

PRÉCISIONS ADDITIONNELLES
PAR RUTH MEAD
AUTEURE DE *LA PAROLE EST UN FLEUVE*

Dans le cadre du programme postuniversitaire sur le bégaiement à la Sorbonne (DU), dirigé par Patricia Oksenberg, un des étudiants a choisi d'interviewer certaines personnes très connues dans la bégosphère.

J'ai choisi de traduire les réponses de Ruth Mead. Ruth, en plus d'être une écrivaine de talent, est une grande lectrice — elle a d'ailleurs été éditrice. Elle parle beaucoup du cerveau dans ses réponses et fait référence aux deux ouvrages sur lesquels elle travaille depuis quelques années, ouvrages dont les dates de parution demeurent un mystère¹.

Ce texte vous initiera également aux Systèmes 1 et 2 introduits par Daniel Kahneman dans son livre, [Systeme 1, système 2](#).

Depuis que j'ai traduit son livre en 2013, Ruth a continué d'évoluer en suivant les découvertes scientifiques qui se font en relation, de près ou de loin, avec le bégaiement. Elle aide également des personnes qui bégaiant, surtout des jeunes, à se sortir des griffes du bégaiement. Et elle le fait bénévolement.

Vous remarquerez que Ruth fait parfois référence à l'automobile. Elle a gagné sa vie en vendant des voitures d'occasion, y compris des transactions de voitures de collection.

¹ Ces deux ouvrages sont : « Put your speech on auto-pilot » et « The Trust experiment. »

RÉPONSES AUX QUESTIONS POSÉES DE L. G.

QUESTION 1

Pour commencer, pourriez-vous nous parler de votre expérience de vie avec le bégaiement, et pourquoi vous êtes-vous intéressée si sincèrement au bégaiement ?

Un bégaiement débilitant qui, non seulement a détruit ma fluidité naturelle, mais a également entravé ma spontanéité, ma personnalité et ma liberté, fut la principale expérience de vie qui a suscité mon intérêt pour le bégaiement.

J'ai commencé à parler tôt, facilement et bien, **dès l'âge de 2 ans** et jusqu'à 4 ans, presque 5 ans. À cette époque, un traumatisme s'est produit qui m'a fait passer d'une petite boîte à parole spontanée qui ne se souciait guère de la façon de dire les mots... à une petite fille qui réfléchissait constamment à ce qu'elle devait dire et à la façon de le dire, avec un minimum de bégaiement. Le soir du traumatisme, assise au dîner avec ma famille, je voulais dire « please pass the bread », mais cela est devenu (et c'était la toute première fois que je bégayais) « p-p-p-p-p-please p-p-p-p-p-p-p-pass the b-b-b-b-b-b-b-bread. »

Contrairement à ce que mes parents espéraient, le bégaiement n'a pas cessé. En grandissant, j'ai substitué « l'effort de parler » à la simple parole naturelle et facile. Je ne pouvais simplement plus me contenter de laisser échapper des mots. Ma parole m'amena à penser que je devais réfléchir à la façon de dire les mots avant de les prononcer. C'est ce que j'avais à l'esprit. Abraham Maslow a dit à ses disciples de Big Sur² que tous les problèmes auxquels nous étions confrontés étaient dus à une vision erronée de la réalité. Je suis d'accord avec cela.

Au cas où vous auriez l'image d'une Nelly nerveuse, abattue par cette chose que nous appelons « bégaiement », ce n'est pas le cas. Ma vie, à l'exception du bégaiement que je considérais comme un tourment, était ensoleillée et heureuse. Je ne pouvais tout simplement pas accepter ce bégaiement, comme les gens de mon entourage m'y encourageaient. Je ne pouvais pas accepter mon bégaiement parce qu'il m'empêchait de faire ce que je voulais faire. Par exemple, depuis que je suis toute petite, la conversation est très importante dans notre foyer. Après que l'on m'ait couchée³, je me faufilais hors du lit, descendais les escaliers et je me cachais dans un coin sombre du salon en serrant mon doudou et une ou deux poupées pour pouvoir écouter les conversations de mes parents, de mes frères et sœurs aînés et d'amis, et je m'endormais souvent au son apaisant des voix.

En grandissant, le bégaiement a transformé cet amour de la conversation en une épée à deux tranchants. D'une part, il y avait le plaisir de passer du temps avec des amis et des membres de la

² Non, il ne s'agit pas du nouvel Mac OS (automne 2020), mais d'une région de la Californie. RP

³ Si ma mémoire est fidèle, Ruth est la plus jeune de sa famille. RP

famille qui aimaient tirer la sonnette d'alarme sur tout ce qui nous venait à l'esprit. D'autre part, la frustration de bégayer au point tel que je ne pouvais pas me joindre à la conversation. Bien sûr, je pouvais toujours écouter. Mais la frustration de ne pouvoir me joindre à la conversation ou même de poser des questions était parfois écrasante.

Cela ne devrait pas être difficile à comprendre pour les personnes qui ne bégaièrent pas. Imaginez que vous aimez parler de voitures avec vos amis, mais que chaque fois que vous commencez à parler, vous avez le hoquet. Vous dites quelques mots sur votre voiture préférée et vous avez le hoquet et ce n'est pas qu'un tout petit hoquet. Ton hoquet peut durer indéfiniment. Mais le hoquet n'est pas une bonne métaphore pour le bégaiement, car même un grave hoquet n'est pas de la même catégorie qu'un bégaiement aussi débilisant que le mien.

DEUX :

J'étais également motivée à aller au fond du problème du bégaiement parce que je me souvenais de ce que cela faisait de pouvoir laisser échapper tout ce que je voulais dire sans avoir à réfléchir à la façon de dire les mots. Je n'aurais pas pu mettre cela en mots à l'époque, mais à bien des égards, je me suis sentie privée de ma désinvolture et de ma spontanéité. J'aimais la liberté de débiter tout ce que je voulais dire sans devoir y réfléchir ni planifier les mots, encore moins de substituer des mots que je pensais *pouvoir* dire à des mots que je pensais *ne pas* pouvoir dire. J'avais envie de revenir à cette époque antérieure.

TROIS :

Ma grande motivation à vouloir comprendre le bégaiement s'explique par le fait que mon bégaiement était sélectif. J'avais observé pouvoir parler parfaitement quand j'étais seule. Je bégayais horriblement quand je lisais à voix haute à l'école. Mais je pouvais lire à haute voix pendant des heures sans aucun bégaiement lorsque je savais que personne ne m'entendait. Dans [LA PAROLE EST UN FLEUVE](#)⁴, je désigne cette découverte « UN GORILLE DE 365 KG DANS LA PIÈCE » parce que c'est cette découverte qui m'a fait douter de la théorie qui existe depuis des années : que le bégaiement est toujours génétique.

Si je peux parler facilement et bien aux animaux en peluche et aux bébés et quand je parle à l'unisson ou quand je suis seule dans une pièce, cela dit quelque chose sur MOI. Pensez-y. Imaginez-vous vous présenter chez le médecin avec une BPCO⁵ en lui disant que vous n'avez pas de symptômes de BPCO lorsque vous êtes assise seule dans une pièce. Ce n'est que lorsqu'une autre personne entre dans la pièce que vous êtes atteinte de BPCO. Ce genre de logique ne m'a

⁴ Traduction française de *SPEECH IS A RIVER*.

⁵ Bronchopneumopathie chronique obstructive.

pas seulement semblé étrange, cela me semblait complètement *idiot*. Comme une imagination débordante ou une personne ayant besoin des services d'un psychiatre.

Je ne dis pas que la prédisposition au bégaiement n'est pas génétique chez certaines personnes qui bégaiant (PQB). Mais pour moi, la découverte que je pouvais parler naturellement et facilement quand j'étais seule me fit douter de beaucoup de ce qui passait, à cette époque, pour de la science. Après avoir découvert à quel point mon bégaiement était sélectif, rien ne semblait correspondre aux réponses de l'époque concernant le bégaiement.

QUATRE

L'écriture libre fut la seule constante dans ma vie qui m'a amenée à comprendre le [Flow](#), la résistance au flow, le blocage et [l'anxiété émotionnelle](#). Surtout, elle m'a mis en contact avec ma force intérieure. Mais lorsque je commençai à écrire librement sur le bégaiement, il m'a fallu tout de même quelques années avant de découvrir la vérité.

Par « écriture libre », j'entends « écrire sans contrôle, sans suggestions, sans opinions et sans jugements. » Cela signifie que je ne savais pas ce que j'allais écrire avant de l'écrire. Et ce qui se retrouvait sur la page était nouveau pour moi, parce que cela ne venait pas de mon esprit conscient. Écrire à partir de mon esprit conscient signifiait « y penser » ou « répéter quelque chose que j'ai entendu ou qu'on m'a enseigné. »

Mais il n'a pas fallu longtemps pour que je tombe sur une chose que j'ai appelée mon « Penseur » et qui était en désaccord avec mon Agissant⁶ sur presque tous les points. Je me suis réveillée, comme d'habitude, à trois heures du matin, suis sortie du lit parce que je voulais écrire une de ces « notions floues » qui me harcelaient. Mais juste au moment où je posais les pieds sur le plancher, je pris conscience d'une forte résistance à sortir du lit... mille pensées me disant qu'il faisait trop froid dans la maison et me rappelant que j'étais trop fatiguée, que je devais aller travailler et qu'il n'était pas sain pour moi de me lever si tôt. Je suis sûre que cette résistance a toujours été présente, mais la première fois que je l'ai vraiment constatée, c'était par le biais de la libre écriture.

Je me suis donc disputé avec cette voix bavarde jusqu'à ce que je voie que cela ne me faisait aucun bien; alors je me suis simplement levée, j'ai enfilé une robe de chambre et j'ai commencé à écrire jusqu'à ce que la notion encore un peu floue commence à se développer et à prendre forme sur les pages.

Mais la voix ne s'est pas arrêtée là. Dès que l'écriture s'est mise à couler, la voix me disait à quel point j'étais stupide et que tout le monde savait déjà sur quoi j'écrivais et que je ne connaissais « rien » de l'écriture. J'ai entendu les accusations... mais je remarquai autre chose... que lorsque j'ignorais cette voix censoriale et que je continuais à écrire, une belle fluidité se produisait sur la

⁶ Ruth emploie le terme « Doer. »

page. J'ai été surprise par ce qui se présentait sur les pages que j'écrivais. Les idées étaient fraîches, nouvelles et originales. Tout était fluide. Je ne décidais plus ce que je voulais dire avant de le dire. J'écrivais d'abord puis, ENSUITE, cela se présentait à moi : « Ahhh, c'est CE QUE je voulais dire ! » Écrire de cette manière, sans aucune révision et sans opinion sur ce que j'écrivais semblait être le moyen de libérer cette partie de moi dont je ne savais pratiquement *rien*.

Je suis tombée là-dessus toute seule : d'abord, simplement écrire... et ensuite, seulement ensuite, être consciente de ce que je voulais dire. J'ai compris, grâce à la libre écriture, comment le flow se produisait et ce qui pouvait détruire ce flow dans mon écriture... mais les vérités que j'ai découvertes par l'écriture libre n'avaient pas encore fait leur chemin de l'écriture libre vers la parole et surtout, vers le bégaiement. Lorsque je parlais, j'étais toujours aussi bloquée et je ne savais pas ce que j'allais faire.

Cette écriture libre m'a surtout aidé à gérer l'anxiété émotionnelle/anticipatoire qui accompagne toujours le bégaiement. Je me réveillais le matin, souvent remplie de crainte de ce qui m'attendait pour le reste de la journée, et plutôt que de rester au lit et de créer (avec mes pensées) cet état d'anxiété, je me forçais à sortir du lit, à prendre mon cahier d'écriture et à expliquer, noir sur blanc, comment cette anxiété était ressentie dans mon corps... allant même jusqu'à donner une étiquette à mes ressentis. De cette façon, j'ai cessé de créer de l'anxiété par mes pensées et je suis devenue une observatrice, un témoin de ces pensées. Cela mit une distance entre moi et mon anxiété (un espace est nécessaire entre l'observateur et l'objet observé et c'est cet espace qui est devenu si important).

CINQ : L'INSPIRATION QUI M'A CONDUITE À LA LIBERTÉ

Mais la première inspiration a été ma découverte que la parole était un fleuve. Ayant toujours remarqué que tous les autres semblaient parler de manière si fluide et coulante que je devais me demander ce qui, pour moi, rendait la parole si difficile. Toutes les distractions devaient être mises de côté pendant que je parlais, car je me concentrais sur le plus petit détail de la parole... Étais-je détendue ? Est-ce que je m'efforçais suffisamment ? Ai-je glissé sur ce mot comme on m'a dit de le faire ? Toutes ces années d'entraînement à la parole ont déterminé le fait que je parlais en me souvenant de ce qu'on m'avait dit que je pouvais et devais faire pour parler de manière plus fluide.

J'IGNORAIS TOTALEMENT L'ÉTONNANT SYSTÈME QUI GÉRAIT - ET GÈRE TOUJOURS — CETTE ACTIVITÉ AUTOMATIQUE POUR MOI.

Quand on perçoit un vieux problème d'une manière complètement nouvelle, c'est un choc. Le monde s'ouvre, le corps réagit, les synapses s'activent, les battements du cœur s'accélèrent, la compréhension s'approfondit et s'élargit, et le comportement change automatiquement. Et surtout, les anciennes conceptions erronées de ce que nous pensions être la « réalité »

disparaissent soudainement d'elles-mêmes parce qu'elles sont bouleversées par une nouvelle vision du monde.

À l'âge de 33 ans⁷, ma parole était devenue ingérable. J'en étais arrivée au point où je savais que mon esprit conscient, malgré toutes ses astuces et ses techniques, ne pouvait pas réparer mon bégaiement. « Il n'y a rien que je puisse faire pour réparer mon bégaiement » était totalement réel pour moi. Ce n'était pas une pensée négative. C'était simplement un fait que je savais enfin avec une grande certitude, car j'avais fait tout ce qu'on m'avait dit de faire pour réparer mon bégaiement et absolument rien n'avait fonctionné. Plus je m'efforçais de parler avec fluence, plus je bégayais de façon grotesque.

Ce que personne, moi y compris, n'attendait s'est en fait *produit*. Je ne le savais pas à l'époque, mais j'étais à deux doigts de voir la parole d'une manière totalement différente. Au moment où j'étais le plus désespérée, au bout du rouleau, j'ai eu une révélation.

Dans un moment de folie, une intuition peut exploser dans votre tête, s'immiscer dans votre conscience, changer tout le paysage de votre vie... refaçonnant votre compréhension, vos valeurs, vos croyances et, finalement, votre comportement... pour le reste de votre vie.

Ce que le travail et les efforts ne pouvaient pas et n'ont pas accompli, cette prise de conscience l'a fait. Le Dr Bruce Lipton a dit : « Le moment où vous changez votre perception, est le moment où vous réécrivez la chimie de votre corps » et le Dr Theodore Reik l'a souvent dit à ses étudiants : « L'inconscient se révèle comme une vision dans laquelle une reconnaissance inconsciente de certaines relations force son chemin jusqu'à la conscience. »

Le jour de la révélation avait été une étrange journée⁸. J'étais dans un état de désespoir total de ne jamais pouvoir faire quoi que ce soit pour mon bégaiement. Dans cet état, j'allai écrire sur le balcon et je me suis assise au soleil de fin d'après-midi. Je me laissais écrire, et les choses que j'écrivais étaient d'un *ennui* mortel.

Peu après, une idée m'est venue, idée que j'ai suivie... et cette idée s'est transformée en d'autres idées et finalement mon écriture s'est transformée en gribouillis aléatoires qui semblaient créer une sorte de motif. Je dessinais des lignes ondulées sur la page, de gauche à droite, des rangées de ces lignes fluides empilées les unes sur les autres, jusqu'à ce que la page entière soit remplie de lignes fluides... et dans la marge, je dessinais ce qui semblait être des mains en coupe (en forme de parenthèse)... et ces « mains » semblaient pousser les lignes ondulées. Toutes ces rangées de lignes ondulées sur toute la page, empilées les unes sur les autres... que pouvaient-elles bien

⁷ Et sans vous en dire plus, je sais que Ruth était une très belle femme. RP

⁸ Elle le raconte en détails dans [La parole est un fleuve](#).

représenter? Je n'en avais aucune idée. L'océan? L'eau? Oui, bien sûr, c'était de l'eau. De l'eau qui s'écoulait.

Sans y réfléchir, j'écrivis sous les lignes coulantes... «*La parole est un fleuve.*» Et un instant plus tard : «On ne pousse pas le fleuve.»

Ces mots sont restés là, pendant un moment : *la parole est un fleuve. On ne pousse pas le fleuve.*

De *quoi* s'agissait-il?

Et puis... c'était comme si la page s'animait et que les mots prenaient soudain un sens, et tout d'un coup, de nulle part, je *comprendais*.

J'ai tout vu instantanément, j'ai compris intuitivement ce qu'était la fluidité naturelle... : c'était la parole qui se formait d'elle-même, s'écoulant de moi naturellement, sans effort et sans résistance de la part de mon esprit. Mon esprit pouvait cesser de s'inquiéter, de penser, de courir partout à la recherche d'une nouvelle technique, d'un nouvel atelier ou d'un nouveau thérapeute. Je n'avais plus besoin de «fabriquer» ma parole. Plus besoin de faire sortir les mots. Parler et m'efforcer de parler étaient soudain considérés par moi comme deux systèmes différents.

Personne ne m'avait jamais dit que cela était *possible*.

Tout ce que je peux vous dire, c'est que *l'enfer s'est déchaîné*. J'avais compris! J'ai tout à fait compris !!!! La lumière de cette vérité simple, mais profonde, a fait éclater en une mégaseconde mes anciens schèmes de pensée et me donna la chair de poule.

Je courus dans le salon depuis le balcon, en un va-et-vient constant... emportée par une frénésie de délices, sautant, tapant des mains tout ce que je voyais... puis, attrapant un petit porte-parapluie, je le fis danser étourdiment dans toute la pièce, en criant tout le temps «La parole est un fleuve! Elle s'écoule d'elle-même. Elle se produit d'elle-même! Pas besoin d'y penser! Ni de la fabriquer! Ou d'y travailler! Pas besoin de s'y efforcer! Pas besoin de forcer les mots à sortir! Tout ce que je dois faire, c'est d'avoir confiance que ce fleuve s'écoulera de lui-même !!!!»

Le soulagement que mon esprit surmené ressentît se rapprochait d'une joie et d'une paix réelles que je n'avais jamais ressenties de ma vie.

J'ai été introduit dans ce que le Dr David Eagleman (THE BRAIN) aurait pu appeler «*un univers beaucoup plus splendide*» : «Si vous trouvez la science spatiale fascinante, accrochez-vous à ce qui se passe dans la science du cerveau. L'esprit conscient a été chassé de sa position perçue au centre de nous-mêmes et un univers beaucoup plus splendide se place sous les projecteurs.»

Mon ancienne vie consciente, planifiée, prudente et ambitieuse était détrônée. Mais ne vous inquiétez pas. Je n'étais ni mon esprit ni mon bégaiement. La complexité et la brillance du système

qu'en vérité *je suis* m'ont fait tomber dans le silence... tout cela m'ayant été donné comme une sorte de droit de naissance bienveillant. Un don que je n'avais aucun moyen de gagner.

Cette soudaine prise de conscience de la véritable nature des capacités de mon corps/cerveau, fonctionnant automatiquement et spontanément, a tout à voir avec mon retour à une fluence naturelle.

On m'avait donné une puissante métaphore qui repoussait tout ce qu'on m'avait enseigné et ce que j'avais fini par croire par moi-même. Avec cette nouvelle clarté est venu un état de calme intérieur dans lequel j'ai enfin pu faire confiance à la capacité incroyablement complexe et compétente de mon cerveau et de mon corps à faire ce qu'ils font sans mon ingérence consciente.

Après cette révélation, on ne pouvait plus m'arrêter. Bien que le bégaiement n'ait pas disparu immédiatement, je n'ai plus jamais considéré la parole de la même façon. Je ne vous dirai jamais que je parle parfaitement. Mes amis me disent qu'ils peuvent encore percevoir le « résidu » laissé par des années de bégaiement⁹ une pause ici et là dont je ne suis pas consciente (de la même façon que je peux entendre le léger accent de mon amie portoricaine caché dans son anglais).

Le bégaiement n'est plus un problème dans ma vie.

Finis le balayage préalable des mots.

Pas de peur anticipée débilante (la peur étant une réaction à la pensée).

Finies les substitutions de mots que je pense *pouvoir* dire pour des mots que je pense *ne pas pouvoir* dire.

Je n'envisage plus la possibilité de bégayer.

J'ai retrouvé ma spontanéité et mon courage.

Et surtout, je ne pense jamais au mécanisme de la parole.

Pour moi, être libérée du bégaiement signifie que mon esprit n'a plus à s'efforcer de contrôler ma parole, ce qui était devenu un travail à plein temps.

Je commençai alors ce que j'appelle « l'expérience de la confiance ». J'ai appris que la confiance dans le processus inconscient de la parole est l'opposé de [l'illusion de contrôle](#). Mon état d'esprit commença à évoluer du contrôle vers la confiance. Ayant renoncé au contrôle, le travail qui restait à faire jusqu'à ce jour était de faire confiance. Je parle beaucoup plus de cette expérience de confiance dans le livre que je suis sur le point de terminer et que j'ai intitulé PUT YOUR SPEECH ON AUTO-PILOT.

Débloquer mon flow naturel d'idées, de paroles, d'émotions et de mouvements m'a ramené à cette personne spontanée que j'étais avant que je commence à bégayer. ET le fait de mettre ma

⁹ Ce qu'on désigne « bégaiement résiduel. » RP

parole sur pilote automatique a libéré mon esprit, de sorte que je me suis sentie soulagée et libérée du stress de m'efforcer de faire ce que je n'étais pas capable de faire avec mon « autre » esprit.

SIX

Enfin, je tiens à mentionner la personne qui a le plus contribué à ce que je publie mes découvertes pour que d'autres puissent les lire... John Harrison. Après avoir lu son livre, [REDÉFINIR LE BÉGALEMENT](#), qui confirma toutes mes expériences personnelles, je suis entrée en contact avec lui. Il a été, dès le début, une source d'inspiration. Je lui ai envoyé le manuscrit que j'avais lancé dans un tiroir du bas d'un bureau. Comme il m'encourageait à ne plus retenir mes découvertes, j'ai terminé le manuscrit. Sans l'aide et les encouragements de John Harrison, ce manuscrit serait encore en train de ramasser la poussière.

QUESTION 2

Votre livre « [La parole est un fleuve](#) » est une puissante métaphore pour influencer notre conception du bégaiement. Dans ses commentaires sur votre livre, Barbara Dahm déclare que le fil conducteur de votre livre est le suivant : « Les "PQB" laissent leur esprit conscient s'efforcer de contrôler la parole naturellement spontanée. » Dites-nous comment vous avez cessé de planifier et de penser à la façon de dire les mots ou de forcer l'air à travers le blocage que vous ressentiez dans votre gorge. En d'autres termes, l'art du lâcher-prise serait la clé pour sortir de la prison du bégaiement ?

Après ma grande révélation, je me suis débattue avec la question suivante : « Si la parole est automatique, pourquoi bégayais-je encore ? » Ma parole s'est tout de suite nettement améliorée. Mais il y avait encore des bosses et des hésitations et lorsque je suis revenue de l'étranger¹⁰ pour rendre visite à mes parents, j'ai recommencé à bégayer à part entière pendant deux semaines entières. C'est alors que je réalisai ce que la libre écriture m'avait appris..., à savoir que le fait de réfléchir à la manière dont je devrais parler, de réfléchir aux techniques, de réfléchir au mécanisme de la parole, de quelque manière que ce soit, *interférait avec le flow naturel de la parole*, tout comme la pensée critique était une ingérence nuisible à la libre écriture.

La plupart des PQB savent qu'une action massive contre le bégaiement entraîne un échec aussi massif. La seule chose que nous pouvons faire (et que nous ferons automatiquement une fois que nous aurons vraiment « compris » la grande vérité selon laquelle notre cerveau automatise la parole) ... est de cesser de penser au mécanisme de la parole, de cesser de planifier les mots et de les forcer à sortir, etc.

Ce contre quoi j'ai pris des mesures considérables après la découverte du fleuve n'était pas mon bégaiement, mais ce que j'appelais parfois mes « bloqueurs ». Tout s'écoule sur la voie de la moindre résistance, et c'est cette résistance que je sais maintenant devoir affronter. Il était exact

¹⁰ Elle étudiait alors en Allemagne. RP

que ce qui bloquait le flow pour moi était mon esprit pensant (car il proposait, les unes après les autres, toute une suite de solutions irréalisables). Il y avait trop de formes de résistance pour les mentionner : penser au mécanisme de la parole, s'efforcer de faire sortir (pousser) les mots, substituer un mot que je pensais pouvoir dire à un mot que je pensais ne pas pouvoir dire, la liste était infinie.

Ainsi, au lieu de traiter chaque bloqueur séparément (comme, par exemple, forcer les mots à sortir), j'ai traité l'illusion de contrôle de mon esprit. Cette illusion s'est dissipée grâce au fait, scientifiquement démontré, que le corps/cerveau automatise la parole lorsque je fais en sorte que mon esprit autoritaire et bavard se place en retrait pour permettre au corps de faire son travail sans ingérence.

Comme la parole est instinctive, planifier les mots et penser d'avance à la façon de les dire est non seulement ridicule, mais cela perturbe aussi le flow des mots. Un des grands joueurs de tennis de notre époque a écrit sur la façon dont il gagne ses matchs. Après le premier match, ce joueur s'approche de son adversaire et lui demande : «Je voulais te demander comment tu gères ce merveilleux mouvement de ton poignet.» Cette simple question amène l'adversaire à se concentrer sur le mouvement de son poignet et il commence à réfléchir à la façon dont il effectue ce «merveilleux mouvement du poignet»... et son jeu se dégrade à partir de ce moment-là¹¹.

J'ai dû abandonner toute pensée liée, de quelque façon que ce soit, au mécanisme de la parole. *Peu importe que ces pensées soient négatives ou positives.* Quand je me disais «Je m'exprime vraiment bien maintenant», cela était aussi destructeur pour la fluence naturelle que «Je fous le bordel.» Donc, remplacer une pensée négative par une pensée positive ne fonctionnait pas pour moi. *Pour moi, c'était le fait de m'efforcer de contrôler ma parole (en pensant au mécanisme de cette dernière), et non la positivité ou la négativité de la pensée, qui perturbait ma fluidité naturelle.*

Pourquoi devons-nous abandonner toute résistance ? Les scientifiques s'accordent à dire que nous ne sommes pas conscients de la grande majorité des activités en cours de notre cerveau et que nous ne voudrions pas l'être. Nos cerveaux n'ont tout simplement pas accès aux détails complexes de notre façon de parler, de marcher, de voir, de respirer ou de comprendre. Et c'est une bonne chose. Nous savons également que lorsque l'esprit conscient est finalement au bout du rouleau, ne sachant plus quoi faire, il a tendance à abandonner une tâche, la confiant plutôt à notre «subconscient» ou «pouvoir intérieur»... en dehors du radar du contrôle de l'esprit conscient.

Nous savons que la conscience interfère avec les processus bien huilés du cerveau. La meilleure façon de rater votre morceau de piano est de vous concentrer sur vos doigts ; la meilleure façon de rater la balle de golf est d'analyser votre swing. Suzuki, le célèbre maître Zen, a enseigné : «Aussitôt que nous réfléchissons, délibérons et conceptualisons, l'inconscient originel se perd et

¹¹ On peut établir [de nombreux parallèles](#) entre le monde du sport et le bégaiement.

une pensée interfère. Le calcul, qui est en fait une erreur de calcul, s'installe». Et plus tard : «L'homme est un roseau pensant, mais ses grandes œuvres sont exécutées quand il ne pense pas.» C'est un peu comme ce qui suit :

«Un mille-pattes était tout à fait heureux, jusqu'à l'apparition d'une grenouille.
Qui a dit "priez pour que l'on dise quelle patte vient après quelle patte."
Cela éveilla son esprit au point tel
Qu'elle se retrouva allongée, distraite, dans le fossé
Ne sachant plus comment se sauver.»

Pour moi, la réponse à la question «Comment cesser de penser à la façon de dire les mots?» était simplement la Confiance. Mon esprit conscient faisant confiance à ma puissance intérieure. Votre corps/cerveau détient la connaissance de choses auxquelles votre esprit conscient n'a pas accès. Faire du vélo, attacher vos chaussures, taper sur un clavier ou stationner sa voiture en parlant sur son téléphone portable en sont des exemples. Vous exécutez ces actions facilement, sans même savoir comment vous les faites. Il y a donc un énorme fossé entre ce que votre corps/cerveau peut faire et ce que vous pouvez exploiter avec votre esprit conscient.

LA CONFIANCE, C'EST LÂCHER PRISE

«Pour se connaître soi-même, il faut maintenant comprendre que le conscient n'occupe qu'une petite pièce dans la demeure qu'est votre cerveau et qu'il a peu de contrôle sur la réalité construite pour vous», écrit [David Eagleman dans INCOGNITO, les vies secrètes du cerveau](#). Ce que l'esprit conscient apprend à faire, c'est de se tenir à l'écart, de cesser son bavardage, de faire des suggestions et de faire ingérence au flow. C'est la compétence que j'ai apprise : lâcher prise. Se mettre à l'écart. Se tenir à l'écart. Cessez de vouloir contrôler la parole. Et laissez le fleuve s'écouler de lui-même. La parole est un fleuve; on ne pousse pas le fleuve.

Le flow s'est fait tout seul lorsque mon esprit a cessé de bavarder, de critiquer et de faire des suggestions, qu'il s'est simplement tenu à l'écart et qu'il *fit confiance au processus naturel de la parole pour qu'il se produise automatiquement*.

La confiance en cette puissance intérieure a éliminé les blocages profondément enracinés qui, depuis des décennies, sabotaient ma fluidité naturelle, mes idées, ma spontanéité, ma personnalité et mes relations interpersonnelles de telle sorte que je puisse enfin manifester cette spontanéité dans de plus en plus de domaines de ma vie, de manière naturelle et dépourvue d'effort.

Alors, comment mon état d'esprit est-il passé de l'illusion de contrôle... à la confiance envers le système efficace et étonnant qui gère le processus de prise de parole pour moi ?

REFUSER DE PENSER AVANT DE PARLER

J'ai commencé par une règle simple : «Le corps automatisant la parole, n'envoie pas à ton corps des messages contradictoires en réfléchissant au mécanisme de la parole... qu'il s'agisse de ce qu'il faut dire ou de la manière de le dire.» C'était plus facile à dire qu'à faire. Quelques jours après l'expérience du Big Bang, je suis allée dans une petite boulangerie de Munich, près de chez moi. C'était un endroit formidable pour écrire, un peu comme Starbucks ici aux États-Unis. Je voulais en fait un des incroyables roulés à la cannelle de Frau Weber et j'ai commencé à être obsédée par «Comment vais-je demander un roulé à la cannelle, alors que je ne peux pas dire mes «s»¹² sans bégayer? De toute évidence, j'étais encore imprégnée de mon habitude de penser avant de parler¹³.

J'étais consciente de ce que je pensais et je m'étais ordonné de ne pas penser une seule fois à l'avance à ce que j'allais commander. Et cette fois-ci, je me suis dit pourquoi je n'ai pas besoin de réfléchir à l'avance à ce que j'allais dire... parce que réfléchir d'avance à ce que j'allais dire était un bloqueur par excellence.

Je m'étais aussi efforcé d'être dans le moment présent. «Dans l'instant présent» signifie «ne pas être dans une pensée ou une planification juste avant de parler» et «ni corriger ni éditer après avoir parlé».

J'étais donc en file d'attente, avec quatre personnes devant moi, et je me suis dit qu'il fallait que je sache ce que j'allais dire et comment j'allais le dire avant de commander. Mais je suis restée bien ancrée dans le moment présent, m'interdisant d'attribuer aux mots que j'allais dire ne serait-ce qu'une seule pensée.

La file d'attente s'est ensuite réduite à trois, puis à deux. Maintenant, il n'y avait plus qu'une seule personne devant moi et je me sentais de plus en plus pressée de réfléchir à ce que j'allais dire et à la manière dont je le dirais; mais j'étais fermement décidée à garder mon esprit dans le moment présent et à refuser de planifier, peu importe à quel point mon esprit se faisait insistant. C'était la guerre. Cette volonté de planifier les mots avant que je ne les prononce m'a fait perdre la tête avec ma détermination à rester dans le moment présent. Finalement, me voici face à face avec Frau Weber et j'ai lâché : «Je voudrais une tasse de café, s'il vous plaît.» (Mme Weber parlait anglais).

«C'est tout?» a-t-elle demandé.

«Oui» répondis-je.

¹² « S » pour cinnamon, mot anglais pour cannelle; cinnamon dont le première syllabe se prononce comme un « s ».

¹³ Habitude très difficile à perdre après l'avoir utilisée pendant plusieurs décennies. RP

Je suis persuadée que cela semble être un accomplissement des plus banals; mais pour moi, c'était un *gros truc*. J'avais sérieusement voulu éliminer ces rouleaux à la cannelle de 400 calories.... non seulement avais-je parlé facilement sans aucune planification préalable, mais j'ai satisfait mon désir d'arrêter de consommer ces calories supplémentaires.

C'était la toute première fois, si vous pouvez le croire, que je changeais la donne face à mon esprit bavard en ce qui concerne le fait de parler..., en [prenant réellement le contrôle de mon esprit](#) au lieu de le laisser contrôler mon comportement. Je sais que c'est difficile à croire, mais c'est vrai. La confiance que j'avais en ma capacité à gérer mon esprit au lieu de le laisser me contrôler fut ma victoire.

C'est la simple métaphore «la parole est un fleuve» (que j'interprétais comme «la parole fonctionne en pilote automatique») qui servit de base pour ignorer les constantes suggestions venant de mon esprit.

Je trouve toujours étrange qu'il m'ait fallu autant de temps pour découvrir que *quelque chose d'extérieur au radar de mon esprit obstiné pouvait s'occuper de ma parole sans que j'y intervienne continuellement*.

Je crois avoir mentionné dans LA PAROLE EST UN FLEUVE être retournée en orthophonie après ma découverte. Nous travaillions à nouveau sur notre respiration pour la énième fois. Et j'ai été frappée, alors que je me tenais là (en faisant tout un plat de la façon de respirer et du moment où il faut respirer), par le fait que si la respiration, tout comme la parole, était automatique (par automatique, j'entends «qui se produit d'elle-même sans que nous ayons à y penser»), il était ridicule de penser et de faire des efforts pour ce qui se faisait automatiquement et spontanément, par des processus inconscients qui n'étaient pas sous mon contrôle.

VENTE-DÉBARRAS

Le reste de cette décennie fut comme une vente de bric-à-brac continue par laquelle j'ai jeté sur la table toutes ces choses qui n'étaient plus nécessaires pour moi, et qui en fait *entravaient* le flow de ma parole.

Plus je prenais conscience que mon corps/cerveau automatisait réellement la parole, plus je devenais audacieuse. Le fait que mon corps automatise la parole était le principe de base qui me permettait de savoir quoi jeter et quoi garder. «Ce masker¹⁴ ne m'est plus d'aucune utilité.» «Ce métronome n'est plus nécessaire maintenant.» «Cette ceinture que je bouclais autour de mon diaphragme pour m'entraîner à respirer... regardez! Partie!»

¹⁴ En référence, sans doute, à l'Edinburgh masker, fort populaire à cette époque. RP

Jette tout sur la table de cette vente de débarras. Tout est parti. Donne-les. Peu importe ce qu'il en adviendra, tant que je m'en débarrasse. Si la parole est spontanée et automatique, pourquoi en aurais-je besoin? Ces choses impliquent que je doive faire en sorte que la parole se produise, au lieu de la laisser se produire. Je n'en ai donc plus besoin. Laisse-toi aller Ruth.

Puis il y avait des choses invisibles dont je devais me débarrasser. En m'offrant des options... en substituant des mots que je pensais NE PAS pouvoir dire par des mots que je pensais POUVOIR dire..., tout cela devait disparaître. Même l'idée qu'il y avait des mots que je ne pouvais dire a fini par disparaître d'elle-même. L'illusion que je pouvais contrôler ma parole... s'envola d'elle-même. Le fait de [me retenir](#) au lieu de laisser échapper tout ce qui me venait à l'esprit (et faire confiance à mon inconscient pour éliminer tout ce qui pourrait être offensant) disparut en grande partie tout seul.

En fait, la prise de conscience que mon Inconscient était plus qu'un système (comme le «Système 1¹⁵», cela implique «l'impersonnel») fut une partie très importante de mon parcours. J'ai découvert, grâce à l'écriture libre, «qu'il» avait son propre esprit qui était plus drôle, plus gentil, plus sensible aux autres et bien plus brillant que mon esprit conscient.

Système 1, spontané et dépourvu d'effort, était maintenant le conducteur de ma parole. Pendant le flow, le cerveau entre dans un état d'hypofrontalité¹⁶, ce qui signifie que certaines parties du cortex préfrontal deviennent beaucoup moins actives. La conscience de ce qu'il faut dire et de la manière de le dire est laissée sur la touche.

Pour une fluidité de parole naturelle, il n'y a vraiment pas d'autre choix que de laisser le système 2 conscient et laborieux sur la touche. Pourquoi? Parce que le cerveau automatique fonctionne à des vitesses que l'esprit conscient ne peut pas suivre. Quand je me suis retrouvée à me retenir jusqu'à ce que mon esprit conscient lent pense à la façon de dire un mot, le moment choisi (timing) et la synchronisation avaient déjà pris le bord de la fenêtre.

Et cela ne s'applique pas seulement à la parole. Les livres sur l'athlétisme sont pleins de cette lutte entre deux forces (que nous pourrions appeler flow et ingérence avec le flow).

« Prenons le cas du baseball, où une balle rapide peut se déplacer du monticule à la boîte du frappeur à cent soixante kilomètres/h. Pour entrer en contact avec la balle, le cerveau ne dispose que de quatre dixièmes de seconde environ pour réagir. Pendant ce temps, il doit traiter et orchestrer une séquence complexe de mouvements pour frapper la balle. Les frappeurs se connectent aux balles tout le temps, mais ils ne le font pas consciemment. La balle se déplace tout simplement trop vite pour que l'athlète soit

¹⁵ Ruth fait ici référence à l'ouvrage de [Daniel Kahneman, Système 1, système 2](#).

¹⁶ Néologisme traduisant le mot hypofrontality.

conscient de sa position et le coup est terminé avant même que le frappeur puisse enregistrer ce qui s'est passé. Non seulement la conscience a été laissée à distance, mais elle a aussi été laissée dans la poussière ». [David Eagleman, LE CERVEAU](#)

Le livre [SEVEN SECRETS OF WORLD CLASS ATHLETES](#) décrit la loi du mouvement qui fonctionne aussi bien lorsqu'elle est appliquée à la parole qu'au baseball ou au tennis. La loi, appliquée à la parole, se présente ainsi : *pour que la parole naturelle se produise, un signal entre dans le cerveau. Si ce signal va directement au système moteur, la parole sera fluide, dépourvue d'effort et efficace. Mais si la pensée consciente interfère avec le signal, la parole ne sera pas fluide, sans effort ni efficace.*

Je ne me suis pas consciemment efforcée de chasser les mauvaises croyances, de les repousser sous le tapis ou de les réprimer. Lorsque j'ai découvert et fait CONFIANCE à cette grande vérité selon laquelle le cerveau automatise la parole et qu'il me suffisait de me tenir à l'écart pour que ce fleuve s'écoule, mes anciennes programmations et mes réactions (physiologiques) habituelles sont tombées d'elles-mêmes.

Après cela, ce fut un processus dans lequel j'ai vu que je n'avais pas à croire mon esprit menteur. Je pouvais m'en distancier, l'ignorer. Le mot « frauduleux » m'est souvent venu à l'esprit. Lorsque j'ai compris que la parole était automatique, naturelle et spontanée, mes anciennes croyances m'apparurent comme simplement frauduleuses.

Une chose que j'ai cessé de faire fut D'ARGUMENTER avec mon esprit accusateur. Au lieu de perdre mon temps à argumenter, j'ai simplement continué à faire ce que je faisais. Si j'écrivais, je continuais à écrire, faisant la sourde oreille aux sermons et aux accusations de mon esprit. Le *simple fait de continuer à écrire* a été ma meilleure vengeance. Finalement, cela s'est répercuté sur ma parole.

« Être » simplement est sans effort..., c'est le sens du flow et de la grâce. Être simplement est naturel, spontané, automatique. C'est l'opposé de « penser, planifier, s'efforcer, travailler, faire des efforts, pousser ».

Pourquoi le concept de « sans effort » était-il si difficile pour moi ? Parce qu'il me semblait que si je ne pensais pas, ne faisais pas quelque chose, ne travaillais pas selon mon petit plan (les « devoir », « pouvoir », « devrait ») pour surmonter le bégaiement, alors je serais perdue dans une mer d'inaction sans aucune direction. Quand je n'agissais pas pour changer ma parole, je paniquais, j'avais peur de ne rien faire. J'avais l'impression que mon esprit était loin devant, agissant seul, dirigeant la parade, n'agissant jamais dans une position secondaire, à l'unisson avec mon propre fleuve intérieur.

Les détails concernant la façon dont mon esprit conscient a quitté le siège du conducteur de ma parole sont une tout autre histoire, histoire que je partage dans le livre que j'écris maintenant. Tout ce que je dois vous dire maintenant, c'est que lorsque mon esprit conscient est sorti du siège du conducteur pour prendre celui du passager, la parole s'est écoulee aussi librement qu'un fleuve, parce que mon esprit conscient ne bloquait plus ses impulsions et ses incitations.

Je me suis sentie naturelle, libre et spontanée, comme si j'avais, de façon innée, « ce qu'il fallait » sans m'efforcer ni forcer les mots à sortir. Je savais que les mots viendraient. Je ne veux pas dire que je *m'efforçais* de savoir. Je veux dire que je *savais*. Ma parole s'exécutait de manière irréfléchie et, après avoir parlé, il n'y avait pas d'autofélicitation. La récompense était toujours la fluidité, la grâce, la facilité... être dans la [Zone](#), un lieu ou un état de spontanéité irréfléchie. Pas de réflexion sur la façon de parler. Pas de réflexions intermittentes sur les conséquences si je n'arrivais pas à faire sortir les mots. Pas de fuite en avant, d'inquiétude ou de délibérations. Je faisais simplement confiance en ma spontanéité, avec un profond sentiment de confiance.

Si le fleuve qui coule en moi est aussi puissant, brillant et aimant que le disent les scientifiques, je pouvais lui faire confiance. Mon esprit faible n'était plus autorisé à diriger.

Je continuai simplement à faire confiance, à lâcher prise et à pratiquer la non-résistance. Je n'ai pas seulement lâché prise et fait confiance au flow naturel des mots. Ce qui fut étonnant, c'est que j'ai été capable de lâcher prise et de faire confiance au flow *dans d'autres sphères de ma vie*¹⁷.

QUESTION 3

« Richard Parent résume la philosophie qui sous-tend la métaphore «*La parole est un fleuve*» de la façon suivante : « Le résultat final qui m'a paru évident est que la parole étant, par définition, un acte spontané, elle ne doit pas être contrôlée. Par conséquent, les personnes qui bégaiement doivent en venir à un point où elles ne contrôlent plus leur parole, la laissant s'écouler comme un fleuve, faisant confiance en leur pouvoir intérieur. » Avez-vous des exemples à partager avec nous pour illustrer cette idée intéressante (d'une puissance intérieure) ?

Je suis tout à fait d'accord avec le résumé de Richard Parent sur la philosophie qui sous-tend «*La parole est un fleuve*» et j'aimerais commenter ce que signifie « faire confiance à ma puissance intérieure. »

Ma parole changea lorsque j'ai cessé de la contrôler et que j'ai commencé à faire confiance à cette « puissance intérieure » de l'inconscient qui fonctionne spontanément, automatiquement et efficacement lorsque mon esprit conscient se tient à distance.

¹⁷ Italiques du traducteur. RP

Lorsque nous essayons de comprendre les détails étranges du comportement humain, nous faisons parfois appel à un compte rendu de «double processus.» Dans cette optique, nous parlons d'opérer selon deux systèmes bien distincts : l'un (ma puissance intérieure) est rapide, automatique et ne se soucie guère de lui-même. L'autre est lent, cognitif et conscient. Le premier système peut être qualifié d'automatique, intuitif, holistique, réactif et instinctif; le second système est cognitif, systématique, analytique, basé sur des règles et réactif.

Daniel Kahneman appelle ces deux entités Système 1, *sans effort*, et Système 2, *avec efforts*.

Le Système 1, que je personnalise sous le nom de «Moi Réel¹⁸», est mon intelligence intérieure cachée (ma puissance intérieure) qui est stupéfiante de par sa brillance et son efficacité. Ce qu'elle ne sait pas déjà (en utilisant des milliards de cellules de mémoire et des circuits de communication neurologiques), cette intelligence intérieure l'apprendra avec une facilité enfantine, automatiquement, sans aucune aide de mon esprit conscient. Le système 1 ne se soucie guère de lui-même, ne s'attribue pas le mérite du travail qu'il fait, est instinctif, brillant, efficace et agit de lui-même sans qu'on lui dise de faire ce qu'il fait.

Presque tout ce que nous faisons n'est pas sous notre contrôle conscient. De vastes réseaux de neurones font fonctionner ces programmes. Le conscient est la plus petite partie de ce qui se passe. Bien que nous soyons dépendants des fonctions de notre cerveau pour notre vie intérieure, le cerveau dirige son propre show. L'esprit conscient n'a aucun droit d'entrée. Et pourtant, il parvient, d'une certaine manière, à s'attribuer tout le mérite de ce qui se passe. Un écrivain l'a exprimé ainsi : «Votre esprit conscient est comme un passager clandestin sur un bateau à vapeur transatlantique, qui s'attribue tout le mérite du voyage sans reconnaître l'énorme ingénierie qui se trouve sous ses pieds.»

Notre «puissance intérieure» fait son travail sans effort, efficacement et automatiquement, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. À tout instant, des milliers d'opérations automatiques différentes ont lieu. Mes yeux se déplacent sans effort et automatiquement. En même temps, toujours sans effort conscient, mon cœur pompe et ma respiration va et vient, maintenant un système complexe d'organes, de glandes et de muscles nourris et en fonctionnement. Il coordonne et synchronise en permanence les processus qui permettent de marcher et de parler. Sans effort conscient, des milliards de cellules fonctionnent, se reproduisent et luttent contre les maladies. Remarquez la façon dont les mots sortent de votre bouche plus rapidement que vous ne pourriez le faire consciemment. Votre cerveau travaille en coulisses, élaborant et produisant pour vous le langage, les conjugaisons et des pensées complexes. (Dr Daniel Kahneman)

¹⁸ En anglais, « Big Me. » C'est la même terminologie que dans son livre, *La parole est un fleuve*. RP

Lorsque vous montez une volée d'escaliers tout en tenant une conversation, vous n'avez aucune idée de la façon dont vous calculez les dizaines de microconnexions nécessaires au maintien de l'équilibre de votre corps et comment votre langue fouette dynamiquement pour produire les bons sons pour votre parole. Tout ce que nous savons, c'est que cela ne s'accomplit pas consciemment.

Le même travail en coulisses est vrai pour les idées. Nous nous attribuons consciemment tout le mérite de toutes nos idées, comme si nous avions fait le dur labeur pour les générer. Mais en réalité, votre cerveau (qui ne se soucie guère de lui-même) a travaillé sur ces idées — consolidant vos souvenirs, essayant de nouvelles combinaisons, évaluant les conséquences — pendant des heures ou des mois avant que l'idée ne vous vienne à l'esprit et que vous déclariez «Je viens tout juste de penser à quelque chose.» James Clark Maxwell, le célèbre mathématicien, parlait de cette force intérieure comme «quelque chose» en lui qui découvrit ses fameuses équations. Il a admis n'avoir aucune idée de la façon dont les idées lui sont venues... elles se sont tout simplement présentées à lui.

William Blake a écrit à propos de ce pouvoir intérieur : «J'ai écrit ce poème, parfois 20 lignes à la fois, sans préméditation et même contre ma volonté consciente.» Et Carl Jung fit référence à cette force intérieure : «En chacun de nous, il y en a un autre que nous ne connaissons pas.» «Pink Floyd» a fait référence à sa puissance intérieure en chantant : «Il y a quelqu'un dans ma tête, mais ce n'est pas moi.»

Un scientifique a parlé de cette puissance intérieure si stupéfiante par sa puissance et sa brillance que si nous entreprenions de créer une mémoire électronique d'une capacité égale à celle de l'homme (en utilisant les pièces informatiques les plus sophistiquées jamais conçues), le produit fini serait plus grand que trois Empire State Buildings... et aucun ordinateur encore fabriqué n'est capable de faire les calculs et de transmettre les ordres musculaires nécessaires à quelque chose d'aussi banal que de frapper une balle rapide dans le temps requis pour le faire.

L'auteur de THE BRAIN a cité un exemple de fonctionnement de cette puissance intérieure en montrant ce qui se passe lorsqu'elle fonctionne mal : «La machinerie inconsciente de nos cerveaux est constamment à l'œuvre; mais elle fonctionne si bien que nous ne sommes généralement pas conscients de son fonctionnement. C'est pourquoi il est souvent plus facile de l'apprécier uniquement lorsqu'il cesse de fonctionner. Que se passerait-il si nous devions penser consciemment à des actions simples que nous considérons normalement comme allant de soi, par exemple l'acte apparemment simple de marcher? Pour le savoir, je suis allé parler avec un homme du nom de Ian Waterman.

«Quand Ian avait dix-neuf ans, il a subi un type rare de lésions nerveuses à la suite d'un cas de grippe gastrique. Il a perdu les nerfs sensoriels qui indiquent au cerveau le toucher, ainsi que la position de ses propres membres (connu sous le nom de proprioception). En conséquence, Ian ne pouvait plus gérer automatiquement aucun des mouvements de son corps. Malgré le fait que ses

muscles étaient en bon état, les médecins lui ont dit qu'il serait confiné dans un fauteuil roulant pour le reste de sa vie.»

Ian n'était pas prêt à laisser son état le confiner à une vie sans mouvement. Il se leva et se mit au travail, mais toute sa vie éveillée exigeait qu'il réfléchisse consciemment à chaque mouvement que fait son corps. Ian doit en effet bouger son corps avec une détermination consciente et concentrée. Il utilise son système visuel pour surveiller la position de ses membres...; il doit anticiper la distance exacte de chaque pas et le faire atterrir avec la jambe bloquée. Chaque pas qu'il fait est calculé et coordonné par son esprit conscient.

Ayant perdu sa capacité à marcher automatiquement, Ian est très conscient de la coordination miraculeuse que la plupart d'entre nous considèrent comme acquis lors d'une promenade. Tous ceux qui l'entourent se déplacent avec une telle fluidité et sans effort, souligne-t-il, qu'ils ignorent totalement L'EXISTENCE DU SYSTÈME STUPÉFIANT QUI GÈRE CE PROCESSUS POUR EUX. (Les majuscules sont de Ruth)

DEUX ATTITUDES À L'ÉGARD DE CE POUVOIR INTÉRIEUR : CONFIANCE OU CONTRÔLE

Alors que Ian a perdu son automaticité, les PQB ne font que PENSER ou IMAGINER qu'elles ont perdu ce pouvoir (pour leur parole) parce que c'est souvent ce qu'elles ressentent. Faire confiance à mes sentiments plutôt qu'aux faits m'a semblé être l'une de mes principales faiblesses. Ces sentiments erronés sont peut-être la raison pour laquelle je m'efforçais de remplacer la parole automatique par une parole consciente et contrôlée.

Qu'est-ce que j'entends par «Faites-vous confiance»? Je ne parle pas de pensée positive... par exemple, s'attendre à ce que je ne bégaie plus jamais. *Se faire confiance, c'est laisser mon corps parler naturellement, sans y travailler consciemment ni y penser.* C'est ce que j'appelle parfois «faire confiance à mon corps». Faire confiance à mon corps au tennis, c'est laisser mon corps frapper la balle. Faire confiance à mon corps pour parler, c'est laisser mon corps (y compris, bien sûr, mon cerveau, mon système moteur, etc.) faire son travail.

Lorsque je cessai de m'efforcer de produire ma parole, Système 1 (la partie de moi qui ne se soucie guère d'elle-même¹⁹) a pu faire son travail et s'est révélée être efficace pour la parole spontanée, les idées originales, l'innovation, l'instinct, l'intuition et l'initiative.

Lorsque j'essayais encore comme une digue de bien parler (en pensant constamment, en réfléchissant à la façon de parler), tout ce que cela signifiait, c'était que j'essayais encore de contrôler ma parole parce que j'ignorais les véritables capacités du Système 1, ma puissance

¹⁹ Par opposition à l'anxiété anticipatoire. RP

intérieure. Je sais maintenant que si mon esprit peut «vouloir» faire une chose, il ne peut pas l'accomplir. La performance elle-même est laissée au Système 1.

La plupart d'entre nous n'ont pas conscience du Système 1. Même si «il» est toujours là pour opérer sa magie, je n'avais pas du tout conscience de cet étonnant système qui veille toujours sur moi, gérant silencieusement le travail qu'il fait spontanément et automatiquement.

Nous pouvons considérer ces deux forces comme l'Agissant et le Penseur. L'histoire de Caruso²⁰, le grand ténor, qui écrit au sujet de ses «Moi Réel et Petite Moi», est l'une des histoires qui me donnèrent un aperçu de ce que je faisais pour bloquer mon flow : Une partie de moi (le pouvoir intérieur) qui produit le chant, la parole, la marche ou la respiration... et cette autre partie de moi qui résiste, bavarde, critique, interrompt, interfère et fait peur aux lumières du jour.

VOIR AU-DELÀ DE L'ILLUSION DE CONTRÔLE

Nos esprits s'attribuent le mérite de nos idées, de nos préférences et de nos comportements sans même *s'interroger sur* le vaste travail caché qui se déroule en coulisses. Pensez à ce qui se passe lorsque vous bougez votre bras. Votre cerveau dépend de milliers de fibres nerveuses, enregistrant des états de contraction et d'étirement; et pourtant, vous n'êtes pas conscient de cette avalanche d'activité neurale. Votre esprit conscient n'a rien à voir avec cette avalanche. Vous êtes simplement conscient que votre membre a bougé et qu'il est maintenant ailleurs.

Ces dernières années, les scientifiques nous ont rappelé que notre esprit conscient n'est jamais au centre de l'action..., mais qu'il est «loin sur un bord distant, n'entendant que des murmures d'activité.» Mais c'est comme si nous croyions que notre pouvoir intérieur et notre esprit sont à 50/50... et méritent donc une chance sur deux d'être en contrôle. C'est notre puissance intérieure qui est le capitaine du navire alors que tout ce que fait notre esprit conscient dominant, fort et interférant, c'est de créer des conflits. Comme un chauffeur sur la banquette arrière.

Votre Système 1 sait déjà comment parler, marcher, voir et entendre et tout ce qu'il ne sait pas, il l'apprend à la vitesse de la lumière. Mais l'esprit a tendance à s'interposer si ce qui se passe n'arrive pas immédiatement ou ne se passe pas comme il l'attend. Dans ce cas, l'esprit doit s'abstenir de donner des «instructions pratiques» ou de se forcer à faire le travail du Système 1, et de simplement se laisser aller et attendre de voir ce qui se passe. Une confiance accrue envers la capacité du Système 1 en résultera.

Comment savoir si je fais confiance au Système 1? Souvent, je ne le sais pas. Mais je sais par contre quand j'ai perdu confiance. Lorsque je fais un effort pour dire des mots ou que je force ma parole,

²⁰ Ruth en parle plus longuement en page 33 de [La parole est un fleuve](#). RP

c'est par manque de confiance dans mon pouvoir intérieur automatique pour que cela se produise tout seul.

Pourquoi le Système 2 conscient s'attribue-t-il le mérite des idées et des comportements produits par le Système 1? Parce que notre Subconscient est si brillant et si efficace qu'il parvient à faire fonctionner sa magie en secret, en évoquant des idées comme une magie extraordinaire, et qu'il le fait si efficacement que nous ne le remarquons pas parce que ce pouvoir intérieur ne permet pas à son étonnant système d'exploitation d'être sondé par la cognition consciente.

Ainsi, ma nouvelle relation entre les Systèmes 1 et 2 est donc basée sur la phrase «fais-toi confiance» (mon esprit faisant confiance à ce brillant et efficace système que nous appelons Système 1).

Par «faire confiance en leur pouvoir intérieur», j'entends «faire confiance en l'activité et aux processus inconscients qui produisent automatiquement la parole» ou «faire confiance à la façon dont la parole se produit automatiquement et spontanément, sans ingérence de mon esprit conscient.» Plus je faisais l'expérience des véritables capacités du Système 1, plus je lui faisais confiance.

Plus j'avais confiance, plus je sentais que je pouvais *demande* à ce pouvoir intérieur d'aller au champ pour moi... pour mettre ma parole en pilote automatique afin que je n'aie pas besoin d'y penser. Il fut un temps où mon esprit demandait constamment à ma force intérieure de prendre la responsabilité de ma parole. Plus cela se produisait, plus ma confiance en la capacité de mon étonnant corps à placer ma parole en pilote automatique augmentait rapidement.

Ce pouvoir intérieur est généreux... il ne me fait jamais payer pour ce qu'il me donne, il ne me relance jamais mes besoins à la figure. C'est pourquoi je qualifie la fluidité naturelle comme un «don». Je pouvais enfin me détendre puisque je n'avais plus besoin de penser à la façon de dire les mots. Au début, je m'entendais dire «merci» plusieurs fois par jour. Même aujourd'hui, la gratitude pour ce cadeau gratuit qu'est la fluidité naturelle me submerge encore parfois.

QUESTION 4

Dans votre livre, il y a de nombreuses similitudes de pensée avec le livre de John Harrison «[Redéfinir le Bégaiement](#)», notamment en ce qui concerne le rôle de [l'Hexagone du bégaiement](#). En particulier, vous faites référence à la notion de «Zone» que Richard explique (dans votre livre) comme suit : « En parlant de la Zone, les auteurs affirment ce qui suit : lorsque le cerveau et le corps collaborent en harmonie, tout mouvement est effectué sur pilote automatique, sans aucun désaccord ; bref, la PQB est dans la Zone. Le contraire d'être dans la Zone signifie une mauvaise qualité d'exécution. » Cela me rappelle un état d'esprit proche de la [méditation pleine conscience](#), n'est-ce pas? À cet égard,

pensez-vous que l'exercice quotidien de la méditation pleine conscience puisse constituer un important atout dans la récupération du bégaiement ?

Il y a un résultat intéressant avec les compétences automatisées. Toute tentative d'ingérence consciente auprès de ces dernières détériore leurs performances. Et je suis d'accord avec la déclaration de Richard : « Lorsque le cerveau et le corps collaborent en harmonie, tous les mouvements sont effectués sur pilote automatique, sans aucun désaccord ; bref, la PQB est dans la Zone. Le contraire d'être dans la Zone signifie une mauvaise qualité d'exécution. »

Abandonner cette illusion que l'esprit conscient peut contrôler la parole nous fait passer à un autre niveau. À ce moment-là, un tout nouveau monde s'ouvre à nous. Certains d'entre nous l'appellent la Zone.

Être dans la zone produit le genre de performance spontanée qui ne se produit que lorsque notre esprit se tient à l'écart. Comme vous le savez bien, la « Zone » parle d'un processus beaucoup plus naturel et efficace pour apprendre et faire presque n'importe quoi. Cet état est similaire à la façon dont nous avons tous appris à parler lorsque nous parlions à partir de l'inconscient génératif alors que de nouvelles intuitions et idées se formaient, ces moments où le censeur que nous appelons l'esprit conscient s'écarte et où la parole passe en pilote automatique. Nous agissons à partir de l'inconscient dépourvu d'effort plus que de l'esprit délibérément conscient de soi, à partir des zones de la colonne vertébrale et du mésencéphale du système nerveux davantage que depuis le cortex cérébral. Ce processus n'a pas besoin d'être appris, bien sûr. Nous le connaissons déjà. Nous ne SAVONS pas que nous le connaissons. Nous supposons simplement que ce que le corps fait si efficacement doit être quelque chose qu'il sait. Nous n'avons donc pas besoin de modifier notre cerveau. Nous n'avons pas besoin de le reprogrammer. Il suffit de se débarrasser de la résistance à la spontanéité et de « laisser la parole se produire d'elle-même. »

Réfléchissons à l'état d'esprit d'un joueur de baseball dont on dit qu'il est au summum de sa forme ou dans la Zone. Est-il conscient de la façon dont il doit frapper chaque balle ? Réfléchit-il seulement ? Non ! ; en fait, on pourrait presque dire de cet état d'esprit « qu'il est sorti de sa tête ! » Il ne s'inquiète pas. Il ne se soucie pas de ses mouvements. Il ne planifie pas à l'avance ce qu'il va faire. En fait, il y a un sentiment intuitif que l'esprit se tient à l'écart, regardant, mais ne faisant rien. Comme nous le savons, les performances de pointe ne peuvent jamais se produire lorsque les athlètes réfléchissent à ce qu'ils font ou font des efforts, ou s'efforcent de faire mieux.

La vérité, c'est que l'esprit peut « vouloir » bien parler... mais il ne peut produire une fluidité naturelle. La fluidité naturelle est ce qu'elle est : naturelle et sans effort et donc, bien sûr, non produite par la pensée et l'effort. La vérité est la suivante : mon esprit a souffert de l'illusion que je devais tout faire, sinon rien ne pouvait se produire. Je devais former chaque mot, me souvenir de prendre une profonde respiration avant de parler, me souvenir de glisser sur les mots que je

pensais ne pas pouvoir dire et de substituer des mots que je *pensais* pouvoir dire à des mots que je *pensais* ne pas pouvoir dire.

Mais lorsque la révélation s'imposa à moi, je commençai à parler « sans y penser. » Une meilleure façon de décrire cet état est peut-être de dire que lorsque l'esprit se met à l'écart, le corps est tellement en symbiose avec le cerveau que les fonctions automatiques se déroulent sans interférence. Le flow n'a ni le temps ni l'espace pour penser à la façon dont je parle, ni au mécanisme et à la manière de parler. En fait, comme nous le savons maintenant, l'esprit, avec toutes ses suggestions, ses opinions et ses croyances sur la façon dont la parole se déroule, doit simplement se tenir à l'écart pour que la parole puisse s'écouler.

Vous parlez de « pleine conscience. » Si vous voulez dire par là vivre au moment présent, je suis d'accord, la pleine conscience est importante. Mais si vous voulez dire être conscient ou attentif aux mots que je prononce ou à la façon de les dire (comme beaucoup de gens le croient), bien sûr, ce n'est pas vrai. Lorsque je parle avec fluence, je suis « hors de ma pensée. » Je ne pense à rien. Je ne pense pas à ce que je dis ni à la façon de le dire. Le facteur commun à toutes les occasions où ma parole était sans effort était l'absence totale de réflexion, d'effort, de planification ou d'attention à la façon de dire les mots.

Arriver dans la Zone semblait plus organique et naturel que tout ce que j'avais connu depuis que j'avais commencé à bégayer. Au fur et à mesure que je composais avec une surveillance et un contrôle excessifs, ma parole saccadée devenait moins saccadée et commença à s'écouler, un flow qui n'était pas scénarisé, des mots prononcés sans réflexion, sans planification, sans préparation, sans cours, sans attentes.

Oui, je suis d'accord sur le fait que ma philosophie ressemble beaucoup à celle de John Harrison. C'est le chapitre de John, « *Le Zen et la fluence*, » dans [REDÉFINIR LE BÉGAÏEMENT](#) (à la page 291) qui m'a le plus marqué. Dans ce chapitre, John parle d'être dans la Zone et de la parole comme instinctive, naturelle et spontanée. C'était la première fois que je trouvais une confirmation de ce que j'avais écrit dans le manuscrit qui était encore, à ce moment-là, rudimentaire, de LA PAROLE EST UN FLEUVE (que j'avais jeté dans un tiroir où il accumulait la poussière jusqu'à ce que je lise le livre de John et que je prenne contact avec lui). John m'a demandé de lui envoyer ce manuscrit et ses encouragements et suggestions ont tout changé.

QUESTION 5

« Vous semblez avoir des antécédents quelque peu “compliqués” avec les thérapies et les thérapeutes, en particulier les orthophonistes. Pourriez-vous résumer en quelques mots toute votre expérience avec ces thérapies ? »

J'avais tendance à croire ce que les orthophonistes me disaient. Je suis pragmatique, donc j'essayais tout aussi longtemps que possible, jusqu'à ce que je voie que ça ne fonctionnait pas.

Lorsqu'on me disait de faire un effort lorsque je parlais, en remplaçant la phonation par un effort, j'essayais. Plus j'essayais, plus je bégayais violemment. Mais au début, j'ai quand même persévéré à y travailler. Ma réponse a été NON : « Mon thérapeute me dit de bien réfléchir à la façon de dire les mots, mais plus je fais cela, plus je bégaie. Alors je passe à autre chose. » Eh bien non ! Ma réaction était plutôt : « Mon thérapeute me dit de réfléchir sérieusement à la façon de dire les mots, et même si plus je fais cela, plus je bégaie, *je vais faire plus d'efforts.* » Cette attitude me fit perdre de nombreuses années.

Le bégaiement gagnait de plus en plus de pouvoir sur moi parce que je ne comprenais pas ce qui se passait ou ce que je faisais, ce qui transforma ma parole, autrefois sans effort, en une lutte avec les mots. J'étais craintive et anxieuse parce que je n'avais aucune idée du moment où ce bégaiement allait se produire... ni pourquoi ?

J'ai finalement décidé que je ferais tout ce qui était en mon pouvoir pour comprendre ce qui se passait quand je parlais et ce que je faisais pour résister à ce qui fut auparavant l'écoulement fluide de ma parole. Je suis certaine que les thérapies se sont, depuis ce temps, améliorées, mais à l'époque où j'en ai fait l'expérience, la thérapie se concentrait sur le « jeu extérieur » (techniques, ateliers et prise de parole en public) plutôt que sur ce qui se passait à l'intérieur de ma propre personne. C'est l'essence même de « l'Hexagone » de John Harrison, ou du moins il me semblait que c'était le cas.

Mes orthophonistes m'observaient pendant que je parlais. Quand je parlais, je bégayais. Puis j'ai commencé à m'efforcer de ne pas bégayer. J'ai continué à m'efforcer de cracher des mots jusqu'à ce que mon visage devienne bleuâtre. Mes muscles se tendaient autour de ma bouche. Mes sourcils s'enfonçaient dans un sérieux froncement de sourcils et je me mettais à haleter et à pousser comme une folle, sans me douter que je rendais la fluence impossible.

J'avais simplement échangé « parler » contre « m'efforcer de parler », mais je ne m'en rendais pas compte. Les thérapeutes non plus. Ou s'ils en étaient conscients, ils ne m'en avaient rien dit. En fait, à ce moment-là, la réponse du thérapeute était « C'est beaucoup mieux. Maintenant, essayez de vous détendre. Essayons encore une fois. » (Ils ignoraient que je ne comprenais pas du tout comment « essayer de me détendre »). Je ne sais toujours pas ce que signifie « s'efforcer de se détendre » puisque se détendre et s'efforcer de se détendre sont aussi opposés que parler et s'efforcer de parler.

Russ Hicks et Dori Holte nous disent comment ils voient la thérapie de parole et ils sont peut-être plus en contact que moi avec les récentes thérapies :

Russ Hicks de Dallas a écrit ce qu'on lui avait enseigné : « Maîtrisez votre bégaiement et vous parlerez avec fluence. » Il poursuit : « Tout le monde croyait que je ne travaillais pas suffisamment, que je ne m'y intéressais pas assez... peut-être que je n'étais pas assez intelligent... même moi j'y croyais. Si vous pouvez le contrôler pendant un mois, pourquoi ne pourriez-vous pas le contrôler pour toujours? Tu dois juste travailler plus fort et t'en soucier davantage, ou devenir plus intelligent. »

Dori Holte écrit dans [VOICE UNEARTHED](#), « Le principal message que les jeunes enfants reçoivent dans le cadre d'une thérapie pour le bégaiement est qu'ils peuvent et doivent gérer leur parole — en d'autres termes, s'efforcer de ne pas bégayer — en utilisant des outils et des techniques de parole. Est-il possible que l'anxiété que cela provoque puisse créer un fardeau encore plus lourd? Ce fardeau peut-il conduire à un silence et un désengagement excessifs — un handicap bien plus important que le bégaiement lui-même? »

Comme je l'ai déjà mentionné, Abraham Maslow a enseigné à Big Sur que chaque problème aux États-Unis était enraciné dans une vision erronée de la réalité. Je crois sincèrement que si l'un de mes thérapeutes m'avait dit « Comment considères-tu la parole? », cela m'aurait peut-être aidé. Si vous voyez un enfant forcer les mots, la question qui s'impose à mon avis est la suivante : « Si la parole te fait travailler si dur sur quelque chose qui est instinctif... haleter, pousser, forcer les mots à sortir de ta bouche, je m'interroge à savoir comment tu conçois la parole. » Mais rien de tel n'est jamais arrivé.

QUESTION 6

« À ce titre, auriez-vous des conseils à prodiguer à mes camarades étudiants, tous orthophonistes, de cette nouvelle formation universitaire spécialisée, qui envisagent de travailler avec des enfants, des adolescents et des adultes qui bégaiement ? »

Le plus important pour moi était de devenir absolument convaincue que la parole est vraiment un fleuve et qu'elle s'écoule en empruntant le parcours offrant la moindre résistance. Ce n'est pas une affirmation que j'ai appris à accepter. Il ne s'agit pas seulement de *penser* que je crois que mon corps prend soin de ma parole si mon esprit conscient reste à l'écart. Je parle en fonction de mon expérience. Lorsque le flow se produisait dans ma parole et que j'intervenais, la fluidité naturelle prenait des ailes et s'envolait. Cela s'est produit à maintes reprises jusqu'à ce que je sois certaine que ce soit vrai.

Je pense qu'il est important d'aider l'enfant à remarquer ce qui se passe dans sa propre parole. Les thérapeutes m'ont dit que je forçais les mots et que c'était correct, mais je pense qu'il aurait été plus utile qu'ils me donnent un miroir et me laissent me regarder forcer les mots, faisant ainsi appel à mes propres observations.

Quand je crois vraiment que mon corps/cerveau automatise la parole pour moi, cela se voit dans ma parole. Je m'interrogeais sur mes croyances me demandant «Que crois-tu de cela?» Et finalement, après de nombreuses années, j'ai découvert que les croyances n'étaient pas là, à la suite les unes des autres, facilement identifiables en tant que croyances. En fait, j'ai finalement découvert que mes croyances sont toujours cachées dans mon comportement. Je peux observer mon comportement et me faire une idée de ce à quoi je crois. Le comportement est le reflet de ce que nous appelons «croyances.»

La clé d'un changement positif dans ma façon de parler fut trouvée dans la conviction de cette vérité unique et profonde :

«Votre corps/cerveau automatise la parole pour vous. La parole est bien trop complexe pour que vous puissiez la contrôler sciemment. Cela signifie que vous n'avez plus besoin de perdre un seul autre instant à réfléchir à la façon de dire les mots.»

C'est comme «l'avant» et «l'après.» Avant que vous ne croyiez vraiment que votre puissance intérieure place votre parole en pilote automatique, des déclarations comme «Tu dois t'entraîner à respirer» ou «Tu dois prendre une profonde respiration avant de parler» ou «Tu dois envoyer de l'énergie à tes cordes vocales» vont vous sembler rationnelles. Une fois que vous aurez compris — donc, l'après -, ces mêmes affirmations vous sembleront ridicules.

CRÉER UNE NOUVELLE MÉTAPHORE

Les thérapeutes me submergeaient de mots, de mots et encore des mots; mais la seule façon dont les mots avaient un effet sur mon comportement était de *vraiment comprendre quelque chose que je n'avais pas compris auparavant*. Cette nouvelle compréhension semblait toujours résulter de la découverte d'une nouvelle métaphore (quelque chose de physique et de visible) qui expliquait quelque chose d'immatériel et d'invisible. Comme si vous pouviez commencer à comprendre un tout petit peu l'électricité (invisible) si je vous dis de la comparer à un tuyau de plomberie dans lequel circule de l'eau. C'est un mauvais exemple, mais c'est le meilleur qui me soit venu à l'esprit en ce moment²¹.

Voilà pourquoi il est si important de relier la façon dont le corps automatise la parole à quelque chose que nous connaissons dans notre propre vie. Quand on voit un jeune qui tente de contrôler sa parole, il est difficile d'expliquer le processus inconscient par lequel se produit la fluidité naturelle et les longues explications verbales n'ont jamais réussi à m'aider à comprendre... mais une bonne métaphore réussit à faire ce que les seuls mots ne pouvaient pas faire.

Comme beaucoup de PQB sont des hommes, j'aime comparer la façon dont la parole se produit à la façon dont les changements de vitesse s'effectuent dans une voiture à transmission

²¹ En fait, il s'agit d'un excellent exemple, utilisé justement dans des livres sur l'électricité. RP

automatique. Avant l'avènement de la transmission automatique, nous avons l'habitude de changer les vitesses manuellement. Mais avec une transmission automatique, les vitesses changent toujours... mais nous ne les changeons pas manuellement. Nous ne pensons plus à la manière de changer de vitesse. C'est ce que fait une transmission automatique. Elle change les vitesses automatiquement.

Un voisin de 14 ans bégayait beaucoup et un jour j'ai fait le lien entre le fonctionnement d'une transmission automatique et la façon naturelle de parler. Je pouvais deviner qu'il ne comprenait pas du tout. Mais presque un an plus tard, George avait hâte de me parler de sa nouvelle découverte. «Eh» dit-il, «Je viens de penser à ceci :... Si la parole est automatique, alors essayer de forcer les mots est un peu comme essayer de changer manuellement une transmission automatique. Et c'est vraiment idiot.» Cette image, ancrée dans son esprit comme une semence, avait produit quelque chose de nouveau dans sa conscience qui lui était propre et non pas quelque chose qu'il ne faisait que répéter.

Une autre chose qui donne à la PQB un nouveau regard sur le bégaiement est de se demander s'il y a des moments où elle peut parler sans bégayer du tout. Je demande souvent si cette personne remarque qu'elle peut lire à haute voix, sans bégayer, quand il n'y a personne d'autre. La plupart des enfants qui bégaièrent constatent qu'ils peuvent parler couramment... lorsqu'ils parlent à un bébé, à un animal, à une poupée ou à un animal en peluche, ou lorsqu'ils parlent à l'unisson, lorsqu'ils lisent à voix haute quand il n'y a personne, ou lorsqu'ils chantent, lorsqu'ils deviennent «hors d'eux²²», comme me l'a dit un adolescent.

La plupart des jeunes ne se rendent tout simplement pas compte qu'ils peuvent lire à haute voix avec aisance lorsqu'ils sont seuls dans une pièce et que personne d'autre n'est à l'écoute. Lorsqu'ils essaient, la plupart des jeunes sont capables de lire à voix haute sans bégayer (s'ils savent qu'ils sont seuls et que personne ne peut les entendre.) Dans ces moments-là, ils n'essaient pas de se rappeler comment dire les mots ou de se rappeler qu'ils doivent prendre une profonde respiration avant de parler; c'est donc une bonne chose. Le fait de s'en remettre à son processus automatique pour qu'il se produise de lui-même plutôt que de se fier à sa mémoire de ce qu'il faut dire ou de la manière de le dire fait toute la différence.

Lorsqu'une personne qui bégaière réalise qu'il y a des moments où elle peut parler couramment et sans réflexion ni effort, cela engendre la confiance envers sa capacité naturelle. La confiance dans le processus automatique et spontané de la parole s'installe lorsque nous constatons, à répétition, que la parole nous arrive sans réflexion ni effort. Nous pouvons compter sur elle. Nous pouvons «la déposer» dans notre «compte de banque».

²² En colère. RP

Je veux aussi faire prendre conscience aux PQB de leurs formes de résistance à l'écoulement et de la façon dont ces bloqueurs détruisent la fluidité naturelle. Cette résistance ne *leur* arrive pas. *Ce sont les PQB qui résistent. Elles résistent elles-mêmes au flow. Voir les nombreuses formes de résistance est parfois la première fois qu'elles assument la responsabilité de ce qu'elles font pour faire apparaître leur bégaiement.*

Un dernier mot, et c'est que les PQB ont tendance à se sentir impuissantes. Le Dr Wendell Johnson²³ a qualifié cet état de « sans défense ». Donc, même si vous pensez que la parole ne peut pas être guérie ou que le bégaiement est génétique et que Lucie va toujours bégayer comme son oncle Benoit, *efforcez-vous de garder cela pour vous*. En premier lieu, je pense que votre évaluation est erronée. Mais même si vous avez raison et que j'ai tort, une PQB désespérée n'a pas besoin de faire confirmer ses pires craintes par son thérapeute. Et je vous dis ça par expérience !

Le fait d'avoir dû composer avec un bégaiement sévère m'a appris à éliminer les blocages profondément enracinés qui, depuis des décennies, sabotaient ma fluidité naturelle, mes idées, ma spontanéité, ma personnalité et mes relations interpersonnelles, afin que je puisse enfin manifester cette spontanéité dans de plus en plus de domaines de ma vie, naturellement et sans effort. Dans le livre que j'écris actuellement, je donne deux exercices principaux qui ont beaucoup à voir avec le maintien du flow au fil des ans. Il serait trop long d'aborder ces exercices pour le moment.

QUESTION 7

Que pensez-vous du paradoxe suivant : la PQB souffre de bégaiements parce qu'elle ne peut pas communiquer verbalement avec les autres comme elle le voudrait, ce qui implique qu'elle désire communiquer. La souffrance n'existerait pas si ce désir était absent. Les PQB sont donc des personnes enclines à communiquer, des communicateurs frustrés, contrairement à certaines personnes qui ne bégaiement pas et qui se désintéressent de la communication verbale, n'est-ce pas ?

Lorsque j'ai lu cette question pour la première fois, j'ai cru que vous me demandiez si le désir de bien parler était à l'origine du comportement que nous appelons bégaiement. Mais je crois maintenant que vous vous demandez si les personnes enclines à communiquer sont plus enclines à bégayer que les personnes qui ne s'intéressent pas à la communication verbale.

Il peut s'avérer exact que le bégaiement survienne davantage chez les communicateurs frustrés que chez ceux qui ne s'intéressent pas à la communication. Mais vouloir bien s'exprimer ne serait pas un problème si la fluidité naturelle était toujours « là. » C'est en l'absence de fluidité naturelle

²³ Que Ruth a d'ailleurs rencontré (elle le raconte dans son livre). RP

(après quelques années de parole spontanée et facile) que j'ai commencé à vouloir m'exprimer avec plus de fluence. Et le fait de vouloir bien s'exprimer s'accompagnait aussi de ses problèmes²⁴.

C'est très vrai dans d'autres domaines de notre vie. De nombreuses récentes études scientifiques, en particulier dans le domaine de l'athlétisme, postulent une relation inverse entre un désir fort ou une intention forte et l'exécution.

On pourrait penser le contraire : nous imaginons tous qu'il existe une relation positive entre le désir et l'exécution. Un désir fort et la détermination sont ce qui, selon les athlètes, les séparent du terrain, par exemple. Mais dans ce cas, les apparences sont trompeuses.

L'insertion d'une délibération consciente dans le flow de la parole (provoquée par un désir intense) cause un énorme problème. Supposons que le cerveau et le corps travaillent en symbiose le cerveau envoyant des ordres au corps et le corps obéissant sans faille, quand soudain quelque chose se produit. Le corps, qui agissait aisément sur les ordres du cerveau, est maintenant frustré parce qu'un « censeur » est entré en scène et commence à crier des ordres au corps, de sorte que le corps reçoit des messages contradictoires..., d'une part, le cerveau qui envoie ses ordres silencieux au corps, et, en même temps, l'esprit dit au corps ce qu'il doit faire.

INCOGNITO

Dans [THE SEVEN SECRETS OF WORLD CLASS ATHLETES](#), deux grands entraîneurs nous disent que le désir ou l'intention nous pousse à faire plus d'efforts. « Essayer plus fort crée de la tension, de l'anxiété et un excès d'empressement à réussir », écrivent Steven Yellin et Buddy Biancalana, tout en nous informant que le désir et l'intention se traduisent par l'effondrement des processus qui créent le mouvement sans effort : « Si une intention est au tout premier plan dans votre esprit avec une "conséquence de vie ou de mort", alors elle déclenche une alarme dans le cortex préfrontal, qui retarde alors son arrivée au système moteur et arrête les muscles à commutation rapide. Lorsque le Facteur de Mouvement Fluide (le FMF) n'est pas actif, il est presque impossible d'obtenir un mouvement puissant, fluide et sans effort. »

Le joueur de champ Nick Green parle de désir et d'intention :

« Dans une situation où je me trouvais, je devais obtenir un coup pour gagner le match. Ce n'était pas une pensée que je voulais avoir. Je comprends la relation entre une intention forte et l'incapacité à exécuter. J'ai pu corriger cette pensée et réussir à obtenir le coup souhaité. Si je n'avais pas réussi à me sortir cette pensée de la tête, il n'y avait aucune chance que j'obtienne ce succès. Pour être honnête avec vous, j'aimerais ne pas penser du tout quand je suis au bâton. Quand je frappe bien, je ne

²⁴ Affirmation qui devrait faire plaisir à mon ami François Le Huche. RP

pense pas à essayer d'obtenir un bon coup. Ça arrive, c'est tout. Je sais que cela peut paraître étrange, mais j'aimerais oublier le baseball quand je suis dans un match.»

Ce que le désir ou l'intention font à la PQB est très similaire à ce qu'ils font à l'athlète : ils nous poussent à faire plus d'efforts, et le fait de faire plus d'efforts crée des tensions, de l'anxiété et une envie excessive de réussir.

QUESTION 8.

COMMENT CONSIDÉREZ-VOUS CE TROUBLE, NOTAMMENT À LA LUMIÈRE DES DERNIÈRES PERCÉES SCIENTIFIQUES ?

Le bégaiement me semble être le résultat d'une relation dysfonctionnelle et désordonnée entre ma puissance intérieure supérieure qui s'écoule sans effort et mon esprit réactif, résistant et qui s'accompagne d'efforts. David Eagleman a décrit la relation entre ces deux systèmes comme « une interaction difficile entre deux personnages : le Système 1 automatique et le Système 2 qui est plein d'efforts. »

À mon avis, deux systèmes neuronaux se disputent pour contrôler le seul canal de sortie du comportement (et le comportement inclut la parole). Si cela semble indiquer que les Système 1 et Système 2 sont égaux en efficacité et en puissance, cela ne concorde pas avec ma perception. Ma puissance intérieure, ou Système 1, est le conducteur de la voiture. Il est capable, dépourvu d'effort, efficace, rapide, brillant, automatique, spontané, réactif et hors du radar de mon esprit conscient. Système 2, en revanche, est lent, réactif, mécanique, laborieux (dans le sens d'avec efforts), cognitif et agit dans l'illusion qu'il est le conducteur de la voiture. Lorsque Système 2 s'ingère dans le travail de Système 1, c'est comme s'il y avait soudainement deux paires de mains sur le volant, tirant dans des directions différentes, et que les messages mixtes envoyés au corps s'annulaient réciproquement, ce qui signifie un « blocage. » On ne peut aller nulle part.

Si vous êtes en train d'échouer dans votre parcours personnel, il est probable que vous soyez devenu un microgestionnaire de votre parole plutôt que de faire confiance à la puissance de votre corps automatique, spontané et naturel pour vous emmener là où vous devez aller. J'ai découvert que lorsque je ne suis pas du tout concentré sur les mots..., que ce soit les mots que je vais dire ou la façon dont je vais les dire... le flow est là.

LE SYSTÈME ÉTONNANT ET SANS EFFORT QUI GÈRE LE PROCESSUS DE PAROLE EST À LA BASE DE LA PHILOSOPHIE DE *LA PAROLE EST UN FLEUVE*. Je l'appelle « puissance supérieure », subconscient/Inconscient, Moi Réel ou Système 1. En effet, l'objectif principal de *LA PAROLE EST UN FLEUVE* est de vous informer sur l'étonnant système automatique inconscient qui gère le processus de parole. Tout (y compris le fait qu'il soit préférable de laisser la parole sur pilote

automatique) est ancré dans des faits scientifiques entourant la nature automatique du corps (ce qui comprend le cerveau, le système nerveux, etc.).

La parole semble si simple qu'il est difficile d'apprécier l'effort que le cerveau déploie pour la produire. Cette sensation d'absence d'effort est ancrée dans la nature automatique du cerveau. L'idée de la « parole sur pilote automatique » serait impensable si le cerveau n'automatisait pas la parole. L'une des grandes découvertes de la science du cerveau aujourd'hui est donc LA NATURE AUTOMATIQUE DU CERVEAU.

La quantité de «puissance de traitement», d'attention et d'effort que requiert un processus est le principal facteur utilisé pour déterminer s'il s'agit d'un processus contrôlé ou automatique. Un processus automatique est capable de se dérouler sans qu'il soit nécessaire d'être attentif et conscient de l'initiation ou du fonctionnement du processus, et sans faire appel à des ressources de traitement générales d'interférence avec d'autres processus de pensée concurrents». Bargh, John; James S. Uleman. [UNINTENDED THOUGHT](#). Guilford Publications.

Bien sûr, nous savons que la façon dont la parole, la vue, l'ouïe ou la marche se produisent est si automatique et complexe, tant d'événements se produisant au même moment, qu'elles ne peuvent tout simplement pas être gérées par l'esprit qui s'efforce, essaie, pousse, force, pense, planifie... pour la simple raison que l'esprit ne peut gérer qu'une ou deux ou, au maximum, *trois* choses à la fois. Mais, incroyablement, l'esprit conscient s'attribue le mérite de ce que fait Système 1, même s'il ne fait aucun doute que, comme l'écrit Eagleman : «Votre conscience est comme un minuscule passager clandestin sur un navire à vapeur transatlantique qui s'attribue le mérite du voyage sans reconnaître l'énorme ingénierie sous ses pieds. »

Si nous pensons que cela donne une image négative du Système 2, je dois ajouter que s'il est vrai que le Système 2 n'a peut-être pas *l'intention* de résister au flow naturel de la parole, le fait est que l'esprit pense qu'il est là pour me protéger du danger. Lorsque nous bégayons, il est possible que notre esprit s'efforce d'empêcher cela en bavardant constamment des instructions (« Tu dois prendre une profonde respiration, tu dois faire plus d'efforts, tu dois regarder ton interlocuteur et, je t'en supplie, essaie de te détendre, etc. ») sans réaliser que le flow est retenu au point d'ingérence.

« Le toi conscient, le moi qui scintille à la vie quand tu te réveilles le matin, est la plus petite partie de ce qui respire dans ton cerveau. Bien que nous soyons dépendants du fonctionnement du cerveau pour notre vie intérieure, il joue son propre rôle. La plupart de ses opérations se font en dehors du champ de sécurité de l'esprit conscient et ce dernier n'a tout simplement pas le droit d'entrer. »

«La conscience est le plus petit acteur dans les opérations du cerveau. Nos cerveaux fonctionnent en pilote automatique et l'esprit conscient a peu accès à la gigantesque et mystérieuse usine qui se trouve en dessous.»

L'inconscient peut parler sans réfléchir, spontanément, automatiquement. Il s'agit d'un processus automatique naturel d'apprentissage et d'exécution qui attend de nous montrer ce qu'il peut faire lorsqu'il est autorisé à fonctionner sans ingérence.

Les dernières avancées scientifiques confirment le principe de base de la parole sur pilote automatique : «La complexité de la parole, du point de vue des scientifiques, fait partie de notre droit biologique de naissance; ce n'est pas quelque chose que les parents enseignent à leurs enfants ou quelque chose qui doit être élaboré à l'école.» La célèbre déclaration d'Oscar Wilde s'avère : «*L'éducation est une chose admirable, mais il est bon de se rappeler que rien de ce qui vaut la peine d'être connu ne peut être enseigné*²⁵.»

Les langues doivent être apprises, mais «la parole est un instinct, ce qui signifie que nous avons une tendance instinctive à parler, comme nous pouvons l'observer dans le babillage des jeunes enfants, alors qu'aucun enfant n'a une tendance instinctive à brasser, à cuisiner ou à écrire. En outre, aucun philologue ne suppose aujourd'hui qu'une langue a été délibérément inventée : elle s'est développée lentement et inconsciemment au fil du temps, par de nombreuses étapes.» Daniel Pinker dans [THE LANGUAGE INSTINCT](#).

Mon bégaiement a disparu lorsque j'ai appris à faire confiance au processus instinctif qui se produit sans que je pense et fasse des efforts conscients. Comme la parole est à la fois automatique et instinctive, cela m'a donné les bases d'une expérience étonnante que j'ai appelée «l'expérience de la confiance.» Au cœur de l'expérience se trouve une déclaration unique : «Le langage est instinctif et il n'est donc PAS nécessaire pour l'esprit de le produire, de le contrôler, de le surveiller, de le juger, d'essayer de le changer ou de le réguler.»

Cela ne m'a pas aidé à travailler une seule croyance ou un seul comportement problématique à la fois. J'ai dû composer avec mon esprit dans son ensemble, de la façon dont mon esprit voulait s'attribuer le mérite et prendre le contrôle pour du travail avec lequel il n'avait pourtant rien à voir. Mais le plus important, c'est que mon «Moi Réel» devait reprendre son siège de conducteur. Lorsque cela se produisit, la détente s'est installée, car mon esprit s'est simplement assis sur le siège du passager et a profité du trajet. C'est alors qu'un changement permanent s'est produit dans ma parole. J'ai simplement cessé de forcer les mots et j'ai observé le flow, car la parole se produisit d'elle-même, sans que mon esprit n'intervienne, contrôle ou résiste. Notez que d'observer le flow n'est pas quelque chose que je FAIS, mais quelque chose qui se produit d'elle-même. Le flow était simplement là... Je ne faisais pas *en sorte* que les mots se produisent. Je les

²⁵ Italiques du traducteur. RP

laisais se produire. J'étais juste consciente que le flow était là... un don de la nature. « La nature fait tout parfaitement à moins que nous n'intervenions » s'est avéré.

Agir et Penser sont deux processus différents, réalisés par deux systèmes différents et, comme nous le savons, penser est souvent un substitut paresseux de faire. La fluidité naturelle ressemble beaucoup à la respiration... lorsque je respire, je suis engagée dans le travail d'inspirer et d'expirer. C'est ce que je *fais*. Je ne *pense* pas à le faire. Ni *à la façon* de le faire. Je le fais, c'est tout. J'inspire et j'expire, c'est tout. Je n'y pense pas. Je ne me dis pas mentalement « Wow! Je deviens habile avec ça! » ou « Je m'améliore à respirer. » La respiration est simplement instinctive et naturelle, tout comme la parole l'avait été pour moi avant que je ne commence à bégayer.

Commentaire : Je qualifie la respiration et la parole d'« inconscientes » non pas parce que je suis dans le coma... mais parce que je ne suis pas consciente de ce que je fais. Cela se fait pour moi, et non par mon esprit qui aime faire des efforts.

Ma vision de la « parole comme un fleuve qui coule spontanément et automatiquement lorsque je me débarrasse de toute résistance » est constamment confirmée par les derniers livres, articles, revues scientifiques, etc., tout comme cela fut confirmé par ma propre expérience. Alors que le bégaiement s'estompait automatiquement, il m'est apparu que mon corps (qui est constitué, entre autres, de mon cerveau et de mon système moteur) fait tout ce qu'il faut pour que la fluidité naturelle se produise, et je n'ai même pas besoin de penser à faire ces choses. La preuve, comme on nous l'a souvent dit, vient toujours à l'usage.

Quelques-uns des livres et articles de confirmation :

[THE BRAIN, de David Eagleman;](#)

[THINKING FAST AND SLOW, de Daniel Kahneman;](#)

BRAIN PLASTICITY (Recherche expérimentale sur le cerveau), de Novich et Eagleman ;

[INCOGNITO, Les vies secrètes du cerveau, de David Eagleman;](#)

[THE LANGUAGE INSTINCT \(L'INSTITUT DES LANGUES\) de Steven Pinker;](#)

THE TEENAGER BRAIN AND INCREASED SELF-CONSCIOUSNESS in "Psychological Science";

[THE QUEST FOR CONSCIOUSNESS, C. Koch.](#)

[UNINTENDED THOUGHT, Bargh et Uleman](#)

[THE AUTOMATIC BRAIN, YouTube.](#) Vidéo créée en Europe sur la nature du cerveau.

QUESTION 9

Comment considérez-vous votre contribution considérable au bégaiement ? En quoi votre travail et votre contribution diffèrent-ils, selon vous, de ceux d'autres auteurs qui se sont consacrés au bégaiement ? En d'autres termes, que voudriez-vous que nous retenions de votre considérable contribution ?

Pour moi, vaincre le bégaiement a été l'aboutissement d'une vie. La parole était beaucoup trop complexe pour que mon esprit conscient puisse la gérer et j'éprouve une grande à cette libération de l'insupportable difficulté que m'imposait le fait de « m'efforcer de parler. »

Au moment où j'écris ces lignes, j'ai un objectif principal : ce que je dis doit avoir un sens pour moi et s'articuler autour de certains principes que je « comprends, » en fait, parce qu'ils fonctionnent aussi dans d'autres domaines de ma vie. Comme personne pragmatique, je fais toujours l'expérience de tout avant de croire que c'est vrai. Et puis, au cours de ma vie, je suis arrivée à certaines conclusions auxquelles je fais implicitement confiance parce qu'elles fonctionnent. Je ne dis pas que les thérapeutes n'ont pas de réponses au bégaiement ; mais ce qu'ils m'ont appris était tellement vague que je quittais toujours la clinique avec cette attitude : « Qu'a dit la gentille dame ? » C'était un peu comme si j'allais chez le médecin avec un problème et qu'il me disait : « Je veux que tu médites deux heures par jour, que tu fasses des sauts trois heures par jour, que tu évites les aliments transformés, que tu arrêtes de te faire du souci, que tu prennes des vitamines et que tu n'oublies pas de passer une heure dehors tous les jours. » Cela m'a sidérée parce qu'il n'y avait pas de colle pour tenir le tout ensemble.

Pendant de nombreuses années, j'ai eu très peu de temps pour m'occuper du bégaiement, mais j'ai correspondu avec des PQB aussi souvent que possible et je ferai tout ce que je peux pour les aider à retrouver la liberté que j'ai acquise. Je considère ma contribution au bégaiement comme une simple charité, faite librement et gratuitement²⁶.

Qu'est-ce qui me rend heureuse pour la journée ? Entendre une PQB qui n'a pas pu, pour quelque raison que ce soit, devenir vraiment CONSCIENTE que la parole est un fleuve. Tout récemment, j'ai écouté deux « enfants » dont je croyais sincèrement qu'ils ne pourraient jamais faire confiance en leurs propres processus inconscients sans effort. Dans les deux cas, ils ont soudain compris, par accident et de leur propre chef, que leur cerveau était leur ami et que la parole était vraiment un fleuve. Ce genre de nouvelles me rend heureuse toute la journée.

²⁶ Comme on dit, « passer au suivant. » RP

QUESTION 10

Votre livre contient de nombreuses citations, mais quelle est votre citation préférée, liée ou non au bégaiement ? Et pourquoi ce choix ?

« Il y a deux voies principales pour le bégaiement : la voie naturelle, spontanée et fluide, sans pensées ni effort... et la voie consciente, pleine d'efforts et de réflexions. Le parcours sans effort est naturel, spontané et libre. Il est vibrant, joyeux et énergique. L'ancienne voie est planifiée, rigide, réactive et orientée vers un but. Elle est craintive, défensive et ossifiée (avec comme priorités le travail, la pratique, la planification, les techniques, l'effort et la volonté pour me pousser au sommet).

“Je vais reprendre cela sur deux parcours seulement à travers le bégaiement. Il y a le parcours naturel (le moins fréquenté) et le parcours traditionnel, c'est vrai. Il y a aussi l'option passive : attendre gentiment, mais passivement que le bégaiement se termine, comme attendre qu'un calcul rénal passe. Beaucoup de gens confondent passivité et spontanéité, mais il y a toute la différence au monde. Le parcours que j'ai pris a finalement déterminé mon rétablissement.”

J'aime ça. Cela résume assez bien mon point de vue.

QUESTION 11

Votre travail étant très important pour la bégosphère, me permettez-vous de revenir vers vous dans les prochains mois pour poursuivre cet entretien ?

Oui, bien sûr. Je vous remercie de votre intérêt.

Merci de m'avoir donné cette occasion, Lionel. Je l'ai appréciée.

Comme vous avez exprimé votre intérêt pour les sites web, etc.... , j'ai créé un site web qui propose gratuitement des livres ou des parties de livres aux personnes qui bégaiant. Richard Parent et moi sommes copropriétaires de ce site web, donc si vous avez des suggestions, faites-le nous savoir. www.freestutteringbooks.com (Richard y a sa section “Traductions françaises.)

Traduit à l'aide de www.DeepL.com/Translator (version gratuite). Révisé par Richard Parent, octobre 2020. Révisée avec Antidote, 10/2020.