

CE QUE SIGNIFIE « RÉFLEXE DE RETENUE » (HOLDING BACK)

Par John Harrison

Traduit par Richard Parent

Depuis plusieurs années, John Harrison suggère de remplacer « bégaiement » par « réflexe de retenue » (holding Back) et/ou « blocage », ces deux termes décrivant ce qui se produit lors d'un moment de bégaiement. Ruth Mead a demandé à Anna (Margolina) et John de préciser ce qu'ils entendaient par « réflexe de retenue. » Voici la réponse de John Harrison. R.P.

« Bonne question. Permettez-moi de vous donner un échantillon des manières dont les gens se retiennent lorsqu'ils parlent¹ :

- 1) Ils s'expriment d'une voix limitant leurs émotions, leur pouvoir et leur présence
 - a) En se cantonnant dans une variété tonale très limitée,
 - b) En gardant constamment le volume de leur voix à un niveau bas,
 - c) En conservant un débit ralenti tout au long de leur exposé dans le but exprès de masquer leur excitation/enthousiasme,
 - d) En évitant toute variation du rythme pouvant révéler leur enthousiasme pour le sujet ou certaines parties du message,
 - e) En évitant de faire usage d'un ton de voix plus élevé, plus inclusif, qui soulignerait l'importance de ce qu'ils s'apprêtent à dire.
- 2) La façon dont vous utilisez votre corps en parlant constitue une autre manière d'ajouter de l'énergie à ce que vous dites. Si quelqu'un coupait le son pendant votre présentation, vos auditeurs pourraient-ils se faire une bonne idée de votre niveau de confiance et de ce que vous ressentez sur ce que vous dites ? Anna est particulièrement habile à faire comprendre qu'elle gère la situation. En visionnant certaines de ses vidéos sur You Tube, vous comprendrez ce que je veux dire.

On peut bien juger de l'efficacité de votre communication non verbale lorsque quelqu'un qui ne parle pas votre langue peut tout de même deviner ce que vous ressentez à propos de ce que vous dites.

Si vous observez bien une PQB qui est mal à l'aise face à un auditoire, vous verrez certains "indices" - terme emprunté au poker indiquant qu'un joueur laisse filtrer des indices à savoir qu'il détient ou non une bonne main. Un bon joueur de poker continuera à agir avec confiance même s'il ne détient pas les meilleures cartes. Ce genre de stratégie (faire comme si) pourrait vous aider lorsque vous vous retrouvez soudainement bloqué.

C'est un problème que j'ai affronté aux [Toastmasters](#), spécialement au cours de la dernière année, à cause de ma tendance à perdre le fil de mes idées². Je ne connais pas avec certitude la raison de cela. Étudiant, en plus de ma peur de parler, je craignais de devoir mémoriser, ce à quoi

¹ John est expert en la matière. Il donne, en effet, des cours de prises de parole en public à San Francisco, cours s'adressant à monsieur/madame tout le monde et non aux PQB.

² John aura/a eu 82 ans en mars 2017.

je n'ai jamais été vraiment bon. (Je sais ! Il s'agit d'une peur de performance.) De plus, je crains que ce phénomène soit dû en partie à l'âge, les problèmes de mémoires étant endémiques chez les personnes âgées.

Une des toutes premières fois où j'ai eu un trou de mémoire (lors d'un concours de discours, niveau Division des Toastmasters) je suis demeuré debout, sans rien dire, pendant une année (en tout cas, j'avais l'impression que cela avait duré une année alors qu'il s'agissait peut-être de seulement 5 secondes), et parce que je ne me permettais pas de paniquer, j'ai pu me rappeler ce que je voulais dire. (Ah oui ! Je m'étais classé bon deuxième.) Mais je savais que la seule façon de composer avec cela est d'accepter de prendre le risque en continuant à prononcer des discours aux Toastmasters avec toute la passion que je pouvais rassembler. Et de faire appel à tous les moyens possibles pour avoir autant de PLAISIR que possible en parlant en mettant de l'avant ma communication non verbale.

Une chose que l'expérience m'a apprise, c'est que l'antidote aux peurs de performer est de se concentrer à avoir du PLAISIR. Car lorsque vous avez du plaisir, vous vous rapprochez de ce que vous êtes vraiment. Et en étant vous-mêmes, vous êtes plus intimement en contact avec votre pouvoir personnel. Le chapitre intitulé "*Surmonter nos peurs d'agir*" de mon livre, [*Redéfinir le Bégaiement*](#)³, vous en apprendra davantage à ce sujet. »

John

Dans un courriel du 26 juin 2016, John Harrison commente un courriel de Alex, un jeune membre de notre forum de discussions, dans lequel Alex décrit comment il a découvert qu'il créait ses blocages de parole, que les mots n'existaient pas physiquement et qu'il poussait (une fausse croyance) quelque chose qui n'était donc pas là. Voici les commentaires de John :

Tu as bien raison Alex. Un blocage de parole n'est pas une "chose", mais un exemple d'intention divisée selon laquelle tu veux parler et, en même temps, te retenir. Et ces deux forces qui s'opposent sont d'égales puissances.

Voici, Alex, ce qui se produit :

- Tu te sens obligé de retenir une sensation ou une image/visualisation qui t'indispose.
- Et parce que, simultanément, tu t'isoles de cette EXPÉRIENCE de retenue, tu ne réalises pas que tu te retiens. C'est-à-dire que tu ignores le fait que tu te retiens. Et c'est pourquoi tu as l'impression que le blocage est quelque chose qui s'impose À toi, qui T'arrive.
- Puis tu te retrouves à craindre cette force *mystérieuse*.
- Cette peur déclenche encore plus de peur et de retenue.
- Avec le temps, ce réflexe de retenue devient habituel et automatique.
- Et cela t'amène à conclure que certains mots ou certaines situations sont dangereux et doivent être contrôlés (ce qui est à *l'opposé* de la stratégie que tu devrais suivre.).

³ Page 195 de son livre.

Autre courriel de John Harrison adressé à Seth, daté du 24 juillet 2016. Voici le courriel de Seth auquel John répond par la suite :

« Travaillant sur ma parole, je me suis efforcé de m'exprimer avec plus de "personnalité" plutôt que de parler d'une voix monotone.

J'ai remarqué qu'en faisant cela, j'étais plus fluent au téléphone, mais que c'était plus difficile lorsque je m'implique dans une conversation ou que je fais une présentation ; la pression m'envahissant, je retourne vers mes vieilles habitudes langagières.

Quelquefois, lorsque je suis plus à l'aise, je suis plus fluent ; autrement je bégaie. »

Commentaires de John :

« Seth,

Tu dois bien comprendre ce que bloque un blocage de parole.

Un blocage de parole bloque l'émotion. Lorsque tu choisis d'exagérer ton expression émotionnelle, tu prends en charge cette chose que tu crains et tu la contrôles. Mais parler de façon émotionnellement plus expressive implique que tu doives t'affirmer davantage tout en révélant un peu plus qui tu es. Si ce sont là les choses que tu caches, alors la pulsion à te retenir sera forte.

Voilà pourquoi il est VRAIMENT utile de faire partie d'un club d'art oratoire du genre Toastmasters où tu peux librement expérimenter de nouveaux comportements sans avoir à performer selon des standards imposés par d'autres que toi-même. En résumé, tu es libre d'être toi-même. Et là se trouve le vrai défi : se permettre d'être soi-même, parce que toutes ces attitudes et ces croyances sont des choses que NOUS avons internalisées à cause de ce que nous *pensons* que veulent les autres.

Changer de telles réactions instinctives demande du temps, mais mon expérience personnelle m'a démontré qu'on peut y arriver.

John

07/2016

Réponse de John Harrison à une demande de Seth (16 décembre 2016)

'Ma définition d'une expérience positive est une expérience lors de laquelle j'exprime mes sentiments sans retenue.

Il y a plusieurs années, je participais à un concours des Toastmasters, niveau division. J'avais gagné aux niveaux club et région. Espérant également gagner au niveau de la division, je pouvais ensuite compétitionner au niveau district, et je me sentais assez confiant.

Mon discours durait 7 minutes. Les premières minutes se sont très bien passées et je prenais vraiment plaisir à raconter mon histoire... lorsque j'eus un trou de mémoire complet. J'avais entièrement perdu le fil de mes idées. Plus rien ! Nada. Zilch.

Qu'ai-je fait ?

J'aurais pu paniquer... mais je ne l'ai pas fait. Je suis resté là, regardant l'auditoire pour environ 10 heures (bon, c'est du moins l'impression que j'avais ; en réalité, c'était peut-être 6 secondes.) 6 secondes de silence total. Puis quelque chose de vraiment intéressant se produisit. Je me suis soudain souvenu de ce qui suivait. Et j'ai pu ainsi poursuivre mon histoire.

Lorsque mon discours fut terminé, une chose que je *n'ai pas* faite fut de me laisser aller à un dialogue interne négatif. Je me concentraï sur le plaisir que j'ai eu à livrer (la majeure partie de) ma présentation. Je regardai ce qui avait fonctionné plutôt que de m'attarder à ce qui n'avait pas fonctionné. J'avais ce choix. Et j'avais choisi 'l'option A.'

Ai-je remporté cette compétition ? Non. Je suis arrivé deuxième. Aurai-je gagné si je n'avais pas eu ce trou de mémoire ? Peut-être. Peut-être pas. Mais j'ai présenté la grande partie de ma présentation de la manière que je voulais. Il y a 40 ans, cela aurait été bien différent. J'aurais fait une fixation sur ce qui n'avait pas marché et l'impression que je fis sur l'auditoire, restant là, devant eux, sans rien dire. Je serais retourné à mon siège avec un sentiment d'embarras, m'inquiétant que cela se reproduise lorsque je me retrouverais à nouveau devant un auditoire.

Pour en venir à me sentir bien à mon sujet en de pareilles situations, je devais me livrer à beaucoup de prises de parole aux Toastmasters. Certaines furent bonnes. D'autres, je présume, ne le furent pas autant. *Mais mon intention consistait à découvrir le plaisir de parler.*

Tu dois considérer ce que tu attends de l'expérience. Si tu recherches l'approbation / l'acceptation des autres, tu seras enclin à abandonner ton pouvoir à l'auditoire. Si tu recherches le plaisir et la chance de connaître une expérience intéressante, c'est plus difficile de perdre...'

John

Commentaire de Ruth, 16 décembre 2016

J'aime ce que John vient de dire Christian. Même chose pour moi : la 'positivité' se manifeste toujours lorsque je me retrouve dans le flow et que j'ai réduit au silence mon esprit bavard.

J'ai finalement le pouvoir de réduire au silence complet ma négativité (qui provient toujours des suggestions stupides de mon esprit bavard.).

Pour moi, une expérience positive consiste à vivre au moment présent avec un esprit paisible.

Ruth

Réponse de John Harrison (17 février 2017) à une question de Christian qui lui demanda quoi faire lorsque nous sommes en situations ne se prêtant pas au plaisir :

Ce qui fonctionne tout aussi bien c'est de te comporter de manière plus EXPRESSIVE que tu ne le fais ordinairement. Par expressive, je veux dire parler plus fort, de façon plus flamboyante, plus expressive, plus physique, avec des gestes plus amples, etc. Tout le contraire de se cacher.

Traduit en février 2017.

Antidote 02/2017