir.

**(PRÉCISION :** J'ai gardé, dans la version française, un autre article d'Alan que John a supprimé de la version anglaise. Le titre de l'article est "*L'Effet de nos croyances et de l'image de soi sur le bégaiement.*" Comme son contenu se retrouve un peu partout ailleurs dans ce résumé, je n'ai pas extrait des parties de ce deuxième article de notre ami Alan. L'article va de la page 327/(366) à 332/(371))

## ET SOUDAIN, LE BÉGAIEMENT DISPARUT !

Par Jack Menear

Pages 333/(372) à 337/(376)

*Jack attribue son rétablissement à l'adoption de nouveaux schèmes de pensée.*

Il me semblait que le bégaiement se résumait à un style de vie basé sur des habitudes mentales inappropriées. Une fois les blocages identifiés comme l'expression visible de ces habitudes mentales, ces habitudes pouvaient être modifiées et le bégaiement disparaîtrait.

J'attire votre attention sur l'élément passif d'une telle approche. Plutôt que de m'efforcer de "combattre le bégaiement," **je me concentrai à éliminer les habitudes mentales qui le génèrent.**

### Vérités fondamentales au sujet du bégaiement

Malcolm Fraser (fondateur de la Stuttering Foundation) fit cette intéressante remarque sur le bégaiement : « ... on peut affirmer que le bégaiement est, dans une large mesure, ce que fait la personne afin d'éviter de bégayer. En d'autres mots, c'est un mauvais tour que vous vous jouez, justement parce que vous nourrissez un tel désir de parler de façon fluente. »

Fraser développe davantage en ajoutant : « Si vous pouviez trouver une façon de détourner vos pensées de la peur, ou en n'y pensant pas, vous n'auriez possiblement aucun problème. Ou si vous pouviez oublier que vous êtes une personne qui bégaie, vous ne bégaieriez probablement pas ; mais nous ne savons trop comment vous pourriez développer un tel oubli. »

Cette avenue reposant sur la vérité et l'honnêteté, la permanence en est garantie. En un mot, la façon de développer cet "oubli" se résume à cesser de combattre le bégaiement.

### Ces schèmes de pensée favorisant le bégaiement

On doit reconnaître que ce sont justement ces habitudes d'anticipation et de vouloir contrôler qui déclenchent la peur et le stress qui provoquent inmanquablement le bégaiement.

Il est fort probable que, en tant que *groupe*, les *PQB* soient les personnes les plus *introspectives* au monde. La seule pensée de bégayer est tellement menaçante qu'elle occupe tout notre espace interne. Avec le temps, cette obsession intérieure sera tout ce que nous voyons. Il devient normal pour nous d'anticiper délibérément chaque fois que nous savons devoir parler. Cette course désespérée d'être en contrôle devient écrasante. Et lorsqu'arrive le moment de parler, nous avons déjà "vécu" l'expérience une bonne centaine de fois dans notre esprit. En anticipant et en essayant de la contrôler, on permet à la peur de bégayer d'atteindre un tel paroxysme qu'on s'oblige à bégayer.

Solution : En fait, on se permettra de penser comme une personne fluide. Une personne fluide se contente de laisser les mots s'écouler ; elle ne penserait jamais à anticiper ses mots ni à contrôler la façon dont chaque mot est prononcé.

Heureusement (ou malheureusement), le bégaiement n'est pas la seule condition reposant sur la peur d'avoir peur. La personne qui bégaie craint d'avoir peur du bégaiement ; les



agoraphobes (personnes craignant de quitter la sécurité de leur foyer) ont aussi une peur de leur peur.

La Dr Claire Weekes propose quatre règles aidant efficacement les agoraphobes, règles qui conviennent également aux PQB. Ces règles sont (adaptées avec explications) :

1. *Affrontez : n'évitez pas.* Lorsque surviennent les pensées d'anticipation et de contrôle, contentez-vous de les considérer pour ce qu'elles sont. Ne les supprimez pas, ne vous en sauvez pas ; reconnaissez-les et définissez-les.
2. *Acceptez : ne combattez pas.* Acceptez calmement que cette pensée non désirée ait surgit.
3. *Poursuivez votre chemin : ne l'écoutez pas.* La pensée est là, mais vous n'avez pas à contrôler cette ligne de pensée (bien que vous ayez encore l'habitude de le faire.) Laissez-la simplement passer.
4. *Laissez une chance au temps : ne soyez pas impatient avec le temps.* Le bégaiement ne disparaîtra pas instantanément par la seule compréhension de ce concept. Une telle habitude ancrée depuis tant d'années prend du temps à se dissoudre complètement. Vous ne "combattez pas le bégaiement" ; vous vous habituez à exercer votre choix de laisser simplement passer des pensées indésirables. Il en résultera un bégaiement de moins en moins fréquent.

Voyons les choses en face. Vous et moi avons été piégés par le bégaiement. On aurait tous les deux souhaité ne pas l'être, mais c'est ainsi.

Changer des habitudes de pensée exige de la confiance, confiance qui s'installe en se "considérant normal." Et tout en laissant le bégaiement mourir, prenez le temps de laisser cette impression « d'être normal » s'imprégner dans tout votre esprit. *Je ne parle pas ici de quelconques affirmations sur le fait d'être normal, de s'accepter tel que nous sommes.* Ce dont je parle, c'est de cette croyance imprégnée autant dans votre esprit conscient que dans notre subconscient, croyance reposant sur une véritable introspection.

Si vous croisez quelque chose que vous n'aimez pas, ne la considérez pas comme un élément négatif ; il ne s'agit que de quelque chose que vous voudrez changer. Soyez ouvert à 100% ; vous n'avez rien à dissimuler. Et à partir du moment où vous pouvez vous considérer sans vous déprécier, vous donnerez vie à cette impression véritable que « Je suis normal »...et cela, c'est permanent !

## AFFRONTER L'INCONNU

Des habitudes répétées pendant des années deviennent un style de vie. Pour les personnes qui bégaient, la peur, le stress, l'anxiété anticipatoire et ce besoin incessant de contrôler guident nos moindres mouvements. Vous décidez maintenant de lâcher prise. Logiquement, vous vous dites : « Je veux décrocher. » Mais votre esprit intérieur, lui, ne veut pas lâcher prise. Car tout ce qu'il connaît, ce sont justement la peur, le stress, l'anticipation et ce besoin oppressant de contrôle. Certes, ils sont indésirables. Mais ils ont le mérite de vous être familiers ; et qui dit familier, dit aisance, facilité, sentiment de sécurité. Il vous faudra renoncer à cette aisance pour laisser place à un tout nouveau schème de pensée, à un nouveau style de vie.

Pour vous donner une idée de l'impression qu'on ressent à penser comme une personne fluide, j'aimerais partager avec vous certaines pensées et certains sentiments avec lesquels je m'identifie.

- Je suis parfaitement conscient de ce qui se passe et je reste calme. Je suis conscient de mes actions et je sais où je vais ; mais je ne fais que passer d'un instant à l'autre, satisfait de pouvoir composer avec chaque situation lorsqu'elle se présente.
- Mon esprit conscient est maintenant plus calme. Il avait l'habitude d'être encombré par un flot infini de mots. Mais j'ai maintenant choisi de sélectionner les pensées que je veux, et je « n'écoute plus » les pensées indésirables (négatives). Il en résulte une moins grande quantité de mots traversant mes pensées sur une période donnée.
- Mon esprit n'est plus préoccupé par des pensées d'attaque ou de défense (ou du genre combats-ou-fuis).
- *Je me suis promis de traverser la vie en permettant à cette personne que je suis véritablement de transparaître dans chaque situation qui se présentera.* Il arrive que je doive jouer un rôle (par exemple, en adoptant une certaine attitude au travail) ; mais je suis conscient de ce rôle et je m'efforce d'y ajouter, dans la mesure du possible, une partie de moi-même.
- Je ne crains plus les pensées de bégaiement qui me viennent à l'esprit car je sais pouvoir les laisser aller. Je me dis : « Ce n'est que cette vieille mentalité de bégaiement qui refait surface » et je choisis de ne pas m'en inquiéter ni l'écouter.
- *Bien que je m'efforce de m'impliquer pleinement dans tout ce que j'entreprends, je ne me préoccupe pas des résultats de mes actions.*
- Le fait que je vive chaque seconde de façon non planifiée me donne parfois l'impression d'être irresponsable et d'avancer sans direction précise. Je réalise que cette impression découle de *mon précédent état d'esprit nécessitant un niveau élevé d'anticipation et de contrôle.* Alors que cela était une erreur, ma nouvelle façon de vivre est bien plus adéquate. Cette nouvelle attitude s'appuie sur ma bien meilleure performance dans tout ce que je fais (incluant le travail, pour lequel il est normal de s'attendre à une certaine discipline et à un certain ordre).
- Bien que je réalise que le bégaiement soit en voie de disparition pour moi, cela m'est égal. Bien qu'il m'arrive encore de bégayer de temps à autre, je ne m'en fais pas pour autant car il est rare que ça se produise. Mais j'accepte que cela puisse arriver ; sauf que maintenant, je ne m'en fais plus. En vérité, que je bégaie ou pas c'est, de toute façon, hors de mon contrôle. *Je veux me débarrasser de ces schèmes de pensée d'anticipation et de contrôle de la parole que j'avais auparavant. Je ne veux certainement pas combattre le bégaiement.*
- Je n'ai pas à dire au monde que je bégaie. Mais s'il arrivait que je juge nécessaire de le dire à quelqu'un, je n'hésiterai pas car je suis normal.
- J'ai le droit de vivre en l'absence de peurs superflues. Toute personne disposée à accepter les conséquences de son style de vie peut en décider ainsi. C'est un libre choix.
- Je ne « répète » jamais dans mon esprit une conversation à venir (anticipation et désir de contrôle), non plus que j'évite de parler (car il s'agit d'évitement et j'ai le droit de vivre en l'absence d'une peur superflue.)

**En guise de conclusion :**

Le contrôle ayant fait partie de vos schèmes de pensée pendant tant d'années, il vous sera difficile d'imaginer survivre en ne contrôlant plus chaque moment. Ne vous laissez surtout pas bernier : ce sont encore vos réflexes de contrôle et d'anticipation qui s'affirment toujours.

**ENTREVUE AVEC JACK MENEAR SUR SA SORTIE DU BÉGALEMENT**

John Harrison (JH) interview Jack Menear (JM)

Pages 339/(378) à 357/(396)

*Commentaires de John Harrison sur cette entrevue : Non seulement Jack m'était apparu totalement fluide, mais également dépourvu de ce schème de pensée propre aux « bègues fluides. » Encore moins fréquent avais-je rencontré quelqu'un qui pouvait clairement reconstituer, méthodiquement, le processus qui lui permet de résoudre son problème de bégaiement. Cette entrevue, assez longue, vous mettra en présence d'idées radicales sur la nature intrinsèque du bégaiement. Elle vous fera surtout découvrir comment le bégaiement est le reflet de la manière dont une personne vit sa vie. JCH*

JM : J'avais l'impression que ce problème était vraiment restrictif. De plus, comme pour la plupart des autres PQB, il était cyclique. Parfois le bégaiement était très présent ; à d'autres moments, je m'exprimais vraiment bien. Si je sortais avec des amis pour aller boire un coup, je ne bégayais pas. Bien sûr, c'était là une manière de faire qui ne fonctionnait pas toujours. C'était la façon difficile d'y arriver. Vous luttez tout le temps. Je n'avais jamais pu résoudre mon problème de bégaiement (ce qui changea il y a quelques années). Il était toujours présent ; et lorsque je ne bégayais pas, j'étais toujours tendu, l'anxiété étant toujours présente. Elle était toujours là. Oh ! Je réussissais peut-être à la cacher aux autres, mais je bégayais toujours en dedans.

JM : Il y avait un autre élève dans la classe qui bégayait. Je présume que j'ai dû me dire – « Mon Dieu, j'espère que cela ne m'arrivera jamais. » Puis un jour, en classe, j'ai dû m'attarder sur cette peur assez longtemps pour qu'elle finisse par se manifester d'elle-même. Vous savez, je n'aimais pas vraiment m'afficher comme PQB.

JM : J'ai tout essayé vous savez. Probable que tous ces traitements aient amené une certaine amélioration. Mais comme rien n'était permanent, je ne savais jamais quand la rechute allait se manifester.

JM : En passant, il me semblait difficile de briser le cercle vicieux du bégaiement sans tenir un agenda. Je le recommande fortement car cela permet d'établir des relations entre divers facteurs. Enfin, vous voyez ce que je veux dire. Le but étant d'éviter de penser au bégaiement, vous n'avez plus à y penser si vous notez tout sur papier. Pas besoin de toujours avoir ces pensées à l'esprit. Vous venez de faire un bon coup ; vous n'avez pas à vous souvenir comment vous y êtes arrivé. C'est accessible en tout temps.

JM : Le soir, en revenant à la maison, je m'efforçais de me détendre. Puis j'essayais d'être conscient de tout ce qui se produisait dans ma vie. J'avais commencé à me fixer des objectifs tout en déterminant de façon logique comment m'y prendre. Mon intuition me fut ici d'un grand

secours. Vous savez, quand on est vraiment détendu, les pensées défilent plus facilement. Cela déclencha toutes sortes de pensées profondes.

JM : (parlant d'une de ses pensées) : je ne crois pas m'en rappeler dans le détail. Mais il s'agissait de la peur de regarder. Une fois vaincue cette peur de regarder, je réalisai qu'aucune pensée ne pourrait dorénavant me faire du mal.

JH : Et vous aviez l'impression de devenir graduellement plus conscient de vous-même et de ce qui se produisait, spécialement de ce que vous vous étiez peut-être empêché de faire jusqu'ici.

JM (Adressant un commentaire à un ami qui bégayait) : « *En l'absence d'une connaissance claire et précise de nos pensées profondes, il est normal que nous soyons mal à l'aise, anxieux et nerveux.* » Une parenthèse sur le terme normal : « Il peut parfois sembler que cela soit un réflexe de retenue ou une inquiétude ancrée de ce qui s'en vient. » C'est exactement votre perception. Même vos mots sont les mêmes.

JM : J'étais conscient que sans des réflexions comme vos « 13 observations, »<sup>17</sup> les individus ne parviendraient pas à se laisser aller à moins d'être disposés à savoir reconnaître ce qui les amène à se retenir.

JM : La seule chose que j'aie vraiment apprise (des arts martiaux) c'est qu'il faut cesser de vouloir écrire (contrôler) le scénario de notre vie ; on doit simplement s'efforcer de le rendre plus fluide. Il faut le laisser simplement aller.

JM : *Laissez-le (le scénario) s'écrire de lui-même.* Rien ne vous empêche d'avoir des plans, une destination (de savoir où vous voulez arriver/aller). Mais n'essayez pas de contrôler **chaque seconde**. Ne tentez pas de contrôler chaque conversation. *Soyez plutôt partie intégrante d'un horizon plus vaste.* Cessez de toujours vous considérer comme le point central. C'est très oriental comme ligne de pensée.

JM : Mais c'est comme cela que vous devez être dans les arts martiaux. Je vous garantis que lors d'un combat d'entraînement, si vous verbalisez mentalement une pensée tout en combattant, vous serez battu. Mais si vous y allez en ne pensant à rien, vous aurez une chance de gagner. En d'autres mots, en pensant délibérément lorsque vous êtes au tapis, en voyant un coup venir et en l'enregistrant mentalement, vous aurez déjà été frappé. Alors qu'en vous laissant aller, vous aurez l'impression que votre main s'élèvera pour arrêter le coup aussitôt que vous l'aurez vu venir. C'est ainsi que j'appris qu'il ne fallait pas trop penser. Même chose pour le tir au pistolet : si vous visez simplement la cible et tirez, et que vous êtes surpris chaque fois que la balle sort du canon, vous aurez de bien meilleurs résultats.<sup>18</sup>

JH : J'ai observé que les habitudes de parole des individus étaient vraiment le prolongement de leur façon de vivre. Alors, lorsque la personne modifie quelque chose d'élémentaire, comme par exemple sa façon de penser ou comment elle interagit avec les autres, sa parole changera aussi la plupart du temps.

<sup>17</sup> Voir page 33 de cet abrégé.

<sup>18</sup> Voir, à ce sujet, dans l'article "De la sensation de fluence" page 205 du livre, la section intitulée " Se familiariser avec les remarquables capacités du cerveau", à la page 221/(260).

JM : Le changement de posture m'a vraiment aidé. Je me promenais autour de la maison en adoptant la posture d'une personne très confiante. Je pouvais voir comment on se sentait dans un tel état d'esprit. Je me sentais très bizarre. Lorsque je me tenais debout, les épaules bien larges, ma tête bien droite, mes yeux regardant un horizon agréable, je ne me sentais pas dans une position familière. Car c'était là la pause d'une personne ayant confiance en elle-même. Puis je prenais du recul pour revenir à ma position normale de personne inférieure afin de bien saisir la signification de ce message.

JM : Maintenant, quand je me tiens dans ma position naturelle, cela me fait penser à la posture de confiance avec laquelle je m'amusais. Vous savez, vos pensées se reflètent dans votre corps .... dans votre corps-esprit. En modifiant mon état d'esprit, j'ai cessé de bégayer ; mais mon corps, lui, n'avait pas encore suivi. Et c'est justement pour cela que je me suis inscrit aux séances de Rolfing.

JM : Quoi qu'il en soit, ce que je veux dire c'est qu'il existe une relation très étroite entre votre posture physique, la manière dont vous vous tenez et vos schèmes de pensée.

JH : Justement, ce que vous venez de dire met le doigt sur le sujet que je veux aborder, car affirmation de soi et agressivité sont deux choses bien différentes.

JH : L'affirmation peut être tranquille et décontractée. Cela signifie en fait être en contact avec soi-même et avec nos droits en tant qu'individu, peu importe ce que les autres font ou disent.

JH : La différence, c'est que lorsque vous êtes agressif, c'est aux dépens de quelqu'un d'autre.

JH : J'avais, d'une certaine façon, configuré dans mon esprit toute tentative d'affirmation de moi-même comme une menace contre quelqu'un d'autre. Un peu comme si quelqu'un devait nécessairement « perdre » lorsque je « gagnais ».

JM : La mentalité, l'état d'esprit du bégaiement vous amène à croire que chaque fois que vous formulez une simple question, vous devez lutter.

JH : Être affirmatif était souvent perçu comme une confrontation, parce que je confondais affirmation de soi et agressivité.

JH : Mais une fois que j'eus connu plusieurs programmes de croissance personnelle, la perception que je me faisais du monde s'est modifiée en un monde dans lequel chaque personne avait sa montagne. Alors, plutôt que d'être un monde à une seule montagne, il s'agissait d'un monde avec des montagnes à l'infini et chaque individu avait la chance d'en escalader une jusqu'au sommet.

JM : À ce moment-là, tout ce que j'avais appris avait été comme intégré. Je commençais à avoir une perception plus holistique<sup>19</sup> des choses. Une fois le bégaiement passé, je commençai à réaliser comment l'esprit imposait des restrictions au corps.

---

<sup>19</sup> Méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être" : physique, émotionnelle, mentale et spirituelle.

JM : L'article que j'écrivais sur la façon de venir à bout du bégaiement a été compris par les lecteurs au niveau intellectuel. Je leur disais que cela serait leur première victoire. *Mais s'ils se contentaient de demeurer au niveau purement intellectuel, rien ne se produirait.* Par contre, en ayant l'habitude de laisser libre cours à leurs pensées, le bégaiement allait mourir. (Parlant des exercices de Bates pour les yeux) : Mais si vous en faites un objectif pour le reste de votre vie, alors votre vision s'améliorera.

JM : *Cette même incapacité à laisser quelque chose fonctionner de la manière pour laquelle elle fut originellement conçue.* Je voulais la contrôler, vrai ? Je ne laissais pas mon corps travailler de la façon pour laquelle il avait été conçu. J'essayais de le diriger. Je foutais alors tout en l'air.<sup>20</sup>

JH : Lors de notre conversation d'hier, j'avais mentionné qu'une de mes observations au sujet des Programmes d'Établissement de la Fluence<sup>21</sup> c'est que si l'individu est disposé à mettre en place des changements, alors le programme l'aidera vraiment pour sa parole .... en partie grâce à tous ces exercices qu'il fera une fois la thérapie terminée.

JM : Je n'appellerais pas cela exercices. Il s'agit plutôt d'intégration dans votre vie.

JH : Ce que je constate, c'est que certains individus n'ont pas fait ce changement dans leur vie. Par conséquent, même s'ils ont appris une nouvelle aptitude, ils se retrouvent à constamment s'opposer à cette habileté car elle ne s'intègre pas dans l'image qu'ils se font d'eux-mêmes.

JM : Très juste. Afin d'absorber cette habileté, ils doivent abandonner quelque chose de plus familier, ce qu'ils ne font pas.

JM : (Jack parle d'un certain Mark Gottlieb) Il était disposé à apprendre. Alors, lorsque je lui ai dit de laisser ses pensées se manifester, se cantonnant dans un rôle d'observateur, il était vraiment prêt pour cela. (Le gars devint par la suite fluent, totalement fluent.) Il était venu voir. Il était prêt pour le changement.

JM : Je désigne cela calibrer son esprit. Chaque matin, j'appliquais ce concept de yoga dit de "l'esprit vide." Je crois bien qu'ils appellent cela regarder la chandelle ... ils utilisent un million de noms pour cela. Vous êtes assis en tentant de ne penser à rien, à rien du tout. Bien entendu, en essayant d'éloigner les pensées de votre esprit, vous finissez par les attirer. Mais en vous plaçant en plein coeur de l'ouragan, les pensées s'évaporent. C'est alors que vous commencez à maîtriser votre esprit. **Le but est d'intégrer l'esprit vide dans votre vie. Si vous y arrivez, vous ne bégaverez pas, puisque vous n'anticiperez plus.**

JH : Quelqu'un a justement affirmé récemment que l'anticipation nous déconnectait du moment présent.

JM : En verbalisant mentalement des pensées, vous n'êtes déjà plus dans l'expérience présente. Vous n'êtes déjà plus capable de vivre pleinement le moment présent. Car vous êtes soit dans le passé, soit dans le futur.

JH : Alors que lorsque vous vivez vraiment *dans* l'expérience, *au* moment présent, vous ne réalisez même pas que *vous* parlez. C'est comme si l'acte de parler se produisait de lui-même.

<sup>20</sup> On ne m'en voudra pas d'utiliser cette expression plutôt québécoise. R.P.

<sup>21</sup> Precision Fluency Shaping Program.



JM : La connaissance de soi facilite l'expression personnelle lorsque se présente le moment présent (une occasion). En ignorant qui vous êtes, il n'est pas certain que vous puissiez bien composer avec le moment présent.

JH : Ce que vous dites, en somme, c'est qu'il est plus difficile de mettre en œuvre des changements sans posséder, au préalable, une certaine connaissance de soi. Sans une telle connaissance, vous aurez tendance à manœuvrer à contrecourant (contre votre intérêt).

JM : Oui, il y aura toujours des facteurs personnels insoupçonnés qui vous amèneront à vous retenir... Car en ignorant les 13 observations, ce que j'ai écrit se limitera à n'être qu'un exercice intellectuel sur lequel les gens feront de bons commentaires sans toutefois en tirer de réels bénéfices.

JH : J'ai remarqué que la méconnaissance de soi en tant qu'individu est hélas trop répandue chez les personnes qui bégaièrent. Spécialement lorsque la personne bégaié ou bloque, la panique prend le dessus et il s'ensuit une déconnection complète d'avec le moment présent. Ils ne savent même pas qu'ils ont, à ce moment-là, des émotions.

Ils subissent cet incontrôlable blocage, sans pouvoir le relier à quoi que ce soit comme, par exemple, le fait de ressentir une chose indésirable et de la bloquer en se servant de la parole. Le blocage semble alors constituer un phénomène indépendant. Même les commentaires des gens viennent appuyer cette constatation – par exemple, « Je viens d'être frappé par un blocage » - comme si quelqu'un l'avait laissé tomber sur lui du plancher de l'étage au-dessus, au lieu de considérer le blocage comme quelque chose qu'ils créent eux-mêmes.

JM : Je me sentais comme cela lorsque je bégayais. Personne ne pouvait m'aider. Personne ne pouvait le définir. Il arrivait de nulle part. Pourtant, il ne venait pas de nulle part. Je le créais chaque fois. Je dis aux gens, avant qu'ils ne prennent connaissance de mon article, qu'il ne s'agit pas d'une méthode pour guérir du bégaiement. Tout ce que je propose, c'est une façon de cesser de le créer. Car vous le créez chaque fois.

JH : Exactement. Et ce qui est fascinant – et c'est quelque chose que la plupart ont de la difficulté à comprendre – c'est que le bégaiement disparaît en faisant quelque chose d'autre.

JM : On ne peut pas s'attaquer au bégaiement. Vous changez. Le bégaiement appartiendra alors à une autre mentalité, à une manière de vivre du passé. Et si vous avez une rechute, observez bien ce qui s'est produit tout récemment dans votre vie ; vous constaterez alors que vous étiez retourné dans cette ancienne mentalité, cet ancien état d'esprit. Mais en le reconnaissant, en le définissant, vous saurez en sortir rapidement.

JH : C'est votre corps qui vous parle.

JM : C'est un message, bien sûr. Vous avez appris beaucoup de choses sur la façon dont notre esprit et notre corps travaillent. Et je considère cela comme un avantage. **Je n'irais pas jusqu'à dire que je me réjouis de avoir bégayé, non ; mais considérant le chemin parcouru, j'ai l'impression de bénéficier d'un avantage important sur un bon nombre de personnes en termes de compréhension de qui je suis. Pour quiconque entreprend ce travail, l'objectif sera bien plus valorisant que de seulement ne plus bégayer. Votre vie deviendra vraiment plus intéressante.**

JM : Rappelez-vous, vous ne combattez pas des symptômes. Vous combattez la mentalité qui les crée. C'est pourquoi vous réussissez lorsque vous ne pensez plus au bégaiement. (Certains thérapeutes) ne font que mesurer la fréquence des symptômes. Vous voulez vraiment mesurer votre bégaiement ? Alors faites une randonnée en montagne, prenez toute une journée, puis allez à Muir Woods<sup>22</sup> et promenez-vous. Si vous pouvez passer toute la journée à ne penser qu'aux arbres, à la nature, aux plantes, à l'air frais et aux rayons du soleil, vous avez fait des progrès. Simplement pour ne pas avoir pensé au bégaiement. **En vérité, la véritable mesure de votre progression sera la capacité à vous concentrer sur ce que vous faites. C'est la seule façon de le mesurer.**<sup>23</sup>

JH : Vous semblez dire que la meilleure manière de composer avec une chose dont nous avons peur, c'est de faire ce qui nous paraît souvent anormal : la mettre de côté, l'ignorer. La laisser là où elle est, sans en devenir obsédé. Il faut plutôt se concentrer à faire ces choses que nous désirons vraiment faire. Occupons-nous plutôt de détails utiles, tels que la façon dont nous voulons nous y prendre pour accomplir ces choses.

JM : Lorsque se présente une pensée que vous craignez et que vous en faites une partie de vous, elle vous consumera. Vous manquerez alors le bateau à cause de votre peur. L'autre manière est de dire : « Oh Eh là ! Il s'agit d'une pensée crainte, totalement à l'opposée d'une autre facilement accessible, laquelle est une pensée de victoire. »

JH : Et vous ne faites que la noter.

JM : Vous notez simplement sa présence et dites : « Bien, j'aimerais plutôt aller dans cette direction, vers cette pensée victorieuse. »

JH : C'est la différence entre "être" la pensée et la "posséder."

JM : Une fois que vous maîtrisez bien la pensée, vous ne faites que la regarder et en extraire ce dont vous avez besoin ; mais elle demeure toujours qu'une pensée.

JH : Une autre habitude néfaste est l'utilisation du terme « bègue ». Il signifie que nous sommes la chose – ce genre de catégorisation est malsain, car cela vous enferme dans une boîte à quatre murs, sans issue. Alors qu'en remplaçant « bègue » par « personne qui bégaie (PQB), » vous modifiez votre langage d'un état *d'être* la chose à un état de *possession* de cette chose. On peut illustrer de la façon suivante la différence entre une personne qui se considère bègue et une autre qui se considère comme quelqu'un qui parfois bégaie. Si je parle pendant une heure alors que je me considère bègue, et que, pendant cette heure, je ne bloque pas, alors il me semblera qu'il manque quelque chose qui aurait dû être là. Par contre, si je suis une personne qui bégaie et que je parle sans difficulté pendant toute une heure, alors, ça ce sera simplement passé comme ça, sans plus. Je n'aurai pas l'impression qu'il manquait quelque chose. Il n'y a rien que j'aurais dû faire.

<sup>22</sup> Parc national californien.

<sup>23</sup> Cette remarque ne vous fait-elle pas penser à la [pleine conscience](#) ? RP

**JM : C'est la raison pour laquelle, dans mes commentaires à la fin de mon article, j'ai ajouté plusieurs pensées qui sont le revers de la peur. Et ces pensées prennent la forme de – « Eh ! Je me suis très bien débrouillé ! » C'est mortel ! Car une telle attitude déclenche une spirale négative. Cette seule pensée en générera une autre car elle renforce l'idée que « Eh ! Je m'en suis sauvé pendant toute une heure. »**

JH : Exactement. *Mais le contexte, votre cadre de référence, n'a pas changé.* La fenêtre au travers laquelle vous observez le monde est restée la même. En disant « Eh, je me débrouille bien ! », vous regardez encore au travers une fenêtre de performance qui vous dit que vous devez performer et que, par conséquent, plusieurs de vos actions sont insatisfaisantes.

JM : Très juste. Et la seule chose à faire c'est de simplement décider de recadrer cette manière de penser. On est ce qu'on pense. Supposons qu'un des changements que vous désirez instaurer consiste à vous débarrasser de la crainte que vous pourriez bégayer. Ici, on a affaire à une double peur : *peur de la peur* du bégaiement. Mortel ! **Vous devez vous dire : « Très bien ; j'ai décidé que je ne pouvais plus vivre avec cela plus longtemps. Bien que je ne puisse l'empêcher de se manifester (cette peur), je vais simplement cesser d'être obsédé par elle. »**

**JH : Je crois que c'est important pour les gens de le savoir – qu'en limitant leurs changements uniquement à leur parole, ils seront déçus.**

JM : Si toute votre vie était employée à éviter quelque chose de vous-même que vous n'aimiez pas, vous couriez probablement vers l'échec. Mais si vous décidez « Eh bien, ce que je désire vraiment, c'est de m'en aller d'ici, c'est mon but, c'est ma direction » – c'est ici qu'un agenda personnel vous sera utile. Il vous aidera à trouver cette direction. Vous aurez alors quelque chose vers quoi progresser, un but. Lorsque j'ai compris que je créais moi-même le bégaiement, je me suis tourné vers ce concept de l'esprit vide. C'en était presque apeurant car mon esprit se sentait comme un aspirateur. Ce que je veux dire, c'est qu'il n'y avait plus rien qui se passait dans mon cerveau. C'est alors que je commençai à me sentir bien seul. Je commençais à avoir un peu peur car il y avait un vide. J'avais balayé ce qui occupait environ 90% de mes heures de réflexions conscientes, sans que rien ne puisse remplacer cela. C'est à cette étape que je m'impliquai vraiment dans mon travail et dans ma vie sociale après le travail. Et ma vie commença à devenir plus enrichissante.

JM : Je crois qu'une partie de cet humour découlait de ma relative insécurité. Auparavant, il m'était facile de suivre des gens plus capables que moi car je n'avais pas à décider, ni à proposer un plan. Et parfois, il m'était difficile de dire non. Je crois avoir été plus ou moins laissé pour compte car les décisions prises étaient fondées sur les besoins des autres, sans égard à ce que moi je voulais. Puis un jour, j'ai décidé de m'occuper moi-même de mes besoins, ce qui représentait un important changement.

JM : J'évitais les sentiments négatifs, tristes ou émotionnellement exténuants. Je les repoussais à l'arrière-plan pour les recouvrir de sentiments agréables. Je ne fais plus cela maintenant. Si quelque chose va mal, si quelque chose m'attriste, j'accepte les émotions. Parfois, si nécessaire, j'arrive chez moi et je pleure, tout en *ressentant* la tristesse. C'est un sentiment comme les autres. Il faut l'accepter. Il faut traverser l'épreuve. Elle aussi passera. Et puis lorsque c'est passé, vous savez que vous avez vécu un moment difficile, seconde par seconde, tout comme vous le feriez pour un moment agréable.

Et il n'y a pas de raison pour laquelle vous devriez régresser vers le bégaiement à cause de moments difficiles. En vivant seconde par seconde, si vous suivez simplement le fil de la vie, vous le ferez autant dans les bons moments *que* dans les moins bons. Vous serez une personne entière.

JM : Je fuyais toujours les émotions tristes.

JH : Donc, vous n'acceptiez que les émotions avec lesquelles vous étiez à l'aise et bloquiez systématiquement celles que vous n'aimiez pas. Je suppose que votre parole faisait partie des moyens fréquemment utilisés pour bloquer les émotions négatives ... la parole étant le principal moyen de communiquer nos émotions.

JM : J'ai encore un peu de difficulté à ressentir des émotions de véritable tristesse et de rage. De rage et de colère.

JH : (John parle ici de la réaction qu'il eut à faire un appel alors qu'il travaillait pour son père) : C'est alors que je réalisai, pour la première fois, que le blocage avait une fonction : celle de garder ces sentiments hors de ma connaissance pour m'éviter de les revivre, encore moins de composer avec eux. Ce fut mon expérience charnière.

JM : Vous avez compris que le bégaiement était un mécanisme vous empêchant de faire de l'introspection. Comme s'il avait une raison d'être. Autant que je me souvienne, lorsque je bégayais, que j'avais un moment de bégaiement, tout était totalement bloqué. **J'étais totalement déconnecté de tout ce qui se produisait jusqu'à ce que le bégaiement passe.**

JH : En fait, c'est un sentiment de panique. On est totalement inconscient de ce qui se passe autour de nous, déconnecté du moment présent.

JM : C'est tout à fait vrai. La tension est à son comble. Une absence totale.

JH : Alors, une partie de ce que vous avez à faire consiste à aider nos semblables, en tout premier lieu, à rester conscients (de ce qui se passe).

JH : (En parlant des PQB à qui on demande, en public, de parler sans se soucier du résultat) : Numéro un : ils sont surpris de se retrouver parlant sans bloquer et, secundo, la tonalité de leur voix, ce qu'un psychologue appelle « l'affect, » le niveau d'émotion, se transforme. Il s'agit essentiellement de permettre aux individus de reconnaître ce qui se passe et de rester en contact avec le moment présent tout en parlant.

JM : Vous savez, à partir du moment où la personne s'ouvre, qu'elle accepte de ressentir ses émotions, elle est sur la bonne voie. En n'ayant plus peur de vos émotions, celles-ci ne pourront plus vous blesser. C'est alors que ces émotions deviennent utiles.

JH : Mes sentiments sont beaucoup plus accessibles maintenant. Et, conséquemment, l'image que j'ai de moi est élargie puisque j'ai accepté que beaucoup plus de choses viennent à moi.

JM : Exactement. Il ne fait aucun doute que depuis le moment où j'ai commencé à avoir conscience de ce qui se passait vraiment autour de moi, j'apprécie la vie beaucoup plus – bien plus que par le passé. Ma vie est maintenant plus riche. Elle m'offre plus de choses dont je peux tirer du plaisir. Plus de choses à faire. Plus d'occasions d'être.

## DU BÉGAIEMENT À LA STABILITÉ

Par L. R.

Pages 359/(398) à 372/(411)

*(Pour de regrettables raisons dû à des esprits étroits du monde du travail, l'auteur de ce texte a demandé à ce que son nom ne soit plus associé au bégaiement sur Internet. Nous ne l'identifions que par ses initiales. L'auteur a effectivement perdu son emploi lorsque son employeur apprit qu'il bégayait. RP)*

Comment réagiriez-vous si, en revenant à la maison, quelque chose d'imprévu arrivait : on vous fournit les outils vous permettant de contrôler immédiatement votre bégaiement ? Trop beau pour être vrai ? Une autre de ces promesses vides ? Pas si vite. Cela s'est vraiment produit.

Ayant commencé à bégayer à l'âge de cinq ans, j'étais devenue experte (à bégayer) à sept ans. Je trainais toutes les émotions et les croyances pour faire de moi une personne bègue modèle.

Pendant mes études primaires, une fois par semaine, au lieu d'aller à la récréation comme les autres élèves, on m'entraînait souvent à l'écart pour une thérapie de la parole.

Puis, au secondaire, mes professeurs, certainement bien intentionnés, croyaient que j'allais surmonter mon bégaiement en m'offrant de nombreuses occasions de parler devant la classe. Bien que leurs intentions fussent bonnes, leurs agissements allaient me laisser un sentiment d'incapacité en plus de m'inculquer la peur. Je venais de réaliser que non seulement j'étais différente des autres, mais que c'était ainsi que les adultes me percevaient.

### Traitement précédent

C'est que, voyez-vous, les théories selon lesquelles le bégaiement résulte d'une anomalie physique du mécanisme de parole et/ou du cerveau m'ont toujours agacée. Je n'avais nul besoin de percées scientifiques avancées pour savoir que mon mécanisme de parole n'avait rien d'anormal puisque je pouvais, dans certaines situations, prononcer sans difficulté les mots qui me sont les plus difficiles. Puis il y avait cette anxiété omniprésente qui précédait toujours le bégaiement. Humm, comment parlerais-je en l'absence de cette anxiété ?

### ***QU'EST-CE QUE LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL) ?***

La Programmation Neurolinguistique est un modèle contribuant à la prise en charge de notre cerveau en identifiant nos pensées, nos valeurs, nos croyances et nos perceptions défaitistes pour les restructurer en les transformant en force qui accroît votre pouvoir personnel. La Neuro Sémantique, pour sa part, travaille nos pensées de niveau supérieur. Elle travaille spécifiquement sur nos pensées, nos émotions, nos souvenirs, nos imaginations, nos perceptions, nos croyances, etc. (dont notre crainte de la peur du bégaiement).

Bob Bodenhamer résuma quelques-uns des concepts majeurs de la PNL/NS en affirmant : « Dans la PNL/NS, nous croyons que chaque individu possède déjà les ressources nécessaires pour résoudre tout problème de schème de pensée (cognitif) qu'il puisse avoir. »

On doit bien comprendre que la Neuro Sémantique met à profit les ressources personnelles de la personne pour mettre en œuvre des changements. Tout être humain, peu importe son statut social,

fonctionne selon un système de valeurs. On se réfère à ce système de valeurs pour déterminer notre [estime de soi](#), nos limites personnelles, notre point de vue sur la signification de la vie, la façon dont les autres nous perçoivent, ce que nous pouvons et ne pouvons pas accomplir dans la vie, et tout autre jugement que nous faisons sur nous-mêmes, les autres et sur le monde dans lequel nous vivons. Il y a autant de systèmes de valeurs/croyances qu'il y a d'individus. Afin d'aider les individus à surmonter leurs problèmes cognitifs, la Neuro Sémantique s'affaire tout d'abord à découvrir le système unique de valeurs/croyances de la personne pour l'utiliser afin d'instaurer des changements.

### **Préparer le territoire :**

Bob venait d'utiliser ma foi en Dieu pour restructurer mes pensées envers la peur, l'anxiété et mes phobies, en les forçant à se rassembler, sachant fort bien que mes croyances n'allaient pas permettre qu'elles demeurent en présence de Dieu.

*(Note de Bob Bodenhamer : En PNL/NS, nous croyons fermement que chaque personne possède les ressources nécessaires à sa guérison. Nous croyons également en l'utilisation de chacune des ressources présentes chez l'individu. Nous ne portons aucun jugement sur ces ressources ; nous ne faisons que les utiliser.*

*Dans le cas de L, sa foi catholique représentait sa plus grande ressource. J'ai constaté au cours des ans que les croyances religieuses d'une personne représentent la ressource la plus efficace à utiliser avec le problème en présence et que cette personne connaîtra la plus grande guérison. Ceci étant dit, même en l'absence de toute croyance religieuse, nous croyons que vous possédez déjà les ressources adéquates pour résoudre tout problème de nature cognitive<sup>24</sup> que vous pouvez avoir. Pourquoi ? – tout individu possède un niveau élevé de croyances, de valeurs, etc. qui constituent d'excellents points d'appui pour instaurer le rétablissement ou résoudre un problème.)*

### **La consultation :**

Une fois complétée cette première étape, Bob m'amena à me rappeler la première fois que je ressentis l'anxiété à cause du bégaiement. C'était avec ma mère. Bob reformata ce souvenir, supprimant par le fait même l'impact de ces perceptions du passé.

### **Premiers résultats :**

Quels furent les résultats de tout cela dans les jours ayant suivi cet appel de 45 minutes avec Bob ? Eh bien, j'en ai gardé un journal. Le lundi et le mardi suivant, au travail, j'ai eu neuf occasions où l'anxiété se manifesta. Bien qu'ils n'aient rien eu à voir avec le bégaiement comme tel, il en était autrement pour l'anxiété accompagnant le bégaiement.

---

<sup>24</sup> La **psychologie cognitive** étudie les grandes fonctions [psychologiques](#) de l'[être humain](#) que sont la [mémoire](#), le [langage](#), l'[intelligence](#), le [raisonnement](#), la résolution de problèmes, la [perception](#) ou l'[attention](#). Plus généralement, la [cognition](#) se définit comme l'ensemble des activités mentales et des processus qui se rapportent à la [connaissance](#) et à la fonction qui la réalise. La psychologie cognitive part du principe que l'on peut inférer des [représentations](#), des structures et des processus mentaux à partir de l'étude du [comportement](#). Contre le [béhaviorisme](#), elle soutient que la [psychologie](#) est bien l'étude du mental et non du [comportement](#). À la différence des autres courants mentalistes, elle ne pense pas que l'[introspection](#) soit une voie d'accès particulièrement fiable pour explorer le mental.



**Mon esprit initia immédiatement une guerre interne du genre « Je le dis ou pas. »**

J'en vins à la conclusion que, si je voulais vraiment me libérer du bégaiement, il me fallait accepter de m'asseoir sur une branche et être disposée à composer avec ces pensées et ces émotions si dérangementes. Mes pensées devaient effectivement être "reformatées" afin de se retrouver avec des intersections de l'Hexagone positivement "chargées."

À l'occasion, je pressentais physiquement que j'allais bégayer ou bloquer sans que cela n'arrive. En vérité, les aspects physiologiques étaient encore présents, ce que Bob devait plus tard expliquer comme résultant de [muscles toujours neurologiquement programmés](#) (une autre intersection de l'Hexagone du Bégaiement).

Les quatre questions de la logique cartésienne sont plus efficaces pour la [pensée critique](#). Dans un contexte de bégaiement, demandez-vous :

1. Que se produira-t-il si je continue à bégayer ?
2. Que se produira-t-il si je cesse de bégayer ?
3. Qu'est-ce qui ne se produira pas si je continue à bégayer ?
4. Qu'est-ce qui ne se produira pas si je ne cesse pas de bégayer ?

Je me rappelle maintenant que les personnes ayant croisé mon chemin m'aient souvent dit combien j'étais « réservée » lorsque venait le temps de partager mes pensées et mes émotions<sup>25</sup>. Je me retrouvais prise avec une intention divisée. D'une part, je voulais me confier pour plaire à mes amis et à ma famille ; d'autre part, je désirais me retenir pour me plaire à moi-même et me sentir en sécurité. Le résultat prenait la forme de blocages de parole. De là, je pris du recul pour évaluer les motifs de ce besoin personnel de maintenir une telle intimité et si ce comportement était toujours approprié aujourd'hui. J'en vins à la conclusion que, en tant qu'adulte, je n'avais plus besoin de me protéger des autres en me retenant comme je le faisais enfant. Je pouvais aussi évaluer différemment ce qui pouvait être partagé et ce qui devait demeurer du domaine privé. Les règles de mon enfance n'étaient plus adéquates.

Bien que les racines du problème puissent différer d'un individu à l'autre, les symptômes (anxiété, peur, tensions musculaires dans les cordes vocales et l'estomac, etc.) et le résultat (bégaiement/blocage) me semblent similaires. Si, comme je le crois, les émotions comme la peur et l'anxiété constituent des composantes critiques de l'Hexagone du Bégaiement, alors la Neuro Sémantique vous offre des outils pratiques pour réduire ces émotions inconscientes négatives et pour imposer des changements majeurs au système du bégaiement tout entier.

*À la fin de cet article, j'ai ajouté une description de la technique de **Régression & retour dans le passé** par Bob Bodenhamer. Vous la trouverez de la page 370/(409) à 372/(411). Pour sa version intégrale, cliquez [ICI](#). RP*

<sup>25</sup> Du traducteur : il doit s'agir d'un autre trait de personnalité propre aux PQB car une personne qui a su lire en moi m'avait dit qu'il s'agissait-là de ma caractéristique principale. Et cela se produisit dans un contexte de travail. RP

## STRATÉGIES POUR COMPOSER AVEC LE BÉGALEMENT ET LE TROUBLE DE L'ANXIÉTÉ SOCIALE (TAS) (SYNDROME DE LA PAROLE BÉGAYÉE)

Par Mark Irwin D.D.S.

Pages 373/(412) à 379/(418)

*(Mark, bien qu'il soit dentiste de profession, est très impliqué dans la communauté du bégaiement. Une de ses contributions les plus constantes est de prôner, comme on le verra dans son prochain article à la page 101, l'élargissement du vocabulaire relatif au bégaiement. RP)*

Chaque jour, ma fluence variait de patient en patient. J'avais peu de difficulté en conversant avec les plus jeunes, les personnes âgées et les patients très nerveux. Mais avec les gens d'affaires impatientes, parlant rapidement et qui étaient exigeants, j'avais de sérieuses difficultés. Et entre ces deux extrêmes, j'observais des succès prévisibles selon les patients.

De toute évidence, ma parole dépendait de la perception que j'avais de l'interaction avec un patient. *Mes blocages dépendaient bien plus de mes perceptions* que de ma capacité physiologique à m'exprimer (après tout, je parlais très bien lorsque j'étais seul). Je pouvais donc modifier ma parole en modifiant ces perceptions.

### COMMENT J'Y SUIS PARVENU

**En devenant plus affirmatif.** Cela peut paraître stupide, mais bien que je sois le dentiste, il me fallait réaliser que j'avais le droit d'occuper cette position et de prendre le temps qu'il me fallait pour parler. J'avais abandonné mon pouvoir à mes patients. J'en faisais de même dans mes interactions avec d'autres personnes en dehors de ma pratique. Apprendre en observant était très important pour moi.

**J'ai augmenté l'estime que j'avais de moi ainsi que ma confiance.** J'entrepris d'en savoir plus, de lire davantage, de suivre des cours. Tout sur la communication. Je lus tout ce que je trouvais sur le langage non verbal, j'améliorai mon expression anglaise en étudiant la grammaire et en développant mon vocabulaire. J'augmentai aussi mes connaissances générales en étudiant la psychologie, l'anthropologie et l'histoire. Je me disais que pour mieux parler, il me fallait aussi des sujets pour meubler la conversation. Le fait d'accroître mes connaissances augmenterait ma confiance en moi.

**Je mis l'accent sur ce que je faisais de correct dans le processus de communication et non pas sur mes erreurs.** Je cessai d'être obsédé par mes disfluences. J'appris à sourire davantage, à me détendre, à mieux écouter<sup>26</sup> et à mieux respirer, tout cela en même temps !

**J'adaptais mon niveau d'anxiété selon celui de mon interlocuteur.** C'est une technique que j'ai développée et que je désignais ma "Réaction Émotive Contrôlée." Il s'agissait de me concentrer afin de me connecter sur la réaction émotionnelle de mon interlocuteur (plutôt que de m'inquiéter de ma performance !) en notant, sur une échelle de 0 à 10, le degré d'anxiété que je percevais *chez celui-ci*. Puis je me concentrais à me détendre suffisamment de manière à atteindre

---

<sup>26</sup> On est tellement anxieux que nous n'écoutons pas vraiment (note du traducteur).

un niveau d'anxiété égal, sinon inférieur au sien. Cela me permettait de monter la garde et de mettre un terme à ces émotions incontrôlées d'anxiété qui m'envahissaient depuis toujours. Et le fait de me concentrer sur l'autre personne réduisait mon stress. En portant attention à ce que ressentait l'autre personne, le processus de communication s'en trouvait facilité.

**J'ai reconstruit mes associations négatives.** En utilisant la [visualisation](#) positive. Si, pour une raison quelconque, je vivais une expérience négative, je revivais la situation en esprit plutôt que de m'en vouloir (comme je l'avais toujours fait par le passé). *Mais cette fois, je changeais le scénario de manière à me voir en train de revivre la situation positivement, c'est-à-dire en agissant tel que je l'aurais souhaité et certainement de la façon que je souhaiterais lorsque se répètera une situation semblable*<sup>27</sup>. De cette façon, je me programmais à réagir positivement lorsque la même situation se répèterait.

**J'ai réduit mon niveau d'anxiété par défaut.** J'ai mis au point une technique pour parler avec CONFIANCE, impliquant la méditation et l'autohypnose. N'avez-vous jamais observé que certaines personnes semblent bien plus détendues que d'autres ? Moi, oui ; et je pris la résolution de devenir plus détendu moi-même. J'étais anxieux depuis tellement longtemps que l'hyper-anxiété était devenue partie de moi-même. J'étais tellement habitué à être anxieux que cet état était devenu normal pour moi. C'est pourquoi j'étudiai la méditation et l'autohypnose pour développer un mantra pour moi-même<sup>28</sup>.

**Méditation.** M'installant dans un fauteuil, dans une pièce tranquille, je m'exerçais à relaxer. L'idéal est de faire cela trois fois par jour. En utilisant toujours le même fauteuil, ce dernier deviendra rapidement associé à la relaxation, facilitant ainsi l'atteinte d'un état de relaxation plus profond et plus rapidement accessible chaque fois qu'on s'y assoit. Une fois assis, concentrez-vous sur la pointe de la flamme d'une chandelle jusqu'à y « voir » une ligne d'énergie entre vos yeux et cette flamme. Inspirez cette énergie émanant de cette chandelle, la désignant tour à tour, équilibre, force et confiance en soi. Expirez le stress, l'anxiété et la gêne. Une variante consiste à « imaginer » que le stress, l'anxiété et la gêne se retrouvent réunis dans un canoë qui se dirige tout droit vers une chute pour disparaître dans l'océan... très loin de votre vie !

**Autohypnose.** Je commence par m'asseoir dans le même fauteuil en pensant à des personnes que je considère de grands communicateurs. Puis je me lis cette phrase : « Au fur et à mesure que tu deviendras...et que tu resteras...plus confiant et détendu chaque jour...tu deviendras alors plus confiant et détendu en présence d'autres personnes...peu importe leur nombre...et qu'il s'agisse d'amis ou de parfaits inconnus.

« Dans la vie de tous les jours...tu prendras plaisir à saisir les occasions de parler...en utilisant un rythme, un ton et une respiration adéquats...de telle sorte qu'en parlant tu deviendras totalement détendu, mentalement et physiquement...très calme et en maîtrise de toi-même. Et si... par hasard... tu rencontres des difficultés avec un mot particulier..., immédiatement tu cesses de parler pour un moment ou deux... Pendant ce bref silence, les muscles de ton visage... de ta gorge... de ta langue et de tes lèvres... et les muscles de ta poitrine se détendront totalement... de telle sorte que lorsque tu recommenceras à parler, ce mot difficile sera aisément prononcé. Cultive

<sup>27</sup> Lire, à ce sujet, *Surmonter nos peurs d'agir*, à la page 195/(234).

<sup>28</sup> Ce terme [sanskrit](#) signifie *arme* ou *outil de l'esprit (manas)* et le suffixe *-tra*, par lui-même, signifie protection, d'où la définition usuelle de *protection de l'esprit*. Il pourrait s'agir là d'une vue d'étymologiste. Le mantra a pour objectif de canaliser le mental discursif et ses vertus ; conjuguées à l'intention et à la concentration du récitant, ils sont bénéfiques.

l'habitude de parler avec CONFIANCE, c'est-à-dire en projetant ta voix, en ouvrant bien la bouche, prenant soin de bien articuler chaque son, en te rappelant de bien inspirer, avec un sourire sur ton visage, et d'expirer tout en parlant sans effort aucun. »

En plus de cette approche, laquelle me fut d'un grand secours, je programmais mon esprit de manière à me remémorer, avant d'aller au lit, toutes ces choses que j'avais réussies pendant la journée et que j'anticipais de refaire encore mieux le lendemain.

**Visualiser le succès.** Trop souvent par le passé, j'ai tenté de maîtriser ma parole en adoptant simplement une attitude positive, faisant le plein de courage et en fonçant. Trop souvent aussi, j'échouais. Ou bien je bégayais, ou j'avais l'impression de patiner sur une couche de glace trop mince, ma fluence menaçant de me laisser tomber à tout moment. Mais après avoir lu le livre de Leonard Morehouse, *Theory of Maximum Performance*, je réalisai *qu'il me fallait associer les comportements à succès avec un sentiment de facilité, de plaisir et l'anticipation d'autres situations réussies*. L'idée centrale du livre de Morehouse consistait à s'exercer (à se visualiser) dans un environnement à succès. En d'autres mots, il ne suffit pas de visualiser un comportement réussi ; il est aussi important de visualiser une attitude et un sentiment de gagnant.

*Afin de faire ressortir cela, Morehouse cita une étude dans laquelle deux groupes – l'un composé de sportifs accomplis, l'autre composé de gens ordinaires, étaient initiés au golf... Et le dernier bâton qu'ils utilisaient était le driver ! Alors que Monsieur tout le monde connaissait des succès mitigés, abandonnant souvent avec frustration, les sportifs mettaient à profit chacun de leurs succès successifs pour construire leur confiance tout en ayant du plaisir à progresser vers le niveau de défi suivant.*

### **Les étapes suivies pour régler mon problème avec le téléphone :**

J'ai utilisé cette stratégie pour apprendre à parler au téléphone. J'étais à ce point terrifié par le téléphone qu'il me fallait "progresser," étape par étape, afin de créer des situations dont je savais que j'allais bien réussir. Mes étapes, dans l'ordre, furent :

- Apprendre à me détendre dans mon fauteuil favori (dans un coin tranquille de ma chambre).
- Apprendre à relaxer dans mon fauteuil favori en regardant le téléphone.
- Apprendre à me détendre dans mon fauteuil favori en attendant sonner le téléphone.
- Apprendre à relaxer dans mon fauteuil favori en tenant le téléphone à mon oreille.
- Apprendre à relaxer en m'observant dans le miroir tenant le téléphone.
- Apprendre à relaxer en parlant au téléphone tout en m'observant dans le miroir.
- Apprendre à relaxer en appelant et en parlant avec un ami au téléphone.
- Apprendre à relaxer en faisant des appels à des inconnus (hôtels et service à la clientèle des lignes aériennes).
- Apprendre à me détendre en parlant dans des téléphones autres que celui de ma chambre ! (Cela peut sembler amusant, mais pendant un temps, je ne pouvais être fluent que sur cet appareil téléphonique seulement.)
- Apprendre à relaxer en parlant au téléphone devant d'autres personnes.

Ayant réussi à un niveau, je passais au suivant avec un sentiment de hâte et d'excitation. Mes lectures en psychologie m'apprirent qu'il me fallait consolider mes réussites, mes acquis. Il ne suffisait pas de le faire une seule fois. Je devais m'exercer à chacune des étapes deux ou trois fois par jour et de faire au moins 10 appels par jour. Ces mêmes lectures m'apprirent que cette pratique devait aussi être constante. Plus il s'écoulait du temps entre deux pratiques, plus mes anciennes peurs étaient susceptibles de ressurgir.

J'utilisai cette même stratégie afin de développer mes habilités d'orateur et je suis fier de vous annoncer que j'ai participé, au niveau division, aux concours de discours des Toastmasters. Mes étapes impliquaient :

- Apprendre à bien parler seul (lire tout haut et répéter mon discours).
- Apprendre à bien parler aux réunions de mon groupe de maintien pour le bégaiement.
- Apprendre à bien parler aux réunions générales en utilisant un appareil de rétroaction auditive retardée<sup>29</sup>.
- Apprendre à bien m'exprimer aux Toastmasters.

**J'ai appris à ne pas dévier de ma route.** Joindre un groupe de maintien est vraiment utile. C'est une vérité bien acceptée que les groupes de maintien ont une valeur thérapeutique. Ce lien nous offre aussi l'occasion de nous développer socialement. (C'est d'autant plus important pour nous qui devons compenser pour le temps perdu à éviter des situations sociales.)

Mais encore plus que cela, il est important d'échanger avec d'autres car cela nous aide à consolider nos idées, à développer notre propre identité et à vérifier notre réalité émotive. (Les PQB n'ayant pas eu de tels échanges ont passé à côté de nombreuses occasions de progrès personnel.) On ne doit pas sous-estimer la valeur de cela pour notre psyché.

J'ai modifié l'image que j'avais de moi en tant qu'orateur. Un conseil : tenez un journal. Notez-y vos réussites.

J'ai développé mon sens de l'humour et une perspective plus réaliste. *J'ai remarqué que je communiquais mieux lorsque je me permettais quelques disfluences et que je laissais de côté le besoin de parler parfaitement.* Si et lorsque des disfluences se manifestaient, je considérais cela comme un signe pour ralentir mon débit et mieux respirer. Je ne me sens plus, comme par le passé, embarrassé, honteux et tendu. J'ai la conviction que cela me permet non seulement de diminuer le bégaiement, mais aussi d'amoindrir, sinon de faire disparaître, ces émotions qui l'accompagnent et qui sont, après tout, la véritable source de la souffrance du bégaiement.

### **En terminant :**

Ma perspective s'est inspirée des énoncés suivants :

- La vie est un voyage, pas une destination.
- Un voyage de mille kilomètres commence par un premier pas.
- Les obstacles ne sont que des opportunités déguisées.
- La plus petite action est préférable à la plus noble des intentions.

---

<sup>29</sup> Delayed auditory feedback.

Voici des vers de Max Ehrmann, connus sous le nom de *Desiderata* (composé en 1927) et qui m'ont donné un sentiment de paix intérieure (ce qui, je crois, me permit d'atteindre une relaxation générale et d'améliorer mon élocution et ma communication) :

*Va paisiblement ton chemin à travers le bruit et la hâte,  
et souviens toi que le silence est paix.  
Autant que faire se peut et sans courber la tête,  
sois ami avec tes semblables.  
Exprime ta vérité calmement et clairement.  
Écoute les autres, même les plus ennuyeux ou les plus ignorants ;  
eux aussi ont quelque chose à dire.  
Fuis l'homme à la voix haute et autoritaire ;  
il pêche contre l'esprit.  
Ne te compare pas aux autres par crainte de devenir vain ou amer,  
car toujours, tu trouveras meilleur ou pire que toi.  
Jouis de tes succès mais aussi de tes plans.  
Aime ton travail, aussi humble soit-il,  
car c'est un bien réel dans un monde incertain.  
Sois sage en affaires, car le monde est trompeur.  
Mais n'ignore pas non plus que vertu il y a,  
que beaucoup d'hommes poursuivent un idéal  
et que l'héroïsme n'est pas chose si rare.  
Sois toi-même et, surtout, ne feins pas l'amitié.  
N'aborde pas non plus l'amour avec cynisme, car,  
malgré les vicissitudes et les désenchantements,  
il est aussi vivace que l'herbe que tu foules.  
Incline-toi devant l'inévitable passage des ans,  
laissant sans regret la jeunesse et ses plaisirs.  
Sache que, pour être fort, tu dois te préparer,  
mais ne succombe pas aux craintes chimériques  
qu'engendrent souvent fatigue et solitude.  
Par-delà une sage discipline, sois bon avec toi-même.  
Tu es bien fils de l'univers, tout comme les arbres et les étoiles.  
Tu y as ta place.  
Quoique tu en penses, il est clair que  
l'univers continue sa marche comme il se doit.  
Sois donc en paix avec Dieu, quel qu'il puisse être pour toi.  
Et, quelles que soient ta tâche et tes aspirations,  
dans le tumulte et la confusion de la vie, garde ton âme en paix.  
Malgré les vilénies, les labeurs, les rêves déçus,  
la vie a encore sa beauté.  
Sois prudent. Essaie d'être heureux !*



## DÉFINIR LE BÉGALEMENT SELON LA PERSPECTIVE DU LOCUTEUR

Par Mark Irwin D.D.S.

Pages 381/(420) à 388/(427)

Joseph Sheehan, psychologue clinicien et PQB décédé en 1983, avait, sur son lit de mort, écrit une dernière réflexion qui se lit comme suit :

*« Définir le bégaiement comme un problème de parole...c'est faire fi de l'individu : c'est ignorer ce qu'il ressent au sujet de lui-même, ignorer la trop grande place que tient le bégaiement dans sa vie ; ignorer...la nature "double bouillotte" de la persistance du handicap dans bien des cas ; c'est ignorer le principe selon lequel juste parce qu'un individu bégaie, c'est nécessairement le problème majeur dont doit se préoccuper le clinicien. »*

Perkins (90, p. 379)

*« J'ai constaté, par expérience, que ceux qui se plaignaient le plus et qui semblaient vraiment craindre le bégaiement étaient ceux que j'ai rarement, sinon jamais, entendu bégayer. Affirmer qu'ils ne bégayaient pas équivalait à nier le fait qu'ils se considéraient tout de même comme bégayeurs. »*

Perkins (90, p 375).

En bref, cet article espère fournir des définitions et des termes spécifiques qui permettront de mieux circonscrire le bégaiement selon la perspective du locuteur.

### Situation actuelle :

*Comment doit-on mesurer la sévérité du bégaiement – en fréquence de comportements ou selon le niveau de réactions qui s'ensuit ?*

De même, étant donné l'existence d'une psychopathologie chez les PQB (les statistiques sur la prévalence du Trouble d'Anxiété Sociale (TAS) chez les adultes qui bégaiement vont de 50% (Kraaimaat et al, 2002) à 75% (Stein et al, 1996)), doit-on développer une nouvelle terminologie afin d'attirer l'attention sur cette interrogation ?

Bégayer avec le TAS s'avère une toute autre expérience que de bégayer sans le TAS. On peut affirmer que le TAS accentue la spécificité situationnelle du bégaiement tout autant que l'apparition des sensations de panique et de perte de contrôle. C'est aussi le TAS qui est responsable de la difficulté à assumer des rôles sociaux et qui compromet la qualité de vie de l'individu.

Prenons la situation de 3 hommes qui discutent dans un bar. Le bégaiement de Tom est le plus évident.

- TOM : *Je bbbégaie. Lorsque je sors, ça me prends ppplus de temps pour commander une bbière.*
- RICHARD : *Je bbbégaie. Je commande un scotch car je suis incapable de dire bbbière.*
- HENRI : *Je bbbégaie. Je suis extrêmement embarrassé et frustré par cela. Je sors rarement. J'évite les relations.*

Ces trois individus sont-ils atteints du même trouble ? Lequel a le bégaiement le plus sévère ? Comment devrait-on les différencier ? Retireraient-ils tous des bénéfices d'une même thérapie ? Voyons voir : Qu'est-ce que le bégaiement ? Est-ce...

- a) Une parole disfluente qu'entend l'interlocuteur ? (Tom)
- b) Une parole disfluente que l'interlocuteur entend et que le locuteur cache ? (Richard)
- c) Une parole disfluente et ses effets sur la qualité de vie ? (Henri)
- d) Toutes ces réponses.

### Le problème actuel :

Une revue de la littérature et des sites web suggère que la réponse à « Qu'est-ce que le bégaiement ? » serait d), *c.-à-d.* toutes ces réponses. Le fait que le bégaiement puisse être n'importe laquelle de ces trois options introduit un problème évident. Plus précisément, la confusion s'accroît lorsqu'on évalue la fréquence et la sévérité de celui-ci. Présentement, le bégaiement et son impact psychosocial sont décrits par le même terme – bégaiement. **Bégaiement est, à la fois, le terme du syndrome et du symptôme.**

### Une solution :

Une personne affichant une disfluence *avouée* mineure peut aussi connaître de fréquentes disfluences *masquées*.

Les enfants qui bégaiant ne doivent pas nécessairement se voir refuser une thérapie simplement parce qu'ils ont une disfluence *avouée* de moindre importance. Ils peuvent tout aussi souvent avoir des disfluences *masquées*.

### SYNDROME DE LA PAROLE BÉGAYÉE (SPB)

Une façon de clarifier et de décrire cette différence d'impact sur la vie de l'individu c'est d'établir la relation entre le bégaiement et le Trouble d'Anxiété Sociale (également connu sous le nom de Phobie Sociale), en introduisant un nouveau terme – *Syndrome de la Parole Bégayée* (SPB).

Le Trouble d'Anxiété Sociale (TAS) est un désordre distinct qui peut soit être spécifique à certaines situations sociales ou généralisé à la plupart d'entre elles. La vaste majorité des individus ayant le TAS ont témoigné que leur carrière, leurs études et leur fonctionnement général ont tous été sérieusement affectés par leurs peurs.

Il est intéressant de noter que le Mutisme Sélectif<sup>30</sup> est un trouble d'anxiété sociale dans lequel les symptômes d'anxiété rendent impossible la parole. De toute évidence, les symptômes d'anxiété ont un impact sur la production de la parole. Étant donné qu'un des effets comportementaux négatifs de l'embarras social relatif au bégaiement est une disfluence accrue et un plus grand embarras social, il serait difficile de séparer le bégaiement du Trouble d'Anxiété Sociale. Il est plutôt nécessaire de créer un nouveau terme, du genre *Syndrome de la Parole Bégayée* (SPB), lequel réfère aux symptômes observés chez ceux qui ont ces handicaps jumeaux que sont la parole disfluente **ET** le Trouble d'Anxiété Sociale. En d'autres mots, deux individus peuvent bégayer, mais seulement un aura le *Syndrome de la Parole Bégayée* (*c.-à-d.* bégaiement + TAS.)

---

<sup>30</sup> Selective Mutism.

Un terme unificateur comme “Syndrome de la Parole Bégayée” accroît la compréhension du bégaiement de la même façon que l’Anorexie Mentale<sup>31</sup> apporte une meilleure compréhension au surplus de poids dans le bas du corps. Pour expliquer cela davantage, "surplus de poids dans le bas du corps" signifie une chose, "image corporelle déformée" signifie autre chose. Or, l’Anorexie Mentale réfère à la coexistence des deux conditions.

L’existence du Syndrome de la Parole Bégayée a d’évidentes implications pour le traitement. On a déjà reconnu que les individus ayant des phobies, telles que le Trouble d’Anxiété Sociale, ne peuvent réfléchir adéquatement. Lorberbaum et al (2004) ont constaté que les individus ayant des phobies détermineront leur réaction à une situation bien plus selon leur émotion plutôt que par raisonnement. Envahis par un niveau élevé d’anxiété, les phobiques peuvent ne pas réfléchir suffisamment clairement pour suivre un raisonnement rationnel. Se contenter d’offrir des conseils relatifs à des techniques de fluence à une PQB ayant un TAS équivaut à lui donner des conseils qu’elle sera incapable d’utiliser dans des conditions provoquant son anxiété. Ces personnes fonctionnant davantage selon des réactions émotives conditionnées, elles seront incapables de suivre des conseils, peu importe l’implacable logique de ces derniers. Il a été démontré que la présence du Trouble d’Anxiété Sociale (ou tout autre diagnostic de santé mentale) entraînera celui qui en est atteint vers une rechute suite à un traitement de restructuration de sa parole (Iverach et al, 2009). Un autre élément sont les stratégies offertes en traitement de restructuration de la parole qui pourraient bien fonctionner comme comportements sécurisant appuyant, sinon l’exacerbant, le TAS, et nuire aux techniques de thérapie standard comportementaliste/cognitive en préservant les croyances menaçantes. (Lovibond et al, 2009).

Le Syndrome de la Parole Bégayée serait donc diagnostiqué lorsque les deux handicaps, bégaiement et Trouble d’Anxiété Sociale (TAS), coexistent.

### **De retour au bar :**

Ayant clarifié le vieux terme de bégaiement masqué (dans l’article complet) et introduit le nouveau terme de Syndrome de la Parole Bégayée, on peut maintenant rapidement établir des diagnostics séparés pour Tom, Richard et Henri.

*TOM : Mon orthophoniste/logopédiste a établi pour moi un diagnostic de bégaiement visible, sans bégaiement masqué ni psychopathologie associée. On me suggère un réapprentissage des muscles de la parole, de meilleures habitudes respiratoires et un débit contrôlé.*

*RICHARD : Mon orthophoniste/logopédiste m’a examiné pour le Trouble d’Anxiété Sociale. Ce dernier n’est pas présent chez moi mais elle a attiré mon attention sur mon bégaiement masqué. Je comprends que je dois vaincre ma peur et mon embarras du bégaiement visible si je ne veux pas que cela devienne une psychopathologie de type Trouble d’Anxiété Sociale. Si cela se produisait, je serais alors diagnostiqué comme ayant le Syndrome de la Parole Bégayée (SPB).*

*HENRI : Mon orthophoniste/logopédiste m’a examiné pour le Trouble d’Anxiété Sociale (TAS) et a diagnostiqué un sévère Syndrome de Parole Bégayée. On m’a informé que je devais faire quelque chose pour mon TAS afin qu’une thérapie éventuelle de restructuration de la parole puisse donner des résultats. Une thérapie cognitive du comportement et la participation à des groupes d’entraide sont les deux ressources qui me furent suggérées. On m’a donné des adresses.*

---

<sup>31</sup> Anorexia Nervosa.

Richard travaille dur sur ses attitudes, ses perceptions, ses croyances et ses émotions ; il a cessé de vouloir cacher son bégaiement. Bien qu'il bégaie ouvertement à l'occasion, il est capable de commander la bière qu'il désire.

### **Conclusion :**

Étant donné que ce ne sont pas toutes les PQB qui souffrent de phobie sociale ou qui font appel à des stratégies de camouflage telles que l'omission de mots, les substitutions et les circonlocutions, on a besoin de distinctions plus précises dans la terminologie propre au bégaiement. Oubliant un instant les questions de la cause et les événements neurologiques, génétiques et biochimiques du bégaiement, nous pouvons avancer que les définitions les plus adéquates sont :

**Bégayer/Bégayage** (to stutter/stammer en anglais) – démontrer une parole disfluente caractérisée, dans sa forme visible, par des répétitions, des prolongations et des blocages ou, dans sa forme masquée, par l'évitement, les substitutions et les circonlocutions.

**Bégaiement visible** comporte des répétitions, des prolongations et des blocages.

**Bégaiement masqué** comporte l'omission et la substitution de mots ainsi que les circonlocutions dans le but de cacher ce que le locuteur sait que ce serait sinon un bégayage visible.

Pour ceux qui préfèrent une définition plus académique, la suivante est la plus adéquate :

**Bégaiement** – incapacité temporaire, de façon visible ou masquée, de maintenir une phonation fluente du langage verbal. Perkins (84, p.431).

La relation du bégaiement avec la définition post-1985 de phobie sociale est mieux exprimée en créant un nouveau terme :

**Syndrome de Parole Bégayée** – *symptômes résultant de la coexistence du bégaiement et du Trouble d'Anxiété Sociale (phobie sociale)*. Plus spécifiquement, ces symptômes sont des comportements de bégaiement s'accompagnant de sensations de panique, de perte de contrôle, d'évitement de situations, d'attitudes de peu de confiance en soi et d'un bas niveau d'estime de soi et, enfin, de sentiments de frustration et d'anxiété<sup>32</sup>.

---

<sup>32</sup> Si vous désirez approfondir cette discussion, en plus de lire l'article original, cliquez [ICI](#).

## UN CHEMINEMENT POUR SORTIR DU BÉGALEMENT

Par Walt Manning, Ph. D., orthophoniste

Pages 391/(430) à 396/(435)

Je me souviens qu'un de mes professeurs m'ait dit qu'il y avait plusieurs chemins possibles dans l'escalade vers la cime de la fluence. Il faut aussi accepter qu'il faudra du temps pour vous exercer aux techniques comportementales jusqu'à ce qu'elles deviennent une seconde nature et vous permettent de réussir malgré le stress du monde réel. Il est tout aussi important d'être conscient que les ajustements affectifs et cognitifs prendront du temps à rattraper les modifications comportementales.

Bien que j'aie été très heureux et que j'aie connu un raisonnable succès pendant mes années au collège et au Lycée, j'avais souvent l'impression d'être au bord d'un précipice en planifiant soigneusement mes mots pour éviter de tomber du bord de la fluence à l'abîme du bégaiement.

Ayant tout de même survécu à ces années comme PQB, j'étais souvent frustré et parfois en colère par mon incapacité à découvrir ce qui, pour moi, recélait un potentiel supérieur. Je me souciais souvent de mon élocution et je n'osais rien dire sans scruter d'avance ce que j'allais dire, à la recherche des mots craints. À cause de cette crainte du bégaiement, je refusais même de considérer la possibilité de participer à certaines conversations ou activités telles que les exposés oraux ou des pièces de théâtre scolaires. Parce que je m'efforçais tellement de fuir mon bégaiement en évitant des situations et en substituant des mots, je ne me permettais même pas, bien souvent, de découvrir ce que je pensais vraiment, pensées qui n'eurent donc aucune chance de s'épanouir.

Bien que je terminais avec un diplôme en poche, je savais que mon bégaiement allait s'avérer un obstacle majeur dans ma recherche d'emploi.

(Parlant d'une thérapie) : Plus important encore, ce traitement m'aida à comprendre que j'avais le choix : je n'avais plus à être impuissant lorsque je bégayais. Je commençais à percevoir les relations de cause à effet entre le bégaiement et ma réaction aux situations. Je comprenais que les mots que j'avais évités en étaient devenus plus puissants. Par contre, en choisissant de ne pas éviter ces mots, même si je bégayais en les prononçant, ils deviendraient moins menaçants.

Une fois le programme terminé, je retournai chez moi où j'avais un boulot d'été temporaire. Il est difficile de retourner chez soi, dans cet environnement où on a connu tant d'échec de fluence<sup>33</sup>. Je me souviens avoir évité des endroits, des personnes, des mots et des sons. J'étais loin d'être libéré. Je me souviens aussi de la pression que je m'imposais à maintenir ma fluence lorsque je parlais avec des gens qui savaient que j'avais participé à un programme.

Mais je continuais encore à ressentir plusieurs craintes reliées au bégaiement. Je savais que les changements cognitifs et attitudeux nécessaires au succès n'avaient pas encore rattrapé ma facilité à utiliser les techniques comportementales, les deux étant nécessaires afin d'atteindre la fluence. Cela allait prendre encore quinze ans avant que j'aie confiance en mes techniques et que

---

<sup>33</sup> Le Dr Charles Van Riper avait déclaré que lorsque le bègue retourne dans son ancien environnement (probablement suite à une thérapie), même les meubles semblent bégayer. RP

je puisse les utiliser facilement, la combinaison desquelles résulterait en un niveau élevé de fluence presque spontanée – c'est-à-dire atteindre cette étape où je n'avais plus besoin de me soucier de la production de ma parole ou de me sentir handicapé par mon bégaiement.

### **Facteurs clés**

Je sais qu'il n'y eut ni une étape ni un événement unique ou spécifique. Non ; il s'agit plutôt d'un cheminement, d'un processus de changement, toujours en cours d'ailleurs.

(Parlant de ceux qui l'ont aidé dans son cheminement) : Ces personnes étaient disposées à me pousser, parfois à me trainer, sur le parcours adéquat. Je crois qu'il était spécialement important qu'elles aient été disposées à m'accompagner en chemin, afin de me guider vers le comportement adéquat et les schèmes de pensée appropriés qu'il me fallait expérimenter.

En étant assidu et en désirant ardemment atteindre le succès, ce dernier allait éventuellement se manifester. Je continuai donc à faire des appels téléphoniques, à donner des cours et à faire des exposés oraux.

Depuis les 20 dernières années, je ne me suis senti aucunement handicapé à cause de ma parole. Je suis aussi très à l'aise avec le fait d'être identifié comme personne qui bégaié. C'est qu'il ne se manifeste pas souvent – disons une ou deux fois par mois. Sauf que maintenant, lorsqu'il m'arrive de bégayer, je n'évite plus, je ne suis plus susceptible de paniquer. Rester connecté au moment présent me rend confiant tout autant que de m'extirper en douceur de cette pause de ma fluence. Mais ce qui est probablement le plus important, c'est que la possibilité de bégayer n'intervient plus jamais dans mes décisions/choix de vie.

Pendant quelques années, je me sentais obligé de m'excuser pour ma fluence lorsque je m'adressais à des groupes de maintien pour PQB, ce que je ne fais plus maintenant (s'excuser).

Enfin, il est important d'expliquer que je suis à l'aise avec ma fluence. Ca prend du temps avant que cela se produise, et cela exige des changements considérables dans la façon dont vous définissez.

J'en suis venu à voir mon bégaiement comme un actif, quelque chose qui m'a amené en des endroits excitants, qui m'a offert des occasions de grandir et qui me permit de rencontrer des êtres merveilleux que je n'aurais autrement jamais rencontrés. Depuis des années, j'ai entendu d'autres PQB faire les mêmes commentaires, et je sais quelles le pensaient vraiment.



## PAROLE LIBÉRÉE : MA VICTOIRE SUR LE BÉGALEMENT

Par Tim Mackesey, CCC-SLP

Pages 397/(436) à 417/(456)

### Boca Raton :

Nous sommes à la seconde semaine de ma deuxième année de Lycée dans une classe de comptabilité à Boca Raton, Floride, et je suis sur le point de revivre mon pire cauchemar. Le professeur vient de nous dire que nous allons, à tour de rôle, lire les questions posées dans notre devoir et donner nos réponses. Je suis en état de panique incontrôlable. Tous les souvenirs que j'en avais depuis mon enfance, accompagnés de l'embarras ressenti pour avoir lu à haute voix en classe, furent une succession d'horreurs.

Et parce que j'avais peur, je bégayais en demandant la permission de sortir de la classe. Je créais d'impressionnants blocages. Je quittai l'école, ce jour-là, complètement abattu. Bien que j'aie perdu une partie de mes frais de scolarité, cela me donna au moins la détermination de commencer à changer. J'en avais assez ! Ça ne pouvait plus continuer ainsi !

Je me retrouvai seul dans ma chambre un peu plus tard. Je lisais tout haut le même texte que j'avais lu plus tôt en classe. J'étais parfaitement fluide et à l'aise. J'avais l'impression d'être comme un correspondant de télé ou un acteur. Ma voix était riche, ma poitrine détendue, ma langue passait de son en son et de syllabe en syllabe avec aisance et fluence. Était-ce une hallucination ou étais-je vraiment capable de parler ainsi ? À cet instant, j'étais quelqu'un d'autre. Cette « identité isolée » ne pensait pas au bégaiement et ne savait même pas comment bégayer. Puis j'eus l'idée de m'enregistrer. J'enclenchai le mécanisme du magnétophone, commençai à lire et à bégayer immédiatement. J'arrêtai la machine, écœuré.

Je venais de réaliser que je faisais quelque chose qui sabotait mon élocution.

### « LE VOYAGE COMMENCE À L'INTÉRIEUR ET SE TERMINE À L'INTÉRIEUR » - Sufi

À cette étape de ma vie (19 ans), je vivais avec ce que Joseph Sheehan<sup>34</sup> appelait "*le complexe du géant enchainé*." Je me sentais limité par mon bégaiement. Je blâmais celui-ci pour tout ce qui m'arrivait. Je n'eus que très peu de rendez-vous avec des filles car je n'osais rappeler celles que je rencontrais. Ne pas rappeler les filles représentait pour moi une véritable torture auto-infligée.

**J'ai constaté que lorsque quelqu'un se décide à agir, c'est qu'il est motivé soit par la souffrance, soit par le plaisir :** la souffrance de continuer à lutter comme il le fait, ou ce plaisir ressenti lorsqu'on surmonte les obstacles.

---

<sup>34</sup> Joseph Sheehan, psychologue américain, fut, dans les années 1970, une des sommités du domaine du bégaiement. Il allait influencer les thérapies pendant la décennie suivante. Lui-même une PQB, ses travaux font autorité. Son analogie du bégaiement avec un Iceberg, remarquable description de la nature du bégaiement, ne cesse d'être citée.

« **Timmy, tu bégaies !** » :

(Un jour, en classe) on plantait des semences dans des pots remplis de terre. Apparemment, j'ai bégayé. Mon professeur me prit par le poignet, m'amena dans le couloir, ferma la porte de la classe et, dans l'isolement du couloir, me regarda en disant : « Timmy, tu bégaies ! » Elle avait un regard inquiet qui reflétait l'urgence. Je n'avais jamais entendu le mot bégaiement auparavant ; **mais je devinais qu'il s'agissait de quelque chose de mal par l'expression de son visage** et ce besoin de m'entraîner dans le couloir pour m'annoncer la nouvelle.

(Parlant des moqueries à l'école) : Avec le recul, il m'apparaît évident que ma réaction face à ces expériences constitua la raison pour laquelle j'entrepris de me programmer à prévenir le bégaiement. Plusieurs années plus tard, j'allais comprendre cette fameuse citation de Charles Van Riper<sup>35</sup> : « *Le bégaiement est tout ce que nous faisons pour l'éviter.* »

**Fin du primaire :**

(Parlant de la plus belle fille de sa classe) : Lorsque je commençai à bégayer, elle baissa la tête, et lorsqu'elle me regarda de nouveau, elle eut un sourire gêné. Elle venait de découvrir mon secret. J'allais prétendre que ce moment ne s'était pas produit (dénier). Le nombre d'événements impliquant le bégaiement – événements qui contribuèrent à forger ma phobie de parler – furent très nombreux aux cours moyens. Lire à haute voix devait constituer le pire des cauchemars jusqu'en huitième année. Les présentations orales allaient rapidement devenir de véritables tortures. Le téléphone était aussi douloureux que de prendre, à main nue, un charbon ardent.

J'adoptai le principe de « Me prémunir contre la gêne en évitant de parler et en utilisant des trucs »...ce qui se transforma en actions physiques. Le psychologue cognitif L. Michael Hall désigne cela « *De l'esprit au muscle*<sup>36</sup>. » Cette corporification<sup>37</sup> de ma crainte de parler se manifesta par des comportements tels qu'une aversion pour le contact visuel, la substitution de mots, l'évitement, me rendre moins visible sur mon siège en classe, raccrocher plutôt que de laisser un message téléphonique, insérer des « uh um » comme mots d'appui avant de bégayer, imiter des voix de personnes connues, parler sur ma réserve d'air et hausser l'intonation de ma voix, secouer la tête pendant les blocages et ainsi de suite. Avec le temps, ces stratégies d'évitement allaient devenir des habitudes automatiques et inconscientes. Bien que chacun de ces comportements ait une intention positive initiale, ils devaient finalement s'avérer bien plus nocifs que favorables !

J'allais plus tard désigner ce mécanisme qui consiste à prévoir les situations en balayant mentalement le passé et/ou en anticipant les mots craints, « Moteur de Recherche Linguistique (MRL)<sup>38</sup>. »

J'étais maintenant de retour en thérapie. L'aimable dame qui m'aidait n'avait que de bonnes intentions. On m'a dit qu'en prononçant cinq mots, puis en prenant une nouvelle respiration, et en prononçant cinq autres mots, mon rythme serait plus régulier et fluide. Un jour, juste avant un

<sup>35</sup> Charles Van Riper fut la grande sommité du domaine du bégaiement de la dernière partie du vingtième siècle. Décédé en 1994, il est considéré comme ayant été l'orthophoniste le plus influent. Il était aussi affublé d'un sévère bégaiement.

<sup>36</sup> Mind-to-muscle.

<sup>37</sup> Traduction de physicalizing.

<sup>38</sup> Linguistic Search Engine (LSE).

exposé oral en classe, j'allai la voir, très anxieux. Je partageai avec elle ma peur de bégayer. Puis elle me dit : « Ne t'en fais pas. Vas y, dis tes cinq mots, prends une respiration et prononce des blocs de cinq mots entrecoupés de respirations, et ton rythme sera régulier. » Je me présentai en classe ; debout devant la classe, je bégayai et plusieurs enfants se moquèrent de moi. La thérapie venant de perdre toute crédibilité à mes yeux, j'ai convaincu mes parents d'y mettre un terme.

### Au lycée :

Pour ma parole, le Lycée fut un cauchemar. Je mis au point une myriade de stratégies afin d'éviter de bégayer. Les jours où je devais faire un exposé oral, je faisais semblant d'être malade. J'ai même négocié une note "D" pour éviter de le faire. J'ai demandé à certains enseignants de m'exempter de la lecture à haute voix. Je substituais des mots et j'en évitais d'autres au point tel qu'une fois terminé, on me demandait souvent : « Qu'est-ce que tu as dit ? » C'est alors que je finissais par bégayer en disant ce que je voulais dire dès le début. Une manière de communiquer pour le moins inefficace et frustrante.

(Son bégaiement et les filles) : J'avais très honte de mon bégaiement. J'en étais venu à lire les pensées de mes interlocuteurs, créant des pensées toxiques du genre : « Que penserait sa mère si elle m'entendait bégayer ? » Et puis les noms de certaines filles continuèrent à être des mots craints plus tard dans ma vie.

(Parlant du golf – sa famille étant abonnée à un club) : Je voyais d'autres jeunes gens de mon âge former des équipes de quatre et jouer souvent ensemble. **Cette habitude d'auto-exclusion m'était des plus pénibles.**

### Université du Wisconsin :

Ivre, j'oubliais mon bégaiement et j'étais plus fluent – une fluence liquide.

(Tim nous parle maintenant d'une thérapie) : Je réalisai que j'avais certains choix : je n'avais pas à bégayer ni à éviter comme je le faisais. Je me présentai à tous les rendez-vous et j'avais soif d'acquérir des connaissances. Mais mes subtils évitements étaient loin d'être éradiqués.

Lors de "sorties dans le monde réel", à un centre d'achat local, je devais bégayer volontairement avec quelques-uns des vendeurs. Je terminais ces visites avec un picotement euphorique à l'estomac, sachant que je venais justement de faire ce que je craignais le plus. Avec le recul, je constate que la région entourant mon abdomen était le Ground Zero de cette anxiété anticipatoire qui précède le bégaiement.

(Parlant de son expérience de chauffeur de taxi) : Je craignais de prononcer certains noms de rues et d'endroits fréquents d'embarquements. Après plusieurs blocages vraiment sérieux sur le son « hound », je finis par remplacer Greyhound par Graydog. Trouvant cela charmant, d'autres chauffeurs et répartiteurs adoptèrent ce nouveau terme pour désigner Greyhound. Si des clients se trouvaient dans mon taxi lorsque je parlais avec le répartiteur, je bégayais encore plus.

(Résolu à dire le nom de rue "Henry" au répartiteur devant trois jolies étudiantes qu'il venait d'embarquer dans son taxi) : C'était un moment euphorique ! Je décidai que j'allais le dire. Je fis de mon mieux afin de calmer mon esprit survolté et ma poitrine en état de panique, suffisamment pour utiliser une amorce en douceur sur Henry. Je commençai le mot en utilisant un flux d'air continu au travers mon larynx et en étirant le son "H" pendant quelques secondes. Lorsque je

prononçai, sans bégayer, “Henry Street”, j’aurais voulu immobiliser mon taxi et commencer une fête de rue digne d’un Mardi Gras. Cet instant changea ma vie.

Flo (une orthophoniste) me remit une copie d’un article intitulé « *Puis, soudain, le bégaiement disparut* » de Jack Menear qui avait résolu son problème de bégaiement. Une croyance nouvelle venait de naître : que d’autres personnes en étaient venues à bout. Des histoires comme celle-là avaient valeur de symbole (métaphore) en plus d’alimenter ma détermination.

### **Dans un hôtel :**

Une fois de plus, je développai ma liste personnelle de situations craintes.

Lors d’une entrevue pour un stage de formation en direction d’hôtel, mon superviseur me demanda si je pouvais y arriver malgré mon bégaiement. Après avoir rougi, je répondis par l’affirmative. C’est que, voyez-vous, je n’avais parlé de mon bégaiement qu’à une poignée de gens bien sélectionnés ; et pourtant, tout le monde le savait.

Tout compte fait, ce fut pour moi un autre combat significatif et gratifiant contre mon dragon. J’avais librement choisi de faire ce que je craignais le plus : utiliser le téléphone, tenir des conversations, faire des introductions, des exposés oraux, et ainsi de suite. *Je me désensibilisais au bégaiement* et je gagnais en confiance.

J’apprendrais plus tard comment je donnais « naissance à un mot craint. » Cela m’aida à comprendre pourquoi j’en étais venu, enfant, à craindre des mots ; plusieurs étaient toujours source d’anxiété, même à cette étape de mon cheminement. Au Lycée et dans mes premiers emplois, des mots tels que la rue Henry, directeur et autres faisaient partie de mon vocabulaire quotidien. Lorsque j’avais bégayé sur ces mots, j’allais m’en rappeler grâce à un phénomène connu sous le nom de « *mémoire somatique*<sup>39</sup>. » Mon cerveau les plaçait dans la catégorie des mots craints. En associant une signification et de l’émotion à un bégayage, j’en garderais un souvenir bien vivant. Je revivrais ces moments en cinéma dans mon esprit : en entendant, en ressentant et en revoyant ces moments de bégaiement. Lorsque je croisais de nouveau ces mots, je ressentais l’anticipation dans mon estomac – une sorte de sensation de panique du genre "bats-toi ou fuis" – puis j’évitais ces mots ou je me dépêchais à les prononcer pour finalement les bégayer.

### **L’entraide :**

M’ouvrir, parler du bégaiement et cesser l’évitement constituaient des éléments essentiels à mon rétablissement.

### **Toastmasters :**

Peu de temps après mon arrivée à Atlanta, j’entrepris de confronter ma plus grande peur – parler en public. (À la fin de ma première présence à une réunion d’un club Toastmasters), on me demanda de me lever, de me présenter et de dire pourquoi j’étais là. Bien que la meute me força à monter dans l’arbre, j’allais, cette fois, aboyer les mots. Puis la pièce se mit soudain à tourner dans ma tête et j’eus l’impression que j’allais vomir. Debout, j’ai tenu parole et dit à tout le monde que je bégayais et que je désirais améliorer ma parole. J’ai bégayé largement lors de cette introduction.

<sup>39</sup> “Somatique” signifie ce qui concerne ou affecte le corps.

Après la réunion, plusieurs personnes sont venues me voir, me serrèrent la main et m'ont assuré de leur appui.

J'allais demeurer membre des Toastmasters pendant cinq ans. Il y eut des arrêts occasionnés par mes déménagements dans la région d'Atlanta ; je changeais de club à chaque déménagement. À la première réunion de chaque nouveau club, je m'introduisais en leur disant que je bégayais. *Je savais que le fait de le divulguer me rendait moins sujet à l'anxiété et à des comportements d'évitement.*

Au début de mon expérience Toastmasters, j'entretenais des pensées en noir et blanc. Après un discours, je jugeais ma performance uniquement selon mon degré de bégaiement. J'allais m'en vouloir pour avoir eu trois ou quatre sérieux moments de bégaiement pendant un discours de cinq minutes. La première année fut en montagnes russes. Des gens bien intentionnés commentèrent mon bégaiement. Ils disaient des choses telles que : « Tim, ce n'est pas si grave. Essaie de relaxer. » Ils avaient certes de bonnes intentions et désiraient vraiment m'aider ; ***mais n'étant pas suffisamment ouvert au sujet du bégaiement, je ne leur avais donné aucune direction pour les guider.*** Il est très important pour la PQB « de préciser les limites (*i.e.* les conditions) » pour son bégaiement. Cela signifie dire aux autres comment en parler, quand en parler et tout autre renseignement qui nous apparaît important.

Communiquer c'est comme la valse. Il arrive que vous deviez demander à votre partenaire de cesser de vous marcher sur les pieds. En essayant de cacher votre bégaiement et en vous en inquiétant outre mesure, votre partenaire pourra vous marcher sur les pieds sans même le réaliser. Éviter le contact visuel, substituer des mots, dire des « um » et autres évitements pourraient vous décourager à valser.

J'ai finalement atteint le stade où l'anticipation et la peur cédèrent le pas à l'adrénaline. Mes pensées en noir et blanc prirent des teintes de gris. Je prenais plaisir à constater ma progression personnelle. L'échec était maintenant remplacé par la rétroaction. S'il m'arrivait de glisser, je me ressaisissais aussitôt.

*Le patineur de vitesse Dan Jansen fut un modèle pour moi. À la fin de l'adolescence, après s'être entraîné pour les Olympiques pendant toute son enfance, il tomba à Albertville, en France. Quatre ans plus tard, aux Olympiques suivantes, il apprit le décès de sa sœur quelques instants avant la compétition et tomba encore. Quatre autres années d'entraînement suivirent ; puis arrivèrent ses dernières Olympiques. Il échoua à la compétition alors qu'on le donnait gagnant pour la médaille d'Or. Il ne lui restait plus qu'une dernière chance – la course de 1 000 mètres.*

*Dan était troisième dans la course du 1 000. Puis son psychologue sportif lui dit de marcher en répétant « J'aime le 1 000. » On demanda à ses coéquipiers et sa famille d'écouter et de confirmer ce qu'il disait.*

*À ses troisième Olympiques et sa course finale, et dans une discipline où il n'était même pas favori, il décrocha la médaille d'Or. Vous vous rappelez peut-être de cette personne qui lui mit son bébé dans les bras afin qu'il le porte pendant son tour de piste victorieux.*

*Qu'est-ce qui était plus important pour lui que l'idée de tomber ?  
Comment Dan faisait-il pour ne pas perdre courage ?*

*Comment a-t-il pu taire des pensées telles que « Les autres te jugent...tu es un perdant... tu ne gagneras jamais. » Son but – la médaille d'Or et son triomphe personnel – est le stimulus qui l'a peut-être motivé pour traverser ses épreuves.*

*En 1983, à Boca Raton, Floride, je considérais la libération de ma parole comme la médaille d'or que je voulais décrocher.*

### **Doctorat :**

Je crois m'être inscrit au troisième cycle universitaire dans le but de pourfendre le dragon du bégaiement. Je me fixai le but, un peu trop ambitieux, de résoudre mon bégaiement pendant mes études de troisième cycle. Étant maintenant ouvert à son sujet, tous mes collègues savaient que je bégayais.

Pour quelqu'un qui bégaie, s'inscrire en pathologie de la parole recèle un potentiel favorable à certaines formes de pensée unique. En voici quelques-unes : « Que penseront les autres d'un orthophoniste qui bégaie ? » « Je dois résoudre mon bégaiement d'ici la fin du troisième cycle ! » « Comment m'évalueront mes superviseurs en clinique si je bégaie en présence d'un patient ? » Lors d'un stage clinique, le gradué dirige des thérapies alors que son superviseur et les parents observent au travers un miroir sans tain. J'allais rapidement savoir comment se sent un poisson rouge dans un bocal vitré. Je m'inquiétais beaucoup de la possibilité de bégayer devant les parents des enfants que je traitais. ***La signification que j'attribuais au bégaiement constituait évidemment le cœur du problème.***

Je croyais que le bégaiement m'enlèverait toute crédibilité. C'était toujours un défi pour moi que de prononcer "speech pathology" et "speech therapy", craignant de bégayer sur ces mots. Cela découle de ce que je « lisais le cerveau » des autres. Lire le cerveau veut dire deviner d'avance les (possibles) réactions de nos interlocuteurs. J'allais, plus tard, réaliser le comique de m'introduire en tant que thérapeute de parole spécialisé en bégaiement tout en bégayant. Ici encore, cela se résumait à savoir si je personnalisais le bégaiement, si je le laissais infiltrer mon identité, si je lui permettais de me déprécier en tant que personne et si ma crédibilité allait être diminuée en continuant à bégayer.

Une des choses les plus importantes que j'aie apprises c'est que mes interlocuteurs ne réagissaient pas à mon bégaiement comme je le présumais. J'appris à bégayer volontairement. J'appris à m'impliquer davantage dans toutes sortes de situations de parole. La signification sémantique que j'avais attribuée au bégaiement se transformait encore plus. Au moment de quitter le SSMP, j'avais asséné plusieurs autres coups à mon dragon.

### **Déjeuner avec Dean Williams :**

En 1992, à Knoxville, Tennessee, j'eus ce rare privilège de déjeuner en compagnie du regretté Dean Williams, pionnier en thérapie du bégaiement et qui était aussi une PQB. En présence d'autres invités de marque attablés, je pris mon courage à deux mains pour lui poser cette brûlante question : « Quel est, selon vous, le secret pour venir à bout du bégaiement ? » Il répondit : « J'aurais voulu savoir ce que je faisais lorsque je bégayais. » Je souris encore en pensant à quel point il avait raison. Je suis persuadé qu'il essaya de me faire comprendre que je devais savoir ce que je faisais *avant, pendant et après* le bégaiement. Les pensées et les émotions qui précédaient l'instant de bégaiement, ce que je faisais en bégayant et comment je réagissais aux blocages que je venais d'avoir.



## Les hôpitaux :

Mais il persistait toujours certaines situations spécifiques où je ressentais constamment de l'anxiété et bégayais.

Une situation qui résume fort bien où j'en étais à cette époque-là est mon niveau d'aisance et de fluence en parlant à un patient et aux membres de sa famille présents dans sa chambre. Si une infirmière entrait dans la chambre, je craignais de bégayer et je devenais plus enclin à bloquer. Administrer des tests aux patients en lisant déclenchait mon bégaiement, surtout si une infirmière se trouvait dans la pièce. Cette anxiété remontait directement au temps de mes lectures en classe au Lycée. Le souvenir de ces situations, et spécialement les émotions ressenties à ces moments-là (ma mémoire somatique) avaient toujours un pouvoir énorme sur la conduite de ma vie.

Mon pire bégaiement se manifestait en parlant aux médecins. Aussitôt qu'ils entraient dans une chambre, je devenais une toute autre personne. Si j'avais déjà bégayé en présence de ce médecin, je m'en rappelais et je devenais anxieux. Si je rencontrais ce médecin pour la première fois, je devenais quand même anxieux car je voulais cacher le bégaiement. Normalement, mon bégaiement atteignait son paroxysme lorsque j'appelais au bureau d'un médecin pour obtenir des instructions avant de voir un patient.

Je croyais que si un médecin m'entendait bégayer, l'opinion qu'il se ferait de moi serait moins bonne et il ou elle m'accorderait moins de crédibilité. Normalement, mon bégaiement se déclenchait en pensant à un appel téléphonique spécifique datant de 20 ans et pendant lequel j'avais bégayé. L'embarras et la honte que j'associais à ces lointains appels expliquent la facilité avec laquelle je m'en rappelais si facilement. **Ce sont ces lointaines émotions – mes souvenirs somatiques – qui expliquent pourquoi je ressentais tant d'anxiété au niveau de l'estomac et dans la poitrine avant d'effectuer l'appel.** C'était comme si je revivais une fois de plus ces premières expériences catastrophiques. Pour moi, laisser un message était pire que de parler à quelqu'un. Car si je bégayais, ils allaient en avoir un enregistrement permanent. Alors je devinais leurs pensées et présumais que ce que je pensais qu'ils pensaient reflétait la réalité. J'appris plus tard qu'il s'agissait de projections bien personnelles.

(Parlant d'une secrétaire de l'hôpital qui avait ri lorsque Tim se présenta à elle en bégayant tout en précisant être orthophoniste, secrétaire dont la petite fille commençait à bégayer) : “Sa petite-fille avait donc bénéficié de mon désir de voir les choses selon la [Deuxième Position Perceptuelle](#) (selon une autre perspective). Ce que je veux dire par « Deuxième Position Perceptuelle » c'est que j'ai pris en considération ce que *son* expérience a pu être lorsque j'appelai pour la première fois et que je bégayai. En me mettant à la place de mon interlocutrice, en réalisant le potentiel comique de la situation et en lui pardonnant immédiatement d'avoir ri, j'ai transformé la situation en une situation gagnant-gagnant. Si j'avais réagi comme j'avais l'habitude de le faire, avec ma queue entre les deux jambes, cela aurait été une autre occasion ratée, non seulement pour nous deux, mais aussi pour sa petite-fille.”

(Discutant de son choix de carrière avec un médecin et du fait que Tim bégayait) : “Et en y pensant bien, » ajouta ce médecin, « vous êtes la personne idéale pour ce travail. Lorsque vous allez voir mes patients ayant subi un arrêt cardiaque et qui ne peuvent parler, vous avez une compassion que les autres n'ont pas. » Je me souviens de ce moment comme très chargé d'émotions. **En un instant, ce médecin venait de reformater plusieurs années de pensées**

**irrationnelles dans le cerveau d'un orthophoniste qui bégayait. C'était une vérité que je savais mais que je refusais de croire à cause de mon habitude à présumer des intentions des autres.** Cet instant continue toujours à avoir un impact profond sur ma vie.

Au fur et à mesure que les pensées toxiques se bousculaient dans mon esprit, le dragon cracha sa respiration répugnante. Je fis un inventaire rapide des « structures » mentales qui contrôlaient mes pensées à ce moment-là. Elles se résument ainsi : « Si je bégaye, les gens demanderont “qui était-ce ?” Oh ! C'est le nouvel orthophoniste qui bégaye. Qui l'a embauché ? Ma foi, ils embauchent n'importe qui ! »

Je réalisais qu'il me fallait trouver une raison pour appeler quelqu'un ce jour-là, à défaut de quoi j'allais développer une autre phobie. Mon Moteur de Recherche Linguistique prédit que j'allais bégayer sur « respiratoire ». Je ressentais la panique. Bien que mon radar interne ait noté mes structures toxiques de pensées, j'avais affronté le dragon et l'avais déjoué.

J'ai perdu le décompte du nombre de fois que des parents d'enfants qui bégayaient et/ou des adultes ont cité mon histoire comme étant la raison d'avoir *choisi* de travailler avec moi.

Tout au long du processus de sortie du bégaiement, il y aura toujours des moments où l'anxiété de la personne sera si omniprésente que ses outils ne lui seront d'aucune utilité. *Voilà pourquoi il faut développer des stratégies pour contrôler vos pensées tout autant que votre parole.*

## **PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL) :**

Je savais que mon bégaiement était bien plus qu'un simple problème moteur de parole. Il y avait beaucoup trop d'incohérences dans la théorie traditionnelle. Comment pouvais-je être spontanément fluide dans autant de contextes sans utiliser aucune des stratégies de modification ? Qu'est-ce que je faisais pour « [déclencher mon bégaiement](#) » constamment avec certaines personnes ou dans certaines situations ? Comment se fait-il que des mots spécifiques remontant à l'enfance provoquaient toujours une montée de panique ? La PNL semblait m'offrir certaines des réponses.

La PNL est un terme-parapluie englobant une myriade de processus thérapeutiques provenant des sciences du cognitivo-comportementalisme<sup>40</sup>. Tirer des idées de la psychothérapie n'était pas nouveau en orthophonie et la désensibilisation au bégaiement est absolument essentielle à un rétablissement complet. J'apprenais des stratégies me permettant de gérer mon [cerveau](#).

### **De 2001 à aujourd'hui :**

En 2001, j'utilisais la modification du bégaiement, la désensibilisation/dédramatisation, le [bégaiement volontaire](#) et je me fis un devoir de m'exposer à un plus grand nombre de situations de prises de parole ; tout cela constituait, depuis 15 ans, ma feuille de route vers le rétablissement. En me concentrant sur ces quelques cibles, et en les visualisant, **j'allais atteindre le but ultime : la [spontanéité](#).**

Comme l'avait si bien dit le célèbre entraîneur de l'équipe de football des Green Bay Packers, Vince Lombardi : « *Plus vous travaillez fort, plus il vous sera difficile d'abandonner.* »

<sup>40</sup> Voir à ce sujet <http://www.devpersonnel.com/dossier/tcc/tcc1.html>

Bob Bodenhamer identifia des processus de la PNL qui m'aideraient à éliminer les habitudes de pensée provoquant le bégaiement. Il m'introduisit à ces processus et m'enseigna leur utilisation.

Tout en travaillant sur mon bégaiement résiduel, je réalisai que celui-ci semblait suivre *une séquence 1-2-3* :

1. **Pensées négatives.** Les circonstances menant à un blocage débutent normalement par des pensées négatives. Après 15 ans d'efforts soutenus, mon bégaiement était devenu très spécifique à certains contextes. Je peux facilement identifier les gens, les endroits et les mots qui me font toujours bégayer. Les blocages sont généralement précédés par des pensées négatives du genre « J'anticipe de bégayer. » « Je veux éviter de bégayer avec cette personne. » « Ce mot m'est difficile. »
2. **Anxiété anticipatoire.** Également connue sous le vocable du Syndrome Général d'Excitation<sup>41</sup> ou réaction "bats-toi-ou-fuis". Mes pensées négatives menaient tout droit à l'anxiété anticipatoire. Lorsque j'anticipais bégayer, je ressentais toujours une sensation nerveuse à l'estomac qui ressemblait beaucoup à la panique, le niveau de panique dépendant généralement de la situation/du contexte.
3. **Le moment de choisir.** Quelqu'un a déjà dit « entre un stimulus et une réaction, [il y a un choix](#). » Par le passé, lorsqu'une pensée de bégaiement (n° 1) déclenchait l'anxiété anticipatoire (n° 2), je faisais une des deux choses suivantes :
  - a. **Éviter :** en utilisant des trucs comme dire "um", changer les mots, ne pas lever ma main et autres stratégies utilisées afin de ne pas bégayer. Le but était de *me protéger du malaise occasionné par le bégaiement* et, encore plus important, de me cuirasser contre toutes ces mauvaises choses que le bégaiement signifiait pour moi.
  - b. **Forcer et bloquer :** c'est l'impulsivité que je transmettais de mon cerveau aux muscles. En état de panique, afin de me débarrasser de mes émotions anxiogènes au sujet du bégaiement, je sautais sur un mot, déclenchant ainsi quelques-uns ou tous mes symptômes familiers de bégaiement (répétitions, blocages, contorsions faciales, [aversion envers le contact visuel](#), etc.)

**Il est essentiel que la PQB ralentisse son esprit et son corps afin qu'il ou elle puisse faire des choix et mettre en œuvre de nouveaux comportements.** On désigne cela « interrompre une habitude » ou « rompre l'état »<sup>42</sup>. En clair, lorsque j'étais anxieux à cause du bégaiement, ou du fait que j'étais en train de bégayer, je devais trouver des moyens d'interrompre ce *processus*.

La thérapie m'avait appris à sortir d'un blocage en exécutant une "glissade". On glisse en prolongeant le premier son d'un mot avec des contacts légers au niveau des articulateurs et du larynx. Et si je commençais à bégayer, j'utilisais un "retrait" – c.-à-d. que je mettais fin au bégaiement, prenais une pause et prononçais à nouveau le mot avec une glissade. Hélas, lorsque l'anxiété était à son comble, mon esprit était incontrôlable et il était difficile, sinon impossible d'appliquer ces stratégies. Bien que les stratégies classiques m'aidèrent à réduire la sévérité de mon bégaiement sur une période de 15 ans, j'ai constaté que, même en utilisant les glissades et les retraits, un certain niveau de tension dans mon larynx, ma bouche et mon *abdomen* persistait. Le

<sup>41</sup> General Arousal Syndrome.

<sup>42</sup> Breaking state.

niveau d'anxiété face au bégaiement dictait ce niveau de tension résiduelle. Ironiquement, plus je m'efforçais de prévenir le bégaiement, plus je créais de tensions.

Mais je m'appliquais aussi à me désensibiliser. Je réalisais l'importance de creuser en profondeur et de mieux comprendre mon anxiété anticipatoire. Étant donné que cette sensation d'anxiété à l'abdomen constituait un message me prévenant d'utiliser les glissades et les retraits, je me demandais ce qui arriverait si je me débarrassais de cette anxiété.

Il était normal que les pensées et les sentiments que je ruminais envers le bégaiement et qui occasionnaient l'anxiété se retrouvent au cœur du problème. Pouvais-je apprendre à prononcer les mots sans anxiété, sans tension et sans avoir recours aux glissades et aux retraits ? C'est à ce moment-là que je modifiai mon objectif, mettant de côté les stratégies motrices de la parole pour me concentrer plutôt sur mes efforts à déloger le processus qui donnait naissance à cette anxiété.

La [Technique de la Rétrospection & retour dans le passé](#)<sup>43</sup>, consiste à restructurer mes pensées pour éliminer cette sensation de panique à mon estomac *avant* que je commence à parler. Aujourd'hui, plutôt que de me concentrer sur une technique de fluence telle que l'initiation en douceur, je concentre toute mon énergie et mon attention au relâchement de cette anxiété.

C'est à l'été 2002 qu'on me décerna ma maîtrise de praticien agréé en PNL. Cette formation intensive avait duré 14 jours sous la direction de Bob et de L. Michael Hall.

### Ce que j'ai appris :

Voici quelques concepts, outils et techniques que j'ai trouvés utiles.

**Mémoire somatique.** Tel que déjà mentionné, cela réfère aux sensations physiques associées à un événement passé – un peu comme un DVD mental qui nous permet de revivre les émotions ressenties lors d'un événement antérieur. Essayez-le. Voyez si vous pouvez vous souvenir de fabuleuses vacances ou d'un congé agréable. Prenez note des sensations positives. S'il s'agissait d'un congé à la plage, notez la chaleur du soleil sur votre peau. Humer l'air salin. Sentez le sable sous vos pieds. Se rappeler des moments si plaisants vous aidera à vous souvenir des sensations agréables associées à cette expérience antérieure.

Mais l'inverse est également vrai. Se rappeler des événements négatifs déclenche des émotions désagréables.

Je me voyais, assis en classe, "sachant" que je serais appelé à lire à haute voix. Ma mémoire somatique déclenchait alors les sensations de panique associées à des situations déplaisantes similaires vécues par le passé. Cela m'amenait inévitablement à bégayer et à bloquer. Ma grande interrogation devient alors – « Que puis-je faire pour changer cela ? » *La bonne nouvelle, c'est qu'on peut annuler l'effet de ces souvenirs négatifs en leur superposant des souvenirs somatiques d'événements agréables.* (Grâce à la plasticité de notre cerveau) ces sentiments positifs "empruntés" peuvent nous aider à transformer une expérience négative en une expérience positive.

---

<sup>43</sup> Traduction bien imparfaite de Drop-Down Through.

**Ancrages.** Un ancrage est un souvenir spécifique qui vous permet de vous référer aux sensations ressenties et au sens donné à une expérience antérieure. Pensez par exemple à une mélodie que vous aimez. Vous pouvez reculer dans le temps et revivre entièrement où vous étiez, quand et avec qui vous l'écoutez, comment vous vous sentiez et ainsi de suite. Vous pouvez faire jouer de nouveau cette mélodie pour revivre encore ce que vous ressentiez à ce moment-là. La chanson devient un point d'ancrage à cet état d'esprit antérieur positif. Retourner en arrière pour revivre un événement très agréable explique pourquoi nous avons l'habitude de réécouter plusieurs fois les mêmes chansons, de regarder les mêmes albums photos et de visionner les mêmes films.

En analysant une multitude d'expériences de parole où j'étais mal à l'aise, je commençais à comprendre comment j'avais développé mon [Historicité de bégaiement](#) avec des ancrages de plusieurs mots et de plusieurs situations craintes. Dès que je revivais un de ces ancrages, je glissais dans mon état de panique coutumier. Par exemple, lorsque la ligne téléphonique de l'assistant-directeur sonnait à l'hôtel, je m'ancrais instantanément à un événement antérieur craint pour rapidement glisser dans un état de panique.

**L'Historicité du bégaiement.** Toute situation dans laquelle j'avais bégayé et que j'avais dotée de sentiments d'embarras, de honte et de frustration, devenait un autre élément de mon Historicité de bégaiement<sup>44</sup>. Cette Historicité allait s'étirer sur 30 ans.

Le Moteur de Recherche Linguistique (MRL). Cela réfère au mécanisme du cerveau nous permettant d'identifier instantanément un mot craint (un peu comme un radar).

*Le fait d'avoir attribué une signification à un événement passé de bégaiement constitue la seule raison pour laquelle on se souvient des mots bégayés. Par conséquent, lorsque le moteur de recherche n'a plus à être utilisé, on devient mieux ancré au moment présent.*

**Restructuration.** Si les événements bégayés nous étaient émotionnellement neutres, nous rappellerions-nous du bégaiement et choisirions-nous de substituer des mots, de détourner notre regard, d'éviter ou de faire toute autre action physique ? Je ne pense pas. Anticiper de bégayer, être en état de panique, se rappeler de mots, de sons et de situations de parole spécifiques, ainsi que tous ces autres souvenirs cognitifs d'événements passés de bégaiement, ne sont possibles que si nous avons attribué une signification (négative) au bégaiement.

Alfred Korzybski, père de la sémantique générale, disait : « Les êtres humains sont une classe sémantique à part. » Ce qu'il voulait dire par là, c'est que les être humains sont programmés à attribuer un sens à leurs expériences. Nous y parvenons en érigeant des [structures-de-référence](#). **D'où l'importance de restructurer le sens que nous avons donné à notre bégaiement.**

Vous vous rappelez comment j'en étais venu à penser que mon bégaiement m'enlèverait toute crédibilité face aux médecins ? Cette structure de pensée était justement ce qui déclenchait cette sensation de panique conduisant au bégaiement. Marcus Aurelius dit un jour : « **Les hommes ne sont pas dérangés par les choses, mais plutôt par l'importance qu'ils leur accordent.** » Il faisait, bien sûr, allusion au sens que nous donnons aux choses.

<sup>44</sup> Continuum serait également un terme approprié.

La restructuration de la signification – en transformant le négatif en positif - que nous donnons aux expériences de parole de notre vie constitue donc une partie du parcours vers le rétablissement.

**Rompre un état.** Il me fallut apprendre à voir venir les bégayages et à briser ou à interrompre cet état. Lorsque je réalisais ressentir de l'anticipation au niveau de l'estomac avant de bégayer, il me semblait normal d'y réfléchir et de trouver ce que je pouvais changer. En utilisant des techniques de thérapie telles que (la modification de) l'Historicité, la restructuration, la Technique de la Rétrospection & retour dans le passé et autres processus issus de la neuro-sémantique et de la PNL, j'en vins éventuellement à dissoudre ce sentiment de panique qui précédait le bégaiement. Mon rythme locutoire coulait de plus en plus spontanément sans avoir à recourir aux anciennes techniques de modification de la parole. Je parlais simplement, sans interruption.

### **Éplucher les couches successives de l'ognon :**

En résumé, je devais réimprimer mon Historicité – c'est-à-dire restructurer les expériences de parole négatives réparties sur plusieurs années – pour empêcher que le souvenir des désastres du passé liés au bégaiement ne déclenche encore, aujourd'hui, l'anxiété anticipatoire.

La preuve de ma sortie du bégaiement c'est que je ne pense plus à celui-ci et que je n'ai plus besoin de faire appel aux stratégies comportementales afin de produire une fluence modifiée. Mes blocages et mes comportements de lutte sont choses du passé.

C'est une preuve de plus de la puissance résultant du nettoyage de notre cerveau des pensées de bégaiement. Je suis 100% confiant d'être aujourd'hui, cognitivement parlant, totalement imperméable et à l'abri des rechutes.

*Mon voyage à travers les dédales du bégaiement s'avéra une métaphore personnelle grâce à laquelle tout est maintenant possible pour moi.*

Le feu du dragon est enfin éteint.



## LE PROBLÈME AVEC LA FLUENCE MÉCANIQUE

Par Jeff Ingram

Pages 419/(458) à 422/(461)

Comme plusieurs personnes que j'ai rencontrées, j'ai "gradué" d'un programme intensif reconnu de restructuration de la fluence et j'ai subi une rechute. Le programme n'avait qu'un seul conseil une fois terminée la thérapie : « N'arrêtez pas de mettre vos cibles en pratique. »

Lorsqu'anxieux, j'étais incapable de contrôler suffisamment ma langue, mes lèvres et mes cordes vocales pour utiliser les cibles. Un nombre incalculable de gradués du fluency shaping m'ont dit la même chose.

J'avais développé un complexe de culpabilité après m'être tant exercé aux cibles sans pour autant connaître une progression tangible. La première hypothèse des programmes de restructuration de la fluence est que la personne qui bégaie sera à même de rester calme, aura un accès immédiat à ses ressources personnelles et sera donc en mesure de contrôler ses micro mouvements (les cibles) dans les situations craintes. Ma liste personnelle de peurs et d'anxiétés n'a pas fait l'objet d'un travail quelconque lors du programme de restructuration de la fluence, le programme se limitant à traiter les symptômes plutôt que les racines du problème.

Pourquoi les PQB substituent-elles des mots et évitent-elles des situations de parole ? Parce qu'elles craignent de bégayer.

(Parlant des appels à froid et des incursions dans un centre d'achat local pour y pratiquer leurs cibles) : Bien que parfois "fluide", notre parole était monotone et avait quelque chose de mécanique ("robot"). Mais mes peurs spécifiques, telles que les appels à froid à des clients potentiels<sup>45</sup> et les présentations professionnelles, n'attendaient que mon retour à la maison.

J'ai appris la nature du conflit interne. On peut aussi désigner cela intention partagée. Cette fois, le coupable c'est la seconde hypothèse (du programme), hypothèse selon laquelle les PQB aiment parler en utilisant leurs cibles. Cette élocution prolongée et souvent bourdonnante est loin d'être naturelle. Je crois que ceux qui bégaient craignent de perdre leur identité en utilisant une élocution prolongée de façon très évidente. N'est-il pas vrai que **les personnes expriment leur personnalité par la cadence, le ton et le volume de leur voix** ? Et parce que les gens ne veulent pas perdre leur identité, cette façon "robot" de parler leur est insatisfaisante.

On s'attend à ce que la PQB retourne au travail, dans sa famille et au sein de sa communauté avec ce parler robot, comme si de rien n'était. On exige donc de la part de la PQB un changement d'identité pour le moins drastique. Mais plusieurs d'entre nous avaient une voix intérieure qui nous disait : « Ici, je parle de cette manière, mais pas à la maison. » Par conséquent, pour plusieurs PQB, le programme était voué à l'échec à cause de conflits intérieurs.

Lorsqu'une PQB est en état de panique, s'efforçant de ne pas bégayer et de révéler ainsi son secret, les amorces en douceur et autres cibles sont souvent impossibles.

---

<sup>45</sup> Jeff travaille dans la vente.

Avant ma rencontre avec Tim Mackesey, je dépensais mon argent pour un appareil interne à l'oreille. Le bourdonnement en arrière plan était intolérable. Ici encore, l'anxiété anticipatoire est coupable : lorsqu'anxieux, impossible de me concentrer sur la voix en écho dans mon oreille. Travaillant dans la vente, l'appareil me faisait faux bon au moment où j'en avais le plus besoin ! Ici encore, ce genre de béquille ne s'attaque aucunement aux causes émotives à la base du bégaiement.

Le programme de restructuration de la fluence ne met l'accent que sur les aspects physiques du bégaiement. À l'inverse, Tim se concentrait davantage sur l'anxiété anticipatoire qui rendait imprévisible l'utilisation des cibles.

De façon similaire, j'ai appris à restructurer mon expérience de faire des appels téléphoniques et de parler en réunion, de telle sorte qu'aujourd'hui je ne ressens plus l'anxiété anticipatoire d'autrefois. Oh, bien sur, il m'arrive encore, comme la plupart d'entre nous, de ressentir une montée d'adrénaline, sauf qu'aujourd'hui je la considère comme une motivation plutôt que de la peur.

Quelle belle et efficace façon de travailler sur le bégaiement !

## MON CHEMINEMENT VERS LE BONHEUR

Par Antonio Rasco

Pages 423/(462) à 425/(464)

*Il y a ce vieil adage qui dit – « la preuve du pudding, c'est qu'on le mange. » Antonio nous montre comment un simple changement de perspective peut tout changer. - JCH*

J'ai analysé mes pensées, mes croyances et, conséquemment, mon comportement. Je les ai défiés ; je m'étais aussi imposé une règle : ne pas m'empêcher de faire ce que je veux parce que je bégaie.

**Je savais que la chose la plus importante que je devais faire était de passer à l'action.** Pour affronter mes peurs, voici certaines des choses que j'ai faites :

- Je suis devenu membre d'un Speakers Club (équivalent britannique des Toastmasters).
- Je suis devenu membre d'une ligue de squash pour parler avec beaucoup d'inconnus.
- Je me suis joint au Speakers Circles sous l'égide du NHS<sup>46</sup>
- Je m'inscrivis au Programme McGuire.
- J'ai lu beaucoup de matériel, dont le livre de John Harrison, des bouquins sur la méditation et sur la PNL (Programmation Neurolinguistique)
- En un an, j'ai établi 5 000 contacts, (que ce soit en m'adressant à des étrangers sur la rue, en posant des questions dans les magasins, en appelant des personnes à qui j'avais peur de parler, etc.)
- Toujours divulguer mon bégaiement. Je peux maintenant en parler comme je le ferais de mes vacances.

---

<sup>46</sup> Le National Health Service (NHS) est le système de santé public du [Royaume-Uni](#).

*Dans un courriel de suivi, Antonio démontre à quel point il maîtrisait le fonctionnement de l'Hexagone du Bégaiement.*

ANTONIO : Diriez-vous qu'il est exact que la plupart des PQB, en déclinant leur nom, le font parce qu'elles n'ont pas une perception suffisante de leur identité, non plus qu'elles ont intégré plusieurs de leurs qualités personnelles à l'image qu'elles se font d'elles-mêmes ?

JOHN : Je crois bien que tu as raison pour les deux remarques. Bien qu'on soit SUPPOSÉ connaître notre nom, il y a aussi un facteur de performance qui entre en jeu si on craint de ne pouvoir le dire.

ANTONIO : Notre nom faisant partie de ce que nous sommes, nous bégayons parce que nous ne sommes pas fiers de ce que nous sommes.

JOHN : Ici encore, tu as raison. En passant, ce que tu dis deviendra encore plus clair si tu substitues "bégaiement" par "réflexe de retenue", ce que j'encourage à faire les personnes que j'entraîne personnellement.

ANTONIO : Je me considérais dévalorisé, même si cela n'avait rien à voir avec mon bégaiement. Voici un exemple : les personnes qui me connaissaient bien avaient l'habitude de me dire : « Pourquoi penses-tu que tu n'es pas bon, ni compétent ? Crois-moi, tu l'es !!! » Mais je pensais qu'elles étaient simplement gentilles avec moi.

ANTONIO : Lorsque mon hexagone était faible, je ne voyais rien ; et cela a eu un impact plutôt négatif sur l'image que je me faisais de moi-même, non seulement en tant que locuteur, mais aussi en tant qu'être humain.

## **MON DÉVELOPPEMENT COMME PERSONNE QUI BÉGAIE**

**Par Christine Dits**

Pages 427/(466) à 431/(470)

(Parlant d'un souper auquel elle participait, Christine, 18 ans, se mit à bégayer en parlant d'un film qu'elle venait de voir) : Puis je me déconnectai de la situation, réaction très fréquente chez les PQB lorsqu'elles bégaièrent ou bloquèrent. Mes intentions à ce moment-là consistaient à impressionner ces adultes par un propos fluide et intelligent, alors qu'en réalité ils ne s'attendaient probablement à rien de ce genre de ma part. Ils étaient là, tout comme les autres convives, pour nous rendre visite et profiter d'un bon repas. Qui pouvait bien se soucier que je bégaye ou pas ?

### **Les bénéfices que j'en ai retirés :**

Sauf dans de rares cas, c'est une erreur que de croire que la solution ou le rétablissement du bégaiement passe par la seule thérapie.

Rappelez-vous, nos interlocuteurs n'en font pas tout un plat parce que nous bégayons. Si nous l'acceptons nous-mêmes, une fois la surprise initiale passée, ils l'accepteront et continueront à nous traiter comme tout le monde – comme toute autre personne fluide.

### **Question de détermination :**

Au début, j'espérais des changements rapides. Mais de tels résultats ne se concrétisèrent pas. Je me faisais des illusions. Je surrais sur mes attentes et non selon mes intentions, mes objectifs. Comme John Harrison l'écrivit : « *Permettez à vos intentions (objectifs) de vous guider, pas vos attentes ; vous éviterez ainsi de courir vers la désillusion ; ne perdez jamais de vue vos objectifs et sachez nourrir votre motivation.* »

Mon objectif est maintenant d'être *satisfaite* de moi-même en parlant.

Rappelez-vous que vous êtes la personne qui compte le plus. Vous aurez à vivre avec vous-même le reste de votre vie. C'est vous, et seulement vous qui déterminerez ce que sera votre vie, et l'impression que vous aurez de vous-même, au jour le jour.

## **LE DÉSIR D'AIDER**

Par Richard Parent

Pages 433 à 434/(472 à 473)

(Parlant de la découverte, à la fin des années 1980, du concept de l'Hexagone du Bégaïement) : c'était la toute première fois que quelqu'un identifiait la véritable nature du bégaïement ; en fait, un système à plusieurs visages. Je me doutais que mon léger bégaïement était plus psychologique que mécanique ; mais, incapable de le définir exactement, je ne savais que faire. L'Hexagone du Bégaïement me donna ce dont j'avais besoin pour débiter mon travail de transformation.

**Toastmasters s'avéra, pour moi, la formule dont j'avais besoin pour "guérir mon moi intérieur."**

## **COMMENT LE FEU DE CIRCULATION VIRA AU VERT**

Par Hazel Percy

Pages 435/(474) à 443/(482)

### **Rouge :**

Au travail, j'évitais de faire des appels téléphoniques ; et lorsque je finissais par trouver le courage de les faire, je trouvais cela embarrassant et humiliant, sans parler de l'effort physique considérable que je devais déployer pour parler. À maintes occasions, je restai silencieuse, même si je désirais dire quelque chose, car je savais qu'en ouvrant la bouche, la lutte physique se déclencherait, m'épuisant émotionnellement et physiquement.

Tout compte fait, à cause de mon bégaïement, je me considérais comme "moindre que" les autres et inadaptée.

### **Jaune :**

À cette époque-là, je croyais que le bégaïement était causé par une quelconque dysfonction physique au cerveau et que tout ce qu'on pouvait faire pour progresser était de contrôler nos actions physiques. De plus, je n'avais pas pleinement conscience des pensées qui précédaient un blocage. Bien que je fusse toujours anxieuse et tendue avant et pendant le blocage/bégayage, je n'ai jamais considéré cette nervosité comme facteur contributif à la cause sous-jacente du

comportement.

(Par le programme McGuire), j'avais emprunté la voie menant au contrôle des symptômes du blocage ; et si cela ne s'avérait pas être la meilleure solution pour moi ?

C'est en juin 2004, alors que je dinais dans une grande salle réussissant plus d'une centaine de personnes, que me vint la réponse. Tout le monde semblait bien s'amuser en parlant, tous sauf moi. J'étais là, moi, à cette table, frustrée et enchaînée ; tellement craintive d'être vue bégayant ouvertement devant ces personnes. Quelque chose devait changer – et vite !

Bien sûr, j'avais aussi besoin de me pardonner car, plus souvent qu'autrement, à cause de mon habitude à "prêter des intentions" à mes interlocuteurs, je les avais sévèrement jugés !

Avec la collaboration de Tim Mackesey, je modifiai la perception que je me faisais des autres, et plus particulièrement de leurs réactions lorsque je bégayais. Au cours des semaines suivantes, j'appelai plusieurs boutiques et entreprises ; et je le faisais en me permettant de bégayer ouvertement et de façon délibérée (bégaiement volontaire) en posant de courtes questions d'ordre général. Je voulais observer leur réaction à mon manque de fluence. J'ai été surprise des résultats. Mes interlocuteurs écoutaient et semblaient plus intéressés par ce que j'avais à dire que par la façon dont je le disais ! De toute évidence, il me fallait modifier ces croyances totalement erronées que je nourrissais sur les supposées-réactions des autres à mon bégaiement. Mes interlocuteurs étaient de simples individus, comme moi, ayant leurs propres problèmes et inquiétudes.

Il me fallait faire surgir à la surface ces pensées, ces croyances, ces perceptions et ces émotions négatives sous-jacentes à mes blocages. Car, à ce moment-là, je n'en savais que fort peu sur leur nature exacte.

Puis arriva la nuit du 8 janvier 2005. Étendue sur mon lit, on aurait dit que les digues de mon cerveau venaient de céder. Un véritable torrent de croyances et de perceptions négatives que j'entretenais à mon sujet et depuis longtemps enterrées faisaient brusquement surface, toutes en même temps. Entre autres, il était évident que je recherchais toujours l'approbation des autres (indice d'une basse estime de soi). De plus, parce que je bégayais, je craignais le rejet social et me sentais inadaptée en tant que personne. Je réalisai que j'avais confondu mon identité en tant que personne avec mes blocages et mes comportements de bégaiement et qu'il me fallait les séparer.

Je trouvai aussi très utile qu'on m'amène dans la [Technique de la Zone de Pouvoir](#). Cela renforça dans mon esprit le fait que moi, et uniquement moi, avait le contrôle de mes pensées, de mes sensations, de mes comportements et de ma parole. Je réalisai aussi l'importance de donner aux autres la permission de posséder leurs pouvoirs, plutôt que de tenter "de deviner" ce qu'ils pensaient.

(Parlant de son expérience avec John Harrison qui, lors d'une conférence à Londres, la fit parler en lui demandant de doubler le volume de sa voix) : Alors que je croyais parler trop fort et m'imposer, les autres avaient l'impression que j'étais simplement plus confiante, plus vivante.

John soutenait que le fait de bloquer pouvait aussi signifier que je me retenais, que je retenais mon énergie dans le but de me confondre au décor et de devenir "invisible".

À ce stade, je m'étais déjà passablement désensibilisée aux blocages et au bégaiement devant d'autres. Je ne me sentais plus embarrassée et je ne craignais plus que cela se produise devant

d'autres personnes. Mais le comportement persistait toujours et c'était une manière inconvenante de m'exprimer.

Pendant une séance de McGuire, l'instructeur insista sur le besoin d'utiliser la "disfluence délibérée" (bégaiement volontaire), *c.-à-d.* de prolonger le premier son d'un ou des mots, ou d'imiter un blocage, puis de le libérer immédiatement et de dire le mot une autre fois. L'idée était de s'introduire comme personne en voie de rétablissement du bégaiement, mais d'une manière digne et contrôlée, sans toutefois vraiment bégayer. Mais je n'étais pas à l'aise avec cette idée. Je réalisai que le fait d'être mal à l'aise avec cette technique signifiait que je devais justement y avoir recours !

Je venais de négocier un virage, de passer du "Jaune" au "Vert" ou à "Avancez".

### **Vert**

Ou je pouvais imiter un blocage puis le libérer sans pour autant connaître un blocage réel, "incontrôlable". C'était tellement libérateur et plaisant à faire ! Et je n'avais plus à déployer un considérable effort physique et mental comme il y a cinq ans. Je pense que suite aux changements internes qui s'étaient produits dans mon esprit, parler était devenu beaucoup plus facile et naturel.

S'il m'arrive de vouloir me retenir pour une raison quelconque, ou bien je restructure la situation en temps réel ou j'analyse, après coup, ce qui se passait alors dans ma tête. J'ai constaté qu'il subsistait toujours un léger conflit d'approche/évitement. En fait, comme je me présente maintenant différemment dans toute situation de parole, je savais que, comme jamais auparavant, j'exposais aux autres la "véritable Hazel". Ce comportement étant tout nouveau pour moi, je me sentais mal à l'aise. Par conséquent, j'avais parfois tendance à vouloir bloquer ce malaise en me retenant. Je réalise maintenant devoir accepter de me sentir mal à l'aise, qu'il ne s'agit que d'une sensation.

La Neuro-sémantique a joué un rôle-clé en m'aidant à transformer les croyances que j'entretenais à mon sujet et les perceptions que j'avais des autres. Ma vie est tellement différente maintenant ! Au lieu de me réveiller le matin avec une sensation de lourdeur, m'inquiétant de la manière dont j'allais me débrouiller dans chaque situation de parole, je me réveille maintenant avec l'intention de profiter le plus que possible de chaque occasion.



## FAIRE DE MON MONSTRE UN AMI, LA CLÉ DE MON RÉTABLISSEMENT

Par Anna Margolina, Ph. D.

Pages 445/(484) à 453/(492)

Mon environnement est immobilisé, et bien que je sois consciente que mon visage se contorsionne en une horrible grimace, je ne peux y mettre un terme. Pendant quelques éternelles secondes, je suis isolée, face à face avec mon monstre personnel – mon bégaiement.

### **Le début :**

Bien que les techniques étaient assez efficaces pour contrôler les blocages, elles avaient un désavantage : elles rendaient ma parole "différente", "non naturelle" (ou du moins le croyais-je). Et c'était justement ce que je craignais le plus.

Peu importe ce que je faisais, mon monstre était toujours là, caché quelque part à l'arrière de mon cerveau, prêt à bondir à tout instant, me faisant sentir petite, impuissante et inférieure, différente des personnes fluides.

Bien que j'allais, après chaque thérapie, connaître une rechute, ma parole s'améliora graduellement avec le temps. Alors en grandissant, j'arrivais plus ou moins à communiquer mes idées.

### **Vieux combat, nouvel espoir :**

Mais en 2001, mon mari et moi immigrons aux États-Unis. En quelque mois, ma parole se détériora au point de ne plus pouvoir dire quelques mots sans bloquer sévèrement. Puis je parlais, à ce moment-là, avec un fort accent russe ; j'en étais très consciente et mal à l'aise.

Mais ce qui me fatiguait le plus, c'était que ma parole était *différente*, et donc inacceptable. Cela déclenchait encore plus de blocages, rendant ma parole encore plus difficile à comprendre, ce qui augmenta mon niveau de stress et contribua à perpétuer le problème. Ce processus était à ce point dommageable pour l'estime que j'avais de moi que ma confiance en prit un coup ainsi que mon élocution, pourtant déjà fragilisée.

Désillusionnée et frustrée, j'abandonnai et, pendant les quelques années qui suivirent, je ne fis rien pour amoindrir mon bégaiement.

### **Le bégaiement volontaire :**

(Parlant d'une nouvelle thérapie) : Se pouvait-il qu'en quarante ans rien n'ait changé en thérapie de la parole ? Puis un jour ma thérapeute me demanda si je pouvais bégayer volontairement. À mon grand étonnement, immédiatement après avoir tendu mes muscles, le blocage prit fin et le reste de la phrase fut prononcé avec une fluence quasi totale.

### **L'Hexagone du bégaiement :**

En un certain sens, je fus instantanément guérie du bégaiement avant même d'avoir commencé à appliquer les principes divulgués dans le livre de John Harrison. Il en était ainsi parce que le problème que je devais "dissoudre" n'était plus ce même bégaiement avec lequel j'avais tant composé auparavant.

Bien que je le considérais toujours comme "mon monstre," il m'apparaissait maintenant comme une constellation de divers sous-problèmes qu'on pouvait très bien gérer et pour lesquels des solutions existaient déjà.

### **Toastmasters – une ressource valable :**

Vous ne gagnerez rien à vous y aventurer avec l'idée de vous mesurer aux meilleurs orateurs. Une telle attitude vous mènerait tout droit à l'échec et à la frustration. Concentrez-vous plutôt sur des objectifs simples et réalistes pour chaque discours, des objectifs tels que de parler d'une voix plus forte, de maintenir un bon contact visuel, même lorsque vous bégayez et même d'explorer le bégaiement volontaire.

Afin de vous prémunir contre toute blessure émotionnelle, profitez de votre discours inaugural (brise-glace) pour avouer votre problème de parole tout en expliquant votre objectif personnel en devenant membre des Toastmasters.

S'il m'arrivait de bloquer pendant ma présentation, j'évitais de forcer la cadence pour en sortir rapidement (comme j'avais pris l'habitude de le faire). Je le prolongeais intentionnellement, manière de dire à mon bégaiement : « Voyons voir, amigo, lequel de nous deux va céder le premier ». Cette technique de "bégaiement volontaire"<sup>47</sup> produisit un effet surprenant en libérant la tension et, plus important encore, en permettant une libération émotionnelle. Après toute une vie à vouloir désespérément "me confondre à la masse" et à rechercher "l'acceptation" des autres, je m'accordais enfin cette permission sans réserve de pouvoir être différente. Mon Dieu, quelle délivrance !

### **Progression :**

Mais le plus important, c'est que je cessai d'être frustrée par mes échecs. Je cessai d'avoir peur. En fait, j'étais devenue à ce point fascinée par mon monstre que je décidai de m'en faire un ami. Depuis ce moment, toutes les actions que j'ai entreprises afin de favoriser mon rétablissement l'ont été non seulement dans le but de vaincre le bégaiement, mais aussi avec un réel intérêt scientifique et une véritable curiosité.

### **Retourner aux sources :**

Avec l'accroissement de mes connaissances et de ma confiance, ma fluence s'améliora. Je commençais aussi à me sentir de plus en plus en contrôle de ma parole.

J'avais pourtant l'impression qu'il y avait encore autre chose qui se cachait derrière mes blocages. C'était quelque chose que je ne pouvais identifier avec précision, mais qui s'accompagnait d'une sensation d'impuissance, de peur et d'infériorité, comme si je régressais soudain à un niveau

---

<sup>47</sup> Une des plus importantes, à mon avis. R.P.

inférieur de compétence. À ces moments-là, sans savoir pourquoi, je me sentais petite et dépourvue de volonté. Je perdais le goût de m'exprimer ou de connecter avec les autres. Je voulais me retirer et me cacher.

La solution se présenta par le livre de Bob Bodenhamer, *Mastering Blocking and Stuttering*<sup>48</sup>. Grâce à ce livre, je fis une saisissante découverte. Il semblait que mon système de croyances, système selon lequel je m'évaluais ainsi que mes relations avec les autres, reposait sur des hypothèses et des spéculations logiques émanant d'un enfant – un moi beaucoup plus jeune, une fillette entre quatre et huit ans. Voilà pourquoi je me sentais si petite. Voilà pourquoi je me sentais si inférieure aux autres "adultes". Et c'est pourquoi j'avais tant besoin de me confondre à la masse, d'être acceptée et approuvée. Ce fut pour moi une véritable révélation.

La PNL est une forme de thérapie cognitive qui permet aux individus de revisiter leur passé afin de le restructurer selon une perspective différente. Ce changement de perspective (désigné restructuration ou reconstruction) est ce qui aide l'individu à tirer des conclusions différentes. C'est tout spécialement approprié lorsqu'on l'applique à une situation remontant à l'enfance, car on peut alors faire intervenir notre cerveau d'adulte, nos connaissances d'adulte et notre vécu afin de rectifier la logique déficiente d'un enfant.

Il est intéressant de noter que chacun des épisodes que nous avons revisités et restructurés n'avait pas suffisamment d'importance pour déclencher, à lui seul, une condition aussi sévère que le bégaiement. Mais, tel que je le comprends maintenant, ces épisodes avaient contribué à créer un terrain fertile, un environnement dans lequel ce monstre de bégaiement se sentait chez lui. Une fois modifié cet environnement mental, ma parole devint plus coulante ; et la plupart des tensions qui accompagnaient les situations de parole étaient à jamais disparues. Tel que je le comprends maintenant, *modifier mes croyances s'avéra être la partie la plus difficile de la "thérapie de l'Hexagone"* et mon recours à la PNL m'épargna plusieurs mois, sinon des années d'efforts, sans parler des nombreuses frustrations qui auraient inévitablement accompagné mes tentatives de combattre, par mes propres moyens, mes peurs infantiles.

### **Redéfinir le rétablissement :**

Ce que j'ai retiré de ce dur labeur, aucune thérapie n'avait pu me le donner : la liberté. Enfin libérée de cette lutte épuisante qui avait accompagné toutes mes conversations.

J'ai réalisé que j'aimais parler et que je prends particulièrement plaisir à parler en public. Mon ancienne lutte étant disparue depuis longtemps, j'ai découvert qu'il n'y a plus aucune situation de parole qui me fait peur ou que je voudrais éviter. Et cela, pour moi, c'est bien plus précieux que cette fluence artificielle qui exigeait que je surveille ma respiration ou que je produise les sons de manière spécifique, fluence qui menaçait de s'évaporer aux moments où j'en avais le plus besoin.

### **Est-ce permanent ?**

Dès que je réalisai que le bégaiement n'était pas une quelconque déficience imprégnée en permanence sur laquelle je ne pouvais agir, mais un système dont on peut gérer toutes les composantes, la possibilité d'une rechute perdit sa saveur de fin du monde.

Mon état d'esprit de bégaiement m'a quitté. Mes peurs et mes doutes m'ont quitté. Je sais comment être fluide.

---

<sup>48</sup> Rebaptisé, en 2011, [I Have A Voice](#).

## COMMENT L'HEXAGONE ME LIBÉRA DE LA PEUR

Par Ruth Mead

Pages 455/(494) à 476/(515)

Le passage de l'état de "perplexité" à celui de "compréhension" s'avéra un long voyage. La compréhension met *toujours* en oeuvre une rétrospection. Le fait que je sois devenue fluente avant même de comprendre ce qui se trouvait derrière mon bégaiement démontre que **la compréhension ne précède pas nécessairement la fluence ; pas plus, d'ailleurs, que la compréhension ne déclenche la fluence.**

**Se retenir** (le réflexe de retenue) :

Le fait de "me retenir" signifiait qu'il y avait une raison pour les blocages que j'avais connus. Cela impliquait aussi une responsabilité personnelle, quelque chose que j'assumais déjà.

**L'interconnexion globale :**

Si je tenais une conversation avec ce genre d'individu qui dit tout régler, ce genre de personne qui enlève un fil sur votre épaule et des pellicules imaginaires sur votre col de chemise, je bégayais davantage. Si je pensais à ma parole ou que j'en faisais une obsession, et cela même lorsque je m'efforçais de la contrôler, je bégayais encore plus. Mais lorsque je suis trop occupée pour penser à quoi que ce soit, je bégaie moins.

Si je parlais en suivant le mouvement de tictac d'un métronome et que je transposais cette technique dans ma salle de classe, cette nouvelle façon de parler se bagarrait avec mon esprit habituel (« Mais qu'essaies-tu donc de faire ? Prouver à tout le monde que tu es un robot ? Car...ça ressemble à ça... un stupide robot. Retourne donc au bégaiement. Ça sonne *bien* mieux que *cela*. ») Je me retrouvais alors avec deux choses qui se battaient dans ma tête comme deux porcs dans un sac de jute ; et je bégayais davantage.

Mes émotions influençaient mon bégaiement. Le fait de me sentir inférieure affectait mon bégaiement. Si je me trouvais en présence de personnes critiques, ma parole en souffrait. Lorsque je tentais de reprendre contrôle sur moi-même, mon bégaiement empirait. L'obsession du bégaiement ne faisait qu'empirer énormément ce dernier. **Tout influençait mon bégaiement.** Si je réussissais quelque chose, cela avait un impact positif sur mes émotions et, généralement, je bégayais moins.

**Traiter le symptôme :**

À cette époque, je ne faisais que commencer à comprendre que le bégaiement n'était que le symptôme visible de quelque chose de plus profond.

Maslow avait raison...si vous voulez un "point de départ", un "point zéro" pour ce qui semble des problèmes isolés, reconsidérez votre vision des choses, votre vision du monde...cette perspective avec laquelle vous percevez le monde.

**Commencer avec la nature :**

La nature se compare à un fleuve. Ce fleuve coule en moi. La parole fait partie de ce fleuve qui s'écoule spontanément. Ce fleuve qui fait partie de moi (mon intelligence spontanée, originale, coulant sans intervention de ma part) s'écoule en ne rencontrant que très peu de résistance.

Certaines de mes croyances, à leur tour, entraînent certains comportements (plus je pense à ma parole, plus je bégaie.) Et plus je bégaie, plus cela affecte mes émotions : impuissante/démunie, désemparée et "ne sachant trop quoi faire" ("ne sachant trop quoi faire" étant l'expression employée par Wendell Johnson qui représentait fort bien ce que je ressentais.)

Lorsque mes émotions se faisaient piéger en mode peur, elles avaient aussi une influence sur ce que je pensais de moi et ce que je pensais de moi influençait forcément ma personnalité (car je devenais de plus en plus obsédée par mes intentions conscientes... voulant constamment parler.) *Rien n'est plus dommageable pour la personnalité que de se retrouver contrôlé par notre esprit critique et source de censure.* Et, bien entendu, **la spontanéité et l'effort conscient sont inversement proportionnels** : plus je m'efforçais à mieux m'exprimer, moins j'étais spontanée.

*En d'autres mots, lorsque mon cerveau exerçait un contrôle sur ce qui avait été conçu comme "l'acte spontané de parole", je perturbais le processus langagier, perturbation qui était de mauvais augure pour l'avenir. Contrôler sciemment la parole s'avéra le premier coupable car un tel contrôle perturbe le courant spontané de la parole.*

**Émotion : la poule ou l'œuf :**

À un moment ou à un autre, on se pose inévitablement cette question : « Lequel vient en premier, le bégalement ou l'émotion ? » Ou « Lequel vient en premier, une peur persistante d'une ou de plusieurs situations sociales inhabituelles... ou le bégalement ? »

Mais Maslow m'apprit quelque chose d'autre : que la peur est une réaction. [Les émotions](#) sont des réactions : parfois réactions à des événements, parfois au comportement, parfois aux croyances, aux valeurs ou aux attitudes. Tout ce que je peux vous dire c'est qu'il fut un temps où je bégayais horriblement et que, maintenant, je ne bégaie plus... **et avec le bégalement, la peur s'en alla.**

Le bégalement venait toujours avant ma peur de bégayer et ma vision du monde précédait toujours mon bégalement, éléments qui semblaient influencer tous les autres segments de ma vie. Cela m'amena à croire que si le bégalement s'en allait (peu importe sa cause), la peur du bégalement s'en irait aussi (et c'est ce qui se produisit).

Mais je ne pouvais le faire disparaître par ma seule volonté, mon cerveau ne pouvant le contrôler. Il me fallait comprendre la relation des blocages avec tout ce qui se produisait dans ma vie. Était-il possible que mon réflexe de retenue découle de ce que je croyais devoir faire pour améliorer ma parole ? *Mon réflexe de retenue était-il une réaction au fait que ma volonté contrôlait une activité qui se devait être à la fois spontanée et automatique ?*

Puis il fit la relation entre le fait que la peur ne pouvait exister sans la pensée et qu'afin de comprendre la pensée, il vous faut séparer la pensée de l'observation.

**Paralysie par analyse :**

Mon blocage se comparait à la paralysie : paralysie par analyse. Lorsque j'analysais ce qui se produisait en parlant, je bloquais. Et lorsque je m'efforçais de contrôler la façon dont je parlais, je bloquais. Lorsque je considérais la parole comme une performance, je me retenais. (Je n'avais pas réalisé que je considérais l'acte de parler comme une performance, que *j'agissais comme si c'était une performance.*)

Je découvris autre chose qui semait la pagaille avec mon bégaiement : chaque fois que la relation entre mon Moi Réel expressif, intuitif et spontané et cette Petite Moi intellectuelle et critique n'était pas synchronisée, mes blocages augmentaient. Quand je parlais et que, soudain, mon intellect "prenait le dessus" et critiquait ce que je disais, je perdais mon enthousiasme pour ce que je disais. Cela m'amena à croire que ma spontanéité diminuait chaque fois que mon intellect résistant prenait plus de place. Comment agencer tout ça ?

Je n'en savais trop rien. Mais j'avais bien l'intention de le découvrir.

**CONNECTER, CONNECTER, CONNECTER :**

Buckminster Fuller avait l'habitude de dire que « *La pensée isole les événements alors que la compréhension les interconnecte. Comprendre c'est structurer* » disait-il, « car cela signifie établir des relations entre les événements. »

Un jour, j'écrivis quelques-unes de mes observations sur la façon dont certains éléments de la parole étaient reliés à d'autres éléments. Parce qu'on m'avait laissé entendre que je pouvais régler le bégaiement grâce à des techniques conscientes mettant en œuvre le cerveau, j'en ai déduit que la parole était un produit de mon esprit conscient. Certaines croyances relatives à la parole s'ensuivirent en toute logique : « Je dois réfléchir à ma parole. Il me faut déployer des efforts herculéens pour respirer correctement, planifier mes mots et m'exercer. » Je me retiens jusqu'à ce que mon censeur approuve ce que je veux dire. Bien que ma parole était difficile, j'avais espoir : plus je travaillerais dur, plus je pensais pouvoir mieux m'exprimer.

L'action suivit : j'essayais, je poussais, je forçais les mots au travers mes muscles tendus. Je figeais. J'avais beau pousser, aucun mot ne sortait.

J'étais bien embarrassée lorsque je figeais. J'étais désemparée, confuse. Je ressentais bien des turbulences dans tout mon corps : mon cœur battait la chamade, mon visage devenait tout chaud et j'avais une pulsion de courir, de fuir. Mon corps réagissait en se retenant car, peu importe ce que je disais, mon critique intérieur le rejetait.

Je ne cessai de répéter ce comportement, bégayant, me figeant et étant embarrassée. Puis mon esprit conscient prit agressivement la relève, tentant de plus en plus fort de passer au travers ces blocages qu'il avait créés. Mon intention consciente (volonté) devenait encore plus incrustée. La confusion régnait. J'étais déçue : j'avais cru que ma volonté consciente se chargerait de cette tâche ; hélas, chaque fois, elle me fit faux bon.

Chaque fois que mon esprit exerçait le contrôle sur cet acte pourtant spontané que constitue la parole, je *perturbais* en réalité le processus, perturbation qui me fit craindre mes futures performances, me sentant frustrée, paniquée et impuissante. La peur m'amena alors à me retenir et à bloquer davantage. On aurait dit un cercle vicieux.



**Un moment Helen Keller :**

L'Hexagone de Harrison fut une révélation pour moi. Toutes ces choses que j'avais moi-même observées dans mon vécu se voyaient enfin identifiées.

Remarquez qu'Harrison n'énumère pas six techniques, ni six théories. Il énumère six éléments que je connaissais fort bien. Ces interconnexions que j'avais notées commençaient à avoir du sens simplement parce qu'Harrison les avait *nommées*. Wow ! Pensais-je longuement, mais je me retrouve en *territoire* familier. Je me sentais chez moi.

Lorsque je voulais parler avec fluence mais que j'échouais ou que mon énergie hésitait entre suivre mes penchants naturels ou suivre mes intentions conscientes, John aurait fort bien pu utiliser le terme "*Intention*."

**Les effets pervers de la pensée :**

Je dis à mon père que je voulais plus que tout être positive. Il répliqua : « Eh bien, bonne chance ! Le danger c'est que, tôt ou tard, tu vas drainer tout ce que tu vois et dis, perdant de vue ce qui est vrai et réel. » Puis mon père me rappela : « Si ça ne fonctionne pas, ça ne fonctionne pas. Point à la ligne. Si *tu* ne peux nager en t'agrippant aux rebords de la piscine, cela signifie que *Junior Lindberg* ne peut nager en s'agrippant aux rebords de la piscine. »

Mon père soutenait que la pensée positive demeure une pensée et que "positive" n'était qu'une étiquette. Il ajouta : « Ce n'est pas à toi de juger si la réalité est positive ou négative. La question à laquelle tu *peux* répondre est "est-ce vrai ?" »

**Polir les perceptions :**

*En fait, ce que je fuyais (sans le savoir), c'était le contrôle pourtant inférieur mais très autoritaire de mon esprit conscient.*

Je savais instinctivement quoi et comment le dire sans devoir y penser. Je connaissais le message que je voulais transmettre (débutant par une signification forte et complète), mais ma censure tassait tout ça du revers de la main, me condamnant et m'intimidant. Puis une sensation d'être complètement lessivée et épuisée s'emparait de moi, accompagnée de cette impression coupable de ne pas avoir droit à une opinion...et que même si *j'avais* droit à une opinion, je n'avais certainement pas le droit de *l'exprimer*.

**Croyances agaçantes** - Alors que je quittais la demeure de mes parents, ma défense envers la pensée positive s'était évaporée. En fait, je leur racontai qu'un gourou bien pensant du mouvement de la Pensée Positive avait commis un impair involontaire en regard de ma parole en croyant, avant que nous puissions faire quelle qu'affirmation que ce soit sur *quoi que ce soit*, que nous devons bien réfléchir à chaque mot qu'on va dire, faisant filtrer nos mots par trois portes. Ces trois portes étaient : 1) Est-ce positif ? 2) Est-ce nécessaire ? et 3) Est-ce gentil<sup>49</sup> ? Bien avant que ce que je voulais dire ait traversé ces trois portes, je bégayais tellement que cela n'avait plus aucune importance. Ma mère en riait encore alors que je leur faisais le signe d'au revoir.

---

<sup>49</sup> Ou politiquement correct ?

**Le trop plein explose :**

Il m'est arrivé une fois ou deux de ne pas vraiment me connaître. Un jour, dans un groupe de discussion, on nous posa certaines questions afin que nous nous connaissions mieux les uns les autres. Une des questions fut: « Quelle est votre couleur préférée ? » Je regardai tout autour de la pièce me disant « Qu'est-ce qui ne va pas avec moi ? Je n'ai même pas de couleur préférée ! »

**Le bégaiement, c'est comme une burka :**

Tes amis discutent d'Elvis Presley et même si tes parents demeureraient de l'autre côté de Graceland et que ta mère promenait le chien tous les jours... tu es mieux de garder cela pour toi. Car tu bloquerais sur le mot Elvis pendant au moins deux minutes alors que tous les autres regarderaient en direction de leurs souliers.

Et que penser de...cette fois où, il y a quelques semaines, on avait besoin d'une idée géniale au travail et que vous aviez trouvé la meilleure idée. Mais vous marmonniez tellement que personne n'a pu saisir votre profonde perspicacité. Non, personne, sauf le gars assis à vos côtés (capitalisant sur votre profondeur), lequel se pavana impudiquement devant le groupe décrivant VOTRE idée comme si elle était sienne. Oh, mais attendez ! J'oubliais ! Il n'est plus des nôtres...on l'a promu le mois dernier à la haute direction !

J'ai vécu avec des [limitations](#) toute ma vie. Et si vous êtes d'accord avec cela, je suppose qu'une des principales raisons de ma très grande tolérance n'est pas étrangère au fait que je devais affronter tous ces défis qu'affrontent quotidiennement toutes les PQB aussi sévèrement que moi.

**Ridicule tolérance :**

(Racontant la visite d'une femme chez elle, visiteuse qui ne parlait plus) : Lorsque je racontai cela à mes voisines, elles ne rirent pas. Elles ne trouvèrent rien de drôle dans *tout* cela. Elles me firent des remarques du genre « Qu'est-ce qui ne *va pas* avec toi, ma fille ? » ou « Toute autre personne aurait, et avec raison, perdu patience comme une guêpe avec cette femme. » Ou « Mais qu'est-il donc arrivé à ton cerveau ? » Cette expérience, et bien d'autres, m'ont appris qu'il est correct de demander à quiconque de nous laisser après avoir passé plusieurs heures avec nous. C'était un pas dans la bonne direction.

**Retenir ses émotions :**

À 31 ans, je n'avais jamais été en colère de ma vie. Je ne pouvais simplement pas m'y faire. Qu'est-ce qui n'allait pas en moi ? Je ne m'étais même jamais posé la question de savoir si j'avais raison ou pas d'être en colère. Dans mon esprit, il n'y avait aucune excuse pour que je perde mon sang-froid.

(Écoutant leur thérapeute) : ...écoutant patiemment la thérapeute nous répéter pour la nième fois que le bégaiement dépendait d'une respiration superficielle et que si elle pouvait seulement nous amener à respirer profondément (à cette époque, on parlait de "respiration diaphragmatique"), nous pourrions peut-être ne pas bégayer autant (même si elle ne croyait pas au mot "guérison.")

Puis soudain, tout cela m'est devenu égal. Je ne me souciais plus d'être gentille. J'en avais marre de l'écouter, marre de sa rudesse, marre du matériel qu'elle me donnait et qui ne correspondait

aucunement à mes observations et à mon vécu. « Savez-vous ce que, vous, éducateurs, faites ? » hurlais-je. « Vous enseignez à des gens comme moi à nous méfier de nos impulsions, à nier nos observations personnelles... « Je suis *fatiguée* de ne pas dire ce que je vois ! Plus je pense à la façon de parler ou de respirer, plus je suis déchirée et plus je bégaie. C'est *comme* si tout ça me mettait sans dessus-dessous... »

### **La libération de l'expression :**

Il convient de noter ici que, suite à cette explosion, je cessai temporairement de bégayer pendant quelques semaines. Mais ici encore, "temporairement" est le mot à retenir.

Voici un portrait de ce qui se produisait pendant les années où je me retenais (rapprochements avec les six éléments de l'Hexagone du Bégaïement) :

1. Je percevais la parole comme fabriquée dans l'effort et la souffrance, par ma volonté/intention consciente. (Perception)
2. Mon esprit conditionné était convaincu que la connaissance (instruction, talent, effort) était nécessaire pour bien parler. Mon système de croyances conditionné et héréditaire accordait beaucoup d'importance à un "produit parfait" plutôt qu'à l'originalité et la spontanéité. (Croyance)
3. Un tel conditionnement constituait une barrière omniprésente au flow<sup>50</sup>. Plus je m'efforçais de bien parler, plus je me retenais et bloquais. (Actions Physiques)
4. Plus je bloquais et me retenais, plus je me sentais "mal". (Émotion)
5. Mes perceptions, mes croyances, mes actions physiques et mes émotions affectaient mes réactions physiologiques (mon corps). Mon cœur battait la chamade et le stress prenait de l'ampleur. (Réactions physiologiques.)
6. Je me réveillais tous les matins résolue à parler avec fluence mais les revers de la journée détruisaient cette détermination. (Intention)

### **MON HEXAGONE POST-BÉGAIEMENT :**

1. Je considère la parole comme un cadeau, un fleuve qui s'écoule et qui ne dépend pas d'un contrôle volontaire. La parole fait partie de ma nature spontanée, non créée par mon esprit conscient. (Perception)
2. Ma perception du processus de parole modifie mes croyances. N'ayant désormais plus à fabriquer ma parole, celle-ci est devenue facile. Je ne crois plus devoir y penser avant de parler. Si mon esprit conscient tente d'intervenir, je reconnais cela comme une résistance au flow. (Croyance)
3. Lorsque je me laisse porter par le flow, je m'exprime librement. Je me concentre à mettre en paroles le message que je veux transmettre et je m'assure que ce que je dis y corresponde, tout en observant votre visage pour m'assurer que vous me comprenez bien. (Actions physiques)

---

<sup>50</sup> Voir page 56, note de bas de page n° 6 pour une définition du terme flow.

4. La parole libérée et facile influence mes émotions. Je n'ai plus à forcer. L'effort et le désarroi ont disparu. Je suis en paix. Je suis calme, détendue. Je me sens libre de répondre à ce que vous dites et j'écoute attentivement votre réponse (mieux ancrée au moment présent). (Émotion)
5. Mes muscles sont détendus. Je ressens une douce sensation de chaleur lorsque j'abandonne toute tentative de contrôle conscient. Je note l'absence de stress, d'efforts, de tentatives et de pression. Fini le cœur qui bat la chamade ; finie cette pulsion à vouloir prendre la fuite. (Réactions Physiologiques)
6. Je peux maintenant donner libre cours à mes intentions. Et cela, pour moi, signifie le succès. Ayant abandonné le contrôle de ma parole, mes pensées sont plus précises et plus claires, ce qui améliore mon fonctionnement général et ma satisfaction. Je suis clairement résolue à dire ce que je pense et à penser ce que je dis et j'y parviens sans me retenir. (Intention)

### Considérons ce qui a été fait :

Au début, je me suis attardée un long moment sur mes "actions physiques." Bien que les succès que je connus en certaines circonstances (par exemple, lorsque des personnes m'apportaient leur appui) influençaient certaines intersections de mon Hexagone, surtout les "émotions", ces améliorations se révélèrent encore passagères pour moi. En plusieurs occasions, toujours après avoir côtoyé des personnes qui me soutenaient, je m'améliorais temporairement ; mais je réalisais devoir poursuivre mon cheminement. Je travaillais sur d'autres intersections de mon Hexagone, particulièrement les *perceptions* et les *croyances*. Ce n'est qu'à partir de ce moment-là que je fus à même d'instaurer des progrès permanents.

Mes croyances constituaient un élément de l'Hexagone influençant mon réflexe de retenue... dans mon cas, des croyances erronées et biaisées. C'est que lorsque je me retenais et bloquais très sévèrement, je fonctionnais selon des croyances dinosauriennes. Mon conditionnement mental héréditaire avait tendance à croire en (des valeurs) la "perfection" ou en un "produit parfait" plutôt qu'en l'originalité, la signification et la spontanéité. Hors de tout doute, un tel conditionnement contribuait à retenir (bloquer) mon élan naturel et spontané.

Je croyais également que la connaissance (instruction, talent, effort) était essentielle afin que je puisse bien parler (niant ainsi que la parole constitue la façon naturelle d'exprimer mon intelligence spontanée.)

Pour la première fois, je réalisais que cette petite croyance déformée et biaisée, accompagnée de plusieurs autres lui ressemblant, s'était accroupie dans un sombre repli de mon esprit, me donnant quotidiennement du fil à retordre jusqu'au jour où je la découvris. Je la saisis par la peau du cou et, brusquement, la sortis de sa cachette.

*Dès l'instant où je pris conscience de cette ridicule croyance...pouf ! Elle disparut. Il ne me fut même pas nécessaire de la modifier.* Je n'avais pas besoin d'en parler. Tout ce que j'eus à faire fut de l'exposer au grand jour, puis elle prit la fuite, pour ne plus jamais revenir. Aussitôt cette croyance disparue, de même pour la peur. Je répétais ce processus de croyance en croyance. Une après l'autre, je constatai que ces ridicules croyances, jusque là inobservées, étaient irrémédiablement liées aux émotions et que lorsque ces croyances s'évanouissaient, il en était de même pour la peur.

**Croyances imaginaires :**

Cela me ramena au temps où mes enfants, tout petits, croyaient qu'un "loup-garou" se cachait dans un recoin d'une chambre obscure le soir. Dès que j'allumais la lumière, pouf, la peur disparaissait (jusqu'à ce que leur imagination parvienne à en recréer une autre... puis une autre, et encore une autre). **Mais pour le moment, il suffisait d'éclairer la pièce pour que s'évapore cette croyance...et la peur.**

Dès que je découvris cette croyance erronée que j'avais créée à partir de rien (cette croyance que j'avais littéralement une bosse dans ma gorge), je réalisai être personnellement responsable d'avoir créé mes blocages. Je constatai que les blocages ne faisaient pas que s'imposer à moi. Mon imagination (une partie de Petite Moi) s'était, pendant la majeure partie de ma vie, tenue occupée à inventer, un après l'autre, des loups garous. J'ouvris grand les yeux et les gardai bien ouverts, pourchassant ces [distorsions](#) afin de les exposer à la lumière de ma conscience éveillée... et j'étais devenue passablement habile à repérer et à confronter ces images. Ma capacité à voir (à percevoir) ce qui se produisait me débarrassa de la peur.

**Vous avez des yeux pour voir :**

J'ai aussi travaillé sur ce qu'Harrison appelle "perceptions." Impossible de me débarrasser de valeurs superficielles, de jugements sévères et de fausses croyances sans travailler sur mes perceptions. Il m'arrivait de décrire cette activité comme "observation," "noter" ou "examiner."

*Puis arriva ce jour où je découvris ma vision irréaliste de la parole. Tout comme je l'ai mentionné au Chapitre I de mon livre, ce jour mémorable, je demandai à un homme d'âge mûr si ses engagements oratoires l'épuisaient. Il répondit "Non. Voyager me fatigue un peu ; mais parler ne me fatigue pas. » Et je poursuivis : « Vous voulez dire ne pas avoir à penser à chaque mot que vous prononcez, comme la manière de former les mots dans votre bouche, comment ralentir votre débit, comment respirer profondément avant une longue phrase ? » Puis il dit : « Je ne peux imaginer à quel point je serais épuisé si je devais faire tout cela. Je suppose que je n'oserais même pas dire un mot. »*

À partir de ce moment, ma vision de la parole commença à évoluer, de même que mes croyances.

Le fait d'avoir porté attention à chacun des éléments de l'Hexagone du Bégalement élimina les blocages et le réflexe de retenue dans une sphère cruciale de ma vie (la parole). J'utilise aujourd'hui ce même Hexagone afin de me débarrasser de mes blocages d'écriture.

## MON PARCOURS (Comment je suis sorti du bégaiement)

John C Harrison

Pages 477/(516) à 497/(536)

*Je savais que viendrait le jour où on me demanderait de raconter l'histoire de ma victoire sur le bégaiement, projet qui m'intimidait. JCH*

**L**e bégaiement eut un impact majeur sur ma vie, et de bien des manières. Il influença l'image que j'avais de moi. Il a influencé mon choix de carrières. Il a coloré mes ambitions. Et il contribua à ma vision incertaine du monde et de la vie en général. Le bégaiement est directement intervenu dans la fabrication même de mon existence, et je me suis battu avec lui pendant plus ou moins 30 ans.

Et pourtant, j'en suis sorti. Quand je dis « sorti », je ne veux pas dire que je suis un bègue contrôlé. Je veux dire que l'impulsion de bloquer n'est plus présente.

Et plusieurs personnes (qui ne croient pas qu'on puisse sortir du bégaiement) sont des professionnels du domaine. En général, ils prônent plutôt un contrôle sur le bégaiement. Ils ne parleront pas de l'éradiquer.

**Lorsqu'on tente de résoudre un problème, la définition et la structure qu'on utilise jouent un rôle crucial vers la découverte de solutions.**

Le fait que, dans l'ensemble, la plupart d'entre-nous ayons concentré nos efforts à chercher des réponses en terrains familiers constitue une autre raison pour laquelle notre réflexion sur le bégaiement n'a pas évolué.

C'est comme le gars qui, retournant chez lui un soir, rencontre un autre gars rampant à genoux sous l'éclairage de la rue, de toute évidence cherchant quelque chose.

*« Hey vous ! Vous avez besoin d'aide ? »*

*« Bien sûr », répondit l'homme, « J'ai perdu mes clés de voiture. »*

*« Hey bien, laissez-moi vous aider », dit le passant. Et pendant les cinq minutes suivantes, les deux rampaient, sous la lumière de la rue, cherchant les clés.*

*« Finalement, le passant dit « Êtes-vous bien certain d'avoir perdu les clés ici ? »*

*« Oh non » dit l'homme. « Je les ai perdues par là, » tout en pointant vers une section de la pelouse hors de portée de la lumière de la rue.*

*« Mais bon sens » dit le passant un peu frustré. « Pourquoi chercher ici alors ? »*

*« L'éclairage est meilleur » répondit l'homme.*



Je n'ai jamais travaillé avec un orthophoniste. Je suis donc étranger à ce réflexe naturel voulant que le bégaiement soit quelque chose qu'on doit contrôler. Par conséquent, mes recherches de réponses n'avaient pas été colorées par les idées d'autres personnes. On ne m'avait pas dit ce qui était important et ce qui ne l'était pas. Je n'ai jamais développé ces filtres familiers au travers desquels la plupart des gens conçoivent le bégaiement. Et c'est pour ça que j'ai pu déceler plus distinctement ce qui se produisait avec ma parole.

J'ai découvert avec le temps que mon bégaiement n'avait rien à voir avec ma parole per se. Il s'agissait plutôt de *ma capacité à communiquer avec les autres*. Ce problème mettait en œuvre *toute* ma personne – mes pensées, mes sentiments, la façon de m'exprimer, la manière dont je m'étais programmé à réagir.

Précisons que lorsque j'utilise le terme "bégaiement", je ne fais pas référence à ces disfluences inconscientes et dépourvues d'efforts que bien des gens manifestent lorsqu'ils sont irrités, confus, embarrassés, incertains ou décontenancés<sup>51</sup> (ce que j'appelle *bafouillage*). Je parle plutôt de l'élocution accompagnée de lutte, de l'élocution bloquée, lorsque vous êtes incapable de prononcer un ou plusieurs mots de manière fluide, de cette parole qui donne l'impression qu'elle est "coincée".

Je vous parlerai des facteurs-clés qui contribuèrent à ma victoire. Le tout sera mis en relation avec l'Hexagone du Bégaiement afin que vous puissiez bien voir que les changements dans ma parole furent le reflet des changements que j'ai mis en œuvre *en tant qu'individu*.

### **Premières expériences :**

Dans le cadre de sa thèse de Doctorat, Libby Oyler, membre de la NSA, PQB et orthophoniste, entreprit de fascinantes recherches sur la relation entre l'émotivité/sensibilité et le bégaiement. Les statistiques qu'elle me transmet m'ont vraiment étonné. Libby a constaté que, alors qu'on peut qualifier de « très émotive » de 15 à 20 pourcent de la population en général, cette proportion grimpe à 83 pourcent chez les personnes qui bégaiement.

Qu'entendons-nous au juste par « très émotif » ? Du côté positif, ça signifie que vous êtes plus intuitif. Vous percevez des émotions et de subtils aspects de la communication, à la fois verbaux et non verbaux, que les personnes moins sensibles ne peuvent percevoir. Mais cela signifie aussi que vous êtes plus facilement réactif. Vos sens sont non seulement facilement stimulés, mais parfois aussi survoltés. Vous réagissez plus fortement lorsque quelqu'un vous crie après. Il est plus facile de vous irriter et de vous fâcher. Si quelqu'un n'aime pas votre façon d'agir, il n'a pas à vous crier après ou à se moquer de vous ouvertement afin de faire passer son message. Cette personne n'a qu'à froncer les sourcils ou à vous lancer un regard et vous percevez le message fort et clair.

Autre chose fut remarqué dans les recherches de Libby. En général, 10 à 15 pourcent de la population est catégorisée comme *ayant un comportement refoulé* (ou inhibé). Ces personnes trouvent difficile de socialiser, de s'intégrer au monde. Elles sont bien plus vulnérables. Pour les

---

<sup>51</sup> John emploie le terme *Discombobulated*, de *bobulating*, qu'il définit comme des répétitions aisées, sans effort et caractérisées par l'absence d'inconfort, de peur et d'embarras – bafouillage – première phase des disfluences chez l'enfant.

personnes qui bégaièrent, le pourcentage de gens ayant un comportement refoulé/inhibé ne se situe pas entre 10 et 15 pourcent... mais plutôt à 42 pourcent.

Selon une autre étude, les personnes qui bégaièrent sont plus nerveuses, plus tendues ou très excitables. De plus, il est facile de les prendre par surprise, de les faire sursauter.

Tout cela s'appliquait-il à moi ? Je le crois. Si quelqu'un m'en voulait ou haussait le ton, cela me contrariait facilement. Ma plus grande inquiétude ayant été de déplaire aux autres, je m'efforçais donc de toujours être gentil. Et à cause de cette émotivité à fleur de peau, je décelais rapidement tout signe de désapprobation. Est-ce cette hypersensibilité qui causa mon bégaiement ? Non. Mais elle en faisait partie.

### ***Certains traits de personnalité :***

Voici encore plus de détails à mon sujet. Je ne me fâchais jamais. En fait, les émotions me rendaient inconfortable, tout comme les autres membres de ma famille d'ailleurs. Puis, il y avait mon besoin compulsif de toujours faire les choses correctement. Est-ce ce perfectionnisme qui causa le bégaiement ? Non, ce n'est pas ce qui l'occasionnait. Mais c'était un facteur contributif.

(Parlant de son expérience à jouer dans une pièce de théâtre au secondaire) : J'ai survécu à cette épreuve grâce à un subterfuge. J'avais découvert qu'en évacuant presque tout l'air emmagasiné dans mes poumons, je pouvais parler sur l'air résiduel et être capable de prononcer le mot. Et c'est ce que je fis. Le moment venu, j'ai dit : « Je suis venu avec (longue expiration) Hermia Hither. » Oh ! Bien sûr, il y eut des regards plutôt bizarres. Mais j'ai prononcé les mots.

Néanmoins, cette expérience, ainsi que bien d'autres semblables, renforcèrent ma croyance selon laquelle j'avais un problème de parole. Mais j'étais dans l'erreur. Je n'avais pas de problème de parole. Après tout, je pouvais parler normalement lorsque je me retrouvais seul. Le problème se situait au niveau de mes *relations* avec mes interlocuteurs. J'avais un problème avec *l'expérience de communiquer avec les autres*. En fait, ce que je craignais c'était mon *expérience* à exprimer ce que j'étais. Et cela se manifestait dans ma parole.

### **L'Hexagone de ma jeunesse :**

Voyons ce à quoi ressemblait mon hexagone à l'âge de 12 ans.

Je croyais que tout le monde me jugeait .... pas seulement mon élocution .... mais aussi *moi*. Mon estime de soi était très basse. Peu importe ce que je faisais, je craignais tout le temps de ne pas être à la hauteur.

À l'âge de douze ans, je m'étais ajusté à ce que les autres attendaient de moi que je ne savais même pas qui j'étais. Avec le recul sur cet épisode du "Hermia Hither", la peur que j'avais m'est devenue évidente. Je craignais d'expérimenter l'excitation d'être *moi-même*. Je me retenais, en utilisant des stratégies telles que bloquer mes cordes vocales, coller mes lèvres ensemble et retenir ma respiration. Pour je ne sais trop quelle raison, il n'était pas bien que je me montre sous mon vrai jour.

Comment cela a-t-il pu se produire ? **Comment en étais-je venu à divorcer d'avec mon moi réel ?** Comment peut-on se déconnecter à ce point de notre véritable personnalité au point de nous sentir obligés de nous retenir et de nous créer une fausse identité ?

### Comment je me suis perdu :

Un des énoncés les plus éloquents sur la façon dont nous perdons notre identité propre fit son apparition en 1962 dans un livre d'Abraham Maslow<sup>52</sup>. Maslow faisait partie d'un groupe désigné "psychologues de la troisième vague". Il s'agissait de psychologues dont le principal intérêt n'était pas la pathologie. Ils voulaient comprendre l'individu qui s'accomplit. Vous savez, ce genre de personne très en santé, ces personnes qui fonctionnent sans arrêt à un niveau supérieur au reste du monde ? [Ces personnes qui ont souvent ce qu'elles désignent "des expériences au sommet"](#).

Mais qu'est-ce qui peut bien nous empêcher d'atteindre un tel niveau de fonctionnement ?

**Enfants, nous avons besoin de l'approbation des autres.** Nous en avons besoin pour des raisons de sécurité. Nous en avons besoin pour la nourriture. Nous en avons besoin pour l'amour et le respect. L'idée de perdre tout cela nous est terrifiante. Alors, si on doit faire un choix entre être aimé et être soi-même, il n'y a pas ici de véritable compétition. **Nous renions notre identité, un peu comme une mort psychique secrète.**

Maslow écrivit un livre intitulé *Towards a Psychology of Being*, lequel s'intéressait à ces questions. Ce livre comprenait une belle description, écrite par G. Allport, décrivant comment perdre et nous isoler de nos sources de pouvoir les plus personnelles...et sans même savoir qu'on fait cela. Portez attention à la description qu'Allport fait d'un enfant que l'on force à faire ce choix :

*« Il n'a pas été accepté pour lui-même, tel qu'il est. Oh, ils l'aiment, mais ils le veulent, ils le forcent ou ils s'attendent à ce qu'il soit différent ! On peut donc en déduire que, pour eux, il est inacceptable. Il apprend donc à le croire lui aussi et finira par accepter cela comme vérité. Il a vraiment renoncé à sa véritable personnalité. Peu importe qu'il leur obéisse, qu'il se cramponne, se rebelle ou se retire....tout ce qui compte, c'est son comportement, sa performance. Son centre de gravité est en "eux," pas en lui-même. Pourtant, même s'il en est conscient, il croira qu'il doit en être ainsi. Que tout cela est parfaitement plausible ; totalement invisible, automatique et anonyme !*

*Voilà le parfait paradoxe. Tout semble naturel ; aucun crime n'a été commis ; pas de cadavre, pas de coupable. Tout ce qu'on voit, c'est le soleil qui se lève et se couche comme d'habitude. Mais que s'est-il produit ? Il a été rejeté, non seulement par eux, mais par lui-même. (Il se retrouve en fait sans identité propre.) Qu'a-t-il perdu ? Juste la partie vitale et authentique de lui-même : sa propre acceptation, sa capacité de croissance, son véritable enracinement.*

<sup>52</sup> Eh oui, celui qui a conçu la hiérarchie (pyramide) des besoins.

*Mais, hélas, il n'est pas mort. La "vie" poursuit son cours, comme cela doit être. Dès qu'il a renoncé à son identité propre, et selon le degré auquel il l'a fait, il a créé, sans le savoir, et maintenu un pseudo-moi. Mais il s'agit d'une adéquation – un "moi" dépourvu de tout désir personnel. Cet individu doit être aimé (ou craint) là où il est méprisé ; fort, là où il est faible ; tout cela évolue (Oh, mais il s'agit de caricatures !) non pas pour le plaisir ou la joie, mais pour survivre ; non parce qu'il désire le faire mais parce qu'il doit obéir. La nécessité n'est pas la vie – pas sa vie – il s'agit d'un mécanisme de défense contre la mort. Il sera dorénavant déchiré entre des besoins compulsifs (inconscients) ou connecté (inconsciemment) à des conflits qui le paralyseront, toute action, à chaque instant, annulant son identité, son intégrité ; et pendant tout ce temps, il est déguisé en personne normale et on s'attend à ce qu'il se comporte comme tel ! »*

Me voilà donc, affolé à la seule idée de dire « Je suis venu avec Hermia Hither » ... *pensant qu'il était inacceptable que je sois moi-même devant mon école secondaire. Mais la seule chose que je voyais, c'était que j'avais un problème de bégaiement.*

### **RELATIONS INTERPERSONNELLES RÉDUCTRICES :**

La relation que vous entretenez avec votre entourage constitue un facteur déterminant du processus de retenue. Avez-vous noté qu'il vous est facile de parler à certaines personnes alors que vous ne pouvez le faire sans bégayer avec d'autres ? Je l'ai remarqué.

Mes parents avaient des amis au New Jersey ; ceux-ci avaient une fille nommée Barbara Lee. On nous y avait invités pour un weekend et j'ai donc passé deux jours avec Barbara et son groupe d'ami(e)s. Je me reconnaissais à peine. J'étais extraverti, j'avais du plaisir, je ne me retenais pas et je n'ai pas bégayé. Les autres m'écoutaient si j'avais quelque chose à dire. Puis, de retour à la maison, je suis instantanément redevenu cet enfant timide et tranquille que personne n'écoute. Un enfant timide, tranquille qui se retenait toujours et qui bégayait.

*Avec le recul, je dois avouer qu'avec le temps, mes amis s'attendaient à ce que je sois timide et non affirmatif, et ils interagissaient avec moi en conséquence. En retour, j'avais aligné mes relations avec eux selon les leurs avec moi, et presto ! J'étais enfermé dans un rôle dévalorisant duquel je ne pouvais m'échapper.*

Pendant les 26 années de mon implication au sein de la NSA, j'ai été témoin de multiples exemples de personnes s'étant confinées dans un rôle de second ordre et l'influence de ce dernier sur leur parole.

J'avais demandé à Frank (un de nos membres à notre section locale à qui j'avais fait lire un poème de *Alice au pays des merveilles*) de forcer le rôle en étant le plus bizarre et outrageux qu'il aimerait l'être. Et il le fit. Il a été totalement bizarre. Plutôt que de parler de son ton monotone habituel, il a réellement été expressif et totalement fluide. Après la réunion, j'ai demandé à Frank comment il avait fait pour se laisser aller autant que cela. Vous savez ce qu'il m'a répondu ?

« *Vous m'aviez donné la permission !* »

Encore plus intéressant était le fait que la femme de Frank était venue à la réunion. Elle était sévère, avec un visage austère, sans aucun intérêt apparent de participer. Elle a passé toute la réunion à tisser. En la regardant, je pensais : « Je sais pourquoi Frank ne se laisse pas aller à être lui-même. Il a marié cette femme. Il était encore emprisonné à être un bon garçon. »

**Donc, votre entourage et le genre de relation que vous entretenez avec ceux et celles qui le composent auront un impact majeur sur votre propension à vous laisser-aller – en d’autres mots, si vous aviez choisi d’abdiquer votre pouvoir pour le mettre entre leurs mains.**

Ce que je découvris lors de mon processus de rétablissement, c’est que le bégaiement n’est pas un problème de *production* de la parole. Ne pouvons-nous pas tous parler sans problème quand nous sommes seuls ? *Il s’agit d’un problème avec l’expérience de parler. C’est un problème de mal-être lorsque nous communiquons avec des individus particuliers et dans des situations particulières.* Et en font aussi partie les stratégies que nous déployons pour gérer ce mal-être.

J’étais réellement frustré au secondaire de constater qu’à certains moments je pouvais parler alors qu’à d’autres je bloquais, sans pouvoir dire un mot. *Je pouvais parler à mes amis dans la cour d’école tout en étant parfaitement fluide alors que je pouvais à peine prononcer quelques mots avant de bloquer lorsque, dans la classe, je résumais un livre devant ces mêmes amis.* J’aurais parfois voulu bégayer tout le temps. J’aurais au moins su qui j’étais.

### **Mes premières découvertes :**

Lorsque j’ai gradué du lycée, j’avais toujours des blocages, bien que moins nombreux. Mais le plus important, j’avais commencé à observer, non seulement le bégaiement, mais tout ce qui l’entourait. Et bien que je n’avais encore aucune réponse, je pouvais au moins commencer à formuler les questions.

### **Le pouvoir de l’observation :**

*Lorsque vous désirez mettre en œuvre des changements personnels, la capacité d’observation est, hors de tout doute, essentielle. Dans son sens ultime, l’observation devient la [pleine conscience](#) (mindfulness). Il s’agit d’un terme propre à la méditation. Cela implique de faire le vide de notre esprit afin de pouvoir noter ce qui se produit. Il ne s’agit pas de noter seulement les choses familières. Vous devez tout observer, avec détachement, sans idées préconçues. Lorsque vous pouvez faire cela...lorsque vous arrivez à observer sans essayer de faire correspondre ce que vous voyez avec un paradigme préexistant...vous serez souvent surpris par vos découvertes.*

(Parlant du pompiste du coin de la rue) : Mais d’autres jours, lorsque le pompiste s’amena, je savais que j’allais bloquer, que j’allais faire appel à des phrases initiatrices du genre « Mmmm, ahhhh le plein s’il-vous-plait. »

Pourquoi ces jours-là étaient-ils différents ?

Vous savez ce que j’ai finalement réalisé ? Les jours où je m’entendais bien avec ma femme, je n’avais pas de difficulté. Mais les jours où j’étais en colère, que j’avais du ressentiment ou que je me sentais blessé, et que je retenais en dedans de moi toutes ces émotions, ces journées-là sont celles où ma parole était plus difficile.

Ne vous méprenez pas. Je ne suis pas contre les thérapies de la parole. En réalité, j'ai entrepris une thérapie de la parole, mais une thérapie bien personnelle. Une thérapie vous aide vraiment à prendre conscience de ce que vous faites lorsque vous bégayez, et de le savoir tellement bien que vous pouvez le reproduire à volonté afin d'apprendre à détendre les muscles que vous raidissez. C'est comme vous exercer séparément au swing de tennis. La raison pour laquelle vous frappez trop de balles dans le filet *peut* bien être la peur de performer. Mais cela peut également être parce que votre swing est inadéquat.

Le fait de modifier votre swing fera-t-il de vous un aussi bon joueur de tennis que Serena Williams ? Probablement que non. Mais avoir un bon swing *est* un des facteurs qui font un bon joueur de tennis. Et parler d'une manière qui ne nuit pas à la production de la parole *est* un facteur auquel vous devez accorder une attention particulière dans un processus de rétablissement.

Donc, encore une fois, il ne suffit pas d'avoir des techniques d'élocution appropriées. Mais elles font partie du processus.

### **Toastmasters International :**

John parlant de la nécessité de devoir se présenter dans un club professionnel : Je devais trouver un moyen de confronter cette peur directement ; c'est alors que je me suis inscrit aux Toastmasters.

Les Toastmasters sont parmi les organismes les mieux adaptés pour ceux qui ont peur de parler, car ils vous donnent la chance de parler devant d'autres dans un environnement sans danger. Oups. J'ai bien dit "Sans risque ?" Pas exactement.

En vérité, il n'y a aucune conséquence si vous bloquez ou prononcez un discours désordonné, ou même si vous êtes là, la bouche grande ouverte, sans pouvoir rien dire. Personne ne vous mettra à la porte. Mais il y a un risque. Votre égo et votre image de soi sont à risque.

Mais ce que m'ont offert ces trois années au sein des Toastmasters c'est un endroit des plus sécuritaires *et* l'opportunité d'oser prendre des risques. C'était sécuritaire car, même si je bloquais, ou que j'avais un blanc de mémoire, ou que je ratais complètement mon discours, il n'y avait aucune conséquence. Personne n'allait me dire de me trouver un autre emploi. Personne n'allait se moquer de moi. Les autres étaient là pour m'aider à devenir un meilleur orateur.

Il y avait un certain risque car mon égo était exposé. Je retournais parfois chez moi complètement mortifié tellement je croyais avoir été minable durant une réunion. Mais il est probable que ce ne fut pas le cas. C'était sans doute encore ma vieille grande [appréhension](#) de moi-même et mon perfectionnisme qui refaisaient surface. Mais en y allant, semaine après semaine, je finis par devenir de plus en plus à l'aise devant d'autres personnes.

### **La puissance du jeu Synanon :**

Mes blocages n'étaient pas le fait de quelque chose d'incorrect dans ma manière de parler. Je bloquais parce que j'avais des problèmes avec *l'expérience de communiquer avec les autres*, spécialement dans des situations particulières. C'était comme si je regardais enfin sous le capot pour voir ce qui faisait *réellement* fonctionner la voiture. Et ce n'était pas ce que je croyais.



Qu'est-ce que j'y ai trouvé ? Eh bien, nommez-les ! J'avais des difficultés à m'affirmer. Il m'était difficile d'exprimer mes émotions. J'étais trop perfectionniste. J'étais hypersensible. Je ne savais pas ce que je ressentais la plupart du temps, et si je le savais, je n'étais pas disposé à en parler à cause de la réaction que les autres pouvaient avoir. Mon estime de soi était très basse. J'étais trop obsédé à être gentil et à plaire aux autres. J'étais constamment harcelé par mes intentions conflictuelles. Oh ! Et oui, j'avais également tendance à retenir ma respiration et à resserrer ma gorge lorsque je m'éloignais trop de ma zone de confort.

Afin de survivre à ce jeu, quelque chose devait sortir, abdiquer. Je n'allais pas survivre en étant gentil et en m'efforçant de plaire à tout le monde, car chaque fois que je le faisais, je me retrouvais poussé dans mes retranchements et j'avais l'air totalement stupide.

C'est que, voyez-vous, les autres voulaient que vous définissiez qui VOUS étiez. Ce que VOUS vouliez. Ce pourquoi VOUS vous battiez. Je n'avais pas commencé à chercher de réponses à toutes ces questions ; mais, avec le temps, les réponses commencèrent à arriver. Dans ces jeux, j'ai été exposé, pour la toute première fois, à d'intenses émotions. (C'était un trait de famille.)

Après maintes et maintes heures d'interactions avec les autres lors de ces jeux, je ne considérais plus ce que je faisais comme "bégalement". Je commençais à le voir comme un système d'actions physiques et de caractéristiques personnelles organisées de manière qui m'amena à me retenir et à bloquer.

### **S.I. Hayakawa ouvre ses portes :**

Ma relation avec l'autorité est un autre aspect de moi-même qui changea. Trouvez-vous plus difficile de parler avec quelqu'un en autorité, tel qu'un gestionnaire, un parent ou un expert quelconque ?

Le cours le plus fascinant était enseigné par un expert en sémantique générale du nom de S.I. Hayakawa qui avait écrit un best seller, *Language in Thought and Action*. Hayakawa est l'enseignant le plus innovateur et le moins orthodoxe que j'aie connu. Dans la classe de Hayakawa, pour chaque mot que j'écrivais, je ressentais ce que c'était que d'être soi-même, d'écrire selon son cœur et d'être appuyé et reconnu par l'autorité la plus proche. Lentement, je devenais ma propre autorité.

En sémantique générale, ce que Hayakawa enseignait, *je découvris comment la structure du langage influençait mon sens de la réalité*. Je commençai à réaliser à quel point l'anglais me forçait à faire des choix et la facilité avec laquelle on pouvait catégoriser. J'ai réussi. Je suis un échec. Je suis bègue. Je ne suis pas un bègue. Je suis bon. Je suis méchant. *Je devais graduellement réaliser que je me créais un monde stressant par mes seules habitudes de pensée. Or, la sémantique générale m'outilla pour contourner ces problèmes.*

J'étais encouragé à constamment remettre en question mes propres perceptions. Lorsque je bloquais et que quelqu'un riait, j'en déduisais systématiquement qu'on riait de moi. La sémantique générale m'enseigna à remettre en question de telles réactions. Elle m'enseigna que ma *perception* de la réalité ne représentait pas du tout la vraie réalité.

De façon similaire, mes croyances ne reflétaient pas la réalité. Elles n'étaient qu'une [carte](#) de la réalité. Non seulement ai-je appris à me demander si mes cartes étaient adéquates ou non, mais j'ai aussi appris à ne pas croire que toute perception que j'avais était bonne, à ne pas prendre pour acquis que ce que je voyais reflétait la réalité. Je réalisai aussi que chaque fois que quelqu'un était contrarié, je pensais automatiquement que c'était à cause de quelque chose que j'avais fait. Ce qui créait un stress additionnel.

Une fois installée l'habitude de douter de la justesse de mes propres perceptions, je commençai à réaliser que la plupart des événements avaient plusieurs explications possibles. **Modifier ma façon de penser allait tenir un rôle important dans mon rétablissement.**

Tous les perfectionnistes bégaiement-ils ? Non. Est-ce que tous ceux qui retiennent leurs émotions bégaiement ? Non. Les personnes hypersensibles sont-elles toutes sujettes au bégaiement ? Non. Les personnes ayant grandi avec un niveau de disfluenne infantile plus élevé bégaiement-elles toutes ? Non. Toute personne ayant abdiqué sa propre personnalité pour en créer une fausse bégaiement-elle ? Non. Est-ce que toutes les personnes utilisant le langage d'une manière qui ne les aide pas bégaiement ? Non.

Mais que se passe-t-il si vous rassembler tous ces facteurs ? Si vous les assemblez de la bonne manière, vous créez un système qui s'auto-renforcera et qui sera plus important que la somme de ses parties. Ce ne sont pas les parties, *mais leur action commune* qui crée les actions physiques accompagnant le blocage et que la plupart des gens désignent bégaiement.

Rappelez-vous : à moins d'assembler les parties correctement, vous ne déclencherez pas le blocage chronique.

### **Des hexagones diamétralement opposés :**

À 35 ans, le bégaiement avait pas mal disparu de ma vie. Pour mieux comprendre pourquoi, comparons mes hexagones à deux époques différentes : au début de mon adolescence et à la mi-trentaine.

#### **John à 15 ans**

##### **Croyances**

Je ne suis rien (basse estime de soi).  
 Je dois à tout prix être gentil.  
 Ce que j'ai à dire ne compte pas.  
 Je dois plaire à tout le monde.  
 Tout le monde m'observe.  
 Le monde s'attend à ce que je sois bon.  
 Il ne faut pas exprimer ses émotions.  
 Le monde doit rencontrer les standards de ma mère.  
 Mes besoins ne sont pas importants.

#### **John à 35 ans**

##### **Croyances**

Je suis quelqu'un (estime de soi adéquate).  
 Je dois vraiment être moi.  
 Ce que j'ai à dire est important.  
 Je dois d'abord me plaire à moi-même.  
 Les gens sont concentrés sur eux-mêmes.  
 Le monde souhaite que je sois moi-même.  
 Il est acceptable d'exprimer ses émotions.  
 Le monde est parfait tel qu'il est.  
 Je décide quand mes besoins sont prioritaires.

### Perceptions

Les autres me jugent.  
Je ne suis pas à la hauteur.  
Je suis agressif.  
L'autre personne dit la "vérité".

### Intentions

Mes intentions de parler et de ne pas parler s'affrontent mutuellement.

### Réactions physiologiques

Je suis sensible et je réagis rapidement.

### Actions physiques

Lorsque je suis inquiet avant de parler, je serre mes lèvres et mes cordes vocales sont tendues ; je retiens aussi ma respiration.

Je me retiens.

Comme vous le voyez, ce n'est pas seulement ma parole qui avait changé. C'était mon Moi Total. Ma fluence ne dépendait pas uniquement de ce que j'avais corrigé mes mauvaises habitudes de parole ; elle dépendait aussi de ma volonté à me laisser-aller et à être moi-même.

### Notre compréhension du bégaiement s'élargit :

Où en sommes-nous avec le bégaiement ? Commençons-nous à progresser ? Je le crois. Je prévois qu'au milieu de la présente décennie, on aura trouvé les réponses définitives sur la véritable nature du bégaiement chronique en plus de savoir comment l'aborder. En fait, si nous pouvons reconnaître ce que nous savons déjà, je crois que nous avons dès maintenant la plupart des réponses. La raison qui m'amène à penser que cela se produira est similaire à ce qui arrive avec le projet SETI.

Avec des centaines de milliers de PQB travaillant à résoudre le problème, et avec Internet comme moyen de partager leurs expériences, nous avons maintenant la puissance de feu afin de résoudre ce que tant de gens croyaient un problème insoluble. **C'est que chacun a le pouvoir de faire partie de la solution. Soumettre des réponses n'est plus réservé qu'aux professionnels. C'est un effort collectif.**

### Perceptions

Je suis le seul à pouvoir me juger.  
Je fais du mieux que je peux.  
Je m'affirme.  
L'autre *peut* dire la vérité (ou non).

### Intentions

Mes intentions sont bien alignées.  
Je sais quand je veux parler. Je suis également conscient lorsque j'hésite à ou que je me retiens de parler.

### Réactions physiologiques

Je suis sensible et je réagis rapidement.

### Actions physiques

Je m'efforce de faire en sorte à ce que tous les éléments du mécanisme intervenant dans la parole soient détendus et souples.

Je me laisse aller.

**Ce que vous pouvez faire individuellement :**

Peut-être me direz-vous « Bien ! Mais que puis-je faire ? Comment puis-je m'atteler à la tâche de déboulonner mon Hexagone de Bégaïement ? Comment puis-je apprendre à mieux contrôler mes moments de blocage ? Comment puis-je réussir à avoir du plaisir à parler ? »

Pour les débutants, commencez par lire. Pas juste sur le bégaïement. Élargissez vos sujets de lecture à tout ce qui traite de la personne que vous êtes en tant qu'être humain. Efforcez-vous de devenir un bon observateur. Portez attention à ce que vous faites en tant que personne car vos actions influencent, souvent de façons subtiles, votre parole. Posez-vous des questions telles que : « Si je n'avais pas bloqué dans cette situation, que pouvait-il arriver ? » Ne vous contentez pas de réponses faciles du genre « Hey bien, si je n'ai pas bloqué, j'aurais pu bégayer. » Creusez davantage. « Que peut-il arriver d'autre si j'expose la version intégrale de ce que je suis vraiment ? » Notez cela dans un journal personnel. Sortez de votre zone de confort. Expérimentez.

Essayez de nouvelles choses. Souvenez-vous : il y a de fortes chances pour que les réponses ne se trouvent pas sous l'éclairage de la rue, mais plutôt dans le noir, là où vous devrez trouver une façon de bien ratisser le terrain.

Impliquez-vous dans des programmes qui vous aideront à croire en tant que personne, comme le Forum de Landmark<sup>53</sup>, les Toastmasters ou Speaking Circles. Apprenez à connaître dans les moindres détails votre comportement de bégaïement afin de pouvoir le reproduire volontairement, y compris les plus petits détails. Sachez exactement ce que vous faites quand vous bloquez. Ne vous détachez pas du moment présent ; soyez vigilant ; restez connecté. Si besoin est, travaillez avec un orthophoniste car ce professionnel peut vous aider. Et pour l'amour du ciel, profitez d'Internet si vous ne le faites pas déjà, en commençant par échanger avec des personnes qui ont une grande sagesse et beaucoup de connaissances à partager.

Voici d'ailleurs un témoignage :

*“Je réalise maintenant que le simple fait de faire disparaître le bégaïement n'aurait rien changé à la personne que j'étais, sauf l'absence de bégaïement.  
En « réglant » mon problème de bégaïement, la vie aurait pu être plus facile,  
mais je serais toujours dans le même monde, tel que je le concevais alors.  
En fait, c'est moi-même qu'il me fallait guérir.”*

Autre témoignage :

*“J'ai atteint un niveau qui me permet de comprendre que parler de manière acceptable signifie bien plus que de ne PAS bégayer ! ...  
Bien sûr, la chose la plus importante est ma relation avec moi-même,  
qui s'est grandement améliorée.”*

Mesdames et messieurs, d'importants changements sont en train de se produire dans notre conception du bégaïement. Et cela se produit au moment présent, maintenant. Des milliers de personnes participent à cette transformation.

<sup>53</sup> Le Forum de Landmark n'est pas un cours magistral, ni une technique de motivation, ni une thérapie. C'est un puissant processus d'apprentissage, une éducation à grande vitesse. C'est un dialogue entre un animateur et des participants. Le Forum de Landmark se déroule dans un cadre décontracté et sans solennité, où sont rassemblées de 75 à 250 personnes. Pour plus de renseignements, consulter le [déroutement du Forum de Landmark](#).

## Section 6

### UN PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT SUR UNE PÉRIODE DE TROIS ANS

Pages 501/(540) à 592/(631)

*John relate ici les échanges qu'il a eus avec Andrew, un jeune de 24 ans. Comme le texte intégral compte 89 pages, il s'agit d'une section assez longue. L'intérêt de ce texte est de voir l'évolution du parcours d'Andrew qui finira par oublier son bégaiement. RP*

John : « Ce dialogue entre Andrew et moi démontre l'importance d'avoir accès à une tierce personne avisée pouvant vous offrir la perspective d'une personne extérieure sur ce qui se produit en vous. Ce genre de rétroaction – qu'elle provienne d'un membre d'un forum de discussion, d'un professionnel expérimenté ou d'un ami sensibilisé à cette problématique – vous empêchera de vous limiter par votre subjectivité personnelle. **Ce sera tout spécialement le cas lorsque vous vous sentirez démoralisé parce que votre progression s'effectuera lentement ou pas du tout.** Mais une vérité demeure : si votre intention (objectif) est claire et que vous persévérez dans vos efforts, la progression sera, tôt ou tard, au rendez-vous. »

### L'ODYSSÉE D'ANDREW

Par John C. Harrison

Pages 504/(543) à 592/(631)

*Sauf lorsque spécifiquement identifié en début de paragraphe comme étant de John - ou après une citation d'Andrew - tous les commentaires sont de Andrew. RP*

Beaucoup de personnes comme moi ont connu des rechutes car on tente de se rétablir en conservant la vieille peau. Ça ne peut pas fonctionner simplement parce que, justement à cause de cette vieille peau, l'Hexagone ne sera pas favorable à un renouveau... Récemment, bien que je savais devoir me surveiller attentivement, je suis retombé dans un stade de déni, du genre « (J'ai) tout à perdre, et le monde va s'arrêter si je bloque » et, bien sûr, j'ai bloqué encore plus.

Mais à quoi sert le bégaiement volontaire si vous essayez de nier que vous bégayez ? ... Finis les bégayages. Mon Hexagone venait, en un instant, de changer radicalement et ma parole s'améliora comme jamais auparavant.

Lorsque je bloque en parlant, mon interlocuteur réagira à ma réaction envers mon bégayage et non pas au bégayage comme tel. J'ai toujours pensé que leurs réactions signifiaient que le bégaiement était une véritable horreur, ce qui augmentait ma résistance (ma retenue) et maintenait le bégayage. Car le bégayage ne constitue qu'une perte temporaire de connexion ; un sourire et la dignité peuvent s'avérer très utiles pour signifier à l'interlocuteur que la connexion n'a pas pour autant été rompue. Comme je la perçois maintenant, la connexion, c'est ça.

Si je bloque, c'est que je considère le mot comme une performance. Mais il ne doit pas être une performance. Je ne devrais pas avoir à lutter pour parler.

**Je réalise que la lutte pour la fluence est justement ce qui me rend disfluent.**

(Parlant des personnes fluides) : Je suis une personne fluide et autonome. Par conséquent, je suis comme eux. Alors je me dis que je ne dois pas lutter pour parler, tout comme eux.

Maintenant que j'en suis conscient, je m'efforce d'empêcher que le mode performance s'installe. Et ce n'est qu'un début. Dès que vous vous dites : « Eh. Je me débrouille fort bien ! » le stress et l'instinct de performance refont surface... Lorsque je parlais, je voulais aller dans trois directions – que ce soit la respiration profonde par les côtes, éviter de considérer les mots comme performance ou de m'efforcer de ne pas bégayer... Je dois cesser de considérer ma parole comme une performance et me préparer à communiquer mes émotions. Je pense qu'en adoptant cette attitude, mes émotions deviendront un précieux actif que je pourrai PROJETER plutôt que de les retenir.

Je ne me considère pas comme un bègue présentement, ce qui est en soi libérateur. J'apprends à me considérer comme quelqu'un qui, occasionnellement, bloque ses émotions pour éviter de les vivre... J'utilise mes émotions plutôt que mes mots pour communiquer.

J'ai déjà médité auparavant car je crois que la maîtrise de la pensée est UNE façon de tuer le bégaiement.

Je commence à réaliser que ce monde m'appartient autant qu'il appartient aux autres et que je peux faire ce que je veux en autant, bien sûr, que je respecte les limites légales.

J'ai récemment fait une présentation devant ma classe. Chaque fois que des pensées de peur faisaient surface avant l'événement, je leur permettais de se manifester. J'étais évidemment nerveux, mais j'acceptais cet état. Je n'essayais pas de contrôler la réalité telle que je la percevais. Au début, j'ai vraiment bégayé, même si j'essayais de glisser sur les bégayages. Mais après quelques instants, je pris conscience de mes respirations haletantes. J'ai essayé de m'amuser avec les bégayages ; en passant, votre chapitre sur le bégaiement volontaire m'a été d'un grand secours.

Lorsque je recommençais à nouveau à vouloir performer en prononçant des mots, j'avais des difficultés. Mais si je me concentrais sur la connexion tout en ayant à l'esprit une réaction positive face à cette connexion émotive, les mots se prononçaient simplement, sans difficulté.

J'ai pensé à quelque chose récemment. J'ai déjà pensé que j'étais ce que je suis parce que je bégayais. Je réalise maintenant que je bégaie à cause de ce que je suis. C'est très libérateur.

Ça prendra du temps avant que cette tendance à ruminer le passé s'estompe ; mais je sais ce qui se passe et le bégaiement ne m'impose plus cette peur mystique qu'il a déjà eue sur moi.

En fin de semaine, j'ai vécu d'intéressantes expériences et j'aimerais les partager avec vous. J'ai reçu un appel téléphonique de ma copine qui se trouve à Milan. Je ressentis alors ces vieilles pensées de contrôle et d'anticipation envahir mon esprit. Puis je fis quelque chose d'intéressant. Je portai attention à ma réaction à ce qu'elle me disait, pas à ce que je croyais qu'elle voulait entendre, ni à ce que je pouvais dire afin d'éviter de bégayer.

(Réflexions suite à sa conversation téléphonique avec sa copine) : Les mots se présentaient d'eux-mêmes. Je n'avais pas à forcer. J'étais porté par le flow des sentiments et les mots ne faisaient que surfer.



Je comprends maintenant ce que vous vouliez dire en affirmant que j'allais traverser plusieurs moments de déceptions. J'ai l'habitude de me retrouver dans un état dépressif aux deux semaines. Et je sais pourquoi. **Lorsque je crois avoir réussi à franchir une étape importante, je me sens obligé de performer afin de maintenir ce progrès.**

Mais ayant vécu tant d'années avec un état d'esprit favorisant le bégaiement, il est inévitable d'y glisser encore de temps à autres.

Une fois la conversation téléphonique terminée, je n'ai pas ressenti d'exaltation, pas plus que je me sentais léger pour avoir parlé correctement. Pourquoi le devrais-je ? J'avais toujours été capable de parler ainsi (sans bégaiement), mais je choisisais de faire obstacle à la nature... Ce que j'essaie de dire, c'est d'utiliser la méthode McGuire pour vivre votre VOUS, au lieu de vouloir performer. Vous êtes la personne derrière les mots. Faites de ces mots qu'ils expriment ce que vous ressentez. Les mots ne sont pas l'ennemi.

(Parlant de son professeur de guitare) : Je me demandais pourquoi le son était si beau lorsqu'il jouait. Il me dit qu'il ne pensait pas au mouvement de sa main ni à la position qu'elle avait. Il suivait simplement le rythme en se laissant porter. En fait, il avait vraiment trouvé le bon rythme. Encore plus important, c'est le rythme qui LE GUIDAIT... Tout au long de la leçon, je suis retombé dans cette vieille habitude de vouloir anticiper et contrôler ce que je disais ou ce que j'allais dire. Je ne me laissais pas aller et je ne permettais pas à mes émotions de me guider tout comme je ne laissais pas le rythme me guider musicalement. Que s'est-il donc passé ? Manque de connexion au moment présent (distraction).

J'étais dans le passé ou dans le futur, JAMAIS VRAIMENT CONNECTÉ AU MOMENT PRÉSENT. Je n'étais pas absorbé dans le rythme de qui je suis, car qui je suis me guide lorsque je parle, tout comme lorsque, en jouant, le rythme musical prend le dessus.

Je crois qu'il est important que les gradués du programme McGuire prennent conscience de cela. Vous pouvez être la personne la plus mécaniquement fluide au monde mais ignorer que vous n'avez pas progressé au-delà de l'état d'esprit du bégaiement... Il est important d'adopter, au début d'une thérapie, le désir de bien performer ; mais il est tout aussi important d'utiliser cette technique du LAISSER-ALLER et de vous explorer, de découvrir qui vous êtes. Je crois bien que plusieurs gradués ayant réussi le programme (McGuire) ont évolué au-delà de cette étape de performance pour adopter l'état d'esprit d'un locuteur fluide, CE QUI EST PRIMORDIAL.

Ceux qui ne se sont pas laissés aller - comme je m'y refusais par le passé - seront confus ; ils ne sauront pas ce qu'ils ressentent et ne sauront, par conséquent, pas vraiment quoi dire. Ils connaîtront une rechute parce que ce qu'ils ont atteint (une fluence mécanique) ne coïncidera pas avec leur monture, ça ne concordera pas avec ce qu'ils sont parce qu'ils n'ont justement pas encore vraiment trouvé qui ils sont<sup>54</sup>. Les rechutes sont la conséquence de ce que vous vous efforcez de conserver la fluence alors que vous ne vous permettez pas d'expérimenter VOS RYTHMES personnels. Cela est certainement vrai dans mon cas.

(Parlant d'une entrevue d'emploi) : Pendant l'entrevue, je n'avais justement pas pris cette décision consciente de demeurer ouvert et de dire ce que je voulais vraiment dire et qui aurait représenté la

<sup>54</sup> Voir à ce sujet, en page 133/(172), l'article *Créer un état propice à la fluence*.

vérité sur mon état du moment. Je m'efforçais plutôt de ne pas bégayer.

## UN PENSE-BÊTE POUR RÉFLÉCHIR SUITE AUX RECHUTES

*J'ai eu une entrevue d'emploi aujourd'hui et je dois avouer avoir bloqué mes émotions pendant toute l'entrevue. Ma parole était très saccadée. Difficile après cela de ne pas être embarrassé et triste. Mais comme toujours, je suis resté positif et tentai plutôt de tirer une leçon de cette expérience. »*

John : « Oui, je connais fort bien ce genre de situation. C'est comme cela qu'on apprend. Je ne sais pas à quel point tu as réfléchi et traité mentalement cette situation jusqu'à maintenant ; mais voici certaines questions que tu pourrais te poser.

1. Qu'est-ce qui était en jeu lors de cette entrevue ? Pas seulement le boulot, mais aussi tes inquiétudes personnelles ? Fais-en une liste.
2. Cette situation te rappelait-elle des situations similaires passées ? (Pour référence, lis mon article *Anatomie d'un blocage*<sup>55</sup>.) Afin d'en saisir toute la réalité, tu dois revoir en esprit l'entrevue plusieurs fois et, ce faisant, accroître continuellement le nombre d'éléments que tu observes.
3. Qu'est-ce que l'interviewer n'a PAS appris à ton sujet parce que tu t'es retenu ?
4. Et quelles peuvent bien être ces choses que tu retenais ?
5. Qu'as-tu remarqué d'autre de ton comportement, mise à part ta parole ?
6. Considérais-tu cette personne comme une personne en autorité ? Et cherchais-tu à plaire à cette personne ?
7. Quels sont ces éléments de ton toi RÉEL qui n'ont pu s'exprimer parce que tu te retenais ?
8. Si tu T'ÉTAIS permis, pendant l'entrevue, de vivre tes émotions, qu'aurais-tu ressenti ?
9. Quel genre d'attitude, selon toi, avait l'interviewer ? De jugement ? Encourageante ? Etc. Quels étaient les indices verbaux et non verbaux qui te permettent de conclure cela ?
10. Dans quel environnement l'entrevue s'est-elle déroulée ? L'interviewer s'était-il placé volontairement en position de pouvoir ? Te retrouvais-tu dans une position évidente de subordonné ?
11. Comment te sentais-tu ce jour-là avant d'arriver à l'entrevue ? Qu'est-ce qui s'était passé ? À quoi pensais-tu ? Te retenais-tu pour d'autres choses ? Tes pensées te pré-programmaient-elles pour que tu te retiennes ? En clair, quel était ton Hexagone au moment d'arriver à l'entrevue ?
12. Si tu avais la chance de refaire cette entrevue, que ferais-tu afin de rendre cette situation plus propice à t'exprimer ? »

---

<sup>55</sup> Voir page 165/(204). Version intégrale.

John : « Tu as, j'en suis sûr, saisi l'idée ? D'autres questions pourraient fort bien te venir à l'esprit. »

Andrew : Je me suis récemment intéressé au moment même où on parle (au moment présent). Un de nos défis est de demeurer conscient (de demeurer connecté au moment présent, à ce qui se passe).

Mais je crois qu'il s'agit là d'une étape constructive. Il m'appartient de reconstruire ma vie de la manière dont je le désire.

(Dans les pages qui vont suivre, John commente certaines affirmations d'Andrew.)

Andrew : « *Parce que je bloquais mes émotions au cours des semaines précédant l'entrevue, mon harmonie intérieure fut perturbée.* » John : « Juste par curiosité, comment en es-tu venu à réaliser cela ? La façon dont cela se manifestait dans mon cas était la suivante : la base de mon cou devenait tendue, c'est-à-dire là où justement mes émotions bloquaient lorsque je les empêchais de se manifester... Ou, peut-être, résistais-tu à faire quelque chose que tu ne voulais pas faire ? Quels étaient les problèmes impliqués ? »

Andrew : *Je me suis toujours demandé ce que signifiait l'expression "se retenir" (holding back). Selon mon expérience personnelle, cela veut dire se prémunir contre des émotions négatives en refusant de les vivre (les éviter).* John : « Exact. Mais il y a peut-être plus. Certains craignent également les émotions positives car cela les rend vulnérables. Ils ne se permettent pas d'aimer quelqu'un ou quelque chose car ils croiront inévitablement être un jour blessés. Alors, au fur et à mesure que leur amour grandit, de même leur résistance à ce sentiment. »

John : « Il est important de prendre conscience de ces choses spécifiques que tu fais, ressens et penses lorsque tu te retires ainsi de l'action, de la mouvance, du flow. »

(Parlant des entrevues d'emploi, John dit à Andrew) : « Tu dois contrôler ce que tu montres, au moins un peu, lors d'une telle situation... Et puis aucune règle ne t'interdit d'être toi-même en entrevue – c'est-à-dire vrai, spontané, honnête, etc. Notre problème, à nous PQB, c'est que nous grandissons en nous pliant TROP à ce que nous pensons que veulent les autres. ON VEND NOTRE ÂME afin de plaire à l'autre personne. (Bien que, ironiquement, nous nous rendons moins plaisant à l'autre personne en faisant cela car on ne se montre pas sous notre véritable jour.) »

John : « Une autre bonne chose à faire si tu as le temps et la discipline (ce que je n'ai pas la plupart du temps), c'est de noter par écrit ce que tu ressens. Il s'agit de faire des associations, librement. Laisse l'idée et les émotions passer à travers toi. Contente-toi d'être le scribe de ce qui se présente à ton esprit. »

John : « Une autre suggestion - si tu es en colère contre quelqu'un ou quelque chose (et même si tu ne l'es pas), prends une partie de journal, roule-la en forme de bâton, place l'annuaire téléphonique sur une chaise et frappe sur l'annuaire... J'aime aussi, sur l'autoroute, fermer les vitres de l'auto et crier des insanités à personne en particulier, juste pour faire travailler mes poumons et projeter mon énergie en avant. »

John : « Bonne observation : les jours où tu ne parles pas, tu ne te CONNECTES probablement pas avec d'autres personnes. Or, c'est par la connexion, le transfert d'énergie et des émotions qu'on s'ouvre aux autres. »

John : « Je m'identifie à cela à 100%. La seule façon d'en sortir c'est de te mettre en situations qui te pousseront hors de ta zone de confort ; c'est-à-dire là où il y aura un élément de risque. Il peut s'agir de débiter (ou de rompre) une relation, postuler pour un nouveau travail, partager une pensée ou une émotion avec quelqu'un que tu évitais, abandonner ton ressentiment envers quelque chose. En restant continuellement en situations sécuritaires où rien n'est à risque, tu te couperas d'opportunités de changements et de transformation. Le plus grand défi est alors d'affronter des situations où tu pourras ressentir un élément de risque, sans que tu puisses prévoir quelle en sera l'issue. J'appelle cela "Danser dans le vide." »

John : « Tu en sais plus que tu ne le crois. Plus tu découvres de choses au sujet du bégaiement, plus tu en sais sur la vie, parce que les problèmes inhérents au bégaiement sont d'une grande portée, avec plusieurs ramifications, impliquant des complexités du psychisme et de l'âme humaine. Et tout cela est également vrai pour le golf ☺. C'est pour cela que le golf est à la fois un jeu si gratifiant, complexe et, parfois, si frustrant. »

Andrew : Lorsque je me retiens, mes pensées sont généralement stimulées par *ma perception du monde selon la perspective de quelqu'un qui ne bégaie pas* et par mon refus d'accepter ma réalité, c.-à-d. ce moi, le bègue. J'ai des périodes de retenue justement parce que je m'imagine dans le monde évoluant comme un locuteur normal (fluent) par opposition à ce que je suis en réalité. Je tente de contrôler ce conflit interne.

John : « C'est la retenue, l'évitement qui garde en vie le bégaiement. Pour t'aider à mieux te concentrer sur ce qui se passe sous la surface, tu dois te dire – « Je dois m'imaginer dans le monde en l'absence de toute retenue. » **Rappelle-toi que le bégaiement se compose de deux éléments – le blocage (bégayage) et les stratégies pour en sortir ou l'éviter. Quand on perçoit un problème multidimensionnel comme un problème unidimensionnel (désigné bégaiement), cela ne fait que masquer et confondre ce qui se passe réellement.** Et le fait de surcontrôler ton moi spontané contribue au problème. »

Andrew : Lorsque je trébuche sur un mot, cela m'empêche de bien ressentir mon état du moment ; mais je progresse.

John à Andrew : « *Super! Tu te construis une plus grande acuité qui t'aidera énormément à travailler le problème.* »

Andrew : Je me fais parfois piéger en m'aventurant à dire des mots particuliers. Maintenant, je n'ai qu'à penser qu'on s'exprime avec nos émotions et que les mots ne sont que les courroies de transmission de ces émotions.

(Andrew parlant de filles plus jeunes que lui au travail, filles un peu moqueuses) : Mon Hexagone se transforma totalement. Soudain, j'avais l'impression d'être quelqu'un de plus mature, quelqu'un de plus expérimenté qu'elles. Je n'allais plus les considérer arrogantes et ignorantes.

Lors d'une conversation, on me demanda si je vivais seul. J'avais déjà eu, dans le passé, de la difficulté avec cette question.

(Parlant de son (Andrew) niveau de connexion avec les gens lors de conversations) : Cela ressemble à une voiture sur un circuit grand prix ! Il y a des années, j'étais incapable de faire avancer la voiture. Mais j'ai fait des progrès – en développant un concept de moi plus éclairé – ma voiture prend maintenant de la vitesse bien qu'elle s'arrête à l'occasion. Mais parce que je sais pourquoi elle s'immobilise, je l'amène au garage et travaille dessus.

Les gars avec qui je travaille étaient au début bien tranquilles, ce qui me causa un problème, du moins jusqu'à ce que je pris la peine d'y réfléchir. Je nourrissais à leur endroit une certaine perception (fondée ou non), qui ressemblait à celle que j'entretenais au sujet de certains camarades d'études au secondaire. Ils étaient très intelligents et plein d'humour, ce que j'admirais. Ils riaient tout le temps ; et bien que le bégaiement ne fut pas un problème pour moi, je n'arrivais pas à leur faire confiance. Je voulais m'en faire des amis. Voulant me rendre invisible à leurs yeux, je me comportais comme un clown. J'essayais de les faire rire. J'ai toujours pensé qu'en les amusant, alors ils ne me prendraient pas au sérieux et ne passeraient pas de commentaires à mon sujet... Les gens avec qui je travaille sont intelligents et plein d'humour, ce que j'admirais. Je commençais à me retenir tout comme je le faisais au secondaire. J'avais pris la décision d'être un gars amusant, *sachant fort bien qu'il s'agissait d'une forme de retenue*. Le weekend suivant, je n'étais pas heureux. Je suis naturellement plein d'humour et un gars amusant ; mais je n'étais plus moi-même et je craignais qu'ils n'aient plus de respect pour moi !

John : « **Il est tout à fait naturel que ton auto s'immobilise parfois. L'important, ce n'est pas la perfection, c'est d'être conscient de ce qui se passe...** C'est comme pour ces deux jeunes filles dont tu parlais dans ta dernière lettre. En t'isolant d'elles et en te retenant malgré ton désir de connecter, tu établis instantanément une mentalité de retenue ; cette dernière rendra bien plus menaçants l'établissement d'une connexion et la libre expression de tes émotions. »

John : « Excellent matériel ! Tu es en train de vivre le moment présent, c'est-à-dire le parfait antidote à toute cette anxiété anticipatoire associée au bégaiement. Tu vis quelque chose, tu notes ce qui se produit, tu affrontes ce qui se présente et tu laisses aller. C'est comme se laisser porter par le courant dans une chaloupe. Si tu t'inquiètes de ce qui t'attend au prochain virage, et que tu t'accroches à un rocher ou un arbuste, ta progression sera stoppée jusqu'à ce que tu lâches prise et que tu permettes simplement au courant de te mener là où il va. »

Andrew : Il m'arrive de regretter d'avoir dit quelque chose, non pas pour avoir bloqué, mais pour ne pas avoir adapté le contenu à ce que je suis. Je m'inquiétais beaucoup plus d'un contenu qui pouvait me faire paraître idiot (et ce jour-là, je m'inquiétais de ce que les autres allaient penser, inquiétude due à mon Hexagone instable) bien plus que de bloquer ou de paniquer.

(Andrew racontant à des collègues de travail un incident vécu par une de ses connaissances) : Une fois le récit terminé, je me retrouvais quelque peu contrarié d'avoir bégayé devant un aussi grand nombre de personnes. Par le passé, cela m'aurait détruit et je me serais retenu indéfiniment. Mais cette fois-ci, j'avais pris la décision consciente de garder contact avec ces émotions, de les accepter et de les vivre. En moins d'une demi-heure, mon équilibre se rétablit et je commençai à remettre en question mes croyances par défaut.

Andrew : Cette semaine fut humiliante, mais pas en termes de bégayages. Je m'en suis sorti généralement assez bien en défiant mes croyances par défaut. Mais je découvrais qu'en faisant cela, je me refusais à ressentir ces émotions négatives que j'avais fait naître en étant ce que je suis

présentement. J'essayais de dissimuler le fait que je devais vivre ces émotions en me concentrant sur les nouvelles croyances que j'entretenais à mon égard. Ayant pris finalement conscience de ce que je faisais, je travaille à rétablir graduellement le contact avec le courant, avec la mouvance... Il est tout aussi important de réaliser que j'ai le droit d'adopter et de développer un tout nouvel hexagone par défaut, plutôt que de penser devoir reconstruire par dessus mon vieil (hexagone) par défaut... *« Je dois avouer que l'idée de développer un nouvel hexagone est très attrayante et enlevante. J'ai l'impression de pouvoir être ce que je veux. »*

John : « C'est vrai. Le seul prix à payer c'est de rester en contact avec qui tu es et accepter ce qui se présente, bon ou mauvais. Quand ton pouvoir se manifeste sous la forme d'une énergie négative, tu dois trouver un moyen d'utiliser cette énergie négative à ton avantage, **plutôt que de la retenir et de la contenir.** »

Andrew : Je me savais de retour à mes réactions par défaut. Je me rendis à un magasin et achetai une salade. La dame me demanda si j'avais besoin d'une fourchette ou si j'allais manger la salade chez moi, à la MAISON. Je répondis que j'allais chez moi à mon APPART. Lorsqu'elle me dit au revoir, je bloquai sans pouvoir lui dire au revoir. Il en fut ainsi car je ne voulais pas vivre cette impression qu'elle pouvait penser que je l'avais corrigée en disant que j'allais chez moi à l'appartement plutôt que ce qu'elle dit. N'est-ce pas surprenant ?... Hier, je bloquais sur tout. Outre le travail, je suis conscient d'avoir abandonné bien d'autres choses. (Un de ces blocages) est la peur de devoir performer lorsque je vous parlerai au téléphone. Ces petites choses, normalement de peu d'importance, sont souvent celles qu'on bloque, qu'on retient, qu'on veut éviter.

Andrew parlant de la nervosité de faire un appel téléphonique à John Harrison : Je crois bien que je simulais des émotions selon ces nouvelles croyances que je m'efforçais d'incorporer à mon sujet. Évidemment, une telle action n'était pas conforme avec la mouvance normale des choses.

John à Andrew qui lui annonça avoir quitté la compagnie où il n'aimait vraiment plus travailler : **« Il est important de réaliser lorsqu'une situation ne t'apporte plus rien et d'accepter qu'il soit tout à fait correct de partir. »**

Andrew : *« Je crois bien que je simulais des émotions selon ces nouvelles croyances à mon sujet que je m'efforçais d'insuffler en moi. Évidemment, une telle action n'était pas conforme avec le courant naturel des choses. »* John : Ah, très perspicace. C'est tellement facile pour nous de faire l'autruche. Le fait que tu puisses percevoir la différence entre émotions réelles et simulées est un grand pas en avant.

John : « Mais les changements véritables s'effectuèrent sur une période de trois ans, en Californie, alors que je m'impliquai intensément dans un groupe dont l'action était orientée vers la croissance personnelle. »

John : « Juste par curiosité, as-tu eu la chance de pratiquer le "faire comme si ?" Ce sera le sujet de mon prochain article. "Faire comme si" c'est pratiquer ce que tu AIMERAIS être...de trouver l'effet que ça fait... **Il est difficile de savoir ce que tu cherches si tu n'as pas une idée de ce que tu ressentiras lorsque tu y seras.** »



Andrew : Mes perceptions des conséquences de chaque moment de bégayage m'amènèrent à me retenir... La façon dont je percevais le bégaiement changeait les croyances que j'avais sur moi-même alors que le seuil de ce que j'étais disposé à vivre émotionnellement influençait aussi mes intentions<sup>56</sup>. Lorsque je considérais le bégaiement selon mon ancienne perspective négative, je recherchais presque une guérison spontanée et miraculeuse, la cure rapide quoi ! J'étais maintenant à l'aise avec le fait que cela allait prendre du temps.

John : « Je suis toujours fasciné de constater qu'un individu est capable de prendre du recul par rapport à une expérience ou un ensemble d'expériences, et ainsi gagner en perspective ; il peut alors avoir un portrait plus englobant de la situation. C'est d'ailleurs le sujet de la théorie du chaos, un sujet très chaud dans certains milieux (scientifiques). La théorie postule que ce qu'on appelle des "groupes d'événements" sans liens apparents sont pourtant organisés et en relation les uns avec les autres lorsqu'on les considère sur un laps de temps et avec suffisamment de perspective, d'éloignement. C'est pourquoi il est si important de continuer à avoir une vision élargie lorsqu'on travaille sur le bégaiement. »

(John au sujet de son expérience avec Synanon) : « J'ai passé trois ans à jouer les Square Games, une puis deux fois par semaine. Il s'agissait d'un des tout premiers programmes de développement personnel en Californie et ce fut aussi l'environnement dans lequel disparut mon bégaiement - avant même qu'il disparaisse vraiment (tu te rappelleras qu'il en fut ainsi parce que je cessai de le voir comme bégaiement.) »

John : « Mais désireux de m'explorer davantage, je m'impliquai dans un autre groupe de confrontation hebdomadaire dirigé par une femme prénommée Nadine. Nadine, nous allions le découvrir plus tard, entreprenait en secret son propre power trip. Mais le groupe qu'elle dirigeait avait un agenda caché : Nadine devait être la seule personne en pouvoir dans la pièce. J'en vins à réaliser que, de semaine en semaine, petit à petit, je lui abandonnais mon pouvoir. La situation atteignit un point de non retour après une expérience de groupe, un marathon de 24 heures, pendant lequel j'avais désiré être aimé et possédé par Nadine qui me repoussa. Cette expérience, et toutes les soirées qui devaient m'y amener, transformèrent mon Hexagone. Me revoilà, une fois de plus, retenant mes émotions, spécialement ma colère. Cette puissante et résonante émotion dont je bénéficiais (mais de façon contrôlée) depuis mon expérience avec Synanon ne m'était même plus accessible. Un nouveau système s'était établi de lui-même. Et j'eus besoin de près d'une année avant de pouvoir récupérer mon pouvoir. »

John : « Mais ce qui m'agaçait, c'est que tout au long de ma relation avec Nadine, je savais pertinemment que ce que je faisais n'était pas bon pour moi. Mais à cette époque, j'avais choisi de ne pas me fier à mes perceptions, en partie parce que j'avais encore besoin de quelqu'un d'autorité dans ma vie, quelqu'un qui détenait la "vérité". Alors, j'ignorais constamment mes propres perceptions. »

John : « À force de faire la même chose à répétition sur une certaine période, elle finit par devenir une habitude de pensée et, finalement, une habitude de pensée INCONSCIENTE. En d'autres mots, elle devient invisible ; et ces émotions, attitudes, croyances etc. "invisibles", deviendront finalement auto-suffisantes, raison pour laquelle il sera si difficile de les changer. Voilà pourquoi

---

<sup>56</sup> Observez ici encore l'interaction entre plusieurs intersections/composantes de l'Hexagone du Bégaiement.

il est si important d'être un bon observateur. Pour devenir un bon détective, on doit d'abord être un bon observateur<sup>57</sup> et, finalement, cela pourrait bien vous faire découvrir la vérité. »

John : « Maintenant que tu commences à comprendre la véritable nature de l'observation, laisse-moi augmenter légèrement le degré de difficulté en te demandant si tu modifies tes actions pour placer tes émotions en situation à risque... Si tout ce que tu faisais était de t'asseoir autour d'une table pour tenter de comprendre ce qui se passait, eh bien tu n'avancerais pas d'un iota. **Ce qui finira par te changer, c'est l'expérience.** »

John (autre manière d'agir « comme si ») : « De façon similaire, si tu as l'habitude de parler d'une voix tranquille, double le volume – tu peux même le tripler si tu parles déjà d'une voix très légère – et découvre à quoi cela ressemble, l'effet que ça fait. Je te garantis que cela te semblera étrange, lourd et inconfortable au début, puisque tu seras hors de ta zone de confort. Mais tu t'entraîneras et apprendras diverses expériences qui te seront non familières. Et en continuant à déplacer ainsi de plus en plus d'expériences vers ta zone de confort, cela commencera à devenir une partie de ton image de soi. Et ces deux cercles du Moi Réel et de ton Image de Soi commenceront à se chevaucher de plus en plus<sup>58</sup>. »

Andrew : Ce qui m'a agacé récemment c'est cette comparaison entre le Programme McGuire et la route que j'ai empruntée. Je sais avoir fait de mon mieux lors de ma thérapie McGuire. On m'a dit que personne d'autre n'avait travaillé aussi fort. Pourtant, je rechute constamment. Ce qui m'exaspère présentement c'est cette difficulté à m'empêcher de devoir performer. Certaines personnes du Programme McGuire m'ont dit que plusieurs se concentraient uniquement sur l'hexagone parce qu'elles étaient paresseuses. Et je sais, en autant que l'observation est concernée, que je ne suis pas paresseux.

Andrew sur son appréhension à faire un appel téléphonique : Parce que j'étais indécis, cela avait déclenché tension et anxiété. Puis je me suis rappelé que vous m'aviez dit il y a quelque temps qu'il est normal de se sentir tendu et anxieux (d'accepter ce qu'on ressent) ; je l'ai donc ressenti, et ressenti. Lorsque sonna le téléphone, je fis mienne cette sensation et répondis à l'appel. Et en faisant mienne cette sensation, je m'en suis servi pour renforcer ce que je disais.

Andrew : « *Ça y est, j'y suis ! L'idée vient tout juste de me frapper. L'effet du Programme McGuire est immédiat à cause de l'Effet Hawthorne.* » John : Très juste. Les résultats sont immédiats car vous vous adressez simultanément à plusieurs intersections de l'Hexagone, déclenchant ainsi l'Effet Hawthorne. L'intérêt et l'appui soutenus des entraîneurs et des autres participants au Programme contribuent à établir un lien tissé serré. Cela ne peut faire autrement que d'avoir un impact profond sur chaque participant, tout comme le fait d'avoir créé un groupe distinct avec certaines travailleuses de l'usine Hawthorne, faisant ainsi naître en chacune d'elles un sentiment puissant d'appartenance, ce qui fit croire l'estime qu'elles avaient d'elles-mêmes.

(Andrew, une fois terminée sa participation au Programme McGuire) : **Et parce que je n'utilisais pas cette méthode pour créer un nouvel hexagone, cela occasionna toutes sortes de problèmes. J'utilisais le programme pour continuer à performer.**

<sup>57</sup> Pensez à Colombo (le personnage de la télésérie, avec le regretté Peter Falk) R.P.

<sup>58</sup> Voir l'article *Pourquoi est-il plus facile de parler lorsqu'on "est" quelqu'un d'autre ?* Page 117/(156) de l'ouvrage original.

Avis qu'Andrew reçut d'un collègue du Programme McGuire : Je n'étais pas en symbiose avec moi-même. Il me suggéra de ne pas me représenter au Programme avant d'avoir une meilleure idée de mon identité. La parole n'est pas aussi importante que cette paix intérieure dont je bénéficie lorsque je fais confiance à mon instinct - attitude que je m'efforce présentement d'appriivoiser.

John : « J'ai aussi eu l'occasion de participer à un programme de développement personnel en 1977 et de répéter l'expérience en 1988. Mais la seconde fois, je m'inscrivis à un niveau supérieur et j'en ai retiré bien davantage. Mais bien que je dise davantage, ce n'est pas tout à fait exact. Tu en retires toujours ce qui est approprié pour ce que tu es À CE MOMENT-LÀ. Mais lors de cette seconde fois, je me motivai à en faire plus car je devais travailler sur mes expériences vécues et mes connaissances acquises depuis les 11 dernières années. »

John : « J'ai aussi observé ce principe à l'œuvre dans le monde des affaires. Certaines personnes passent du foyer au Lycée, puis atterrissent dans de grandes corporations pour se retrouver, encore, dans un environnement paternel, où Big Brother les prend en charge. Et leur perception de l'autorité est bien arrêtée. Puis il y a ceux qui envahissent le monde et qui en retirent des expériences plus variées. Peut-être agissent-ils avec une plus grande indépendance. Et si un jour ces personnes se retrouvent à travailler pour une grande corporation, elles percevront différemment les personnes d'autorité car elles auront eu l'expérience d'être, pendant un certain temps, leur propre patron. »

John à Andrew : « En plein dans le mille, mon frère. Apprendre à se faire confiance, là est la clé. »

Andrew : Les pensées trottent dans ma tête naturellement ; mais lorsqu'une pensée déclenche une réaction d'anxiété, je n'aime généralement pas les réactions physiques qui y sont associées. Et lorsque je prends conscience de mes réactions physiques, j'ai tendance à devenir de plus en plus anxieux, ce qui provoque encore plus de pensées, et le cycle se répète sans fin.

Andrew : **La nature de cette chose semble être la suivante : alors qu'on croit l'avoir écrasée, elle s'est en fait renforcée d'elle-même...** Plus je m'efforce de ressentir les choses, pire c'est. En vérité, je réagis à chaque pensée que j'ai, et cette réaction en est une de peur. Il en est ainsi à cause de mon hexagone, lequel, pour l'instant, est très négatif.

Andrew : **Je dois modifier mon état d'esprit afin que le rétablissement soit aussi source de plaisir et cesser de vouloir toujours PERFORMER !**

John : « Bien. Essaie ceci. Si tu devais expliquer ton état d'âme des dernières semaines SANS tenir compte du bégaiement – en expliquant ton état par des facteurs autres que ta parole – qu'est-ce qui te viendrait à l'esprit ? »

John : « Ressentir les émotions fait partie du parcours ; mais ce n'est pas suffisant. As-tu quelqu'un avec qui PARTAGER ces émotions ? Quelles sont les occasions que tu as d'exprimer ce que tu ressens ? Essaies-tu de faire ce travail seul ? »

Andrew : *« En vérité, je réagis à chaque pensée que j'ai, et cette réaction en est une de peur. »*  
John : De...? (Énumère au moins cinq choses qui déclenchent cette peur.)

John : « J'ai tendance à devenir perfectionniste lorsque mes relations personnelles rencontrent des difficultés, que je ne suis pas en contact avec mon moi réel ou que je ne fais pas des choses qui me

tiennent à cœur... Se concentrer à réduire la peur de l'échec c'est comme se concentrer à devenir fluide. Plus tu réfléchis à un problème, plus il t'envahit. **Pour réduire la peur de l'échec, tu dois te libérer de ce jeu, de cette mentalité de Gagnant-Perdant, en te tournant vers autre chose.** »

Andrew répondant à la question suivante : « *Comment se fait-il que tu sois à ce point enfermé dans le cercle vicieux de la peur de devoir performer ? Qu'est-ce qui peut bien déclencher cela ?* » : L'Université. Je n'ai pas l'impression d'être suffisamment moi-même. Pendant l'été, j'ai pu traverser les diverses couches de mon être, me dirigeant vers le vrai moi ; et juste comme j'y arrivais, il y eut cette fille qui m'a dit quelque chose qui me fit virevolter en flèche. Elle a dit : « Ce que tu es me fait rire. » J'avais déjà eu affaire à cette fille auparavant. Et je sais ce qu'elle voulait dire. Je suppose que c'est cette remarque qui me fit retourner à mes vieilles habitudes... En fait, je ne me sens pas suffisamment moi-même, je ne suis pas encore prêt à être moi et détendu. J'ai l'impression de devoir être quelque chose de plus que ce que je suis présentement. L'université amène son lot de nouvelles responsabilités – parler dans des séminaires, peur de ne pouvoir me faire des amis, etc. J'ai aussi un travail le soir. Bien que je n'aime pas ce travail, je le fais pour l'argent de poche qu'il me procure. Un gars au travail me fait sentir vulnérable. Il est du genre à saisir rapidement toute faiblesse chez quelqu'un et à l'utiliser à son avantage. Évidemment, ma parole avec lui est parfois assez hésitante.

John, parlant, entre autres, de ce que la fille dit à Andrew : « Mais je sens que tu recules, que tu fuis toutes ces situations. Et chaque fois que tu fais cela, c'est autant de choses que tu retiens (que tu t'empêches de...)... Tu finiras par trainer avec toi un sac plein d'émotions qui menaceront de faire éruption chaque fois que tu entreras en contact direct (que tu communiqueras) avec quelqu'un. Comment manœuvrer ces situations pour que tu n'en sortes pas en ayant l'impression d'avoir perdu quelque chose lors de l'échange ? Prends cette situation avec la fille. **Quelles autres options s'offraient à toi pour protéger ton estime et ton respect de soi ?** »

Andrew : « *Tu finiras par trainer avec toi un sac plein d'émotions qui menaceront de faire éruption chaque fois que tu entreras en contact direct (que tu communiqueras) avec quelqu'un.* » C'est l'affirmation la plus profonde que je n'aie jamais entendue au sujet du bégaiement ; wow !! Mon problème, comme vous l'avez si bien dit, est mon manque d'affirmation personnelle.

Andrew : Une grande partie de mon problème est un manque de confiance, une méfiance envers les autres. Il y a plus que cela, mais ça fait longtemps que je suis émotionnellement dysfonctionnel.

J'ai adopté une attitude plus affirmative, ce que je tente consciemment de développer... Ce qui est merveilleux, c'est que plus vous faites "comme si", plus votre subconscient s'y fera et deviendra ce que vous actez. C'est surprenant de voir comment on filtre différemment nos pensées lorsque nous agissons comme si. *John* : « Exact. Faire "comme si" remplace un comportement qui découle de tes faiblesses et de tes peurs. En d'autres mots, cela favorise un comportement plus propice à l'établissement d'une plus grande confiance en soi. »

Lorsque je prends un comprimé pour le sommeil, dont l'effet est sédatif, je ne bégaie pas. Le problème cesse d'être une épreuve à chaque mot. Non seulement suis-je entièrement connecté à la situation, conscient du moment présent, mais je ne réalise même pas que je parle. C'est vraiment stupéfiant... Peut-être y a-t-il quelque part une relation entre bégaiement et maladie mentale ! (Vous rappelez-vous que je vous parlais, il y a quelques mois, d'un médicament que je prenais et

qui m'empêchait de bégayer ?) Il s'agit d'un comprimé hypnotique favorisant le sommeil. Lorsque je le prends, il restreint quelque peu mes pensées conscientes.

Je comprends maintenant qu'on doit développer une représentation mentale de la nature des gens pour leur parler selon cette représentation, mais surtout de PERMETTRE que cela vous fasse vraiment connecter et de laisser le courant vous entraîner là où il ira.

L'anxiété sous-jacente étant omniprésente, je me retenais, « ... ***m'empêchant ainsi de m'engager à fond avec (d'être vraiment présent auprès de) mon interlocuteur.*** » John : « **ÇA, mon ami, c'est une des réalités les plus présentes chez les PQB. Nous nous efforçons de prononcer les mots tout en prenant bien soin de ne pas nous mettre à risque (ou ce qu'on croit être à risque !) en établissant une connexion émotive avec nos interlocuteurs**<sup>59</sup>. »

J'ai ressenti ce dont vous parliez avec Jack Menear : parler sans même en être conscient. « *Vous pensez seulement à ce que vous voulez dire et court-circuitez le fameux radar anticipatoire (si actif chez les PQB), lequel scrute à l'avance chaque mot à prononcer afin de déceler de possibles menaces.* » John : En plein dans le mille. C'est ainsi qu'opèrent les locuteurs fluides puisqu'ils n'ont jamais appris à se protéger contre des menaces liées à leur parole. **Il s'agit, en fait, du Zen de la parole**<sup>60</sup>.

John réplique à Andrew qui lui a écrit au sujet d'une route cahoteuse empruntée à son retour d'université : « Tu as vu juste ; cela est identique au processus qui scrute l'horizon, stratégie initiée afin d'éviter tout danger potentiel. Contourner ce trou représente une stratégie adéquate. Par contre, freiner brutalement pour immobiliser l'auto jusqu'à ce que tu te sentes confiant de continuer ne constitue pas une stratégie efficace (et pourrait même occasionner un tête-à-queue.) »

Andrew : Une autre question que je me pose est la suivante : "une fois vaincu le bégaiement, que fait-on ?" Ma réponse : "Je n'en sais rien!" Peut-être est-ce la raison pour laquelle je ne cesse de rechuter. Connaissez-vous l'expression "nous sommes ce que nous mangeons" ? Cela peut aussi s'appliquer à ce que nous pensons !

Mon monde n'est pas si égocentrique que cela (moi contre le monde ou, comme vous le dites si bien, retirer quelqu'un de la montagne plutôt que de permettre à chacun de se tenir sur la cime de sa propre montagne.)

J'ai été surpris de constater que la lecture représentait un élément-clé de ma bonne fluence dernièrement. La lecture est passionnante. **Je suis d'opinion que la mentalité de bégaiement empêche l'individu de vraiment vivre, de se découvrir...** C'est lorsque je me retrouve submergé par cette mentalité que je me referme sur moi-même, souvent au beau milieu d'une conversation ; je me rappelle alors que je suis égal aux autres et que le fait de bégayer n'est pas si grave que cela.

Réponse de John à Andrew qui lui demande ce qu'il pense de la relation bégaiement/génétique : « J'ai lu un peu sur le sujet dans les médias. Mais comme les gens ne sont pas suffisamment précis

<sup>59</sup> Autrement dit : nous tentons de prononcer les mots tout en prenant bien soin de ne pas nous mettre à risque (ou ce qu'on croit être à risque !), nous empêchant ainsi d'établir une connexion émotive avec nos interlocuteurs.

<sup>60</sup> Voir à ce sujet, *Le Zen et la fluence*, page 291/(330).



à savoir ce qu'ils entendent par bégaiement, mon intérêt envers cette question s'est estompé. Une telle discussion me donne l'impression d'être trop vague à mon goût. »

Andrew : « *Vous rappelez-vous que je vous parlais, il y a quelques mois, d'un médicament que je prenais et qui m'empêchait de bégayer ?* » John : T'empêchait-il de bégayer ou diminuait-il ces sensations indésirables et inconfortables qui contribuent au blocage ?

John: « Tu n'es pas le seul du Programme McGuire à avoir des rechutes. Il faut garder à l'esprit qu'à moins de faire un travail sur toutes les parties de l'Hexagone, les intersections contribuant au comportement de blocage voudront toujours refaire surface. C'est comme vouloir garder sous l'eau un ballon de plage. Cela exige beaucoup d'effort ; et dès que tu cesses de le pousser vers le bas, le ballon remonte à la surface de l'eau. Comment alors empêcher le ballon de refaire surface sans avoir à déployer autant d'effort ? Pense-y. Quoi d'AUTRE doit changer ? »

John : « Je n'ai jamais vaincu le bégaiement. *Je l'ai simplement désassemblé. J'ai travaillé sur ma personne, mes pensées et mes émotions. J'ai développé la conscience de ce que je faisais en bloquant. Je montrais aux autres qui j'étais vraiment. Puis le problème finit par disparaître. Il y a une GRANDE différence entre ces deux approches.* »

John : « "Tu es ce que tu pratiques tous les jours." Et je ne parle pas que de la parole. Quelque chose en TOI doit changer, quelque chose qui est relié à tes schèmes de pensée, à ce que tu ressens et à tes perceptions. Lorsque ces changements se concrétiseront, tu te considèreras de façon différente. »

Andrew : Phew ! C'est alors que commence vraiment l'aventure de la vie ! Et dire que je croyais que la vraie bataille consistait à vaincre le bégaiement ! Comme vous l'avez dit, on ne le vainc pas, on le dissout.

Andrew : Cette liberté d'expression mit en lumière certains aspects de ma personne qui me déplaisent. Au début, je me sentais l'égal de tous. Puis je commençai à réagir à tout comme un enfant – crise de colère et agression. J'en vins à ne plus vouloir m'entendre moi-même ! « *Contrairement à ce que je pensais, la paix de l'esprit ne coïncide pas avec l'absence de bégaiement.* » John : « Eh oui, décevant n'est-ce pas ? **On grandit avec l'idée que le bégaiement est la source de tous nos problèmes et c'est tout un choc quand on réalise qu'ils sont en fait occasionnés par ce que nous SOMMES.** »

La théorie du développement individuel que j'entends utiliser est celle de Cooley (1957). Ce dernier suggère que le concept de soi se développe à travers les réflexions des autres observant notre propre comportement. Notre comportement nous est donc renvoyé par les autres et c'est ainsi que se développe notre moi.

John conseillant Andrew qui désire faire une étude sur les facteurs engendrant le bégaiement : « À ta place, je prendrais soin de ne pas me laisser entraîner par les professionnels qui pourraient te programmer dans ce genre de choix (soit l'un, soit l'autre). »

John échangeant avec Andrew sur la visite de ce dernier à sa grand-mère : « Comment te SENTAIS-tu lorsque tu n'avais plus rien à dire ? Quelles pensées te venaient à l'esprit ? Quelles croyances prirent la relève ? Et si tu ne T'ÉTAIS PAS retenu, qu'est-ce qui se serait passé ? (Laisse libre cours à ton imagination ici.) »



Andrew : « Le bégaiement n'est peut-être qu'un moyen pour nous cacher cette propension que nous avons à nous retenir. » John : « Yup ! Cette lutte pour parler tout en désirant secrètement se retenir est ce qui déclenche les comportements visibles (les actions physiques de l'Hexagone) reconnus comme bégayages. Tu étais tiraillé entre deux directions opposées. Pourquoi t'es-tu déconnecté ainsi de la situation ? Tu avais apparemment quelque chose à perdre. As-tu une idée de ce que cela pouvait bien être ? »

Andrew : Ce qui m'a vraiment aidé, c'est de ne pas avoir l'attitude de « Je me débrouille très bien, je n'ai pas bégayé. » J'adopte plutôt l'attitude suivante : « Bien, ce que je viens de dire est le reflet de ce que je suis lorsque je ne me retiens pas. J'ai le droit d'être moi-même ! » John : « EH ! EN PLEIN DANS LE MILLE !!! L'étape suivante est de pouvoir dire la même chose sans toutefois ajouter "lorsque je ne me retiens pas." »

Andrew : Aujourd'hui, je suis allé chez Burger King et j'ai bégayé parce que la personne derrière le comptoir était d'origine hindoue ! J'ai bloqué car, même si vous parlez distinctement, certains étrangers ont de la difficulté à comprendre ce que vous dites... C'est lorsque je visite mes parents que ma parole devient terrible.

Andrew à John : « Lorsque vous commencez à sortir du bégaiement, vous contentiez-vous simplement de parler sans vous soucier de bégayer ou pas ou si vous contrôliez d'abord votre parole ? » J'en suis à l'étape où je me contente de suivre mon instinct et de parler, sans plus. John : « Si tu attends de contrôler d'abord le bégaiement, tu ne parleras jamais. »

John : « Dave McGuire suggère de "tuer" une situation ou un mot craint en s'y surexposant volontairement et en utilisant le mot maintes et maintes fois jusqu'à ce que la situation devienne dépourvue de toute peur. J'ignore s'il existe une alternative à cette technique... Ce qui m'a aidé à combattre ce réflexe de retenue ne fut pas une technique McGuire ; c'est plutôt en apprenant à m'affirmer et à tolérer les émotions qui se manifestaient. C'était là un effet secondaire, un dérivé de tous ces programmes de croissance personnelle auxquels j'avais participé. Peu importe mes craintes de mal paraître, elles avaient été résolues grâce à tous ces moments forts que j'avais vécus lors de ces multiples séances d'apprentissage. »

*Pour l'instant, le bégaiement ne me cause pas trop de difficulté bien que les symptômes fluctuent selon ma perception du problème. Lorsque j'accepte ma condition et que je me considère vraiment comme quelqu'un qui, occasionnellement, bégaie, je peux vivre pleinement le moment présent et réagir en conséquence. Mais lorsque le bégaiement entre en conflit avec la perception que je me fais de moi-même à ce moment-là, j'ai alors toutes les difficultés du monde à m'exprimer. Et probablement à cause de cette constante anxiété anticipatoire, je ne suis pas vraiment conscient du moment présent.* John : « Je crois que présentement, tu as une assez bonne maîtrise sur ce qui t'arrive. Ta future progression dépendra de ta disposition à t'aventurer au-delà pour parler beaucoup, peut-être même subir un refresh de McGuire...ou les deux. »

Je m'efforce aussi de modifier plusieurs de mes schèmes de pensée. J'ai approché des gens de mon passé avec lesquels j'ai l'impression de m'avoir abandonné (il y a plusieurs années). J'ai constaté que plusieurs de mes schèmes de pensée se dissipent en quelques minutes, ce qui diffère de mes efforts pour modifier les conséquences de plusieurs années d'intellectualisation d'une situation donnée, etc.

Je ne peux m'empêcher de vouloir aider les autres. Un de mes amis bégaie. J'ai constaté qu'il n'avait que rarement d'opinion sur quoi que ce soit. Il n'initie JAMAIS une conversation. Il ne fait que remplir les vides, généralement avec des affirmations toutes faites pour la personne qui tient le haut du pavé dans la pièce. Je ne peux m'empêcher de penser qu'il y a beaucoup d'arrogance et de déni en lui.

John : « WOW !!! Fantaaaaaastique ! Tu es vraiment une rôle-modèle ambulante en faveur du pouvoir de l'approche holistique et tu renforces cette vérité que la persistance porte fruits. »

John : *(Suite au message précédent, je cessai de recevoir des nouvelles d'Andrew. Puis, trois ans plus tard, le voilà qui réapparaît, cette fois sur la liste neurosemantics.)*

Andrew : Je crois, et mon vécu me l'a démontré, que le bégaiement n'est pas quelque chose qui nous "arrive". Nous le PROVOQUONS. On a L'IMPRESSION qu'il nous arrive, comme ça ; NOUS sommes portants ceux qui créent la tension avant de prononcer les mots. Il s'agit donc d'un comportement APPRIS. Et parfois, même si vous êtes à reprogrammer votre cerveau, ce comportement appris refera surface en tant que réaction conditionnée à divers stimuli... Si on se laisse abattre par cette réapparition, alors on recréera le mode par défaut, perdant confiance dans le matériel anti-bégaiement sur lequel nous avons tant travaillé. N'oubliez pas que vous avez bégayé un ZILLION de fois, et cela, pendant bien des années. Impossible de devenir parfait d'un simple coup de baguette. **Et cessez de faire de chaque moment de bégaiement une CATASTROPHE.** Vous devez apprendre à réagir calmement à chaque blocage. Car autrement, votre subconscient associera le bégaiement à la peur, à quelque chose qu'il faut redouter, haïr et détester. *Vous attribuerez alors bien trop d'importance au bégaiement (ce qui, éventuellement, ne fera qu'augmenter la fréquence de celui-ci).* Comment pourriez-vous passer toute votre journée à vous inquiéter du blocage suivant ? (Je ne sais pas si vous le FAITES ; mais je l'ai fait quelques fois !) Non seulement est-ce contreproductif, mais c'est pire que le blocage lui-même... **Et soyez patient. Vous êtes à annuler les effets de plusieurs ANNÉES de conditionnements et de comportements appris. Et cela prend, aussi, du temps.**

Mais je pense que le véritable travail commence lorsque vous apprenez à ne plus bloquer.

La semaine dernière, j'escaladais une colline sans penser au bégaiement mais plutôt au roman de Thomas Harris, "*Le silence des agneaux*." Puis une fille me dit : « Eh, Andrew, » et je rétorquai : « Eh, amour, comment ça va ? » sans même y penser ! Auparavant, il m'aurait fallu des efforts inouïs pour prononcer de tels mots. Pas cette fois... Je constate aussi être très influençable et pas du tout affirmatif. Mais ce sont là des choses sur lesquelles je peux travailler... Alors que par le passé j'étais l'objet d'une certaine empathie (à cause du bégaiement), je dois maintenant composer avec les autres et accepter leurs états d'âme du moment (peut-être traversent-ils, eux aussi, un de ces mauvais jours, etc.). *Je suis étonné de voir à quel point les personnes n'ayant pas vécu avec l'état d'esprit de bégaiement prennent la parole pour acquise ; pour eux, la parole, c'est facile. Alors que pour moi, chaque jour est un trésor depuis que j'ai cessé de bloquer.*

John : « Tu as tellement raison dans ton analyse de ce qui se produit. Sans recourir aux blocages pour éclipser ce qui est déplaisant, tu vas faire l'expérience de la "vraie" vie qui flottait sous la surface... Le défi c'est de traverser les difficultés quand elles se présentent et de se bâtir une solidité, une force émotive. Et ce sont tes INTENTIONS qui provoqueront cela... Lorsque ta vie dépend de tes attentes, tu abandonnes ton pouvoir aux autres. Ce qui contrôle l'estime que tu as de

toi-même, ce sont la réaction des autres en ta présence et les événements qui t'arrivent. Pas étonnant que, dans de telles circonstances, on se sente impuissant... Par contre, si ta vie repose sur tes intentions, tu auras une toute autre réaction face aux événements qui ne se seront pas déroulés comme tu le souhaitais. Chaque fois que tes attentes ne se matérialisent pas, tu ne fais qu'en apprendre un peu plus sur le problème. Et puis tu réaffirmes ton intention de poursuivre ce que tu avais prévu faire. De cette manière, tu deviendras plus fort. Il va de soi que, pour pouvoir faire tout cela, tes intentions doivent être précises, claires. Et cela fut le plus grand défi de ma vie – savoir ce que je voulais. »

*(Ce qui suit avait été écrit au groupe de discussion neurosemanticsofstuttering.)*

Andrew : « J'avais une attaque de panique chaque fois que je parlais, ce qui provoqua l'apparition de toute une panoplie de trucs et de façons différentes de prononcer les mots... Cela fait maintenant dix-huit mois que je n'ai pas bloqué, ce qui est tout un soulagement. *Mais je n'étais tellement pas préparé pour tout ce que la vie sans blocage me réservait.* En me faisant de nouveaux amis, ma vie sociale prit de l'ampleur. L'expérience se compare à quelqu'un qui se lèverait d'un fauteuil roulant pour recommencer à marcher !! » **Mes blocages m'avaient rendu tellement insensible à presque tout ce que la vie a à m'offrir,**

Comme toute autre chose qui se produisait quotidiennement, tout ce qui arrivait de positif ou de négatif découlait de ma parole. J'avais adopté l'habitude de me récompenser lorsque j'avais été fluent et d'être réellement sévère envers moi-même lorsque j'avais connu des difficultés à m'exprimer. Mais ne bloquant plus depuis un certain temps, je ne me récompense plus pour avoir été fluent, ce qui est signe de véritable progrès... J'ai atteint le stade où je parle tout en me permettant de ressentir la panique et en mettant la peur de côté, un peu comme si la panique n'était qu'une distraction. J'ai constaté qu'en faisant cela, je réduisais la peur et je ne bloquais pas. Plusieurs personnes sont insatisfaites des thérapies ; peut-être oublient-elles que pour venir à bout du bégaiement, il faut d'abord comprendre la dynamique de ce qui se passe. Or, toutes les informations à ce sujet se retrouvent dans le livre de John Harrison.

(Courriel d'Andrew à un forum Anglophone ; Andrew recommence à bégayer après eux ans de fluence) : « Mais je peux permettre aux émotions de se manifester, me contentant de les noter, puis je les mets de côté afin de poursuivre la CONNEXION avec mon interlocuteur. »

John Harrison m'a fait comprendre l'importance des connexions avec les personnes que nous côtoyons, connexions qui vous aideront à évaluer votre risque de bloquer. Impliquez-vous totalement dans la connexion, sentez l'odeur de l'autre personne, portez attention à ce qu'elle porte, à quoi elle ressemble. GARDEZ CONTACT tout au long de l'échange. Si d'affreuses sensations se manifestent, soyez AUDACIEUX. Continuez d'avancer. Ne perdez pas le contact.

Le Dr Weeks a écrit que lorsque la peur se manifeste, AFFRONTÉZ-la, ne cherchez pas à vous en soustraire ! Acceptez cette pensée de peur. NE la combattez PAS (permettez-lui d'être là). Enfin, laissez-la PASSER, NE L'ÉCOUTEZ PAS (la pensée de peur) et, finalement, LAISSEZ LE TEMPS PASSER. Continuez à danser avec la vie et à ressentir la connexion.

## LA MAGIE DE L'ACCEPTATION

Par L. Michael Hall, Ph. D.

Voici un extrait de l'article de L. Michael Hall, *La magie de l'acceptation* :

**“Une des plus puissantes influences sur la santé émotionnelle et le bien-être de la personne est la capacité à accepter la réalité, d'accepter que les choses soient ce qu'elles sont ("ce qui est"). Et le degré d'acceptation de "ce qui est" par la personne aura un impact profond sur sa capacité psychologique à s'adapter.”**

- Joseph Dunn, Ph.D, psychologue.

*J'ai vite compris ce surprenant secret lorsque je pris connaissance d'une consternante citation d'Alfred Alder et d'une autre de Carl Jung. Ils affirmèrent qu'on ne peut jamais venir à bout d'une névrose à moins « d'aimer votre névrose. » Ma réaction initiale fut : « Aimer sa névrose ? » Non mais ! Vous voulez rire ! C'est justement la dernière chose que je voudrais faire.*

*Et pourtant, c'est par l'acceptation qu'on se guérit, qu'on se soulage et qu'on se libère pour atteindre la santé émotionnelle et le bien-être... En cela, l'acceptation, en tant qu'ingrédient indispensable pour composer efficacement et maîtriser les défis de la vie, **l'acceptation donc nous offre, paradoxalement et étonnamment, un des outils de transformation les plus puissants.** Je vois difficilement quelque chose de plus profond que l'acceptation pour la nature humaine... Et si cela vous semble grotesque, rappelez-vous que l'acceptation, en tant que processus de transformation, existe depuis fort longtemps. Prenez, par exemple, la prière de la sérénité :*

« Dieu, donne-moi la sérénité d'accepter ce que je ne peux changer,  
le courage de changer les choses que je peux,  
et la sagesse d'en connaître la différence. »

*Le mot acceptation (du Latin et du Français) signifie littéralement : "prendre, recevoir ou tenir."*

### **Le paradoxe de l'acceptation :**

***C'est le paradoxe de l'acceptation. Ce que nous acceptons, nous le désamorçons et le libérons. Ce que nous n'acceptons pas, ce que nous combattons et ce à quoi nous résistons, reçoit de nous une énergie qui lui permettra de s'épanouir.** Cela deviendra alors de plus en plus hors de contrôle ; et ça finira par nous contrôler. À l'opposé, l'acceptation de soi, de la vie, du monde, des autres, des contraintes que nous affrontons quotidiennement, de ces cartes que nous a données la vie, constitue la toute première étape vers la véritable maîtrise et notre autonomie, notre force. C'est la première étape, pas la dernière.*

*Le manque d'acceptation nous laisse dans l'incapacité d'affronter la réalité. Elle diminue notre capacité à composer avec les éléments de base de "ce qui est". Lorsque nous n'acceptons pas quelque chose, nous le rejetons, le nions, le refoulons et le combattons. Nous pompons notre cerveau avec plein de pensées sur la non-acceptation. Et nous le faisons avec des attentes irréalistes, des désirs impossibles et une compréhension inadéquate qui nous amènent à refuser d'affronter les réalités.*

**Acceptation ne veut pas dire résignation.** La résignation signifie abandonner, capituler. En se résignant, l'individu se couche par terre et encaisse les coups qu'on lui assène. Rien à voir avec l'acceptation. L'acceptation accueille dans l'esprit et la vie, avec l'objectif d'y réagir adéquatement. En cela, l'acceptation n'est ni complaisance ni passivité ; non plus qu'elle indique un manque de normes de qualité.

Citons encore, à ce sujet, le Dr. Joseph Dunn :

« L'acceptation constitue normalement la première et cruciale étape de tout symptôme ou condition psychologique. *Composer adéquatement avec la dépression, l'anxiété, un conflit ou des habitudes destructrices commence par l'acceptation.* Souvent, la partie la plus difficile d'une thérapie est de vaincre la résistance à affronter la réalité. »

**La non-acceptation nourrit le perfectionnisme.** À l'opposé, l'acceptation de "ce qui est" vaincra le perfectionnisme et autres formes d'intolérances mentales ou émotives. Dans la vraie vie, nous côtoyons toutes sortes d'ambiguïtés. Nous n'avons pas de catégories bien distinctes, des compartiments en noir ou blanc. (Les zones grises sont nombreuses.)

**L'acceptation est critique dans les relations interpersonnelles car sans elle, on tentera de changer l'autre.** Et cela va à l'encontre de la capacité de chaque individu à assumer la responsabilité de se changer. L'acceptation contribue à faire échec à nos défenses et à nos jugements qui faussent nos perceptions. **Au point de vue relationnel, notre capacité à vivre avec les différences dépend de l'acceptation.**

Le pardon est une grâce de l'acceptation. Il nous permet de régler des blessures majeures qu'il nous est impossible d'oublier. L'acceptation rend possible l'humour et le rire. L'humoriste Woody Allen illustre ainsi le pouvoir de l'humour dans l'acceptation : « Je ne suis pas né en étant beau ; ce n'est que plus tard dans la vie que j'ai commencé à ressembler à ce que je suis. » En tant que composante de l'art de l'acceptation, l'humour, comme moyen de distanciation psychologique, nous permet de savoir prendre les choses en riant.

**On peut accepter sans pour autant endosser.** On peut accepter une personne sans toutefois approuver tout ce qu'elle pense, ressent ou dit. L'acceptation fait partie du contentement. Apprendre à accepter les circonstances de la vie tout en gardant les yeux rivés sur les vraies valeurs est essentiel pour vivre une vie pacifique et dans le contentement. Libérer ce qu'on ne peut contrôler facilite l'acceptation.

## L'ART DE L'ACCEPTATION

- \* Qu'as-tu de la difficulté à accepter ?
- \* Quels sont les problèmes ou les situations que tu combats ?
- \* Quand dis-tu : « Je ne peux tolérer... » ?
- \* À quel degré t'acceptes-tu, avec toutes tes imperfections et tes insuffisances ?
- \* Avec quelle facilité acceptes-tu ton environnement immédiat et les autres ?

Si l'acceptation constitue, en tant qu'état et structure d'esprit, une influence aussi puissante et guérissante, comment l'apprend-on ? Comment la pratiquer ? Comment y accéder plus rapidement et l'utiliser quand on en a besoin ?



**L'art de l'acceptation commence dans notre esprit ; c'est une manière de penser les choses et une façon de percevoir.** Elle commence lorsque nous constatons que nous "acceptons" au lieu de rejeter. Il est préférable de commencer en pensant à quelque chose de petit et simple que vous acceptez. Que pensez-vous, par exemple, de la pluie, du trafic des grandes villes, des lignes d'attente aux aéroports, de la couche de bébé qu'il faut changer et au fait que quelqu'un doive sortir les poubelles ? Pensez à quelque chose que vous avez peut-être déjà rejeté, haï et trouvé intolérable mais que, avec le temps, vous avez fini par accepter.

Et en pensant à quelque chose de petit que vous acceptez, voyez-la et entendez-la dans le théâtre de votre esprit, jusqu'à ce que vous viviez l'expérience et que vous la ressentiez. Et lorsque vous y arriverez, portez attention à votre respiration, votre tension musculaire, vos gestes, vos mouvements, votre voix, votre intonation, vos yeux, votre visage, etc. Prenez une photo instantanée de cette expérimentation de l'acceptation. Et pour l'apprendre encore davantage, pensez à quelque chose que vous n'acceptez pas du tout. Faites les mêmes observations avec cette chose, voyez-la et entendez-la jusqu'à ce que vous la viviez et que vous la ressentiez ; puis prenez un instantané de cet état. Ces états sont-ils différents ?

**Identifiez les langages de l'acceptation et de la non-acceptation.** Lorsque nous n'acceptons pas, nous utilisons ordinairement un langage négatif, du genre "Je n'accepte pas l'échec ; cela serait terrible." "Je ne peux tolérer qu'on puisse rire de moi." "Je ne tolère pas d'attendre."

Bien sûr, il s'agit là de refus psychologiques plutôt que de limitations bien réelles comme dans "pas question de prendre l'avion". Les refus psychologiques nourrissent notre intolérance et notre refus d'accepter et indiquent des structures d'interdictions qui rendent tabou l'expérience sous considération. Et pour annuler les dommages de telles interdictions, on a besoin d'une action radicale : on doit s'y baigner et s'accorder la permission de....

"Je m'accorde la permission d'échouer." "Je m'accorde la permission d'être humain, d'être faillible, de vivre dans un monde imparfait, de faire des erreurs, d'apprendre de mes erreurs, de maximiser les bienfaits des choses qui m'arrivent," etc.

**La reconfiguration de vos structures se produit lorsque vous vous accorder la "permission de".** Continuez à le faire jusqu'à ce que cela devienne une réalité bien palpable pour vous, jusqu'à ce que ça devienne une acceptation émotionnelle. C'est cela, le pouvoir de changer notre dialogue interne. Le Dr. Joseph Dunn écrit :

« La véritable acceptation implique une ouverture à absorber ou digérer émotionnellement "ce qui est". C'est lorsqu'il y a absence de défense et d'évitement émotifs. »

**En réalité, l'acceptation n'est qu'un état d'esprit-et-d'émotion.** Alors que certaines traditions spirituelles ont des rituels qui prennent des années à compléter afin d'atteindre l'acceptation, cela n'a pas à être aussi difficile puisqu'il ne s'agit que d'un état. Non plus que "le deuil" n'a à être si long et si pénible. Dans l'analyse des stages du deuil de Elizabeth Kubler-Ross, la personne passe du choc, au déni, au compromis, à la dépression pour finalement arriver à (devinez quoi) l'acceptation. **Mais si l'acceptation n'est qu'un état d'esprit et de corps, pourquoi ne pas commencer par cela ?**



*Chaque état d'esprit-corps-émotion est simplement cela – un état d'esprit, de corps et d'émotions. Cela nous ouvre la "voie royale vers l'état" de ce que nous pensons et démontre que nous utilisons notre physiologie. C'est la raison pour laquelle le fait de penser à un moment pendant lequel vous avez vécu une expérience d'acceptation de quelque chose de petit et de simple, tout en notant l'état de votre corps dans toutes ses dimensions, vous renforce pour accéder à l'acceptation et l'utiliser afin d'ouvrir la voie à des structures d'esprit d'acceptation pour d'autres choses.*

*Pour résumer ce processus :*

**1. Identifiez une expérience d'acceptation.**

Quand avez-vous accepté quelque chose simplement pour ce qu'elle était ?

Qu'acceptez-vous, maintenant, que vous avez déjà combattu, rejeté et haï auparavant ?

Comment votre présente acceptation améliore-t-elle la qualité de votre vie ?

**2. Accédez totalement à l'expérience.**

Que voyez-vous, qu'entendez-vous et que ressentez-vous lorsque vous pensez à cette expérience d'acceptation ?

À quel point ressentez-vous cet état d'acceptation ?

Qu'est-ce qui pourrait lui donner encore plus de force pour vous ?

Que ressentez-vous dans votre corps ? Votre respiration, vos gestes, vos mouvements.

**3. Déterminez un point d'ancrage pour cet état.**

Associez cet état à quelques mots spéciaux, à des mouvements, à un symbole, etc. Entrez et sortez de cet état jusqu'à pouvoir déclencher l'ancrage pour rapidement revenir à cet état.

**4. Appliquez l'acceptation à un autre domaine pour lequel vous avez besoin et désirez l'acceptation.**

Quel autre domaine de la vie n'acceptez-vous pas, que vous jugez sévèrement, pour lequel vous êtes intolérant, que vous rejetez et face auquel vous avez démissionné ?

Réactivez l'ancrage de votre état d'acceptation et tenez-vous-y tout en le liant avec tout ce que vous voulez accepter.

**En résumé**

- Difficile de trouver un autre état aussi guérisseur et libérateur que l'acceptation. Il nous fournit de puissants outils pour que nous nous ajustions à la réalité des choses tel qu'elles sont et pour initier l'étape suivante en allant de l'avant d'une manière positivement créative.
- En fait, l'acceptation n'est qu'un état, ce qui signifie qu'on peut utiliser les outils et les processus de la PNL et de la Neuro-Sémantique pour y accéder afin d'établir de nouvelles structures d'esprit (restructuration) pour d'autres dimensions de la vie pour lesquelles l'acceptation nous libérerait et nous renouvèlerait.

*Fin de l'article de L. Michael Hall*

*(De retour aux échanges entre Andrew et John Harrison)*

Autre courriel d'Andrew : "Embrasser la vie, embrasser Noël (ce terrible repas de Noël, ces bas ou ces sous-vêtements dont on a nul besoin). Considérez-vous comme quelqu'un qui (parfois) bégaie plutôt qu'un bègue.

J'ai déjà écrit sur certains outils que j'ai découverts en lisant l'entrevue de John avec Jack Menear. Claire Weeks, Ph. D., écrivit aussi :

1. AFFONTEZ ; ne vous sauvez pas lorsqu'une peur se manifeste.
2. ACCEPTEZ, ne combattez pas (la pensée que vous pourriez bégayer).
3. LAISSER-LA PASSER. N'écoutez pas cette pensée car si vous le faites, vous DEVIENDREZ la peur à laquelle vous résistez.
4. LAISSEZ LE TEMPS PASSER.

Le Dr. Weeks n'avait pas écrit cela en pensant au bégaiement ; c'est la méthode qu'elle utilise pour vaincre toute sorte d'anxiétés, de dépressions, de troubles obsessionnels-compulsifs et c'est ce que Jack Menear fit pour se sortir du bégaiement. Je l'utilise moi aussi.

*J'ai besoin de permettre à la possibilité de bloquer de se manifester, tout en L'ACCEPTANT, de la remarquer puis de la mettre de côté. (Oui, je sais, plus facile à dire qu'à faire !) Ça demande du temps pour maîtriser cela ; mais lorsque vous y arriverez, vous retomberez en amour avec la vie. Vous retomberez en amour avec vous-même. VOUS TOMBEREZ EN AMOUR AVEC NOËL !*

Courriel d'Andrew à John relatant sa visite à la banque où la mère d'un de ses anciens amis le servait à la caisse : J'ai essayé de m'exprimer, en vain. Lorsqu'elle constata ma frustration, elle paniqua aussi ! Ce qui, bien sûr, eut sur moi un effet nuisible. Ce que cette situation révèle d'intéressant, c'est que j'étais arrivé à la banque sans que le bégaiement fasse partie de mes dix premiers soucis. J'avais même été verbomoteur au début avec la mère du garçon. J'ai dit : "Hé ! Comment va la famille ?" Et puis la foudre s'abattit sur moi ! Je ne voulais pas qu'elle dise à son fils que j'avais sérieusement bégayé devant elle ; quel modèle serais-je alors pour son fils si je ne pouvais même pas décliner mon numéro de compte bancaire ? J'ai revu en esprit cet incident et ça m'a fait sourire ! Premièrement, il y eut la formation de cette longue ligne d'attente, ajoutant une pression à me dépêcher. Deuxièmement, j'ai été servi par la mère d'un gars que je connaissais. Et puis, presto, je me remets à me retenir.

Autre courriel d'Andrew à John : Vous m'auriez battu l'autre jour. N'ayant pas connu de blocage depuis deux ans, j'ai bloqué ! Il s'agissait d'un blocage déclenché par une panique chez le dentiste en tentant de dire "janvier." J'en suis sorti tout confus, n'ayant pas pensé au bégaiement depuis deux ans !!

Si vous bloquez, alors ressentez VRAIMENT le blocage. Voyez ce que ce blocage peut vous apporter, vous apprendre. Réfléchir rapidement vous donne quelques secondes de plus pour reprendre vos sens. Lorsque vous ressentez ce que le blocage a à vous offrir, prenez conscience

que vous êtes encore vivant, respirant ; avec l'expérience, vous apprendrez à prendre conscience du blocage. Permettez-lui d'être là et continuez à avancer.

---

*John allait recevoir un dernier courriel d'Andrew le 17 janvier 2009. Il y parlait principalement de course automobile. Voici le commentaire de John au sujet de ce dernier courriel : “Ce dernier courriel d'Andrew représentait une étape cruciale : en aucun moment n’y faisait-il allusion au bégaiement. Il avait finalement décroché. Il en était venu à bout, il en était sorti. Son problème de bégaiement était de l’histoire ancienne.”*

## Épilogue

John : « Au milieu de 2009, je reçois une nouvelle absolument dévastatrice. La sœur d'Andrew m'informe que ce dernier est décédé dans des circonstances tragiques. Cette nouvelle m'a littéralement écrasé. Ayant l'impression d'avoir été le témoin privilégié d'un héroïque parcours d'auto-découverte, j'espérais continuer à observer la direction qu'Andrew allait donner à cette vie si complexe et pleine de défis. Hélas, il n'y aurait pas de lendemain.

Mais le combat et la métamorphose d'Andrew n'auront pas été en vain. Malgré une vie relativement courte, Andrew a laissé un puissant héritage à la communauté du bégaiement. Personne n'avait scruté aussi profondément le monde intime du bégaiement qu'Andrew, tout en documentant son cheminement vers sa sortie du bégaiement avec autant de détails. Il sera difficile aux lecteurs de ne pas percevoir les relations complexes entre les divers facteurs qui composent le système du bégaiement.

Andrew, on se rappellera de toi comme d'un pionnier. Dans un de tes courriels, tu exprimes ton désir d'aider les autres pour qu'ils puissent vaincre ce défi que représente leur bégaiement. En cela, Andrew, ta réussite est exceptionnelle. Cette conversation sera lue par plusieurs et, grâce à la magie de l'Internet, elle nous survivra très certainement.

Ton travail, mon ami, fut remarquable. Bravo à toi pour une vie bien remplie. »

*John*

## Section 7

# COMMENT VAINCRE VOS PEURS DE PARLER EN PUBLIC

(Page 632)

Lors de chaque sondage à savoir ce que craignent le plus les gens, parler en public occupe la première place. Facilitant, depuis 2001, des ateliers d'art oratoire destinés au public à San Francisco, mon expérience me l'a démontré. J'ai vu des centaines de personnes se tenir, pour la première fois, devant un auditoire. La plupart étaient mal à l'aise car elles devenaient surexposées, sur la sellette. Se croyant obligées de performer, leur réflexe d'auto-jugement prenait le dessus.

Mais quelque chose d'amusant se produisait. Lorsqu'une personne avait pris l'habitude de se retrouver, à plusieurs reprises, face à un auditoire, cela commençait à lui paraître naturel.

Hélas, il n'en est pas toujours ainsi avec les membres de la communauté du bégaiement. Plusieurs d'entre nous sommes trop préoccupés à simplement prononcer les mots. Ce problème peut tellement occuper toute la place qu'on ne se permettra jamais de nous détendre et de vivre, de vraiment ressentir l'expérience de parler en public.

Mais si on peut se tenir debout face à un groupe de PQB, notre peur de bloquer et du bégaiement peut diminuer substantiellement, et même disparaître ; on se sentira alors libre de se détendre et de lâcher prise, de se laisser aller. Or, il nous est possible de vivre l'expérience de parler aisément devant un auditoire de telle sorte que, la prochaine fois qu'on sera appelé à s'exprimer à l'école ou au travail, cette occasion de parler nous paraîtra moins intimidante.

Ce qui est spécialement intéressant, c'est que ces exercices ne nécessitent pas un instructeur expérimenté pour les diriger.

Si vous n'avez jamais ressenti le plaisir qu'on a à s'adresser à un groupe d'individus, alors vous ne pouvez réaliser ce que vous manquez. Ces exercices pourraient bien s'avérer une véritable révélation. En prime, ils pourraient bien vous aider à transformer votre Hexagone de Bégaiement.

## Discours n° 1 EXPLOITEZ L'ESPACE

Pages 597/(636) à 602/(641)

Imaginez la scène : une salle de 4 000 places, bondée à craquer par un auditoire immobile, concentré sur ce personnage encadré par l'immense pourtour de la scène. La scène du Palladium fait 20 mètres de longueur, et Danny Kaye y bougea comme si chaque pouce lui appartenait.

Comparons cela avec le comportement d'une personne typique devant un auditoire. La plupart des gens se limitent à un "ilot" imaginaire d'un mètre carré.

### ***L'INSTINCT DE SURVIE À L'OEUVRE***

Rester figé est encore une réaction naturelle au danger. Mais lorsque nous sommes détendus et confiants, nous agissons spontanément, nous nous déplaçons sans contrainte. Quand vous vous déplacez, n'est-ce pas une façon de dire à cette partie de vous-même qui est émotive et non réfléchie que tout est correct ? Le but du premier exercice est justement de vous apprendre à utiliser tout l'espace dont vous avez besoin pour vous mettre en confiance et en contrôle.

Ne vous pressez surtout pas pour commencer à parler. Prenez un moment pour recouvrer vos moyens. Prenez conscience du contact de vos pieds avec le plancher. Assurez-vous qu'ils soient solidement ancrés. Si vous êtes nerveux, que vos jambes ou votre estomac tremblent, contentez-vous de le noter : retenez cette énergie. Au lieu de la bloquer, vous devez l'utiliser. Vous voudrez la canaliser à votre avantage.

Maintenant, commencez à parler.

### ***RECONNAÎTRE LE TERRITOIRE***

Utilisez chaque centimètre d'espace disponible. Si vous avez des difficultés à vous exprimer, n'arrêtez pas de bouger. Permettez à vos blocages de parole de se manifester, peu importe l'endroit où vous vous trouvez. Ne lutez pas contre vos blocages ; contentez-vous de les expérimenter, c'est tout !

### ***LA MAGIE DU TOUCHER***

Vous pouvez placer vos pieds sur un barreau de chaise ? Allez-y : c'est ce que font les gens lorsqu'ils sont en confiance et détendus. *Notez l'impression que cela vous fait.* Si une petite voix interne vous dit : « Tu n'es pas supposé être aussi libre et confortable lorsque tu parles, » notez simplement sa présence. Mais ne vous arrêtez pas de parler.

### ***DESTRUCTION D'UN VIEUX MYTHE***

Il est faux de prétendre que les bons orateurs sont totalement détendus face à un auditoire : les bons orateurs et les comédiens professionnels agissent dans un état de grande énergie et de stimulation nerveuse. **C'est le relâchement de cette énergie pendant leur performance qui crée leur charisme.** ... *Nous voulons vous faire comprendre qu'un inconfort "créatif" est salutaire.* Cela fait partie intégrante du territoire.

Un de nos principaux objectifs consiste donc à modifier la façon dont nous percevons ces sensations qui émergent lorsque nous parlons. Il nous faut comprendre la différence entre un inconfort "créatif" et un inconfort "négatif".

### **LES AVANTAGES DE L'INCONFORT**

L'inconfort "négatif", celui qui nous fait perdre nos moyens, est normalement associé à la *retenue* de quelque chose qui désire s'exprimer.

L'inconfort "créatif", en revanche, se manifeste lorsque vous *laisser-aller*. Il s'accompagne d'une éclosion d'énergie. Par exemple, on enseigne aux comédiens à utiliser le stress qui se manifeste naturellement devant un auditoire. Ils l'utilisent pour « ajouter du tigre » dans leur performance. L'inconfort "créatif" étant donc nécessaire, on doit bien saisir la différence entre un inconfort "négatif" et un inconfort "créatif". Voici quelques exemples :

- *L'inconfort "négatif" résulte de la résistance à ce qui se passe.*
- *L'inconfort "négatif" s'accompagne de peur et d'anxiété.*
- *L'inconfort "négatif" contribue à saper votre confiance.*

Alors que :

- *L'inconfort "créatif" vous aide à vous sentir énergique et en contrôle.*
- *L'inconfort "créatif" découle de ce que vous rehaussez ce qui se passe.*
- *L'inconfort "créatif" est ressenti comme une grande stimulation.*

Transformer votre inconfort en un élément positif - apprendre à l'utiliser à votre avantage – constitue donc une étape importante pour combattre vos peurs.

### **CONTRÔLER LES RÉACTIONS DE VOTRE AUDITOIRE**

Vous avez déjà vu un orateur rater une ligne et glousser en s'apercevant de son faux pas ?

Mais qu'arrive-t-il à l'orateur aguerri qui, prononçant un discours lors d'une collation des grades, connaît un blanc de mémoire et devient visiblement très embarrassé ? On s'est enligné sur les réactions de l'orateur ... enfin, sur ce qu'on s'image qu'elles sont. Et on les fait nôtres. Ajuster nos propres réactions sur celles des autres est instinctif chez l'être humain.

En vous déplaçant et en touchant des objets, vous dites à votre auditoire que vous êtes en contrôle. Vos auditeurs deviennent plus à l'aise, ce qui, en retour, vous rend plus à l'aise. C'est alors que s'établit un nouveau cycle plus positif.

Cette théorie est implicite dans tous les exercices de ce manuel. Votre auditoire ne réagira pas à votre manque de fluence mais plutôt à la perception que vous aurez de vous-même en tant qu'orateur : si vous vous sentez confortable, il en sera de même pour l'auditoire.

Notre peur d'être différents ou de paraître étranges nous empêche de nous laisser-aller et d'avoir du plaisir.



## Discours n° 2 PARLEZ ÉNERGIQUEMENT

Pages 603/(642) à 607/(646)

La plupart d'entre nous n'ont aucune difficulté à parler avec le voisin de façon animée par-dessus la clôture. Mais lorsque nous nous retrouvons devant un auditoire, notre voix se transforme en un léger murmure.

Lorsque vous êtes devant un auditoire, vous occupez une position d'autorité, de pouvoir. Par conséquent, en agissant avec énergie, vous indiquez que vous êtes heureux d'être là.

### **VOTRE RELATION AVEC LE POUVOIR ?**

Avant de plonger dans le vif du sujet, réfléchissez à ce que vous ressentez lorsque vous occupez une position de pouvoir. Voici quelques questions pertinentes :

- *Qu'est-ce que je ressens lorsque les autres me perçoivent comme fort ?*
- *Ai-je l'impression que les autres sont jaloux lorsque je démontre du pouvoir ? (Indice: Suis-je jaloux ou rancunier lorsque d'autres agissent de façon autoritaire et en confiance ?)*
- *Ai-je l'impression de trop m'imposer ?*
- *Comment je me sens physiquement lorsque je suis en position de pouvoir ? (Ai-je l'impression que mes pieds sont bien ancrés au plancher ? Qu'est-ce que je ressens aux niveaux de mon estomac, de ma poitrine, de ma gorge et de mon visage ? Qu'est-ce que je remarque de ma respiration ?)*
- *Dans une relation bipartite, dans quel rôle suis-je le plus à l'aise : le dominant ou le moins dominant ?*
- *Lorsque ni l'une ni l'autre des parties ne domine, cela me soulage-t-il ?*
- *Quel genre de patron/gestionnaire suis-je ? Est-ce que je gagne le respect des autres ? Est-ce que je laisse les autres prendre le dessus sur moi ? Suis-je soulagé lorsque je peux éviter d'assumer des responsabilités ?*

Prenez le temps de formuler vos réponses à ces questions.

En sachant reconnaître vos attitudes cachées face au pouvoir, les sentiments qui émergeront à l'improviste dans des "situations de pouvoir" ne vous sembleront plus étrangers. Vous commencerez à identifier ce qui les occasionne.

### **EXERCEZ-VOUS AVEC DEUX BÂTONS DE BASEBALL**

Si vous avez l'impression que votre voix n'est pas encore assez élevée, *continuez à doubler le volume jusqu'à atteindre un niveau d'embarras*. N'oubliez pas, vous ne faites que vous exercer à parler d'une voix plus forte pour d'autres occasions.

Tout en parlant, notez bien l'impact sur votre auditoire. (En d'autres mots, demeurez CONSCIENT, restez CONNECTÉ AU MOMENT PRÉSENT !!!)... Une augmentation du volume de votre voix est une façon de faire comprendre aux gens que vous êtes sérieux.

Si vous avez un tremblement parce que vous parlez fort, ne vous en faites pas ! Ce tremblement peut se transmettre à vos mains, vos jambes, votre poitrine, votre voix – peut-être à tout votre corps. **C'est normal puisque vous expérimentez le conflit entre vous retenir et vous laisser-aller.**

La plupart des gens sont étonnés de constater la différence substantielle qui existe entre la perception qu'ils ont de leur volume et la perception que les autres en ont.

Parfois, ceux qui font cet exercice remarquent une diminution substantielle dans la fréquence de leurs blocages de bégaiement. C'est une résultante du laisser-aller.<sup>61</sup>

Parlez toujours un peu plus fort et de manière plus vivante. ***La discordance cognitive (la différence entre votre perception et la réalité) joue un grand rôle dans les attitudes et les comportements intégrés qui accompagnent le bégaiement.*** En faisant correspondre davantage votre perception à la réalité, vous venez de franchir une autre étape vers le démantèlement du système du bégaiement.

---

<sup>61</sup> Voici une autre option qui s'est avérée efficace dans les séminaires. Si vous êtes le guide de l'orateur, demandez à ce dernier de doubler le volume de sa voix jusqu'à ce qu'il/elle en soit embarrassé(e). Puis demandez aux auditeurs de lui communiquer leur réaction *en temps réel*. Pendant sa performance, en levant leurs mains chaque fois que le volume de la voix de l'orateur diminuera sous le niveau prédéterminé. L'orateur devra faire en sorte que les mains demeurent baissées pendant qu'il/elle parle. C'est une bonne façon de s'assurer que l'orateur parlera avec un volume assez élevé pendant toute sa présentation.

**Discours n° 3**  
**AJOUTEZ DE LA MUSIQUE**  
Pages 609/(648) à 613/(652)

(Parlant des deux premiers exercices) : Mais, au moins pour un moment, vous étiez disposé à vivre avec cet inconfort. En prenant vraiment une chance de vous épanouir, vous avez fait d'intéressantes découvertes :

1. Vous avez donné à vos auditeurs l'impression que vous étiez un orateur plus vivant et plus solide.
2. Ce que vous perceviez comme "trop fort" semblait, aux autres, dans les limites normales.
3. Vous pouvez même avoir constaté que vous parliez plus facilement.

Voyons une autre façon d'ajouter de l'intérêt à vos discours.

***POURQUOI NE BÉGAYONS-NOUS PAS EN CHANTANT ?***

Les enfants ont une capacité de concentration limitée et deviennent rapidement ennuyés. Leurs facultés intellectuelles n'ayant pas encore eu le temps de se développer, il est d'ordinaire difficile d'obtenir et de garder leur attention en faisant seulement appel à leur intelligence. **Pour y parvenir, on doit faire appel à leurs émotions.**

Vous savez pourquoi nous ne bégayons jamais en chantant ? C'est en partie parce que le chant nous force à être émotif. (Chanter d'une voix monotone, n'est pas chanter, mais « psalmodier .»)

***FAIRE COMME SI TOUT LE MONDE AVAIT QUATRE ANS***

Le but du troisième discours est de vous donner l'opportunité D'EXAGÉRER vos changements d'intonation... en exagérant au point de vous sentir *imbécile*.

***AJOUTEZ LA MUSIQUE***

Prenez un moment pour vous ressaisir avant de commencer à parler. Cela signifie rester debout face à l'auditoire sans rien dire pendant un moment pour vérifier comment vous vous sentez. Notez vos émotions, comment vous sentez votre corps. Observez votre auditoire. REGARDEZ-les. *Ne vous laissez pas vous déconnecter de la situation !*

Connaissez-vous le vrai coupable ? C'est vous-même : vous vous êtes tiré une balle dans le pied. Et pourtant, ce n'est pas ce vous-là que les gens voulaient rencontrer. Il n'est qu'une version retenue et tronquée de votre véritable personnalité. L'ironie, c'est que si vous vous étiez laissé aller à être vous-même, vous auriez facilité la tâche à vos interlocuteurs - vos amis, vos parents et même aux étrangers que vous avez rencontrés. Ils se seraient alors laissé aller à être eux-mêmes. Mais il est probable que personne ne vous ait jamais dit cela... jusqu'à aujourd'hui.

Il arrive que, afin de vraiment expérimenter une situation, il faille exagérer l'action.

Continuez également à surveiller si l'ajout d'émotions dans votre voix vous permet plus facilement de parler sans bloquer.

**Discours n° 4**  
**VIVRE AVEC LES PAUSES**

Pages 615/(654) à 618/(657)

**P**endant les années 1950, une des émissions radiophoniques matinales les plus populaires était animée par deux personnalités impulsives du nom de Bob Elliott et Ray Goulding. Leur auditoire admiratif les connaissait comme « Bob et Ray. » La paire constituait une véritable source de personnages et de situations comiques.

Lors d'une émission radiophonique, ils avaient conçu une capsule intitulée "*Le Club des orateurs lents*" – facile de s'y identifier si on bégaie. Dans une situation typique, Ray interviewait Bob qui tenait le rôle de président du club. Ce dernier faisait des pauses incroyablement longues entre chaque mot. Par désespoir, Ray se démenait pour dire les mots à sa place, initiative qui, chaque fois, était hilarante à cause des nombreuses erreurs d'interprétation. Par exemple :

Ray : Qui dirigera la réunion ce soir si tu n'y es pas ?

Bob : Le ..... vice .....

Ray : Président ? PRÉSIDENT ???

Bob : ... l'escouade ..... a fait sauter le club ..... alors .....pas de ..... réunion.

**Ceux d'entre nous qui ont grandi avec le bégaiement ont appris à détester les pauses** car nous les avons toujours associées à un manque de fluence. Nous avons tendance à combler les vides avec des remplisseurs. Toute pause d'une demi-seconde nous paraît une éternité. **NOUS AVONS LA COMPULSION DE DEVOIR TOUJOURS PARLER !!!**

**Les pauses peuvent être très utiles, même les longues.**

Le meilleur, et peut-être l'unique moyen pour devenir à l'aise avec les pauses, c'est de les expérimenter. C'est la raison d'être du discours numéro 4.

***CRÉEZ VOTRE PROPRE "MOMENT DE SILENCE"***

Comme toujours, la seule façon de se familiariser avec quelque chose consiste à l'exagérer. Dans cet exercice, vous serez membre du Club des Orateurs Lents. Ce qui signifie que tout le monde S'ATTEND à ce que vous parliez lentement ; en fait, c'est la norme.

Les pauses : elles doivent être longgggguuuuueeeesssss. Entre trois ou six secondes chacune ... et même davantage. Vous pouvez, bien sûr, les varier, étirant certaines pauses plus longtemps que d'autres.

***RESTEZ CONSCIENT ET ÉVEILLÉ***

Sans doute vous demandez-vous quoi faire pendant une pause ?

Vous **NE VOULEZ** surtout **PAS** regarder au plancher ou en l'air. C'est ce que font habituellement les personnes qui bégaient en bloquant.

Vous désirez plutôt établir un contact visuel solide avec les membres de votre auditoire.

Étirez vos pauses aussi longtemps que vous le désirez. N'oubliez pas non plus de continuer à porter attention à ce que ressent votre corps. Que ressentent vos pieds ? Comment se sent votre corps en général lorsque c'est vous qui, consciemment et de façon délibérée, déterminez le rythme de vos propos.

Lorsque vous répèterez cet exercice une prochaine fois, étirez vos pauses encore plus longtemps. Habituez-vous à regarder l'auditoire sans rien dire. Faites-en *vos* choix. Lorsque vous vous retrouverez dans des "situations réelles", les pauses vous sembleront alors plus naturelles. Vous n'aurez plus tendance à y réagir par une montée de tension.

## **Discours n° 5** **REGARDEZ-LES DANS LES YEUX**

Pages 619/(658) à 622/(661)

Les yeux en disent long. Ils sont la fenêtre à travers laquelle l'âme communique.

En fait, certains soi-disant aphrodisiaques ne font rien d'autre que de dilater la pupille pour créer artificiellement cet indice non-verbal. En évitant de regarder un interlocuteur dans les yeux, votre échange avec cette personne sera donc moins intense.

### ***ÉTABLIR LE CONTACT AVEC L'AUDITOIRE***

C'est par le contact des yeux que les émotions se transmettent entre vous et votre interlocuteur.

De quoi avez-vous donc peur ?

Probablement d'être jugé, ou de paraître ridicule ou trop dominateur ?

Or, plusieurs d'entre nous qui bégayons craignons les émotions : nous avons tendance à nous retenir beaucoup trop. Nous considérons par conséquent que l'engagement personnel (le contact visuel) nous force à abandonner le contrôle de nos émotions.

C'est vrai. En évitant d'investir vos émotions dans une situation d'élocution, vous risquez moins d'être blessé.

Mais il y a un piège.

Sans l'apport de vos émotions, vous n'avez pas de pouvoir de persuasion, pas de force, pas de présence. Vous n'êtes qu'une suite de mots.

### ***SERVEZ-VOUS DE LA VISUALISATION***

Pour préparer votre discours, trouvez un sujet qui vous passionne. Puis pendant la semaine précédant la réunion, vous vous livrez, quelques minutes par jour, à un exercice. Il s'agit d'un exercice de visualisation... Avant de commencer à parler de façon imaginaire, faites que vos yeux établissent un contact avec ceux de plusieurs membres du groupe imaginaire. Regardez-les franchement. *Imaginez la sensation que vous procure le fait d'être maître à bord et en contact avec vos auditeurs.* Puis, tout en poursuivant cette fantaisie, commencez votre discours.

Oubliez la fluence. Concentrez-vous plutôt sur le sentiment d'être en confiance. *À quoi ressemble cette impression ?*

Répétez-le jusqu'à ce que vous ayez une image claire de la façon dont vous aimeriez vivre l'expérience. Faites en sorte de devenir à ce point enthousiasmé pour cette merveilleuse expérience que vous aurez de la difficulté à attendre qu'arrive le jour de la réunion.



## ***PRONONCEZ VOTRE DISCOURS***

La plupart d'entre nous qui bégayons considérons nos auditeurs comme des juges.

...établissez le contact visuel avec eux. Puis posez-vous cette question : « Qui est en contrôle maintenant ? » Ou, mieux encore, imaginez simplement qu'ils sont là dans le but exclusif de vous soutenir ; en réalité, c'est ce que désirent les auditoires en général.

## Discours n° 6 LAISSEZ VOS ÉMOTIONS SE MANIFESTER

Pages 623/(662) à 628/(667)

Le problème avec les émotions c'est qu'elles ne disparaissent pas, même si on les cache. Les émotions correspondent à une réaction biochimique corporelle. Lorsque nous sommes stressés, notre corps réagit d'une manière s'apparentant au syndrome du "bats-toi ou fuis". L'adrénaline et autres substances biochimiques s'introduisent dans notre circulation sanguine, nous fournissant ainsi la force et la vigueur d'affronter la situation ou la crise.

L'homme des cavernes brûlait ces substances en combattant la bête ou en prenant la fuite. Qu'arrive-t-il lorsque vous et moi sommes fâchés sans pouvoir, par une action physique - sauter sur l'autre, jouer une rude partie de tennis ou s'adonner à une heure de méditation - libérer l'énergie ainsi créée ?

Néfaste !

Ces substances chimiques produites par notre organisme se recyclent dans notre corps *aussi longtemps que trois semaines*. À défaut de libérer cette énergie, vous cuisez littéralement dans votre jus.

Examinons maintenant la relation de ce qui précède avec les blocages de bégaiement. Parler devant d'autres est une situation stressante - pour tout le monde ! Et cela vaut également pour les personnes n'ayant jamais eu de problème de bégaiement. En appréhendant de parler (vous êtes le suivant à devoir présenter son rapport), votre corps commence à rassembler ses forces. Votre chimie sanguine se modifie. Votre rythme cardiaque s'accélère. Votre corps se prépare à une crise, il se prépare à passer à l'action.

Une personne ayant les muscles du dos tendus pourra quand même s'exprimer sans difficulté, cette tension ne nuisant pas à sa capacité à s'exprimer. Mais quelqu'un dont les cordes vocales sont bloquées ne peut produire un son. Sa crainte de ne pouvoir s'exprimer devient alors une source *additionnelle* de stress, ce qui engendre d'autres blocages, encore plus de stress et encore plus de blocages. Cela est devenu un cycle sans fin. **Bien que la peur de bloquer devienne un stimulus qui engendre encore plus de blocages, la raison initiale de votre retenue peut ne rien à voir avec l'acte de parler comme tel.**

Ou, encore, le simple fait d'être devant un groupe ravive une situation similaire de votre jeunesse où on vous avait jugé et suite à laquelle vous vous étiez senti rejeté.

### ***SE LAISSER ALLER***

Il ne devrait pas vous être trop difficile de trouver un sujet qui se prête bien à la colère. Une injustice, une mauvaise transaction, une ... n'importe quoi sera le sujet de votre discours.

### ***IL EST PLAISANT DE SE FÂCHER***

Vous l'ignoriez peut-être, mais les auditoires ADORENT devenir colériques. Et ils vous seront reconnaissants de leur fournir l'occasion de faire sortir la vapeur.

N'est-il pas agréable de se fâcher ? Hey, rien ne vous force à être M. Gentil ou Mme Aimable, du moins pas en tout temps. Dites-vous bien qu'il *est* permis d'exploser de temps en temps, de parler fort et d'être explosif.

De tous les exercices de ce manuel, c'est habituellement celui qui surprend le plus les PQB par l'évaluation de l'auditoire : cette dernière est de trois à quatre points inférieure à la vôtre. L'auditoire a perçu votre état colérique à un moindre degré que vous le perceviez. L'expérience démontre que...

- \* Alors que nous avons l'impression d'être en colère, les autres nous ont perçu comme étant simplement ennuyé.
- \* Alors que nous pensions être enragé, les autres nous ont perçu comme en colère.
- \* Alors que nous croyions être arrogant, les autres nous ont vu comme quelqu'un ayant une forte personnalité.
- \* Si on croyait parler trop fort, les autres nous ont perçu comme énergique.

Il est donc bien d'exprimer nos véritables sentiments, pas seulement par la colère, mais par *toute autre* émotion. Vous pourriez bien y trouver un effet secondaire : avoir moins de blocages en laissant vos émotions sortir au grand jour ... en les *utilisant* pour donner de la vitalité à notre discours.

## Discours n° 7 BÉGAYER VOLONTAIREMENT

Pages 629/(668) à 635/(674)

**M**on Dieu ! C'est le discours que tout le monde déteste. N'est-il pas paradoxal de faire ce que nous nous efforçons de cacher depuis tant d'années ? Pourquoi rendre public LE GRAND SECRET ?

Le gourou assis sur son rocher l'a bien dit : "**Vous êtes ce à quoi vous résistez.**" Ce qu'il veut dire, c'est que si vous désirez en finir avec un problème, il faut d'abord l'accepter, le saisir à bras le corps, en faire une partie de vous-même. **C'est alors seulement que vous pourrez commencer à le laisser s'échapper.**

### ***CERTAINS PROBLÈMES NE PEUVENT ÊTRE RÉSOLUS***

D'accord, vous pouvez *simuler* la disparition d'un comportement en vous efforçant de *ne pas* le faire - tel que suggéré dans les programmes "de reconstruction de la fluence" (fluency shaping). Mais à moins d'élever ce processus à un niveau supérieur ... là où vous pourrez faire fondre la "colle" qui en retient les composantes ... ce comportement aura tendance à revenir.

Pourquoi ?

Très simple : pour résoudre un problème, il faut continuer à le recréer. (Autrement, vous ne pourriez y travailler.) Par conséquent - et ici se trouve la grande ironie - plus vous vous efforcerez de résoudre votre problème de bégaiement, plus vous prolongerez sa présence.

### ***RÉSOUTRE VERSUS DISSOUDRE***

Lorsque vous *procédez à la dissolution* de quelque chose, le sujet disparaît parce que vous l'avez démantelé. (Tout comme vous le faisiez enfant en démantelant les composantes Lego de la « voiture » que vous aviez fabriquée afin de les ranger dans leur boîte.) *Il faut donc dissoudre le problème en séparant ses composantes pour annuler leur interaction.* En d'autres termes, c'est en détruisant sa structure qu'on fait disparaître le problème.

N'est-il pas raisonnable d'assumer, dès lors, que le bégaiement (et pas seulement le bégaiement en lui-même, mais aussi notre perception du problème) puisse se dissoudre (disparaître) dans un contexte élargi si vous pouvez

- 1) Vous permettre d'expérimenter vos émotions,
- 2) De voir si ces émotions sont aussi intolérables que vous le croyez,
- 3) De constater que « d'essayer » cette technique (bégayer volontairement) vous donne l'impression de contrôler votre problème et
- 4) De vous sensibiliser aux autres éléments non reliés au bégaiement mais pouvant influencer ce qui se passe ?

Vous pourriez constater que votre bégaiement est le produit d'une constellation de problèmes, incluant la difficulté à vous affirmer, une image de soi confuse, une réticence à exprimer vos émotions, de mauvaises habitudes de langage et autres facteurs. Vu sous cet angle, ce que vous considérez uniquement comme un problème de parole peut se composer d'un ensemble de facteurs.

### ***TIRER DU PLAISIR D'UN BLOCAGE***

Après tout, les blocages ne sont pas quelque chose qui vous arrive. **Ils sont quelque chose que vous FAITES.** Ils impliquent des mouvements musculaires et des actions physiques spécifiques. Et si vous êtes comme la plupart des personnes qui bégaiant, vous avez une idée assez confuse de ce que sont ces actions physiques.

Cet exercice consiste donc à bloquer volontairement, ouvertement ... consciemment et de propos délibéré. Au lieu de sortir d'un blocage aussi rapidement que possible, vous vous permettez le luxe de le maintenir aussi longtemps qu'il sera nécessaire pour que l'expérience soit révélatrice. En fait, vous voudrez exagérer ... non pas diminuer ... le blocage. Vous allez l'étirrrrrrrer à tel point que sa forme, sa substance et sa nature deviendront parfaitement claires pour vous.

### ***LE VRAI PROBLÈME***

Nous avons tellement voulu passer pour "normaux" tout au long de notre vie, que c'est l'image que nous nous faisons de nous-mêmes qui est réellement menacée par cet exercice. Ce qui nous inquiète le plus en bégayant volontairement c'est de ne pas paraître "normaux".

*Vous êtes* la seule personne que cela préoccupe et ce, parce que vous essayez de bien paraître. De bien paraître à *vos yeux*. À partir du moment où vous êtes disposé à sacrifier l'image que vous vous faites de vous-même, vous ouvrez la porte à d'incroyables opportunités de changements. *Le propos de ce discours est d'apprendre à élargir l'image que vous vous faites de vous-même pour y inclure cette partie de vous parfois disfluide.* Cela vous libèrera de cette impasse, de ce jeu sans issue consistant à paraître soit "normal", soit "anormal". Ce sont là des qualificatifs sans signification et qui vous cantonnent dans une impasse. En fait, la peur "d'être anormal" peut très bien être la raison de votre résistance à vous livrer à cet exercice.

Et cela vous donnera une merveilleuse impression d'être en contrôle.

### ***LE BLOCAGE, UNE FORME D'ART***

En passant, vous n'avez pas à prendre cela trop au sérieux. Rien ne vous empêche d'utiliser l'humour. Si vous souhaitez ajouter une relaxation comique de temps à autres, arrêtez un moment, « gloussez de rire », puis revenez à votre lutte. Inventez des façons originales pour accentuer et exagérer le blocage.

Puisqu'il s'agit d'un exercice de conscientisation, vous devez vous plonger dans l'expérience pour plus de deux microsecondes. Alors faites durer vos blocages. Étirez-les. Cela vous permettra de bien ressentir le blocage du début à la fin. Nous tentons toujours de couper court à l'expérience, ce qui nous empêche de vraiment savoir ce qu'est un blocage. Reproduisez *exactement* ce que vous faites en bloquant.

Lorsque vous bloquez volontairement, *vous* êtes en contrôle. Alors, exercez-vous à ce contrôle. Découvrez le plaisir de sentir qu'on tient les rênes.

### ***UNE DERNIÈRE CHOSE***

Vous aurez tendance à vous sentir tellement délivré une fois cet exercice complété que vous aurez le réflexe de l'effacer de votre conscient et de l'expédier dans le vide cosmique.

Ne faites pas cela.

Rappelez-vous que vous voulez changer vos attitudes envers votre disfluece.

Surtout, félicitez-vous d'avoir fait ce que 99 pour cent des personnes qui bégaient n'auraient jamais le courage de faire.



## **Discours n° 8**

### **UTILISEZ VOTRE CORPS**

Pages 637/(676) à 639/(678)

**C**et exercice a pour but de vous rendre plus à l'aise devant un groupe. C'est en quelque sorte le prolongement du premier exercice alors que vous « exploitez/réclamez tout l'espace » disponible.

Que font trop souvent les gens en parlant devant d'autres personnes ? Ils sont immobiles, parfaitement immobiles. Au mieux, ils agrippent le lutrin d'une poigne morte alors que leurs émotions se débattent sans succès pour se libérer. C'est agir de la mauvaise manière. Cela nous ramène à cette très ancienne réaction génétique qui nous paralyse face au danger.

Mais réalisez à quel point il est contradictoire et défaitiste de prononcer un discours et, simultanément, d'agir comme si vous ne vouliez pas que les gens vous remarquent. Et cette situation - où deux forces vous tirent dans des directions opposées - représente exactement le genre de circonstances qui vous entraînent à avoir des blocages.

#### ***DES MOUVEMENTS PLUS RELAXES***

Vous désirez que vos auditeurs comprennent clairement votre message, qu'ils visualisent clairement tout ce que vous dites. Ils auront besoin de "voir" ce bâton de golf dans votre main ou l'automobile sur laquelle vous travaillez. La seule manière de communiquer ces images est de mimer ces activités comme si vous les faisiez vraiment. Plus vos gestes seront expressifs, plus claire sera la visualisation ou la représentation de l'action.

#### ***PRONONCER VOTRE DISCOURS***

Pour en augmenter l'efficacité, il est utile d'exagérer vos mouvements. Alors, n'hésitez pas à utiliser « le langage non verbal. » Imaginez que vos auditeurs se trouvent à un kilomètre de vous. La seule façon pour eux de percevoir clairement vos mouvements consiste à effectuer chacun de vos gestes plus amplement que dans la réalité.

#### ***QU'AVEZ-VOUS RESSENTI ?***

Était-il plaisant de parler tout en bougeant ? Bien des gens trouvent cela étrange parce qu'ils sont habitués à demeurer immobiles, à empoigner le lutrin ou à laisser leurs mains derrière leur dos. Normal que cela vous semble étrange. Mais l'expérience était probablement plus agréable. Il est plaisant de parler et de bouger en même temps. Quand on est confortable, on bouge, on se déplace. Quand vous bougez, votre psychique reçoit un message à l'effet que le territoire est sécurisant.

## **Discours n° 9**

### **INTERAGIR AVEC L'AUDITOIRE**

Pages 641/(680) à 645/(684)

Les appels téléphoniques longue distance abaissent les barrières géographiques. Mais il y a d'autres genres de barrières également ; la distance psychologique entre l'orateur et son auditoire en est une. Un des moyens les plus efficaces de briser cette barrière consiste à vous rapprocher et à vous impliquer activement auprès de votre auditoire. En plus de réchauffer l'atmosphère, cela ajoute du plaisir puisque vous incitez vos auditeurs à s'engager personnellement dans la situation.

#### ***LE POUVOIR DU CONTACT***

La plupart des orateurs s'isolent derrière un carcan protecteur.

Nous qui bégayons avons toujours tenté de dépersonnaliser nos expériences de communication parce qu'elles nous étaient pénibles. Nous nous limitons à ne ressentir que ces émotions qui sont nécessaires. Nous nous refusions à établir un véritable contact avec quiconque lorsque se manifestaient nos redoutables blocages. Alors, nous adoptions une attitude de retrait, de repli. Or cette attitude, cette retenue, sont exactement ce qui créent et perpétuent nos blocages.

(Parlant de Monte Hall – animateur de l'émission américaine « Let's Make A Deal » - qui ne faisait rien d'autre que d'interagir avec son auditoire pendant toute la période de 30 minutes) : C'est le résultat de l'interaction avec l'auditoire. Elle permet une relation réciproque entre l'orateur et son auditoire. Elle contribue à vous faire oublier votre trop grande prudence, votre retenue. Elle vous donne du plaisir à parler.

#### ***PRENEZ CONSCIENCE DE VOTRE POUVOIR***

Lorsque vous posez des questions à votre auditoire ou que vous l'encouragez à participer d'autres manières, vous êtes en position de pouvoir. Efforcez-vous de rester éveillé à ce que cela vous fait ressentir.

D'habitude, nous qui bégayons entretenons des idées confuses sur notre propre pouvoir. Nous sommes à la fois attirés et apeurés par ce dernier. Nous fantasmons sur ce que nous ferions si seulement nous étions fluents. On s'imagine en action, maîtrisant efficacement nos vies, peut-être même en leaders. Pourtant, lorsque se présente l'occasion de remplir un rôle plus puissant, nous nous retenons, nous battons en retraite.

Pas étonnant qu'on soit inconfortable en assumant un rôle plus prépondérant auprès de notre auditoire. Il n'y a rien de mal à cela. Dans ce discours, *vous permettrez simplement à ces sensations d'inconfort de se manifester* s'il y a lieu. C'est seulement à cette condition que vous aurez la sensation de contrôler l'expérience.

Vous désirez provoquer vos auditeurs.

**DÉFIEZ VOTRE PRÉSENTE IMAGE DE VOUS-MÊME**

Ce discours peut s'avérer une confrontation avec la perception traditionnelle que vous avez de vous-même ; en fait, une véritable confrontation avec vous-même, car il vous encourage à vraiment connecter avec votre auditoire. Cet exercice constitue un changement réel chez la personne qui bégaie par rapport à l'évitement et à la discrétion dont elle fait preuve depuis tant d'années. Si vous vous étiez cantonné dans le rôle de "l'individu qui bégaie supposé demeurer assis et tranquille dans son coin, ne dérangeant personne," il y aura probablement une voix qui vous soufflera : "*Ce n'est pas toi ça ; non, ce n'est vraiment pas toi ça ; non, ça ne peut pas être toi !*"

Mais est-ce vrai ? Est-il exact que ce n'est pas vraiment "vous-même" ? Tout dépend de la signification que vous attribuez au mot "*vous*". Si vous pensez à cette image de soi que vous êtes créée, cette image qui aujourd'hui vous dit qui vous êtes *supposé* être, alors c'est vrai, vous n'êtes pas ce "vous." Mais si ce "vous" signifie la personne qui vient de *choisir* d'avoir du plaisir avec son auditoire, alors, bien sûr, que ce sera le véritable vous !

**Chacun de nous s'est construit une image de soi qui nous dit "ce que nous sommes."** Cette image de soi contribue à donner une orientation et une direction à notre vie. Tout ce qui peut défier cette image si difficilement construite est perçu comme une menace à notre bien-être. (*Vérifiez-le. Comment se sent-on lorsqu'on s'interroge sur qui nous sommes ? Anxieux et confus.*) Mais une conception de soi trop étroite pour inclure le large éventail de notre personnalité nous emprisonne. Elle nous oblige à restreindre nos activités de manière à ce que nous continuions à nous comporter comme prévu.

Chacun de ces exercices exige que vous surpassiez ces limites auto-imposées et cette zone de confort sur lesquelles repose la perception que vous avez de vous-même et d'expérimenter des choses avec lesquelles votre "soi" n'est pas familier. *Cela vous rendra inconfortable au début. Et c'est ainsi que les choses doivent être, du moins pour l'instant.* Il vous faut simplement pratiquer suffisamment ces exercices pour qu'ils deviennent une seconde nature, et que vous deveniez habitué à vous voir dans ces rôles.

Alors, et alors seulement, deviendront-ils une partie souhaitée et acceptable du "vrai vous."

## **Discours n° 10 INCITEZ LES GENS À L'ACTION**

Pages 647/(686) à 652/(691)

(Parlant de Dar Robinson, réputé cascadeur d'Hollywood) : Pourquoi parler de Dar ? Parce qu'il appartient à cette race d'hommes peu commune qui s'aventurent constamment hors de leur zone de confort. La plupart d'entre nous agissons à l'opposée. On met nos vies sur pilote automatique, bien installés dans un mode de vie sécurisant et prévisible, nous efforçant de toujours maintenir le statu quo.

### ***AMENEZ LES GENS À "PRENDRE FAIT ET CAUSE"<sup>62</sup>***

C'est précisément l'objet de notre dernier discours - remuer les gens pour les sortir de leur complaisance, les motivant suffisamment pour les inciter à prendre action.

### ***VOS CROYANCES VOUS DONNENT DU POUVOIR***

Les humains ont tendance à se conduire comme les animaux. Ils suivent la direction du troupeau.

Mais cela ne veut pas dire que le Joe moyen assis à côté de vous dans l'autobus n'a pas des idées bien arrêtées à savoir si son fils peut conduire la voiture familiale ou que sa fille de quatorze ans puisse avoir des rendez-vous galants. Il en a. Il peut même s'inquiéter de l'environnement, des changements climatiques, de la prolifération des armes nucléaires et d'autres sujets d'actualité. Mais le nombre de sujets pour lesquels il serait disposé à s'investir est limité. Tout le reste ... enfin, tout ce qui ne le touche pas personnellement ... il est disposé à les laisser aux autres.

Si vous pouvez transformer votre message en des termes plus personnels pour votre auditoire, en faisant en sorte que vos convictions les entraînent, vous les motiverez à prendre action. Vous n'avez qu'à leur dire quoi faire. N'oubliez pas : vos opinions ajoutent de la crédibilité à votre cause. Votre enthousiasme et votre opinion sont contagieux. Alors, regardez bien autour pour trouver quelque chose qui vous inspire, quelque chose qui exige une action quelconque, et faites-en le sujet de votre discours.

### ***MOTIVER LES AUTRES À AGIR***

Tout bon vendeur vous dira qu'il y a deux conditions indispensables pour conclure une vente : d'abord, créer le besoin, puis savoir répondre aux objections. Les objections peuvent prendre plusieurs formes. Il y a la résistance qui se manifeste par la *peur* de faire quelque chose. Par exemple, la seule pensée de faire ce discours fera certainement émerger une certaine résistance qui se manifesterait sous la forme de dialogues tels que ....

« Je n'ai nul besoin de ce stress additionnel. Je dois déjà composer avec un certain nombre d'entre eux. »

« Je ne suis pas encore disposé à essayer cela. »

---

<sup>62</sup> Expression qui signifie, en assurances, s'engager. Recevoir la réclamation et défendre les intérêts de l'assuré.

« Cet exercice est stupide. »

« Je suis trop occupé. »

Il y a aussi la résistance d'une personne qui a de la difficulté à justifier quelque chose qu'il ou elle veut faire. Nous sommes tous familiers avec cette voix intérieure qui nous dit ....

« Mais je n'ai pas réellement *besoin* d'un troisième téléviseur. »

« Il y a bien trop de calories dans un cornet de crème glacée au caramel. »

« Je ne *peux* vraiment *pas* rester debout pour écouter le film de 1:00 a.m. sur le câble. »

C'est la raison pour laquelle l'enthousiasme est tellement important lorsque vous voulez inciter les gens à l'action. Bien que vos arguments logiques puissent leur donner des "raisons" d'agir, c'est votre *enthousiasme* qui leur donnera le courage de mettre leur peur de côté. Votre enthousiasme créera une diversion par laquelle ils cesseront de s'inquiéter d'eux-mêmes en remplaçant cela par quelque chose de plus important.

Lorsque les gens se préoccupent d'une chose, ils sont disposés à agir. On a qu'à penser au père qui plonge dans le fleuve pour sauver son enfant qui risque d'être entraîné par le courant. Risquerait-il sa vie normalement de cette manière ? Pas s'il n'est pas Dar Robinson, et même Dar prenait un risque seulement après des semaines ou des mois de préparation. Mais ce que fit le père de l'enfant était plus important que ses peurs. L'amour, voilà ce qui l'a poussé à faire cela.

Alors, comment faire réagir un auditoire ?

Tel que déjà mentionné, trouvez un sujet qui *vous* tient à cœur et identifiez les moyens de communiquer votre intérêt à vos auditeurs. Comment y parvenir ? D'abord en n'ayant pas une attitude de glace devant votre auditoire, les bras pendant sur les côtés du corps et parlant d'une voix monotone. *Un tel comportement* ne leur permettrait pas de ressentir la même chose que vous. Vous serez plus persuasif si vous ...

- Devenez plus confortable en utilisant l'espace disponible.
- Parlez d'une manière qui communiquera votre énergie.
- Transmettez vos émotions en variant les inflexions et les intonations de votre voix.
- Créez un effet dramatique en intégrant des pauses à votre discours.
- Les regardez dans les yeux, leur faisant ainsi comprendre que vous êtes sérieux.
- Laissez paraître vos émotions.
- Bégayez volontairement pour démontrer que vous êtes en contrôle.
- Utilisez votre corps pour ajouter du poids à votre argumentation.
- Interagissez avec l'auditoire afin d'abattre les barrières.

En d'autres mots, c'est le discours par lequel vous mettez en pratique tout ce que vous avez appris et pratiqué lors de ces exercices. ***C'est votre chance d'avoir du plaisir en parlant*** et de découvrir que les seules limites qui vous freinent sont celles que vous vous êtes imposées. Faites donc sauter tous ces freins et n'oubliez surtout pas d'avoir du plaisir.

## **AVEZ-VOUS CONCLU LA VENTE ?**

Cela étant dit, voyons l'effet que vous avez eu. Peut-être avez-vous transformé leur inertie en un début d'intérêt. Ou un début d'intérêt en curiosité.

---

Voilà ! Bien que les exercices soient terminés, nous souhaitons que vos expériences avec les techniques pour parler en public ne s'arrêteront pas ici. Il y eut, et il y aura encore beaucoup de discussions à savoir si le bégaiement est ou non un problème génétique ou psychologique. Mais pendant que cette question est débattue sur d'autres champs de bataille, vous pouvez faire beaucoup pour transformer la communication en une activité satisfaisante et, oui ! oui ! Plaisante.

Tous ces exercices ont été conçus dans le but de vous permettre de vivre l'expérience d'être responsable et de contrôler vos situations communicatives. Bien sûr, vous ne pouvez peut-être pas exercer un contrôle total sur vos blocages. Mais la prochaine fois que vous vous retrouverez en face d'un groupe de personnes, vous pourrez ressentir la confiance qui découlera de la prise en charge et du contrôle de bien d'autres aspects de votre vécu. À vrai dire, vous n'avez pas à être parfaitement fluide pour avoir l'impression que c'est "votre show."

Vous pourriez bien constater que moins vous vous préoccupez de la fluence, plus vous accorderez d'attention à ce qui contribue au plaisir de parler, plus votre parole sera susceptible d'être fluide.

Alors félicitations ! En ayant travaillé sur ces exercices, vous avez franchi une importante étape vers l'atteinte d'un plus grand contrôle sur votre propre bégaiement.

Mais pourquoi arrêteriez-vous en si bon chemin ?

Tout comme un carrousel, vous pourriez bien constater que plus vous les ferez de nouveau, plus vous découvrirez le plaisir que procure ces exercices.

*À la fin de plusieurs de ces exercices, il y a, dans le texte intégral, une évaluation afin de faire ressortir la différence (ce que John désigne « dissonance cognitive ») entre votre perception et celle de vos auditeurs. Bien que nous ne les ayons pas reproduites ici pour ne pas trop alourdir cette version abrégée, vous aurez compris que ces évaluations ont leur importance. RP*



## Section 8

### BON, ET MAINTENANT, JE ME TOURNE VERS QUOI ?

(Page 692)

**J**amais je n'aurais imaginé que ce livre atteindrait un jour une telle ampleur. Le fait que la version française intégrale ait maintenant plus de 750 pages est une démonstration de plus de la complexité du bégaiement. Plus on creuse, plus on réalise que ce problème touche plusieurs aspects de l'individu. Il touche nos schèmes de pensée, comment nous nous sentons et nos relations avec autrui.

Cette dernière section du livre se veut un répertoire des ressources pouvant vous aider à approcher votre bégaiement selon une perspective élargie.

#### PROFITER DES RESSOURCES DE L'INTERNET

Pages 657/(696) à 664/(703)

Le bégaiement est un problème pour lequel l'individu se sent bien seul. Et puis à cause de la honte et de cette sensation de rejet associées au fait d'être "bègue", la possibilité d'échanger sur ma condition avec un autre de mon âge était pratiquement nulle. J'étais bien trop occupé à composer avec ma propre négation, mon refus de voir la vérité, de voir la réalité bien en face. J'ai donc grandi avec un sentiment d'inhibition par rapport à ma parole.

La plupart des experts évaluent ce pourcentage autour d'un pourcent de la population, taux qui peut sembler élevé si on exclut les enfants manifestant des disfluences développementales, condition qui disparaît d'elle-même au fur et à mesure que l'enfant apprend à maîtriser le langage.

Il n'a pas été plus facile pour les PQB d'échanger des idées avec la communauté professionnelle. Lors d'une relation thérapeutique, la majeure partie du temps est attribuée à la thérapie. Et dans cette relation patient/thérapeute, les parties s'en tiennent généralement à leur rôle respectif. Il y a donc peu d'encouragement de la part de ceux qui traitent, ou font de la recherche sur le bégaiement, à collaborer en tant que collègues avec les PQB pour rechercher les vérités sous-jacentes.

Certains professionnels éclairés *ont* établi un pont entre les deux solitudes, et cette collaboration avec la communauté des PQB fut très fructueuse. Les non-professionnels peuvent, en effet, être des observateurs avertis de leurs propres habitudes de langage. Leur perspective d'"initiés" peut leur fournir de précieuses connaissances sur la nature du bégaiement, connaissances auxquelles le professionnel moyen a difficilement accès, celui-ci devant considérer le problème d'un point de vue externe. Et cela est spécialement vrai du petit nombre de personnes ayant surmonté leur bégaiement par eux-mêmes, sans thérapie. S'ils ont été de bons observateurs, ils ont une perspective unique de tout le processus de rétablissement et de ce qu'il implique.

## **UN LABORATOIRE AMBULANT**

Mon auto-observation se trouvait facilitée par ma participation active dans ce mouvement naissant de programmes de croissance personnelle qui émergeaient en Californie à la fin des années 1960, début des années 1970. Bien que je travaillais sur des questions personnelles plus cruciales que mes blocages chroniques, je n'ai pu m'empêcher de constater la corrélation entre la personne que j'étais et ma capacité à m'exprimer.

Arrivé à la trentaine, le bégaiement avait disparu ; il ne faisait plus partie de ma vie. J'avais l'impression d'avoir appris quelque chose d'utile. Mais comment partager cette information ?

Tout cela changea avec la création du National Stuttering Project en 1977. Pour la première fois, j'avais un médium où partager ce que je savais ; en retour, je commençais à mieux évaluer à quel degré mon expérience se comparait à celle des autres. Plusieurs nouveaux membres partageaient les mêmes intérêts et le temps passé ensemble commençait à distribuer d'importants dividendes pour nous tous.

Mais les mots ne sont pas le catalyseur de changement le plus important ; c'est plutôt le *dialogue*. Lorsque des individus initient un dialogue, les idées vont et viennent tout en en initiant de nouvelles. Mais souvent le dialogue est le chaînon manquant chez les PQB. C'est un avantage que de demeurer non loin de là où il y a une section locale d'un groupe d'entraide et de pouvoir participer aux réunions, assister aux occasionnels ateliers ou à une convention annuelle. Mais la plupart des gens ne le peuvent pas. De plus, jusqu'à maintenant, il n'y avait que peu d'occasions pour les PQB de dialoguer directement avec la communauté professionnelle.

## **CRÉER UN FORUM MONDIAL**

Puis arriva Internet, faisant littéralement exploser les occasions d'échanger librement.

De nos jours, il existe de nombreux sites d'échange et des clubs de bavardage (autrement dit, des forums de discussion) sur le bégaiement comptant des milliers d'abonnés de par le vaste monde. Le volume de dialogues et de données qui vont et viennent entre les diverses communautés du bégaiement est vraiment stupéfiant. En une seule journée, vous y trouverez une vraie richesse d'expériences personnelles, d'idées utiles, des commentaires sur d'autres messages personnels, des débats animés, des théories sur les animaux, d'importantes annonces – « name it. » Vous partagerez des idées avec des PQB qui se connectent à partir de plusieurs douzaines de pays du monde entier, tout autant qu'avec d'occasionnels parents d'enfants qui bégaièrent, des orthophonistes et des chercheurs.

Si vous désirez accroître vos connaissances sur la nature du bégaiement – ou si l'idée de développer de nouveaux concepts innovateurs vous motive – ces forums constituent le meilleur endroit. Si vous avez accès à un ordinateur et à Internet par l'intermédiaire d'une université, de votre entreprise, d'une agence gouvernementale ou par un fournisseur Internet, je vous énumère ci-après ce que vous devez savoir pour profiter des ressources grandissantes d'Internet qui vous sont maintenant disponibles.

Club de bavardage francophone : [Le Cercle Très Privé des Personnes Qui Bégaient](#) Il s'agit du groupe francophone le plus nombreux associé au bégaiement. Composé presque exclusivement de PQB et de quelques orthophonistes, d'étudiantes en orthophonie et de parents ayant un enfant qui bégaie. C'est un groupe de premier niveau permettant aux membres d'échanger sur leurs expériences.

Il existe un autre forum de discussion francophone fermé. Pour en devenir membre, vous devez en faire la demande à un des administrateurs (dont Richard Parent). Il s'agit de *Repenser le Bégaiement 2.0* dont le site est <https://www.facebook.com/groups/462970847189439/> Ce groupe s'adresse spécifiquement à ceux qui ont entrepris un cheminement personnel dans le but d'améliorer leur condition. C'est donc un groupe de second niveau.

NEURO-SÉMANTIQUE DU BÉGAIEMENT (groupe anglophone) :  
<http://groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering>

Un groupe vraiment intéressant dont l'objectif pourrait se décrire "apprendre à contrôler son cerveau." Ma victoire sur le bégaiement a été substantiellement facilitée par différentes ressources que j'ai acquises afin de m'aider à gérer et à contrôler mes pensées. *Je réalise maintenant combien est importante la gestion de la pensée dans un processus de rétablissement.* Maxwell Maltz, auteur du livre *Psycho-Cybernetics* (publié au début des années 1960), en vint à déduire, et avec raison, que c'est l'image que se fait d'elle-même une personne qui contrôle vraiment ses états psychologiques et émotifs. Le niveau de sophistication qu'on retrouve dans les discussions de ce groupe sur l'expérience du bégaiement a rarement été observé ailleurs. La sémantique générale aide aussi à contrôler les pensées.

Richard Parent ayant traduit plusieurs articles rédigés par Bob Bodenhamer et L. Michael Hall, on les retrouve : <http://www.freestutteringbooks.com/traductions-francedilaises.html>

L'association des bègues du Canada (<http://www.abcbegeaiement.com/>) a également un forum de discussion : <https://www.facebook.com/groups/abcbegeaiement1/permalink/1518794338391233/>

### **UNE ARCHIVE EN PLEINE EXPANSION**

(Pour ceux qui sont à l'aise en anglais) : Les listservs ne constituent qu'une partie des ressources incroyables d'Internet. Vous demandez-vous comment composer avec le bégaiement de votre enfant ? Où vous adresser ? Où trouver une référence afin de connaître les compétences que doit posséder un thérapeute ? Vous rédigez un texte sur le bégaiement ? Vers qui vous tourner pour trouver de l'aide ? Où trouver un point de vue plus personnel du bégaiement que celui des livres d'université ? Supposons que vous êtes un enseignant du collégial et que vous planifiez un cours sur le bégaiement. Où trouver des exemples représentatifs d'autres cours sur le sujet ? Tout cela est disponible à quelques clics près sur la Stuttering Home Page de la Mankato State University. Vous serez surpris par l'ampleur des informations qui y sont disponibles – de tout, dont des témoignages personnels sur le bégaiement de certaines personnes, des travaux de recherche, des brochures utiles pour les parents, une énumération des groupes d'entraide à l'échelle planétaire – name it. Le site Mankato est accessible sur [www.stutteringhomepage.com](http://www.stutteringhomepage.com)

La STUTTERING FOUNDATION offre une grande variété de livres et de brochures sur le bégaiement – [www.stutterSFA.org](http://www.stutterSFA.org). Ils ont même une section pour des ouvrages rédigés en français.

## ***VOUS N'ÊTES PAS SEUL/SEULE***

Il est bon de connaître les expériences que d'autres personnes ont eues avec le bégaiement afin de constater la similarité de ces expériences avec la vôtre. Il vous faut aussi pouvoir partager - vos idées, vos craintes, vos espoirs et vos ambitions - et constater que vous pouvez communiquer votre message et influencer les autres. Tout ceci fait partie du processus de prise en charge, de découvrir que vous n'êtes plus une victime mais un agent de changement.

### **Voici quelques sites en français :**

<http://www.begalement.org/>

Il s'agit du site de l'Association Parole-Bégaiement. Vous y trouverez tout ce que vous chercher sur le bégaiement, et pour tous les âges.

<http://goodbye-begalement.blogspot.com/>

Ce blogue, fort bien fait par mon ami Laurent Lagarde, recèle une impressionnante quantité d'informations sur le bégaiement. Parfois rédigé avec humour, la qualité du français y est remarquable. C'est un must. Pour son index, cliquez [ICI](#)

<http://www.africastuttering.org/spip.php?rubrique16>

Un portail sur le bégaiement en Afrique.

<http://translate.google.com/translate?hl=en&langpair=en|fr&u=http://www.isastutter.org>

Traduction française du site de l'International Stuttering Association (ISA).

<http://www.isastutter.org/BurkinaFaso/>

Site du Burkina Faso (Association Contre le Bégaiement).

<http://www.stutteringhelp.org/default.aspx?tabindex=664&tabid=676>

Début d'une section francophone de la Stuttering Foundation.

## LES FORUMS DE DISCUSSION SUR INTERNET : UNE GRANDE RICHESSE

Par Alan Badmington

Pages 665/(704) à 672/(711)

Le fait que je me concentrais uniquement sur le mécanisme de la parole constitue la principale raison de cette incapacité à maintenir ma fluence. Je n'avais pas encore réalisé que pour que l'amélioration soit durable, il me fallait changer mon état d'esprit d'impuissance et de défaitisme. Autre facteur contributif : l'absence de support, tellement essentiel, peu importe que vous ayez un problème de bégaiement, de drogue, d'alcool ou de toute autre béquille dont vous essayez de vous libérer.

### *JE ME JOIGNIS À LA DISCUSSION*

Équipé de nouveaux outils et techniques (qui me permettaient de combattre mes blocages et de composer avec des sons/mots difficiles), je mis au point un plan d'action étendu et proactif ayant pour but de défier mes croyances auto-limitatives et d'élargir l'image que je me faisais de moi-même (tel que discuté dans l'article que je rédigeai pour la conférence en ligne de l'International Stuttering Awareness Day de 2003 : « S'AVENTURER : Pourquoi le fait d'élargir nos zones de confort améliore notre parole et enrichit notre vie<sup>63</sup>. »

### *VOUS DEVEZ VOUS ÉTIRER LE COU*

On ne peut changer un comportement en maintenant le statu quo – je savais qu'il me faudrait confronter mes peurs et emprunter des sentiers inconnus. **Tout comme la tortue, on ne peut avancer que si on s'étire le cou.**

### *ACCENTUER LE POSITIF*

Pendant plus d'un demi-siècle, je me suis sans cesse rappelé ce que je ne pouvais PAS faire, ou les terribles conséquences de tenter de parler en certaines occasions. J'ai vécu tous ces souvenirs de situations langagières négatives en les accumulant, en me les remémorant et en leur donnant une bien trop grande importance. Pas étonnant que, dans de telles conditions, mon bégaiement se soit épanoui.

Plus je le nourrissais, plus je le favorisais, plus il compliquait mon existence quotidienne. Je n'ai aucune excuse pour avoir inversé ce cercle vicieux. La vermine fut mise en échec et, à l'inverse, je me remémore constamment mes succès. N'hésitez jamais à reconnaître l'ampleur de vos accomplissements personnels, de vos réussites. Ces derniers font également échec aux effets négatifs d'expériences traumatisantes.

Partager nos succès peut aussi avoir un effet d'entraînement : cela peut encourager d'autres personnes à affronter les défis que nous avons affrontés. Je reçois souvent des rétroactions de personnes (autant de la communauté des PQB que de l'extérieur) qui me confient que mes témoignages les avaient motivées à confronter les obstacles de leurs propres vies.

---

<sup>63</sup> La version anglaise se trouve : <http://www.mnsu.edu/comdis/isad6/papers/badmington6.html>. La traduction française se trouve à la page 47 du recueil des textes d'Alan. Cliquez [ICI](#) pour y avoir accès.

Lorsque nous pensons à une chose, cela peut déclencher une réaction en chaîne – en établissant des relations avec des événements similaires. C'est de cette manière que les souvenirs se gravent en mémoire. Je suis toujours étonné par ce que le subconscient peut éveiller en nous lorsqu'on le stimule ou qu'on l'interroge.

La peur et les doutes prédominent dans la vie de plusieurs personnes, et pas seulement de celles qui bégaient. Cela sabote les espoirs et les aspirations. Laissés à nous-mêmes, on peut ne pas être en mesure de rassembler suffisamment de courage pour affronter ces problèmes qui freinent notre progression. Mais en participant à un forum de discussion, on peut gagner en confiance et recevoir des encouragements en nous inspirant des connaissances, de la camaraderie et de l'appui collectif qui sont présents dans un groupe.

Ceux qui font appel aux autres afin de recevoir des conseils et des suggestions avant qu'ils n'affrontent un événement quelconque (une entrevue d'emploi ou un engagement à parler en public), ont témoigné des résultats positifs d'un tel appel aux autres. Cela étant dit, il va de soi qu'une consultation préalable n'est pas pour autant un gage de succès.

Suite à une intervention publique dans le cadre de son travail, Laurent Lagarde<sup>64</sup>, du groupe Yahoo, *neurosemanticsofstuttering*, écrivit : « *Merci pour vos messages fort appréciés. Il est très important de ne pas se sentir seul. Bien sûr, lorsqu'on se retrouve en pleine situation de parole, nous sommes aux commandes et nous seuls y pouvons quelque chose. Mais je crois vraiment aux bienfaits du "coaching" et de la pensée positive. Vous savez, pour cette présentation orale, je me sentais aussi bien préparé qu'un athlète Olympique ! Les meilleurs entraîneurs (et champions) du monde m'avaient prodigué les meilleurs conseils. J'ai eu beaucoup de chance.* »

Les forums de discussion en ligne ont une signification différente d'une personne à une autre. Vous avez sûrement déjà entendu que nous sommes tous uniques. Eh bien, c'est vraiment le cas. Nous provenons tous d'origines différentes, nous avons vécu des expériences qui nous sont propres et nous avons accumulé différents niveaux de bagages émotionnels. Nous partons de différentes lignes de départ, nous fonctionnons selon des croyances, des conceptions de soi et des valeurs diverses et nous avons nos propres aspirations.

Il y a fort à parier que les buts d'un individu diffèrent grandement des attentes d'un autre. Alors que certains gardent espoir de pouvoir composer avec leurs problèmes liés au bégaiement, d'autres s'y sont résignés.

### ***CHAQUE GROUPE A SA PROPRE ORIENTATION/PERSONNALITÉ***

J'ai constaté que les groupes en ligne varient considérablement dans leurs objectifs, leur format et le contenu des discussions, tout autant que par l'âge, l'attitude et les comportements de leurs membres. Alors que certains forums semblent combler un besoin d'appui collectif, d'autres démontrent un agenda plus spécifique. Par exemple, le groupe Yahoo *neurosemanticsofstuttering* fut créé dans le « but premier d'aider et de travailler avec les PQB à vaincre le bégaiement, par le recours aux outils de la Programmation Neurolinguistique (PNL), de la Neuro-Sémantique et autres méthodes cognitives afin de favoriser l'atteinte de cet objectif. »

---

<sup>64</sup> Laurent est le web master du blogue *Goodbye Bégaiement*, dont le lien est : <http://goodbye-begaiement.blogspot.com>



Pendant tant d'années, la seule façon efficace pour moi de vraiment m'exprimer consistait à coucher mes mots sur papier. Mes échanges verbaux antérieurs étaient jonchés de mots que je considérais inférieurs et même, dans certains cas, tout à fait inappropriés. Parce que je ne voulais pas que mon interlocuteur voit/entende mon bégaiement, j'avais succombé à la médiocrité.

### ***APPRENDRE DES AUTRES***

Comme résultante de ces échanges en ligne et des évaluations révélatrices que nous avons rétrospectivement effectuées en relation avec des événements passés (et plus récents), plusieurs d'entre nous comprenons maintenant mieux les nombreux facteurs qui structurent nos vies. Nous en savons un peu plus sur nos réactions (et celles des autres) aux divers défis que nous confrontons ; et nous découvrons qu'il existe des sentiers stimulants et enrichissants que nous pouvons emprunter. Mais ce qui est peut-être encore plus important : nous savons ne plus être isolés, ni devoir parcourir seuls ces sentiers inconnus.

### ***SE DÉSENSIBILISER***

Autre avantage des groupes de discussion sur Internet : divulguer, même les détails les plus intimes à de "parfaits inconnus," nous paraît parfois moins périlleux que de les révéler à des personnes que nous connaissons, à notre environnement immédiat.

Une plus grande ouverture face à mes luttes de toute une vie s'avéra bien plus efficace pour m'aider à vaincre mon précédent embarras. Révéler mes "secrets les mieux gardés" (à la fois en ligne et en situations quotidiennes) facilita énormément mon processus de désensibilisation.

## JE VEUX CHANGER : QUELLES SONT LES RESSOURCES À MA DISPOSITION ?

Pages 673/(712) à 684/(723)

L'idéal serait de suivre une thérapie et, après un dur labeur, jouir d'une fluence totale.

Mais la réalité est toute autre.

Nous sommes tous différents. Certains ont de terribles réminiscences de situations de parole remontant à leur enfance et qu'ils devront surmonter. D'autres n'en ont pas. Certains ont grandi avec des habitudes de bégaiement qu'on peut qualifier de simples. D'autres, enfin, ont adopté des actions physiques de lutte plutôt complexes (y compris des syncinésies) qui devront être désappries.

*Parce que le bégaiement comme système diffère d'une personne à l'autre, une approche universelle est impensable, à moins que votre Historicité<sup>65</sup> ne s'assimile à un gabarit standard. On doit donc adapter les solutions à chaque individu.*

Parce que le bégaiement est un problème multidimensionnel, on devra, la plupart du temps, entamer un travail à partir de différents points de départ.

Mais quelles sont les ressources qui sont à notre disposition ?

### THÉRAPIE DE LA PAROLE

Ayant œuvré dans le milieu de l'entraide du bégaiement pendant plus de 33 ans, j'ai entendu une multitude d'expériences de PQB avec des thérapeutes. J'ai aussi rencontré et échangé avec plusieurs orthophonistes.

Voici certaines choses que j'ai apprises.

**L'Expérience.** Vous désirez travailler avec un thérapeute ? Commencez par vous renseigner pour savoir si il ou elle a déjà travaillé avec des PQB. Le bégaiement est un problème bien différent du zéaiement ou d'un problème d'articulation. Il faut s'adresser à plusieurs facettes de l'individu.

Les orthophonistes sont souvent diplômés avant même d'avoir côtoyé des PQB. Tout ce qu'ils auront appris sur le bégaiement proviendra des cours et des bouquins. Mais rien ne remplace l'expérience personnelle. Sans une expérience directe et l'occasion d'expérimenter, il est facile de développer une perspective trop étroite, passant à côté de divers aspects du problème.

L'expérience de la vie est aussi importante. Les thérapeutes qui seront les plus habiles seront ceux qui auront lutté avec leurs propres problèmes de développement personnel. La connaissance acquise par l'expérience est aussi importante que la connaissance abstraite. Dans le meilleur des mondes, votre thérapeute devrait posséder un mélange bien dosé des deux.

**La thérapie peut-elle limiter vos progrès ?** Paradoxalement, oui. L'article intitulé "*Le Zen et la fluence*<sup>66</sup>" aborde la méthode Zen pour maîtriser une discipline quelconque et la nécessité

<sup>65</sup> Par Historicité, je fais référence au Timeline, cette ligne continue dans le temps sur laquelle sont distribués, chronologiquement, les événements auxquels nous faisons allusion (continuum).

<sup>66</sup> Page 291/(330) de la version intégrale.

d'abandonner le contrôle volontaire pour permettre à votre subconscient de prendre la relève. Je ne peux que vous recommander de relire cet article. On rencontre encore des thérapeutes qui se concentrent sur la fluence et qui vous encouragent à en faire votre objectif permanent. Et ici se situe le paradoxe : bien que cette obsession sur la seule fluence puisse vous permettre d'atteindre une fluence mécanique, une telle attitude vous empêchera de progresser à l'étape suivante : l'expression personnelle spontanée.

*Notez que j'ai volontairement évité l'expression "fluence spontanée." C'est que la fluence totale n'est peut-être pas votre manière naturelle de parler. Monsieur-tout-le-monde fait des umm, des ahh, répète et recommence un mot ou une phrase ou bafouille, et tout cela sans y penser à deux fois. Ce que désire la PQB, c'est de mettre un terme aux blocages.*

La variété vocale – varier le ton, l'intonation, la vitesse, le volume et faire des pauses – communique 85% de votre message de façon non-verbale. J'ai croisé un nombre incalculable de PQB qui m'ont confié avoir abandonné leurs techniques de fluidité parce qu'elles avaient l'impression d'être trop mécaniques en les utilisant. Oh, bien sûr, elles pouvaient parler ; mais elles n'avaient pas l'impression d'être elles-mêmes. Quelque chose n'y était pas.

Pour atteindre un niveau élevé d'aisance en parlant, vous devez travailler sur le système du bégaiement dans son entier. ***Il vous faudra pouvoir être à l'aise de vous laisser-aller, de lâcher prise et d'être vous-même en parlant.*** Les orthophonistes qui travailleront sur tout le système du bégaiement et vous encourageront à devenir vraiment expressifs seront les plus susceptibles de vous aider à connaître une progression durable.

### ***ENTRAÎNEMENT (coaching) PERSONNEL***

*John donnant des séances sur Skype, il décrit, dans les paragraphes suivants, les services qu'il offre. Ayant, il y a longtemps, suivi des cours de français à Montréal, John comprend assez bien le français mais ne peut le parler couramment. RP*

Grâce à l'Internet, un nombre croissant de personnes comme moi, possédant de l'expertise dans certains aspects du bégaiement, peuvent maintenant partager leurs connaissances et cette expertise avec des individus dispersés de par le vaste monde. Nous vous aiderons à mieux comprendre votre système de bégaiement et vous guiderons vers les étapes et les stratégies qui seront les plus productives dans votre cas personnel.

De nos jours, certains types d'entraînement (coaching) peuvent se faire par téléphone. Et si vous et votre entraîneur personnel avez une webcam et Skype, vous pourrez même parler face à face, personnalisant ainsi davantage votre collaboration.

### ***HEXAGONE : COACHING PERSONNEL***

Je peux vous aider à identifier, à déchiffrer, à comprendre et à travailler sur votre système de bégaiement dans son ensemble.

Rappelez-vous, à défaut de bien définir le problème, vos chances de le résoudre seront minces. Mais en connaissant bien ses composantes et leurs interactions, vous aurez de meilleures chances de pouvoir mettre en œuvre une stratégie efficace vers le rétablissement.

Mon travail en tant qu'entraîneur personnel consiste à vous aider à identifier ces éléments de votre vie quotidienne qui contribuent à l'hexagone du bégaiement. Souvent, on identifiera des déclencheurs dont vous ne soupçonniez même pas l'existence.

Au fur et à mesure de notre collaboration, nous explorerons des situations dans lesquelles votre élocution est plus facile, ainsi que des situations qui vous seront moins faciles ; vous prendrez conscience des enchevêtrements qui s'entrecroisent tout au long des différentes situations de parole. Vous identifierez des tendances. Vous identifierez des déclencheurs. Vous constaterez que ces situations ont certaines caractéristiques en commun. Et vous comprendrez la façon dont ces composantes se rassemblent afin de former un système.

Nous discuterons aussi de ces autres ressources que constituent les Toastmasters, les Speakers Clubs et les groupes de discussion sur Internet, organisations vous permettant de bénéficier de l'appui d'autres personnes. On pourra même se livrer à quelques expérimentations pendant nos séances, expérimentant diverses stratégies en temps réel pour voir quel impact elles auront sur votre parole.

Si vous souhaitez faire des découvertes en explorant votre propre hexagone du bégaiement, contactez-moi à [stutterhexagon.com](http://stutterhexagon.com). Vous pouvez aussi m'envoyer un message-texte à mon compte Skype, *jcharr1234*. Ou m'appeler au 415-647-4700.

## ENTRAÎNEMENT COGNITIF

Puisque le blocage est une stratégie de survie, il est vraiment important de comprendre comment et pourquoi vous avez telle ou telle perception. Il est tout aussi important de développer un ensemble d'outils et de techniques qui vous permettront de maîtriser vos processus cognitifs plutôt que d'être totalement à leur merci.

De nos jours, une session d'entraînement à la PNL vous guidera au travers de plusieurs processus qui vous aideront à mieux vous connecter à ces pensées et ces sentiments qui déclenchent vos blocages. L'entraînement peut également vous familiariser avec des outils que vous pourrez utiliser par vous-même. La Neuro-Sémantique, pour sa part, explore la manière dont se forment, dans nos esprits, les significations ou le sens que nous donnons aux choses, et comment ces significations se transforment en croyances, en perceptions et en émotions *pour, ultimement, devenir les structures référentielles qui modèleront nos vies*. En nous aidant à en prendre conscience et à modifier ces structures mentales, la Neuro-Sémantique nous fournit le moyen de structurer notre propre réalité (restructuration).

On retrouve un nombre croissant de praticiens du domaine connaissant fort bien le syndrome du bégaiement et qui sont disponibles pour travailler avec vous au téléphone ou par Skype. En voici quelques-uns que je connais personnellement<sup>67</sup>.

*Dans les pages suivantes, John décrit les anglo-saxons qui sont formés en PNL et qui peuvent aider d'autres personnes qui bégaient dans leur cheminement. Je ne les identifierai pas étant donné qu'aucun d'entre eux ne parle français.*

---

<sup>67</sup> Bien que cela représente un moindre intérêt pour la communauté francophone, je continue la traduction intégrale car les commentaires sont intéressants.

Ayant cependant moi-même traduit de multiples ouvrages sur la PNL/NS, surtout les articles de Bob Bodenhamer et de L. Michael Hall, je vous incite à visionner ces ouvrages sur le site suivant : <http://www.freestutteringbooks.com/traductions-francedilaises.html>

## **PROGRAMMES INTENSIFS**

La partie suivante de l'ouvrage original est une liste partielle de thérapies et de programmes de développement personnel liés au bégaiement et qui adoptent une approche holistique. Cette information s'adressant à une clientèle anglophone (surtout américaine), nous n'allons pas décliner les coordonnées complètes de tous les organismes mentionnés. Les personnes souhaitant connaître ces coordonnées sont invitées à se référer à la version originale du livre de John que vous trouverez en cliquant [ICI](#).

**SpeechEasy True Fluency Canada Inc.** <http://www.speecheasy.ca/find-a-clinic.php> (bilingue)

Leur mission est la suivante : « À travers un réseau d'orthophonistes, True Fluency Canada Inc. aide les personnes souffrant de bégaiement à améliorer la fluence de la parole. Nous offrons une vaste gamme de produits de qualité qui sont disponibles dans plusieurs centres partout au Canada. Notre priorité est le service à la clientèle. Nous nous efforçons de toujours offrir le meilleur service et les meilleurs produits. » Ils sont présents dans toutes les grandes villes canadiennes. À Montréal, ils sont représentés par Glenda Falovitch, [glenda.falovitch@sympatico.ca](mailto:glenda.falovitch@sympatico.ca) Glenda, qui souscrit aux idées de John Harrison, n'hésite pas à essayer tout ce qui peut-être pertinent pour chaque individu. Glenda travaille dans les deux langues et est formée en PNL.

## **INFORMATION**

### **The Stuttering Foundation**

3100 Walnut Grove Road, Suite 603

P.O. Box 11749

Memphis, TN 38111-0749

[www.stutteringhelp.org](http://www.stutteringhelp.org)

La SFA offre des informations additionnelles sur les programmes intensifs (<http://www.stutteringhelp.org/Default.aspx?tabid=109>) et publie également une liste impressionnante de livres et de brochures sur le bégaiement. Il vaut la peine d'y aller fouiner. Ils ont un onglet en langue espagnole. Richard Parent a traduit le livre de Malcolm Fraser, *Une auto-thérapie pour personnes qui bégaient*, que vous pouvez télécharger en cliquant [ICI](#).

### **International Stuttering Association (ISA)**

(ou Association internationale relative au bégaiement ; la page d'accueil donne accès aux langues majeures)

<http://www.stutterisa.org/languages/French.html>

Fondée en 1995, l'International Stuttering Association (ISA) est devenue un réseau international de personnes qui bégaient, une association-parapluie sans but lucratif dédiée à une collaboration étroite entre les organisations d'entraide nationales et internationales pour le bégaiement. L'ISA se compose d'organisations réparties dans 40 pays, nombre qui est en

croissance constante. En mai 2002, des organisations des pays suivants y étaient représentées : Afrique du Sud, Allemagne, Argentine, Australie, Autriche, Belgique, Bulgarie, Cameroun, Canada, Croatie, Danemark, Espagne, Estonie, États-Unis, Finlande, France, Hongrie, Indes, Iran, Irlande, Islande, Israël, Japon, Kirghizistan, Lituanie, Luxembourg, Nouvelle-Zélande, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Royaume-Uni, Suède et Suisse. L'ISA organise, tous les trois ans, une Conférence internationale dans une ville internationale. Si vous voulez vous faire une idée de la croissance du mouvement de l'entraide internationale sur le bégaiement et à quel point il est devenu unifié et organisé, son site web est un "must". Aujourd'hui, la puissance d'Internet a donné tout son sens à l'expression : « If you stutter, you're not alone »<sup>68</sup>.

## **PROGRAMMES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

Il s'agit d'un nombre restreint de très nombreux programmes qui vous aident à découvrir qui vous êtes vraiment, à vous affirmer et à vous transformer, vous renouveler.

**Le Forum de Landmark** (mouvement international) ; pour leur site web français : <http://www.educationlandmark.ca/>

Les programmes de Landmark remettent en question les modèles traditionnels de notre conception de la vie et de prise de décision tout en offrant de nouveaux outils - *y compris une autre manière d'utiliser le langage* - afin de mettre en œuvre des changements significatifs en plus de nous faire prendre conscience de ce dont nous sommes capables. Leurs programmes intensifs combinent des cours et des expériences d'apprentissage. L'entraînement de base s'étire sur plusieurs jours consécutifs. Ils offrent aussi un certain nombre de séminaires de suivi qui vous aident à mettre en pratique vos nouveaux outils dans les différentes sphères de votre vie. Landmark a 43 bureaux dans le monde et des sessions de formation se donnent dans plusieurs des plus grandes villes du monde.

## **TOASTMASTERS INTERNATIONAL [www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org)**

Les Toastmasters International<sup>69</sup> constituent une des ressources les plus puissantes disponibles aux personnes qui bégaiement. Cette organisation a été conçue (en 1924) non pas spécifiquement pour les PQB, mais pour quiconque désire apprendre à s'exprimer de manière plus efficace devant d'autres personnes ou en public. Cette organisation internationale se compose de plusieurs milliers de clubs individuels. Presque toute ville comptant quelques milliers de résidents possède un ou plusieurs Club Toastmasters. Dans la seule ville de San Francisco, on en dénombre plus de 40.

***L'environnement Toastmasters est l'endroit idéal pour combiner risque et sécurité*** – une formule imbattable pour donner un renouveau, un nouveau souffle à votre vie. C'est un endroit où vous pouvez être vous-même. La plupart des gens, qu'ils soient fluents ou non, ressentent une grande anxiété juste à l'idée de se tenir debout pour parler ; alors, même si vous bégayez, les autres membres de votre club seront toujours des auditeurs compréhensifs et d'un très grand soutien. En fait, les personnes qui bégaiement choisiront bien souvent de faire une présentation sur le

<sup>68</sup> Pourrait se traduire par : "Sache que si tu bégaiement, tu n'es pas seul(e)."

<sup>69</sup> Note de Richard Parent : j'en témoigne d'ailleurs personnellement dans ma préface, ayant eu moi-même la chance d'y passer quatre belles années qui ont transformé cette personne timide et renfermée que j'étais en quelqu'un d'extroverti.



bégalement lors d'un de leurs tout premiers discours de 5 à 7 minutes. Elles seront, la plupart du temps, vraiment étonnées par la réception enthousiaste et chaleureuse de leur auditoire.

Votre implication au sein des Toastmasters vous permettra d'améliorer simultanément plusieurs intersections autour de votre Hexagone du Bégalement. Vous modifierez vos **croyances** en constatant que votre efficacité (d'orateur) ne dépend pas de votre niveau de fluence mais plutôt de votre efficacité à communiquer. (Plusieurs membres de la NSA deviennent président de leur club Toastmasters alors que plusieurs autres se débrouillent fort bien dans les concours de discours semestriels.) Vos **perceptions** changeront en prenant conscience que les autres membres de votre club vous appuient et que la perfection n'est pas un prérequis pour avoir du plaisir en parlant. Et puisque vous vous serez habitué à vous retrouver en face d'un auditoire, vos **réactions physiologiques** auront moins tendance à enclencher cette réaction de "combats-ou-fuis". Et puis vos **émotions** passeront graduellement d'un état de peur et d'anxiété vers la confiance et une bien meilleure connexion au moment présent.

Les Toastmasters vous offrent également l'occasion d'occuper différentes responsabilités. À chaque réunion, il y a un certain nombre de rôles à combler. Vous pourrez être celui qui débutera cette réunion par une blague...ou celle qui prononcera le mot du jour. Peut-être serez-vous parmi ceux qui prononceront un discours de 5 à 7 minutes (la plupart des discours ayant cette durée). À moins que vous ne soyez l'évaluatrice générale, ou la responsable du chronomètre ou celui qui fera le décompte des « ah ». Vous aurez aussi l'occasion de bâtir vos qualités de leader en assumant une des fonctions du club, tels que VP Membership<sup>70</sup>, VP éducation ou même président. Si vous avez vécu toute votre vie avec un sentiment d'impuissance, les Toastmasters vous offrent des opportunités continues de modifier votre image de soi, d'améliorer l'estime que vous avez de vous-même et de devenir, enfin, cette personne que vous avez toujours voulu être.

Et ce qui est très important, les Toastmasters sont l'endroit où vous pourrez essayer de nouvelles choses sans vous soucier des conséquences. C'est l'environnement d'apprentissage ultime où l'imperfection est non seulement tolérée, mais encouragée ; un endroit où le fait de faire quelque chose qui a presque fonctionné signifie simplement que vous avez eu le courage de sortir de votre zone de confort, d'affronter une situation ou/et d'expérimenter ce qui, pour vous, constituait quelque chose de nouveau.

Pour en savoir davantage sur les Toastmasters, surfez sur leur site web ou informez-vous auprès de votre chambre de commerce locale afin de trouver le Club le plus près de chez vous. Puis rendez vous simplement à une réunion et observez un ou plusieurs clubs en action.

## **SAISIR LES OCCASIONS**

Enfin, il existe des programmes offerts par des écoles, des églises, des praticiens du secteur privé et autres organismes privés qui traitent d'une panoplie de sujets de développement personnel tels que l'affirmation de soi, accroître l'estime de soi et la découverte de soi.

Comme vous pouvez le constater, lorsqu'il s'agit de modifier votre Hexagone du Bégalement, plusieurs choix s'offrent à vous. Malgré ce que vous pourrez ressentir dans les moments de doute, vous n'êtes pas sans ressources. Même avec un peu d'imagination, de détermination et de persistance, vous pourrez aller loin.

---

<sup>70</sup> Ce que le traducteur – Richard – a déjà été.

En vous aventurant à l'extérieur (de votre zone de confort), j'aimerais savoir quels sont les programmes et les stratégies spécifiques qui ont eu un impact positif sur votre système du bégaiement, surtout si vous avez fait preuve d'innovations.

Bon, assez parlé. Le moment est venu de passer aux actes. Il est temps de sortir de votre zone de confort et de défier vos vieux paradigmes.

Il est maintenant temps pour vous de découvrir que tout est possible<sup>71</sup>.

## QUELQUES LIVRES QUE VOUS TROUVEREZ UTILES

Pages 685/(724) à 691/(730)

*Sauf exception, je ne citerai que les livres qui sont disponibles en français.*

**J**e n'ai jamais entendu dire que quelqu'un avait fait disparaître son bégaiement simplement en lisant des livres. Malgré cela, les livres peuvent fortement influencer votre perception et vos croyances, *c.-à-d.* ces composantes (de l'Hexagone) dont les changements peuvent avoir une forte influence sur tout le système du bégaiement.

Je crois que les quelques livres qui suivent peuvent influencer positivement votre parole puisqu'ils abordent tous des éléments essentiels du système du bégaiement.

***The New Psycho-Cybernetics*, par Maxwell Maltz, MD et Dan S. Kennedy. Psycho-Cybernetics Foundation.**

Il s'agit du premier d'une série de quatre livres abordant les aspects cognitifs du bégaiement persistant et que je considère comme un must. ("Cognitif" correspondant aux composantes "perception" et "croyances" de l'Hexagone du Bégaiement.) *Psycho-Cybernetics* fut le tout premier livre que j'ai trouvé utile pour apprendre à composer avec ma parole, car il me permit de réaliser à quel point mes images mentales contrôlaient mes émotions et mes actions physiques – et finalement, ma capacité à m'exprimer avec fluence. Rédigé par Maxwell Maltz, chirurgien esthétique, *ce livre aborde de façon convaincante le pouvoir de l'image interne de soi et explique comment la rendre plus positive.* La première version de ce livre parut au début des années 1960 et s'est vendue à plus de *10 millions d'exemplaires*. La dernière version fut mise à jour par Dan S. Kennedy qui fut lui-même, pendant un certain temps, une PQB.

***L'Intelligence émotionnelle: Comment transformer ses émotions en intelligence.*** Goleman, Daniel. (1997). Paris: R. Laffont, 421 p.

Plusieurs d'entre nous ne constaterons pas la relation entre nos émotions et notre parole ; il y a pourtant un lien bien réel et très étroit. Ce remarquable bestseller recèle une richesse d'informations sur les émotions et nous fait voir comment ces dernières, bien plus que notre intellect, occupent le haut du pavé dans le contrôle de notre vie. Le livre est particulièrement

---

<sup>71</sup> Note : les ressources mentionnées dans ce chapitre et dans d'autres parties de ce livre étaient disponibles en mai 2011 et donc sujettes à changement. JH.

intéressant par sa description de l'amygdale, partie du cerveau qui contrôle cette réaction de "bats-toi-ou-fuis" qui sous-tend la plupart des blocages de bégaiement.

***L'éveil de votre puissance intérieure***, par Anthony Robbins, 1993, Le Jour Éditeur.

Tony Robbins a été *l'expert* reconnu en psychologie du changement. Il est le leader américain dans la science des performances supérieures, et ce livre décrit ses stratégies et ses techniques les plus efficaces pour maîtriser vos émotions, votre corps, vos relations interpersonnelles et votre vie. Si vous cherchiez le meilleur manuel au monde décrivant ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas dans la vie, ce livre est celui qui vous aidera à découvrir votre véritable destinée, de prendre le contrôle de votre vie et de maîtriser ces forces qui façonneront votre destinée. Il renferme une tonne de principes et techniques scientifiquement démontrés afin de vous faire progresser. Et puis il est aussi facile à lire.

***La parole est un fleuve : ma sortie du bégaiement*** par Ruth Mead. Livre en ligne gratuitement téléchargeable. [http://www.neurosemanticsofstutteringpublishers.com/uploads/3/2/1/1/32111425/la\\_parole\\_est\\_un\\_fleuve.pdf](http://www.neurosemanticsofstutteringpublishers.com/uploads/3/2/1/1/32111425/la_parole_est_un_fleuve.pdf)

Après qu'elle eut écrit son manuscrit, ce livre resta sur la tablette de Ruth pendant plusieurs années, tellement elle croyait que son contenu s'éloignait des théories dominantes du bégaiement et que personne n'allait le "comprendre." Puis elle découvrit **REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT** ; il y avait donc quelqu'un d'autre qui partageait sa vision et qui, comme elle, était sortie du bégaiement. Ruth est une brillante écrivaine. Son style est vivant et divertissant. Elle a très bien su cerner la véritable nature de son bégaiement. Sa sortie d'un sévère bégaiement vieux de 30 ans se produisit de manière plutôt unique.

***L'art du lâcher-prise***, par Anna Margolina. Cliquez [ICI](#) pour le télécharger. Anna a écrit, à même le squelette de son premier livre, un second livre intitulé [Letting Go of the Dragon : 7 Keys to Effortless Speech](#). En vente sur Amazon. Cliquez sur le titre pour vous rendre sur Amazon.

***The 7 Secrets of World Class Athletes***, par Steven Yellin & Buddy Biancalana. Lecture recommandée car les similitudes avec le bégaiement sont frappantes.

---

## **AJOUTS FRANCOPHONES**

Les livres et sites suivants ont été ajoutés par Richard Parent. Cette liste sera mise à jour en permanence.

***Une Auto-Thérapie Pour Personnes Qui Bégaient***, traduit par Richard Parent, de *Self-Therapy for the Stutterer*, de Malcolm Fraser, septième édition, Stuttering Foundation.

Ce livre décrit des techniques d'élocution qui seront fort utiles à tout individu qui recherche des moyens afin de mieux maîtriser un sévère bégaiement. Bien que Malcolm Fraser fut bien conscient de l'aspect holistique du bégaiement, il s'est surtout centré sur la mécanique de la parole. Disponible en cliquant [ICI](#)

***Le bégaiement***, la parole désorchestrée, par Elisabeth Vincent, Les Essentiels Milan.

Excellent petit recueil de 63 pages introduisant, de manière vraiment simple, toute l'histoire de la problématique du bégaiement. À lire. Disponible de l'Association Parole-Bégaiement (<http://www.begaielement.org/spip.php?rubrique12>)

<http://www.begaielement.org/spip.php?rubrique12>

Il s'agit du site de documentations de *l'Association Parole-Bégaiement* (Paris, France). Je vous encourage à y jeter un coup d'œil. Vous y trouverez d'intéressants ouvrages.

<http://goodbye-begaielement.blogspot.com/>

Ce n'est pas un livre, bien sûr. Mais ce blogue, fort bien fait par Laurent Lagarde, recèle une quantité d'informations sur le bégaiement. Parfois rédigé avec humour, la qualité du français y est remarquable.

Laurent et moi avons d'ailleurs traduit ***Conseils pour ceux qui bégaiement***. Cet ouvrage, datant des années 1970, est issu d'une collaboration entre Malcolm Fraser et Charles Van Riper qui eurent l'idée d'inviter **24 spécialistes de la parole à écrire, chacun, un court chapitre sur le bégaiement. Et tous étaient, eux-mêmes, des personnes qui bégayaient.** Rendez-vous sur le site suivant pour en savoir plus et en commander un exemplaire : <http://goodbye-begaielement.blogspot.com/2010/06/conseils-pour-ceux-qui-begaient-debut.html>

**Un forum en français de bonne qualité :**

Paroldebeg, <http://paroldebegue.free.fr/blog/index.php>

## PARLER AVEC VOTRE ENFANT : SEPT CONSEILS

Barry Guitar, Ph. D., Université du Vermont, et Edward G. Conture, Ph. D., Université Vanderbilt.

Pages 693/(732) à 694/(733)

*Bien que ce livre ait été rédigé pour les adultes qui bégaiant, plusieurs s'interrogent à savoir comment se comporter en présence d'un jeune enfant démontrant des problèmes de bégaiement. Il s'agit d'un sujet assez complexe qui excède la portée de ce livre. Cela dit, j'ai pensé que les sept conseils suivants pouvaient constituer un point de départ utile pour les parents et pour les autres recherchant de l'information à ce sujet. - JCH*

1. Parlez avec votre enfant sans vous dépêcher, en faisant de fréquentes pauses. Lorsqu'il a fini de parler, attendez quelques secondes avant de parler à votre tour. Votre débit ralenti et votre parole détendue seront bien plus efficaces que des critiques ou conseils du genre "ralentis" ou "essaie encore plus lentement."
2. Réduisez le nombre de questions que vous lui posez. Plutôt que de lui poser des questions, commentez simplement ce qu'il vient de dire.
3. Assurez-vous de faire usage d'expressions faciales et autres formes de langage corporel qui lui font comprendre que vous portez attention au contenu de son message et non à la façon dont il l'exprime.
4. Prévoyez quotidiennement une période prédéfinie de quelques minutes pendant lesquelles vous concentrerez votre attention exclusivement à votre enfant. Chez un plus jeune enfant, ces moments tranquilles et calmes pourraient bien contribuer à l'élaboration de sa confiance.
5. Aidez tous les membres de la famille à parler et à bien écouter à leur tour. Les enfants, et spécialement ceux qui bégaiant, trouvent bien plus facile de parler lorsqu'il n'y a que peu d'interruptions.
6. Observez bien la manière dont vous interagissez avec votre enfant. Efforcez-vous d'accroître ces moments privilégiés qui lui feront savoir que vous l'écoutez et qu'il a tout le temps voulu pour s'exprimer.
7. Plus que tout, faites lui comprendre que vous l'acceptez tel qu'il est. La force la plus puissante sera l'appui que vous lui prodiguez, qu'il bégaie ou pas.

Vous trouverez plus d'informations utiles aux parents sur les sites francophones de l'Association Parole Bégaiement, <http://www.begalement.org/> et de l'Association des Jeunes Bègues du Québec, <http://www.ajbq.qc.ca/fr/>

De même, en anglais, sur le site de la Stuttering Foundation à : <http://www.stutteringhelp.org/Default.aspx?tabid=131> Consultez également le site web de la National Stuttering Association à : <http://www.westutter.org/whoWeHelp/parents/index.html>

## QUARANTE ANS PLUS TARD

Pages 695/(734) à 701/(740)

J'ai pensé qu'il serait bien, comme avant-dernier article de cette dernière section, de dresser un portrait rapide de ma vie au cours de ces cinquante dernières années ; en fait, depuis la disparition de mes blocages. Et je vais tenter tout particulièrement de répondre à cette question : "Comment est-ce, qu'arrive-t-il lorsqu'une PQB cesse de bégayer ?"

Me suis-je précipité, avec confiance, pour entreprendre et poursuivre toutes ces choses qu'auparavant j'avais peur de faire parce que je bégayais ?

Eh bien... ..non. Je ne dirais pas cela.

Cette dynamique qui contribua à donner vie à mon bégaiement et aux blocages continua à faire partie de moi. Je ressentais toujours ce besoin de performer. Et j'étais toujours obsédé à plaire aux autres.

Mais il y avait pourtant une chose qui s'accrochait à moi. J'aimais enseigner, former les gens. Il y a bien des années, lors de mon arrivée à San Francisco, mon premier colocataire me dit qu'il me voyait très bien devant un auditoire, idée que j'éloignai immédiatement du revers de la main. La seule idée de me tenir devant tant de "juges" me faisait froid dans le dos. Je n'avais pas l'impression que ce que j'avais à dire était important. Mes ambitions se limitaient donc à gagner ma vie et à satisfaire ma curiosité vis-à-vis les autres.

J'aimais simplifier ce qui paraissait compliqué.

Vous voyez maintenant pourquoi la National Stuttering Association (NSA) exerça sur moi une grande attraction. Pendant 30 ans, ce fut un hobby majeur tout autant qu'un terrain fertile pour expérimenter de nouvelles choses. Et toutes ces activités que j'aimais se trouvaient réunies dans mon engagement au sein de cet organisme. Et parce que tout ce que je faisais l'était bénévolement, la pulsion de devoir être parfait était absente.

Lors d'une formation personnelle dans les années 1970, l'instructeur nous avait dit : « Si vous voulez découvrir votre véritable identité, notez ce que vous faites gratuitement. »

Au milieu des années 1980, je rédigeai la toute première édition de ce livre – 50 pages en tout – et je conduisis mon premier atelier d'art oratoire à la convention annuelle de la NSA, à Philadelphie. Wow ! Je me rappelais alors combien j'avais envié les instructeurs de programmes de développement personnel qui allaient de villes en villes. « Je ne serai jamais capable de faire cela, » avais-je alors pensé. Maintenant, je le faisais, grâce à la NSA.

Mais je trainais toujours une partie importante de la mentalité du bégaiement. Je faisais ces choses pour et dans la communauté du bégaiement. Mais étais-je suffisamment bon pour le faire dans le monde plus vaste ? Dans le monde des affaires ? Pour des organisations autres ?

Quelque temps plus tard, un ami me suggéra d'offrir gracieusement un atelier d'art oratoire à la convention annuelle de l'Institute of Management Consultants, à Reno, au Nevada.

Oh mon Dieu ! Si vous vouliez voir un John Harrison très nerveux et tendu, eh bien c'était à Reno ! C'était mon second auditoire à l'extérieur de l'environnement de bégaiement et ils étaient consultants en gestion. Ils étaient parmi les autorités. Il s'agissait de personnes très importantes. Mes craintes envers les représentants de l'autorité s'en sont payé toute une.



Les barrières continuèrent à tomber. Je suis retourné aux Toastmasters après une absence de 35 ans et suis devenu membre de deux clubs, dont un pour orateurs avancés. Je devais plus tard faciliter un atelier pour mon club de San Francisco qui comptait un important pourcentage de débutants. Puis je devins membre d'une organisation de réseautage de gens d'affaires et je fis éventuellement un atelier d'art oratoire pour ma section locale. Cela prit la forme d'un atelier tous les deux mois que je facilite toujours pour le grand public.

Cette trop grande appréhension qui m'avait toujours harcelé commença elle aussi à s'affaiblir. Une contribution majeure à ce développement fut cet article que j'écrivis et qui s'intitule « *Comment vos attentes peuvent vous nuire.* » En distinguant entre gérer ma vie selon mes attentes vs. mes intentions (mes objectifs), je pouvais voir à quel degré et à quelle fréquence j'abandonnais mon pouvoir aux autres. *Mieux je comprenais cela, plus je réalisais que l'opinion des autres occupait maintenant une seconde place par rapport à ce que je voulais faire.* Au fur et à mesure que je commençais à appuyer et à estimer ce besoin de m'exprimer comme je le voulais, mon manque de confiance qui m'accompagnait depuis toujours finit par disparaître. Bien que je prenais note des objections, du désaccord ou de l'aversion de certaines personnes, je continuais à mettre l'accent sur l'accomplissement de mes intentions lorsque j'estimais qu'elles avaient du mérite.

Et ça fonctionne. Étonnant !

La dernière étape de ma sortie du bégaiement se produisit probablement le jour où je réalisai ne plus vouloir demeurer sur des groupes Internet de discussion sur le bégaiement. J'avais beaucoup donné, mais j'avais aussi évolué. Bien sûr, il me fait toujours plaisir d'avoir des nouvelles des autres et je m'efforce toujours d'aider ceux et celles qui m'écrivent ou me téléphonent. Mais ces nuits interminables sur les groupes de discussion à parler du bégaiement sont terminées.

Mais la conversation ne s'arrête pas pour autant. Je chatte régulièrement avec des gens de par le monde grâce à Skype (avec vidéo !). Et j'offre des sessions de formation sur Skype, contre rémunération, à des personnes qui désirent explorer et modifier leurs Hexagones du Bégaiement.

J'espère que vous trouverez ce livre utile. Je donne à quiconque et à tout le monde la permission d'utiliser ce matériel comme bon vous semble. Vous n'avez pas à me consulter auparavant. Si vous pouvez faire la différence pour quelqu'un – si vous pouvez aider quelqu'un à entreprendre cette étape supplémentaire qui la fera devenir cette personne qu'elle veut être – faites-le. Passez le mot, transmettez le message. C'est comme cela que nous écraserons cette chose.

*Les idées les plus innovatrices auxquelles je fus exposé depuis ces 30 dernières années sont venues de la communauté des PQB... de gens comme vous. Et c'est très logique. Joel Arthur Barker, dans son livre, Paradigms, développe cette question. Il avance que les mutations les plus importantes de paradigmes, **telles que celle qui se matérialise présentement pour le bégaiement**<sup>72</sup>, sont rarement le fait de la communauté professionnelle (dans notre cas, les orthophonistes et les chercheurs). Elles proviennent plutôt de ceux qui se situent à l'extérieur des paradigmes établis et protégés par cette communauté – dans notre cas, de PQB et "d'étrangers" comme Bob Bodenhamer, cofondateur de neurosemantics, ayant ouvert auprès de plusieurs PQB.*

---

<sup>72</sup> Mon emphase et non celle de John. RP

*Après tout, pour pouvoir mieux réfléchir à l'extérieur de l'environnement habituel<sup>73</sup>, il est préférable de ne pas se trouver À L'INTÉRIEUR de cet environnement.*

*Les théoriciens sont influencés par les ouvrages, les travaux, les idées et les discussions véhiculés au niveau professionnel et auxquels ils ont été exposés lors de leur formation. Leur structure de pensée a été établie selon des références antérieures. Il leur est bien sûr difficile de remettre en question cet ensemble de connaissances et la tendance sera alors d'accepter cette information comme vérité. Après tout, n'a-t-elle pas été publiée ? Alors, c'est que cela représente la vérité. (Connaissez-vous bien des étudiants qui ont suffisamment de nerfs pour remettre en question les livres de classe ?)*

*Les chercheurs doivent, de leur côté, respecter un protocole formel lorsqu'ils jonglent et développent de nouvelles idées et théories. De tels protocoles se prêtent merveilleusement bien à des sciences dures comme la biologie et la physique. Ils peuvent faire aussi l'affaire en sciences sociales...POURVU QUE le problème puisse être séparé en segments significatifs isolables et étudiés selon une méthode scientifique.*

*La difficulté avec le bégaïement c'est que la plus grande partie de ce qui le constitue ne se prête pas à une étude selon une méthode scientifique formelle en isolant une partie du problème pour ensuite proposer une théorie et effectuer des tests uniquement pour cette théorie. Le duo bégaïement/blocage est trop "complexe", trop intimement lié à la personnalité de l'individu. Certains sujets se prêtent mieux à une étude empirique<sup>74</sup>, par l'observation et l'expérience personnelle. (C'est de cette méthode dont se servit le célèbre Charles Darwin pour élaborer ses théories sur l'Évolution et la Sélection Naturelle.)*

*La plupart des difficultés pour comprendre le bégaïement découlent de ce que, depuis un siècle<sup>75</sup>, ce phénomène n'a pas été caractérisé adéquatement. Du moins est-ce mon opinion et elle est partagée par un nombre croissant d'autres personnes. Cela eut pour effet de biaiser tout ce qui s'est écrit sur le bégaïement. De plus, il est très difficile d'étudier un problème en isolant ses parties alors même que ses mécanismes sont tellement reliés aux mécanismes d'un système plus vaste – DESQUELS CETTE PARTIE NE CONSTITUE QU'UN DES ÉLÉMENTS.*

*Pour utiliser l'analogie classique, c'est comme si on voulait définir un éléphant en étudiant SEULEMENT sa trompe, ou ses pattes ou la queue. On ne peut faire cela. Afin de situer la composante sous étude dans son véritable contexte, vous devez prendre en considération la bête toute entière.*

*La meilleure façon d'apprendre sur le bégaïement est de le faire de façon empirique, en écoutant, en expérimentant, en explorant, en essayant (et en lisant, pas seulement sur le bégaïement, mais aussi sur des sujets qui y sont reliés de près ou de loin).*

*Dès qu'une théorie me venait à l'esprit, tout ce que j'avais à faire était de monter dans un autobus et de demander une correspondance. Cela me permettait de savoir instantanément si*

---

<sup>73</sup> Outside the box.

<sup>74</sup> L'**empirisme** désigne un ensemble de théories [philosophiques](#) qui font de l'[expérience](#) sensible l'origine de toute [connaissance](#) valide. L'empirisme postule que toute connaissance provient essentiellement de l'expérience. Représenté par exemple par les philosophes anglais [Roger Bacon](#), [Francis Bacon](#), [John Locke](#) et [David Hume](#), ce courant considère que la connaissance se fonde sur l'accumulation d'observations et de faits mesurables, dont on peut extraire des lois générales par un [raisonnement inductif](#).

<sup>75</sup> C'est au début des années 1920 qu'est née la discipline orthophonique avec Lee Travis, à l'Université de l'Iowa.

*j'étais sur une piste ou non. Pendant qu'une étude académique formelle analysait un seul des facteurs liés au bégaiement, je pouvais essayer une centaine de trucs différents.*

*Chacun de vous possède le potentiel de formuler des idées qui contribueront à améliorer notre compréhension du bégaiement.*

*Nous sommes un groupe ayant un pouvoir. Et nous continuerons à exercer ce pouvoir tant et aussi longtemps que nous demeurerons actifs et dynamiques.*

## LA PUISSANCE DES INTENTIONS

Pages 703/(742) à 710/(749)

**N**ous voici à la fin du livre. Peut-être pensez-vous : « Puis-je vraiment parler sans bégayer ou, à tout le moins, sans crainte de bégayer ? »

- Combien de temps et d'effort cela me prendra-t-il ?
- Et si j'y parviens, serais-je capable de décrocher un meilleur emploi ou de faire plus d'argent ?
- Serais-je capable de mieux m'exprimer en toute situation ?
- Serais-je enfin capable de faire toutes ces choses que je veux faire ?
- Et comment ma vie en sera-t-elle influencée à compter de ce moment-là ?

Ce sont là les questions que méditent tous ceux et celles qui ont eu à affronter des défis personnels. J'en sais quelque chose car, pendant des années, c'est justement ce que je me demandais alors que je confrontais mes propres problèmes. Tous les livres de développement personnel constituaient certes d'excellentes lectures. Mais de *mettre en pratique* les informations recueillies...eh bien, c'était une toute autre paire de manches ! Pour que ce livre ait un impact pour vous, quelque chose doit changer, et il s'agit de plus que seulement votre parole.

*Vous devrez agir, vous impliquer.* Qu'est-ce qui pourrait bien vous retenir, vous en empêcher ? Le fait de permettre que votre vie soit dominée par vos attentes peut vous empêcher d'agir. Voyons pourquoi.

### UNE HISTOIRE DE POISSONS

Il y a quelque temps, on m'a rapporté une fascinante expérience. Un biologiste avait dans son laboratoire un grand réservoir rempli d'eau séparé en deux compartiments par une vitre. D'un côté, il déposa un gros achigan. De l'autre, une armée de petits menés. Il voulait savoir quelle serait la réaction de l'achigan.

Pendant toute une semaine, l'achigan frappa sans relâche le séparateur dans l'espoir d'attraper les menés. Pas de chance. La semaine suivante, il essaya encore. Mais au fur et à mesure que la semaine avançait, l'achigan perdit progressivement intérêt. La troisième semaine, il "savait" que les menés étaient hors de sa portée. Il arrêta complètement toute tentative.

Puis le chercheur enleva la vitre. Vous devinez ce qui se passa ?

Vous pensez que l'achigan s'est exclamé : « Youpi ! C'est l'heure du lunch ! Je peux enfin avaler ces menés ! » Eh bien non ! En fait, les menés nageaient autour de sa gueule sans même que l'achigan y porte attention. L'achigan n'avait-il pas, après tout, constaté ce qui lui était "possible" et ce qui ne l'était pas ? Ses attentes avaient été définies. Il s'agissait-là d'une expérience qu'on pouvait facilement répéter.

Bon, soyons honnêtes. L'achigan ne vous fait-il pas un peu penser à vous ? Avez-vous déjà permis à vos attentes de contrôler votre vie ? **Avez-vous laissé vos croyances et vos stratégies de survie remontant à votre enfance limiter vos possibilités en tant qu'adulte ?**

Vous arrive-t-il de ne pas tenter votre chance, de ne pas essayer parce que, d'une manière ou d'une autre, vous *pensez* que ça ne fonctionnera pas ? Se peut-il que vous *n'aperceviez* même pas ces occasions qui nagent pourtant tout juste sous votre nez ?

Si tel est le cas, votre réaction ressemble à celle de l'achigan.

Heureusement, contrairement à l'achigan, vous avez des choix. Vous pouvez choisir la façon de mener votre vie.

- Votre motivation et votre estime de soi peuvent reposer sur le jugement des autres ou sur la réussite ou l'échec de vos activités.
- Ou vous pouvez choisir de les construire sur votre capacité à *définir et à vous en tenir à vos intentions*.

**J'ai vécu la majeure partie de ma vie selon mes attentes.** Si j'essayais quelque chose une demi-douzaine de fois et que cela ne fonctionnait pas, je finissais souvent par me décourager et à passer à autre chose. Ma persévérance était, hélas, limitée. Vous comprendrez la grande surprise que j'ai eue lorsque j'ai lu l'histoire suivante.

### ***INTENTIONS VS ATTENTES***

Savez-vous combien de matériaux Thomas Edison essaya avant de trouver celui qui allait faire fonctionner l'ampoule à incandescence ?

Plus de 6 000 !

Qu'est-ce qui pouvait bien l'empêcher de se décourager et de laisser tomber ?

Deux facteurs. Premièrement, Edison aimait ce qu'il faisait. Autre facteur tout aussi important : Edison n'évaluait pas sa valeur comme personne selon la concrétisation ou non de ses attentes. Certes, il *avait* des espoirs (dans son cas, plus de 6 000 qui ne fonctionnèrent pas !) Mais Edison était motivé par son *but* (son intention). Alors, chaque fois qu'une expérience ne fonctionnait pas, il se tournait vers ses assistants pour simplement leur dire : « Nous en savons maintenant un peu plus sur ce problème<sup>76</sup>. » Edison considérait donc comme utiles ces expériences qui ne menaient à aucun résultat concret.

Il existe des milliers d'histoires comme celle-là – les cheminements d'individus ayant toutes les raisons d'abandonner en chemin. Et pourtant, ils persévèrent.

Mais comment garder espoir lorsque rien ne fonctionne ?

### ***UNE STRATÉGIE EXTRAORDINAIRE, POURTANT SIMPLE***

Je me récompense d'avoir persévéré vers l'atteinte de mes objectifs (intentions), *peu importe les résultats*. Oui, vous avez bien lu. Et si mes efforts ne mènent à rien - bien que j'aie vraiment essayé - alors *je* suis celui qui donne la récompense.

---

<sup>76</sup> En PNL, on désigne cela "l'Échec comme processus de rétroaction" dans le sens que le succès n'est pas fonction d'un résultat immédiat mais plutôt d'un processus continu de rétroactions en boucle. R.P.

Par exemple, disons que j'ai fait une présentation à mon groupe de réseautage d'affaires, présentation qui s'avéra être ennuyeuse (et cela s'est vraiment produit). Je me pose alors deux questions : (1) Quelle était mon intention ? Et (2) ai-je poursuivi, ai-je persévéré dans cette voie ?

Si j'ai bien précisé et suivi mon intention, ALORS JE ME RÉCOMPENSE. **Pas pour avoir réussi (ce qui ne fut pas le cas), mais pour avoir fait ce que je me proposais de faire.**

*Et je fais cela peu importe que j'aie atteint ou pas les résultats que j'espérais !*

Et tout en dégustant mon GROS cornet de crème glacée au caramel et chocolat, je prends bien soin de me rappeler pourquoi je me récompense ainsi (pour avoir clairement défini et suivi mes intentions).

Je mets aussi en pratique l'exemple de Thomas Edison. Lorsque mes efforts sont infructueux, je me dis : « Eh bien, j'en connais maintenant un peu plus sur ce problème ! » Et cette habitude s'accompagne d'un autre avantage : elle met en échec ces pensées négatives qui me consumaient suite à un échec. Elles sont vraiment mises en échec, et de manière éclatante.

## **ET LA RELATION AVEC LE BÉGALEMENT ?**

**Ceux d'entre nous ayant grandi avec le bégaiement vivent dans un monde d'attentes, un monde d'idées préconçues.** Depuis notre enfance, nous sommes visiblement très préoccupés. Notre bien-être... notre survie... dépend de ce que les autres nous aiment et nous acceptent. On pense que le fait d'être ou non dans la norme ou d'être bon ou pas à l'école sont scrutés par notre environnement social, environnement qui veut savoir si nous rentrons ou pas dans le moule. *Nous sommes convaincus que les autres ne peuvent nous aimer que si nous parlons comme eux.* Alors nous modulons et façonnons notre personnalité afin de la conformer à ce que nous croyons que les autres attendent de nous.

*Et cela au prix de notre propre identité.*

Nous observons les autres afin de déceler s'ils approuvent ce que nous voulons, faisons et disons. **Lorsque nos amis et associés nous aiment, on se sent validés. Dans le cas contraire, on se sentira dépourvus, sans ressources.** Si nos projets s'avèrent fructueux, nous marchons la tête haute. S'ils ne se concrétisent pas, nous espérons désespérément que les autres continueront à vouloir de nous. Nous moulerons alors notre personnalité afin de nous présenter, à leurs yeux, sous un jour favorable.

*Car avec le temps, ces centaines de compromis quotidiens s'accumuleront pour devenir la perspective que nous aurons de la vie, de notre vie. Percevoir automatiquement tout ce qui arrive selon cette perspective deviendra notre processus opérationnel par défaut. **Ça devient un « C'est ainsi ».***

Pas étonnant qu'un jour nous sortions de l'enfance pour entrer dans le monde adulte sans même une bonne connaissance de notre véritable identité. Nous éviterons de reconnaître ce que nous aimons et voulons car ce serait adopter une position impopulaire. On s'empêchera d'embrasser des activités et des carrières car nous penserons qu'elles sont hors de notre portée... pas seulement à cause de notre parole, mais parce que nous avons appris très tôt que ce que nous ressentons et voulons n'a pas vraiment d'importance.



En ne capitulant pas, vous serez ouvert aux opportunités, aux occasions qui se présenteront à vous. En vous posant à répétition ces mêmes deux questions - « Quel est mon objectif (mon intention) ? » et « M'en suis-je tenu à mon intention ? » - et en vous récompensant *toujours* d'avoir suivi votre objectif - vous progresserez graduellement d'une personne qui se préoccupait de plaire aux autres vers un individu dont l'engagement principal consistera à faire ce qui *lui* (vous) est important.

Ne perdez jamais de vue que, aussi difficile que cela puisse être, vous avez toujours le pouvoir de restructurer votre vie, de la vivre comme bon vous semble.

### **UNE DERNIÈRE QUESTION**

Et vous me direz « Et si je ne réussis pas à conserver ma motivation ? »

Voici un moyen : combiner l'activité à laquelle vous résistez avec une autre que vous aimez. Tenez, par exemple, je trouve la bicyclette stationnaire pour le moins ennuyeuse. Trente minutes à pédaler en allant nulle part ! Je ne comprends pas ceux qui peuvent faire cela – pédaler autant sans même bouger. Mais j'ai trouvé une solution. Chaque fois que je fais de la bicyclette stationnaire, je lis un livre. Pas n'importe lequel, un livre que j'aime vraiment. Et je le lis seulement en pédalant. Alors, lorsque je veux en connaître la suite, je dois faire de l'exercice.

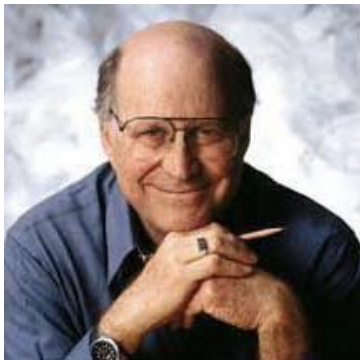
J'adore faire des recherches sur les humains et trouver ce qui les motive.

En vérité, le rétablissement du bégaiement est une entreprise qu'on peut difficilement faire en étant isolé, seul. Il est très utile de pouvoir compter sur des personnes de notre entourage, des personnes qui nous comprendront, nous appuieront et nous encourageront.

C'est pourquoi des programmes comme les Toastmasters et Speakers Clubs sont si importants et que d'autres programmes comme le Programme McGuire, La Thérapie Dynamique du Bégaiement de Barbara Dahm et certains programmes australiens augmentent vos chances de succès. Les autres participants à ces programmes vous appuieront tout en s'aidant eux-mêmes.

---

## **NOTES BIOGRAPHIQUES**



**John C. Harrison** n'est pas étranger au problème du bégaiement. Affligé d'une disflueuse marquée dès l'âge de trois ans, il entreprit, deux ans plus tard à New York, une thérapie de la parole. Mais ces premiers efforts n'ayant donné aucun résultat, il devait lutter avec le bégaiement jusqu'à l'âge adulte.

Par sa participation dans de nombreux programmes de développement personnel pendant plus de trente ans, John devait acquérir une compréhension, une perspective particulière sur la nature et la dynamique de la personne qui bégaie. Aujourd'hui parfaitement fluide, il n'a plus à se préoccuper du bégaiement.

En 1985, il devait apporter sa contribution historique au bégaiement en conceptualisant *l'Hexagone du Bégaiement*, mettant ainsi fin à une impasse qui perdurait depuis 65 ans.

Un des tout premiers membres du National Stuttering Project (devenu la National Stuttering Association - NSA), il siégea pendant longtemps sur son Conseil de Direction après avoir servi 14 ans comme Directeur Associé. Il a également été, pendant neuf ans, éditeur du bulletin mensuel de la NSA, *Letting GO*.

John a facilité des ateliers pour les personnes qui bégaient et les professionnels des troubles du langage dans plus d'une vingtaine de villes aux États-Unis et au Canada, ainsi qu'en Angleterre, en Irlande, au Danemark, en Suède, en Norvège et en Australie, en plus d'avoir été conférencier-invité lors de presque toutes les conventions de la NSA. Il a été publié dans *Advance Magazine* et le *Journal of Fluency Disorders*. Il fit également des présentations aux conventions de l'ASHA (American Speech-Language-Hearing Association), la CSHA (California Speech, Language and Hearing Association) et à la Première convention internationale des troubles de la fluence<sup>77</sup> à Munich.

Il a été conférencier-invité à la Convention annuelle de 2002 de la British Stammering Association, à la Septième Convention internationale de l'International Stuttering Association (ISA) en 2002 à Perth, Australie, et à la Convention annuelle 2007 de la NSA à Atlanta.

Vous pouvez visionner une de ses performances à un de ses clubs Toastmasters à <http://www.youtube.com/watch?v=kfzvO4Sj9IA>.

John détient un baccalauréat en anglais du Collège Dartmouth ; il a effectué d'importants travaux dans les Arts du langage à l'Université d'État de Californie, San Francisco. Marié à Doris, dessinatrice et enseignante, il vit à San Francisco comme travailleur autonome en rédaction de messages publicitaires, orateur et comme formateur en art oratoire.

John offre également aux PQB des séances de coaching sur Skype, avec vidéo. Il faut évidemment que vous soyez à l'aise en anglais.

John sollicite vos commentaires et répondra à vos questions que vous pouvez lui communiquer à l'adresse suivante :

John C. Harrison  
3748 22nd Street  
San Francisco, CA 94114  
Téléphone: 415-647-4700  
Fax: 415-285-4359  
E-mail: [stutterhexagon@aol.com](mailto:stutterhexagon@aol.com)  
Skype : jcharr1234

---

<sup>77</sup> First World Congress on Fluency Disorders.



**Richard Parent.** Je détiens un Baccalauréat en finance de l'Université McGill (1974).

Je m'implique dans cette cause en traduisant des textes. Ayant été membre d'un Club Toastmasters pendant plus de quatre ans, c'est là que je devais connaître une amélioration très sensible de ma parole (et encore plus de ma personnalité), démontrant ainsi, une fois de plus, la justesse des théories de l'Hexagone du Bégalement et de l'Iceberg de Joseph Sheehan.

J'ai repris du service à l'automne 2008 à la demande de John Harrison. Vous trouverez toutes mes traductions en cliquant [ICI](#) puis sur l'onglet *Traductions françaises*.

Pour communiquer avec Richard :

Richard Parent

175 Desnoyers

Mont St-Hilaire, (Québec) J3H 4E2, Canada

Téléphone : 450-446-1374

iPhone : 438-885-1374

Courriel : [richardparent@videotron.ca](mailto:richardparent@videotron.ca)

Skype : ricardo123;

Autre adresse : [rich\\_parent2@outlook.com](mailto:rich_parent2@outlook.com)

FaceTime : Une ou l'autre des 2 adresses courriel ci-devant mentionnées. Je suis sur Google+

Abrégé achevé le 25 Octobre 2015.

Richard Parent