

# FAIRE LA LUMIÈRE SUR LE BÉGAIEMENT : LE RÔLE DE L'ATTENTION — IMPLICATIONS POUR LE TRAITEMENT

Par Matthew O'Malley, 8 mai 2018

Traduit par Richard Parent



**Résumé :** Nos esprits conscients et inconscients ne sont pas des entités séparées, mais travaillent à l'unisson. Notre esprit inconscient dirige la plupart de nos activités conscientes. Alors qu'un certain contrôle sur l'attention humaine est sous la direction de notre volonté consciente, ce sont souvent des processus inconscients qui contrôlent et dirigent notre attention. Les humains étant des animaux évolués dont les besoins essentiels sont la survie et la procréation, notre attention est un produit de cette évolution et est utilisée en gardant à l'esprit la satisfaction de ces besoins essentiels. Les processus inconscients dirigent notre attention vers ce qui est considéré comme le plus important dans notre environnement immédiat afin d'en maximiser la cueillette d'information. Ce qui s'avère le plus important est souvent une menace quelconque à nos besoins (survie et procréation). Chez une PQB (Personne Qui Bégaie), la menace la plus imminente dans les situations de parole se compose du bégaiement et du [rejet social](#). Par conséquent, nos processus inconscients surconcentrent notre attention sur notre parole et le bégaiement pour

## BÉGAIEMENT : RÔLE DE L'ATTENTION ET IMPLICATIONS POUR LE TRAITEMENT

«contrôler cette menace.» Cela interfère dans l'instauration de l'automaticité de la parole. L'automaticité réfère simplement aux habiletés ou compétences de mouvements qui furent maîtrisées au point qu'une attention consciente et leur manipulation ne soient plus requises. Un exemple de telles «compétences automatisées» est se tenir à bicyclette. Un autre exemple est la parole d'une personne fluide. Une des dernières étapes de l'automatisation d'une compétence est le retrait de l'attention consciente à son sujet. Cependant, étant donné les nombreuses pénalités résultant de prises de parole chez les PQB, l'attention continue à hypercontrôler la parole dans ces situations étant donné qu'il y a une menace pouvant résulter de son exécution. Cela entrave l'automatisation de la parole de la PQB. Cette attention portée à la parole est majoritairement contrôlée par des processus inconscients hors du royaume de la volonté humaine. Cependant, bien que l'esprit inconscient exerce un important pouvoir sur l'esprit conscient, ce dernier peut également avoir un impact sur l'esprit inconscient. Et c'est justement là que se trouve l'espoir pour une intervention efficace en bégaiement. Notre esprit inconscient tient pour acquis que lorsque quelque chose n'est pas sciemment contrôlé par notre attention, alors ce n'est pas une menace. Son hypothèse est que s'il s'agit d'une menace, notre attention se porterait sur cette menace. Ainsi, lorsque la PQB redirige son attention ailleurs que sur sa parole et le bégaiement, son esprit inconscient interprète cela comme signifiant que l'acte de parler est sécuritaire et, par conséquent, il en permet l'automatisation (la fluidité). Les blocages et les bégaiements reposent sur une «croyance» inconsciente que la parole se soldera par une punition. Mais comme nous venons de le dire, lorsque notre attention consciente n'est plus dirigée à contrôler la parole, notre esprit inconscient interprète cela comme signifiant que la parole n'est plus une menace et en permet ainsi l'automatisation, libre de tout blocage. *Nous pouvons donc en déduire qu'une partie importante de toute intervention en bégaiement devrait consister en l'apprentissage du détournement de l'attention de la parole.* Il s'agit d'un résumé et j'explique cette théorie plus en détail dans le texte qui suit.

### Version complète

Lorsqu'une PQB s'apprête à parler, son attention se dirige, le plus souvent, directement sur sa parole. Comme il y a une possibilité pour que se manifeste le bégaiement, son attention s'hyperconcentre sur sa parole pour surveiller si le bégaiement se manifesterait ou si sa parole s'écoulerait librement.

Pourquoi?

*Note en aparté : La vie humaine et l'existence sont de profonds sujets. J'accorde personnellement une très grande importance à l'aventure humaine et loin de moi de vouloir diminuer cette importance (ou le manque d'importance pour ceux qui ont des croyances différentes) en discutant ci-après des êtres humains selon une perspective évolutionniste.*

## BÉGAIEMENT : RÔLE DE L'ATTENTION ET IMPLICATIONS POUR LE TRAITEMENT

Pourquoi donc l'attention est-elle si fermement centrée sur la parole ?

Pour répondre à cette question, on doit se tourner vers l'organisme humain dans sa totalité. Un être humain est le résultat de milliards d'années d'évolution. Les besoins essentiels de toute espèce, y compris l'espèce humaine, sont la survie et la procréation. L'organisme humain a évolué en accordant à ces besoins une valeur très profonde.

Comme être très évolué, l'humain est doté d'esprits inconscient et conscient. Définissons-les brièvement : l'inconscient se compose de toutes les opérations de l'humain se produisant hors de sa connaissance en éveil et/ou de son contrôle conscient. L'esprit conscient est à la fois ce que nous expérimentons/vivons sciemment tout autant que ce que nous contrôlons consciemment.

### Notre esprit inconscient contrôle largement notre esprit conscient

On sépare souvent l'esprit conscient de l'esprit inconscient. Pourtant, ils fonctionnent la plupart du temps à l'unisson et en équipe. Nos processus inconscients dirigent largement l'esprit conscient. En tant qu'êtres conscients, nous vivons passivement la majeure partie de notre réalité consciente plutôt que de la diriger par notre volonté. Nous sommes, et bien plus que nous le croyons, des observateurs passifs de nos expériences, par opposition à des opérateurs conscients.

Comme déjà mentionné, nous sommes une espèce ayant évolué pendant des milliards d'années pour survivre. Tout notre organisme fut conçu pour notre préservation, pour que nous demeurions en vie.

L'attention est une conséquence de l'évolution et ne fait pas exception à cette règle. Sa finalité est notre survie. Un des rôles-clés de l'attention est d'aider l'organisme humain à recueillir l'information nécessaire afin d'accroître ses chances de survie. L'attention se verra souvent forcée de se concentrer sur ce qui fut reconnu comme le facteur environnemental le plus important pour la survie de l'individu. Elle se concentre sur ce facteur afin d'en recueillir le plus d'informations possible. Les organes sensoriels seront souvent davantage dirigés vers ce facteur (les yeux y regarderont, etc.) et la concentration consciente y participera également.

Afin d'en faire la démonstration dans une perspective autre que de bégaiement, voyons une situation à l'état sauvage. Un humain traverse péniblement une forêt lorsqu'il détecte, à distance, un lion de montagnes se dirigeant à vive allure vers lui/elle. L'attention de cet humain se concentrera instantanément sur cette menace afin de recueillir autant d'informations que possible et de choisir la meilleure stratégie pour sa survie. Il ne s'agit pas d'un acte volontaire. Peu importe que cet humain désire se concentrer sur ce lion de montagnes ou pas, son attention se concentrera sur cet animal. C'est là une démonstration que, bien souvent, des processus inconscients hors du contrôle conscient de l'humain dirigent notre attention consciente.

## BÉGAIEMENT : RÔLE DE L'ATTENTION ET IMPLICATIONS POUR LE TRAITEMENT

Maintenant, pour en faire la démonstration en contexte de bégaiement, jetons un coup d'œil sur le modus operandi de l'attention chez une PQB. Lorsque les PQB entrent en situation de prise de parole, leur attention est quasiment tout le temps hypercentrée sur leur parole. S'agit-il là de quelque chose qui fut sciemment dirigé par la volonté de l'individu? Non, ce n'est pas le cas. Et cela se démontre par le fait que la PQB trouve quasiment impossible, en situation de prise de parole, de détourner sa concentration de celle-ci.

*Note en aparté : J'ai affirmé, dans des textes précédents, que l'attention est un des trois éléments sur lesquels nous exerçons «un certain» contrôle. Mais dans ce post, je reconnaissais que ce contrôle était limité.*

Donc, dans l'exemple qui précède, la PQB est presque impuissante sur le fait que son attention se dirige sur sa parole. Cela nous démontre que ce n'est pas notre esprit conscient ni notre volonté consciente qui décide là où notre attention se portera. Ce sont des processus inconscients qui ont contrôlé l'attention. L'esprit inconscient (processus hors de notre contrôle) a dirigé notre attention consciente là où il croit qu'elle doit être et il croit que celle-ci doit se centrer sur la parole.

### Compétences et parole automatiques

J'ai beaucoup écrit sur l'automatisme. L'automatisme signifie simplement que nous sommes capables de faire quelque chose sans beaucoup de concentration consciente ou d'effort. Se tenir à vélo en est un exemple. Lorsque vous allez en vélo, vous ne faites que l'enfourcher et commencez à vous promener. Vous ne pensez pas à contracter chacun des muscles de vos jambes ni à coordonner vos mouvements. Vous «le faites, sans plus.» C'est une compétence automatique.

Eh bien, parler est aussi une compétence automatique chez des locuteurs fluides. Ils disent simplement ce qu'ils veulent exprimer sans se concentrer sur le mécanisme de la parole. Tout comme tout individu «se tient en équilibre sur un vélo», ils «parlent», sans plus. L'attention et le contrôle conscient ne font plus partie des processus requis pour exécuter ces compétences automatiques. L'individu «sait simplement» comment s'y prendre et «il le fait.»

Lorsque nous faisons initialement l'apprentissage de ces compétences, il y a une concentration directe et une manipulation consciente de nos corps. Mais après avoir exécuté ces mouvements suffisamment de fois sans échec, notre «[mémoire musculaire](#)» entre en jeu et notre esprit conscient ainsi que notre attention ne sont alors plus nécessaires. *Notre esprit inconscient sait comment exécuter ces processus et est sûr qu'ils seront exécutés sans problèmes.* Par conséquent, notre inconscient dirige son attention ailleurs.

## BÉGAIEMENT : RÔLE DE L'ATTENTION ET IMPLICATIONS POUR LE TRAITEMENT

Hélas, pour les PQB ayant affronté un grand nombre d'expériences où le processus de parole connut des ratés, entraînant dans son sillage une importante pénalité (rejet social), l'inconscient continue à diriger son attention sur la parole, et cela, dans toutes les situations de parole. Et justement parce qu'il y eut des pénalités (punitions sociales) à la suite de prises de parole, l'esprit inconscient ne détourne jamais son attention de ce processus puisqu'il continue à croire, non sans raison, que son exécution constitue une menace qui doit être surveillée.

L'humain étant un animal social évolué, l'acceptation sociale (l'appartenance à un groupe) est perçue comme un besoin de survie. Une parole déficiente en parlant avec une autre personne chez qui on perçoit une réaction de désapprobation est perçue comme une importante menace. Voilà ce qui explique pourquoi les gens craignent souvent de parler en public autant que la mort. J'ai beaucoup écrit à ce sujet [ICI](#).

Comme conséquence de ces continuelles pénalités par suite de prises de parole (rejet social) et d'échecs dans l'exécution de cette parole, cette dernière, chez les PQB, ne progressera jamais dans la hiérarchie des compétences automatiques et l'attention continuera à s'y concentrer.

Malgré cela, chaque PQB possède la capacité de s'exprimer de façon automatique. Il est impossible de prononcer deux mots de suite à un niveau adulte de parole par un contrôle direct et conscient. *Toute PQB ayant déjà ficelé deux mots ensemble possède la capacité d'automatiser la parole.*

Parler est un acte très complexe et musculairement coordonné. Pouvoir attacher deux mots ensemble à un niveau de parole adulte (qui résonne comme un adulte) requiert l'automatisation. ***Il y a beaucoup trop de contractions musculaires coordonnées intervenant dans le processus de parole pour que notre esprit conscient puisse s'acquitter efficacement de cette tâche.*** Par conséquent, la capacité des PQB d'automatiser ces compétences (y compris la parole) est intacte et fonctionnelle.

Notre inconscient est influencé par ce que fait notre conscient

Pour démontrer ce sous-titre, prenons un exemple. Si une personne se trouve dans le confort de son foyer, une façon de démontrer cela est de se concentrer sciemment sur des choses différentes. Si je me concentre pendant quelques instants sur un avenir prometteur ou un souvenir agréable, mon humeur/état d'esprit s'améliorera fort probablement. Si je passe mon temps à m'inquiéter d'un possible futur problème ou à ruminer un souvenir pénible du passé, il est probable que mon humeur se détériorera.

Dans aucun de ces scénarios, l'individu n'a lui-même modifié son humeur. Il n'a pas sciemment modifié son état d'âme. Il s'est consciemment concentré sur deux choses différentes ayant produit deux états d'esprit différents.

## BÉGAIEMENT : RÔLE DE L'ATTENTION ET IMPLICATIONS POUR LE TRAITEMENT

C'est là un exemple que ce que fait notre esprit conscient (se concentrer sur quelque chose de positif ou de négatif) peut affecter notre esprit inconscient (en produisant divers états d'esprit/humeurs selon l'objet de notre concentration).

Ce qui précède n'était qu'un exemple démontrant que ce que fait notre esprit conscient peut influencer nos processus inconscients.

Il existe un exemple plus important en rapport direct avec le bégaiement.

J'en ai abordé quelques-uns en discutant des compétences automatiques. Lorsqu'une compétence fut maîtrisée à un niveau élevé, notre attention ne s'en préoccupe plus. Cela découle du fait que la « mémoire musculaire » a pris la relève et que toute pénalité (incident négatif) par suite de l'exécution de cette compétence automatisée est rare et très éloignée l'une de l'autre.

Mais si, alors qu'un mouvement est à être maîtrisé (marcher, parler, se tenir à vélo) il y a de continues pénalités (rejet social, etc.) qui sont présentes par suite de l'exécution de cette compétence, notre attention continuera à superviser cette compétence. Cette compétence ne pourra « graduer » à un des derniers niveaux d'automaticité desquels l'attention cesse de se préoccuper. Notre attention continuera à surveiller cette compétence puisque son exécution est présumée une menace prenant racine dans nos expériences passées et à répétition s'étant soldées par des conséquences négatives.

...

Mais on peut « tromper » l'inconscient. On peut « l'amener » à penser que l'exécution d'une compétence qu'il considère habituellement comme une menace n'en est pas une.

Si on détourne l'attention de la parole d'une PQB, l'inconscient interprétera cela comme signifiant qu'il n'y a pas de menace à exécuter cette compétence qu'est la parole et il l'automatisera alors sans interruption (blocages).

Car pour notre esprit inconscient, l'absence de concentration sur quelque chose signifie qu'il n'y a pas de menace.

Appliquons cela au bégaiement (prenez une bonne inspiration 😊) : si la PQB peut s'habituer à se concentrer sur autre chose que sa parole et le bégaiement, son esprit inconscient interprétera cette absence d'attention sur la parole comme signifiant qu'il n'y a pas de menace à exécuter cette parole et permettra alors l'automatisation sans blocages.

Cela se produit chez plusieurs personnes qui bégaient occasionnellement. Cela se produit pour moi à de brèves occasions. J'ai connu de brefs moments où j'avais oublié que je bégayais sur une

## BÉGAIEMENT : RÔLE DE L'ATTENTION ET IMPLICATIONS POUR LE TRAITEMENT

phrase, ici et là et, par conséquent, je ne portais pas attention à ma parole. Résultat : ma parole était coulante [fluide – elle était automatique].

Je m'avance à expliquer la raison pour laquelle des appareils comme le Speech Easy [un appareil ressemblant à une prothèse auditive qui répète, mais d'une voix altérée et avec un certain retard, ce que dit la personne] ne sont souvent que temporairement efficaces parce que lorsque l'individu installe l'appareil dans son oreille et commence à recevoir une rétroaction auditive, son attention se dirige vers cette rétroaction auditive plutôt que sur sa parole. Un nouveau stimulus sensoriel attire son attention. Résultat : son inconscient permet l'automatisation d'une parole libre de blocage puisque l'individu ne porte plus son attention sur sa parole. Hélas, lorsque le nouveau stimulus [rétroaction auditive du Speech Easy] devient habituel, la PQB revient à son attention normale portée sur la parole et l'appareil « cesse de fonctionner ! »

Notre esprit inconscient tient pour acquis que dès que quelque chose ne fait plus l'objet de concentration, c'est qu'il ne s'agit pas d'une menace. Lorsque la PQB est hyperconcentrée sur sa parole — ce qu'elle fait généralement — l'inconscient traite alors la parole comme une menace et n'en permet pas l'automatisation [parole fluide].

Mais si la PQB se concentre sur autre chose que la parole et le bégaiement, son inconscient interprétera cela comme signifiant que la parole n'est pas une menace et qu'elle peut donc être automatisée [parole fluide]. Résultat : elle sera automatisée [fluide].

*Une partie importante de tout traitement du bégaiement — dont le but est, il va de soi, d'accroître la fluence — devrait comporter un entraînement afin que la PQB dirige son attention ailleurs que sur la parole. L'exercice et l'entraînement constants outilleront la PQB afin qu'elle puisse exercer un plus grand contrôle sur son attention en détournant celle-ci ailleurs que sur la parole.*

D'autres sujets liés au présent article :

[Stuttering Revealed as Disorder of Movement & reward.](#)

[Le guide O'Malley d'autotraitements du bégaiement.](#)

[Bégaiement & parole automatique : un regard sur le rôle de l'inconscient dans les mouvements de la parole et du bégaiement.](#)

**SOURCE :** Traduction de [ILLUMINATING STUTTERING: ATTENTION'S ROLE—TREATMENT IMPLICATIONS.](#) Par Matthew O'Malley. 8 mai 2015. Traduction de Richard Parent, mai 2018. Corrigé par Antidote.

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