

**L'ASSOCIATION DES BÈGUES DU CANADA INC. (ABC)
PRÉSENTE À SES MEMBRES**

UNE SYNTHÈSE DE NOS CONNAISSANCES SUR LE BÉGAIEMENT

Par Richard Parent

Ce texte a été rédigé à partir des nombreuses traductions de l'ABC. Il se veut un répertoire des diverses techniques/attitudes à votre disposition pour contrôler votre parole. Certaines des techniques suggérées pouvant être en contradiction avec d'autres, il vous appartient d'essayer et, finalement, d'adopter les techniques qui répondront le mieux à votre propre situation. Nous y discutons également des attitudes à adopter et qui s'appliquent généralement dans tous les cas. Le tout est précédé d'un sommaire sur la nature et les causes probables du bégaiement et de ce que nous devons savoir à son sujet. Nous vous suggérons de faire de ce texte votre source de référence permanente et de l'apporter avec vous aux réunions hebdomadaires de l'ABC.

Cet ouvrage reflète les deux écoles de pensée encore prédominante sur le bégaiement. La première est la méthode Iowa qui préconise un bégaiement fluide et est décrite sous le chapitre *Désensibilisation*. La seconde est le changement comportemental préconisant une parole fluente et nous l'abordons dans la 2^e partie (Techniques de fluence). Dans la mesure où les techniques de fluence ne sauraient venir à bout des séquelles du bégaiement, on se réfèrera à la partie *Désensibilisation*.

Ayant repris, en 2008, le travail de traduction d'articles pertinents au bégaiement, cette révision, effectuée en 2014, s'est enrichie de liens hypertextes. Tous ces liens vous mènent vers des articles qui sont téléchargeables gratuitement. L'adresse générale du site des traductions est [ICI](#). Vous noterez que les mêmes liens hypertextes se répètent à divers endroits.

Nous avons utilisé dans cet ouvrage le masculin pour plus de simplicité. Il va sans dire que le masculin inclut le féminin.

Bien que la reproduction en totalité ou en partie de ce texte ne soit pas interdite, nous nous attendons à ce qu'il soit cité dans son contexte avec une mention des coordonnées de notre association.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE.....	5
INTRODUCTION.....	6
NATURE ET CAUSES PROBABLES DU BÉGAIEMENT.....	6
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR.....	7
DÉSENSIBILISATION AU BÉGAIEMENT.....	12
La peur.....	12
Confrontez la peur pour la combattre.....	12
Cessez de camoufler le bégaiement.....	13
Réduisez puis éliminez les évitements.....	13
Considérez les occasions de parler comme des défis.....	14
Évitez les substitutions de mots.....	14
Le bégaiement volontaire.....	15
Regardez votre interlocuteur dans les yeux.....	15
Démontrez votre sens de l'humour.....	15
Cessez de vous inquiéter de ce que les autres pensent de vous.....	15
TECHNIQUES DE FLUENCE.....	16
ANALYSE DE VOS HABITUDES DE PAROLE.....	16
Objectif.....	16
Comment considérer votre bégaiement.....	16
Identification et analyse de vos comportements.....	16
Observation de vos habitudes de parole.....	17
Analyse de vos erreurs.....	17
TECHNIQUES DE FLUENCE.....	17
Éliminez les aspects anormaux du bégaiement.....	18
Cultivez une façon de parler plus détendue, moins empressée.....	18
Ralentissez le débit de votre élocution, faites des pauses.....	18
Parlez avec un ton de voix bas.....	19
Adoucissez vos contacts articulatoires.....	19
Répétition de la première syllabe.....	19
Découpage de vos phrases.....	19
Contrôle du mécanisme respiratoire.....	20
Techniques de prolongations.....	20
Annulation.....	21
Éliminez les comportements de lutte.....	21
Bégayez différemment.....	21
Bégaiement volontaire.....	21
Pour vous habituer au téléphone.....	21
Devenir proprioceptif.....	22
Technique de relaxation (mention seulement).....	23
Pourquoi participer aux activités de l'ABC.....	23

ATTITUDES REQUISES..... 25

Déprogrammez les expériences néfastes du passé.....	25
Ajustements psychologiques.....	25
Vous devez apprendre à vous affirmer.....	26
Réfléchissez à votre problème de bégaiement.....	26
Préparez-vous à affronter les rechutes.....	27
Vous avez un sérieux blocage ? Oubliez-le.....	27
N'accordez pas trop d'importance à votre bégaiement.....	27
Acceptation du bégaiement.....	28
Cessez de vouloir devenir parfaitement fluide.....	29
Évitez de vous considérer comme « bègue ».....	29
Ayez de l'estime pour vous-même, respectez-vous.....	29
Vous et les locuteurs normaux.....	30
Ayez des pensées positives.....	30
Ouverture de comportement.....	31
Examinez vos faiblesses de caractère.....	31
Faites quelque chose de nouveau chaque jour.....	31
Sachez vous livrer à une introspection personnelle.....	32
Technique de visualisation positive.....	32
Vivez tout en travaillant votre éloquence.....	32
Pour conclure.....	32

REMERCIEMENTS..... 33

PRÉFACE

C'est pendant l'été 1989 que me vint l'idée de faire un texte cohérent à partir des éléments essentiels des divers textes traduits par l'Association des bègues du Canada.

Je terminai une première ébauche en août 1989 puis je mis ce projet en veilleuse. Au début de 1990, je traduisis des textes de la SPEECH FOUNDATION OF AMERICA. C'est alors que je découvris la désensibilisation au bégaiement, information qui était déjà dans le texte mais de manière éparse. J'ajoutai un chapitre sur la désensibilisation.

Puis je me remis au travail avec enthousiasme. J'ai lu et relu tous les textes traduits en retenant les éléments les plus importants de chacun d'eux pour les transposer dans ce texte. J'en faisais de même avec tout nouveau texte pertinent et qui ajoutait aux arguments déjà énoncés.

Il me manquait un élément très important pour faire un travail encore plus complet et surtout plus crédible : l'expérience d'une personne ayant suivi une thérapie en clinique. Je constatai qu'il ne suffisait pas de posséder d'excellentes connaissances sur le sujet pour modifier mon élocution. Puis le département d'orthophonie de l'Hôpital Général Juif de Montréal communiqua avec moi, deux ans après mon inscription. Je commençai une thérapie non intensive en avril 1990. Cette thérapie, en plus de m'aider à modifier mon élocution, m'apporta des renseignements très importants qui m'aidèrent à améliorer grandement la qualité de cette synthèse et de mieux en comprendre certains éléments.

Puis vint la traduction française du livre du Dr Frederick P. Murray, *L'HISTOIRE D'UN BÈGUE*. La philosophie se dégageant du témoignage de cet ami de l'ABC étant la même que ce texte, je décidai d'utiliser certaines remarques du Dr. Murray pour les inclure, entre autres, dans la section attitudes du présent texte, améliorant encore plus la qualité de cet ouvrage.

Aucun élément de ce texte ne m'est personnel. Au début de mon travail de traduction, je ne connaissais rien du bégaiement malgré une coexistence difficile de plus de 37 ans. Maintenant, après un an et demi, je peux dire que ce sujet fort complexe m'est devenu très intéressant. La connaissance accrue que j'en ai maintenant me permet de sélectionner de nouveaux textes pour approfondir davantage les sujets les plus pertinents de ce problème. En cela, le **COMMUNIQUER** est un instrument de diffusion des plus précieux.

Enfin, ne croyez pas que seule une lecture de ce texte peut faire des miracles. Loin de là! Vous devrez le lire plusieurs fois pour vous en imprégner. Commencez par mettre l'accent sur la désensibilisation. Tout en persévérant dans cette voie, expérimentez certaines techniques de fluence après avoir bien compris ce qu'est le bégaiement, et le vôtre en particulier. Cela ne sera pas facile et exigera du temps, des mois, voire même des années selon la gravité de votre bégaiement et l'ampleur de vos attitudes réactionnelles. Il n'y a pas de solution miracle. En même temps, changez certaines de vos attitudes personnelles. Il vous faudra persister, expérimenter, connaître des revers, vous reprendre et persister encore.

Si vous connaissez une amélioration perceptible après quelques mois, si vous constatez que vous considérez votre bégaiement d'une façon plus positive et si vous percevez certains changements positifs dans votre façon d'être, alors j'aurai pu contribuer à quelque chose au sein de l'ABC. J'ai d'abord fait ce travail pour moi, pour mieux comprendre ce qu'est le bégaiement. Je désire, au nom de l'ABC, le partager avec vous. Puissiez-vous en tirer profit.

Richard Parent
Septembre 1990

LE BÉGAIEMENT

INTRODUCTION

Ce texte s'adresse aux adolescents et aux adultes. Le type de bégaiement discuté est surtout celui dit développé, signifiant qu'il s'est développé dès l'enfance, depuis l'émission des premiers mots, normalement entre 2 et 5 ans. Aucune mention ne sera faite sur les médicaments et les appareils pouvant réduire, de quelque manière que ce soit, la fréquence et la sévérité des blocages. Ces palliatifs constituent des éléments extérieurs à notre personne, alors que nous croyons que nos efforts doivent se concentrer à modifier nos habitudes de langage ainsi que certaines de nos attitudes.

Définition : sauf lorsque le contexte en est précisé, le mot thérapie est employé comme pouvant tout aussi bien signifier une thérapie en clinique (avec orthophoniste ou autres professionnels) qu'une autothérapie.

NATURE ET CAUSES PROBABLES DU BÉGAIEMENT

Défini bien simplement, le bégaiement est un trouble du débit de la parole caractérisé par un comportement de lutte qui se manifeste en prononçant certains sons ou mots ainsi que par l'évitement de certains mots et de certaines situations. En fait, *le bégaiement est ce que nous faisons pour l'éviter.*

Un blocage de bégaiement serait une dysfonction neurologique par laquelle les cordes vocales sont bloquées et qui s'accompagne d'une interruption du débit d'air, et donc de la parole. On a, à la fin des années 1980, observé des dysfonctions neurophysiologiques dans la partie centrale du cerveau qui causeraient le bégaiement en influençant des réactions neuromusculaires. Cette déficience physiologique du système nerveux central peut être causée par une condition prénatale (predisposition génétique) ou des influences environnementales.

Des chercheurs ont en effet identifié des irrégularités mineures dans les activités électriques et une insuffisance sanguine de certaines régions du cerveau. D'autres affirment que le bégaiement est associé à l'interférence d'un hémisphère cérébral sur la performance de l'autre hémisphère au titre de la parole. Cela dit, il n'existe aucune explication unique, claire et concluante sur la cause du bégaiement.

Un moment de bégaiement implique quatre facteurs : (1) la perception que vous avez de vous-même (2) votre inquiétude en regard de l'opinion des autres (3) votre comportement et, finalement (4) l'historicité de votre bégaiement. C'est donc sur ces quatre facteurs qu'il vous faudra travailler.

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LE BÉGAIEMENT

Commençons par le plus facile : le bégaiement est un phénomène universel, peu importe la langue. Dans le monde, un pourcentage constant de 4% d'enfants de moins de 10 ans manifestent un certain degré de bégaiement. Chez les adultes, ce pourcentage est réduit à 1% et demeure constant depuis plus de cent ans¹. Les hommes sont de quatre à cinq fois plus susceptibles que les femmes de bégayer, ratio qui tend à diminuer (en 2014). Pour le Québec, cela représenterait 81 000 enfants et adultes.

Relativement à leur bégaiement, la plupart des individus démontrent une trop grande anxiété face aux réactions réelles ou présumées de leurs interlocuteurs. Ils ont donc tendance à devenir très émotifs à cause de leur parole.

La peur, l'anxiété, le doute, la honte, les frustrations, la culpabilité et les tensions sont trop souvent le lot des personnes qui bégaiement ([analogie avec un iceberg](#)).

Le bégaiement peut avoir un impact considérable sur le développement de la personnalité et la capacité d'adaptation sociale des personnes qui bégaiement (PQB). Souvent, certains individus s'isolent socialement. Parmi les facteurs contributifs, notons les efforts déployés pour tenter de dissimuler le bégaiement.

Malgré ce qui précède, il n'y aurait pas un trait de personnalité commun ou partagé par toutes les personnes qui bégaiement et qui pourrait causer le bégaiement.

Vous n'êtes essentiellement pas différent des personnes fluentes. Le bégaiement n'est pas causé, à la base, d'un déséquilibre psychologique ou émotif : vous êtes psychologiquement aussi sain/saine et vous n'êtes pas plus névrotique que les personnes fluentes. En regard de ce qui précède, vous ne faites que réagir aux circonstances en tenant compte des effets négatifs du bégaiement sur votre personnalité. C'est ce que nous appelons les attitudes réactionnelles.

Selon certains, les personnes qui bégaiement ont un mécanisme de la parole absolument normal. N'avez-vous pas autant de moments de fluidité que de bégaiement ? (On ne bégaiement généralement pas dans les situations suivantes : en l'absence de toute autre personne [dans 90 à 96% des cas], en parlant à l'unisson, en chantant, en murmurant, en parlant aux animaux, dans certaines situations spontanées ou lorsqu'on ne peut entendre notre voix.)

C'est la présence d'une autre personne qui constituerait l'élément psychologique qui déclenche le blocage. Par exemple, la seule raison pour laquelle vous bégayez au téléphone est simplement la présence d'un interlocuteur à l'autre bout du fil. C'est pourquoi nous pouvons dire que le bégaiement est un sérieux handicap social : il se développe et se maintient en présence d'autres personnes. Pas étonnant, donc, qu'une amélioration de votre capacité à mieux communiquer passe nécessairement par un processus social et que cette amélioration ne puisse se développer et se maintenir qu'en présence d'autres personnes.

Un contrôle volontaire et absolu peut ET DOIT être exercé sur cette lutte acharnée qui caractérise un bégaiement accentué. Vous pouvez et devez réduire la plupart des anomalies et des tensions musculaires qui surgissent dans un mot bégayé. Cette lutte est l'aspect le plus déplaisant

¹ Ce pourcentage est remis en question depuis quelques années (2014). Il serait inférieur à 1%.

du bégaiement, surtout du point de vue de vos interlocuteurs. Vous devez à tout prix l'extirper de vos habitudes de langage car c'est votre responsabilité de voir à ce que les autres se sentent à l'aise en votre présence.

La sévérité de ce problème connaît des cycles plus accentués que d'autres : plusieurs influences émanant de votre environnement, d'événements se passant dans votre vie ou de votre condition physique affectent votre équilibre. Les hauts et les bas de ce trouble de la parole paraissent souvent refléter les hauts et les bas de l'amour-propre, de la confiance et de l'angoisse qui règnent dans l'esprit de l'individu. C'est pourquoi *il y a des jours qui vous sont plus favorables que d'autres*. Par conséquent, vous devez retenir qu'*une amélioration constante à long terme, et non pas les variations quotidiennes, est la référence par laquelle mesurer vos progrès*.

AUX ADOLESCENTS : une fluidité verbale grandissante sera plus facilement et plus rapidement à votre portée si vous affrontez dès maintenant votre problème de bégaiement, plutôt que d'attendre le moment où vous serez encore plus enraciné(e) s dans de néfastes habitudes de langage supportées par des attitudes réactionnelles qui seront devenues, avec les années, profondément ancrées en vous.

Certaines manifestations de votre bégaiement pourront persister suite à une thérapie. Dans l'état actuel des choses, il n'existe pas de traitement qui soit efficace à 100%. Attendez-vous donc à un certain degré de bégaiement, spécialement dans les situations ayant été difficiles dans le passé. *Il est tout à fait normal que des rechutes surviennent après une thérapie*. Les rechutes sont inévitables et doivent être anticipées car il n'existe aucune méthode infaillible de les prévenir. Au moins pour la majorité d'entre nous, *le bégaiement est un problème chronique : il dure toute une vie mais, avec le temps, nous pouvons le « contrôler »*. C'est pourquoi vous devrez probablement travailler toute votre vie sur votre parole. Il vous faut donc **oublier le mot « guérison »** pour parler plutôt de « d'amélioration ».

Au lieu d'adopter l'attitude de combattre le bégaiement, étudiez-le pour modifier votre parole.

Un travail soutenu sur votre parole sera, à long terme, très efficace. Aucune technique ne peut être maîtrisée sans une pratique assidue, une forte détermination et du temps. L'autodiscipline dans la pratique quotidienne est essentielle car, pour être efficace, une thérapie doit être pratiquée à plein temps. Pendant les premiers mois d'une thérapie, vous devez vous réserver, chaque jour, un moment prédéterminé pour pratiquer, voire exagérer vos techniques de fluence.

Pratiquer des techniques de fluence, modifier votre débit et changer votre mentalité de personne qui bégaie exigent une bonne dose de concentration, de discipline et d'énergie.

Comme vous le constaterez, l'aisance d'utilisation d'un « bégaiement normalisé » surviendra seulement suite à de nombreux exercices et au *déconditionnement de la peur*. Cette maîtrise de votre parole ne peut s'acquérir que graduellement, sans trop espérer, trop rapidement. Votre capacité à composer avec les éléments négatifs de votre bégaiement ne viendra qu'au fur et à mesure que vous changerez, à la fois, vos habitudes de langage et vos attitudes réactionnelles découlant de ce problème. En effet, une thérapie incluant la modification de certains sentiments *et de leurs tensions profondément ancrées* nous semble plus à même d'apporter une amélioration solide.

Il est normal que des habitudes de vie établies et maintenues depuis quelques décennies ne puissent être modifiées en quelques mois. Donnez-vous du temps. Ne vous imaginez pas pouvoir surmonter toutes vos peurs et changer toutes vos habitudes de parole en peu de temps. Les peurs ne se réduisent que très progressivement car les attitudes réactionnelles de l'individu sont généralement profondément enracinées. Le prix à payer (en termes d'efforts soutenus) peut être élevé ; mais les résultats positifs le seront davantage.

Pour connaître une amélioration durable, vous devrez être disposé à tolérer temporairement un certain embarras.

Pour maintenir une amélioration, il vous faudra continuer à pratiquer et à utiliser des techniques correctives, généralement durant plusieurs mois. Une thérapie doit se poursuivre jusqu'à ce que vos nouvelles habitudes deviennent aussi automatiques et intégrées en vous que ne l'est votre bégaiement. La pratique ne mène pas à la perfection, elle a pour but de rendre permanentes les techniques apprises en thérapie.

Si vous travaillez à améliorer votre élocution tout en continuant à utiliser vos comportements antérieurs de bégaiement (mouvements corporels et musculaires superflus, évitements, etc.), alors vous ne ferez que réapprendre et renforcer les aspects négatifs de votre bégaiement.

Votre but ne devrait pas être d'atteindre une [fluence parfaite](#), mais plutôt une réduction de votre inquiétude et de votre tension au sujet de votre parole ainsi que la normalisation de vos approches. Toute thérapie qui aurait comme objectif une fluence totale ferait fausse route. Courir après la fluence totale vous mènera directement à l'échec. Une thérapie doit tendre vers une parole acceptable, avec un débit continu. Vous avez besoin d'acquérir des habitudes de parole et de modifier certaines attitudes pour atteindre une véritable [impression de fluence](#), de confiance et [de respect de vous-même](#). De nouvelles approches pour maîtriser des situations craintes vous apporteront une amélioration graduelle en réduisant la peur, l'anxiété et vos frustrations. Lorsque vous deviendrez moins émotif au sujet de votre bégaiement, votre entourage n'en sera que plus décontracté, ce qui vous mettra plus à l'aise. Vous bégayerez moins et le cercle vicieux du bégaiement sera alors inversé.

Vous êtes la seule personne au monde qui puisse corriger votre parole et trouver la solution qui vous convienne pour vous exprimer plus aisément. Améliorer votre parole constitue un projet très personnel. En effet, le succès d'une thérapie dépend avant tout de vous : le gros du travail a toujours été et demeure votre responsabilité. Vous seul pouvez changer vos habitudes comportementales, développer vos aptitudes communicatives et atteindre une liberté à communiquer et à vous exprimer. Le rôle du thérapeute n'est pas d'offrir des solutions mais d'être un de vos partenaires dans la recherche des solutions qui vous conviennent. Essayez de vous entendre sur des buts communs.

La thérapie et les groupes de maintien sont de précieux outils pour la personne qui bégaiement. Si ce n'est déjà fait, nous vous encourageons fortement à suivre une thérapie en clinique car nous croyons que pour qu'une thérapie puisse être efficace, le support d'un orthophoniste expérimenté en bégaiement est généralement essentiel. Il vous donnera le *modus operandi* dont vous avez besoin pour modifier vos habitudes de parole, une manière d'affronter les situations et les

événements, une façon d'entreprendre le travail de parler plus facilement. Enfin, l'orthophoniste vous offrira son support. Pour en maximiser les résultats (renforcement, transfert et maintien), continuez à participer aux activités de l'ABC ou de tout forum de discussions.

Si, pour quelque raison que ce soit, vous ne pouvez avoir accès aux services d'un orthophoniste, ce texte vous résume les suggestions de plusieurs sommités dans le domaine (Dr Charles Van Riper, Dr Wendell Johnson, Dr Joseph Sheehan, Dr Bryngelson, Dr Frederick P. Murray, Dr Einer Boberg, Dr Roald T. Vinnard et autres professionnels étant [ou ayant été] des personnes qui bégaiement.) Tout comme beaucoup d'autres l'ont fait avant vous, vous pouvez travailler votre problème seul ou, encore mieux, avec le support de vos camarades de l'ABC.

Retenez que toute réduction des blocages ou toute réduction de la fréquence et de l'ampleur de vos luttes acharnées constitue un progrès.

Oui, vous pouvez améliorer votre parole de telle sorte qu'elle cesse d'être un problème, un enjeu prédominant dans votre vie. Il existe aujourd'hui des techniques thérapeutiques vous permettant de réduire, progressivement et de façon marquée, la fréquence et la sévérité de vos blocages. Lorsque vous vous sentirez en « contrôle » de votre parole, vous n'aurez plus l'impression d'être prisonnier, d'être impuissant face à l'emprise que le bégaiement exerce présentement sur vous. Vous deviendrez plus détendu, plus aimable, plus **spontané**, plus vivant, plus sociable et plus productif.

Comme déjà mentionné, en plus d'une modification importante de vos habitudes de parole, il vous faudra également développer les attitudes les mieux appropriées à votre situation car c'est par une médecine appliquée en vous-même que le bégaiement pourra être finalement sous « contrôle. » Votre travail sera donc double : modifier vos habitudes de parole et apporter des changements positifs et réels dans certaines de vos attitudes.

Votre adhésion à l'ABC démontre bien votre détermination à prendre votre problème au sérieux. C'est la première étape vers une amélioration : reconnaître le problème et désirer y travailler. Nous vous en félicitons et vous assurons de notre support constant pour atteindre vos objectifs.

REMARQUES :

Nous venons d'énumérer un certain nombre de faits au sujet du bégaiement et de son traitement. Les trois sections suivantes entrent directement au cœur du sujet. Elles sont interdépendantes.

La première section traite de la désensibilisation au bégaiement. La désensibilisation est un ensemble d'attitudes et de comportements qu'il est préférable de mettre en pratique avant de suivre une thérapie. Le but premier est de *déconditionner la peur*. Bien que cela soit mentionné dans la dernière section, cette étape vous aidera à accepter et à reconnaître le fait que vous bégayez. Si vous suivez une thérapie en clinique, vous devrez également vous désensibiliser du bégaiement pendant et après la thérapie puisque cela constitue un changement important et nécessaire de vos anciennes habitudes et attitudes réactionnelles.

La seconde section traite des techniques de fluence proprement dites. On aurait tout aussi bien pu commencer par cette section pour la faire suivre par la désensibilisation. Mais il nous a semblé plus logique d'organiser le texte dans cet ordre.

Enfin, la dernière section traite des changements d'attitudes d'un niveau plus personnel, dont la nécessité d'accepter le fait que vous soyez une personne qui bégaié.

N'oubliez jamais que votre travail est double : modifier vos habitudes de langage (par l'utilisation de nouvelles techniques de fluence) et changer vos attitudes (désensibilisation et attitudes positives). C'est pourquoi toutes ces sections sont interdépendantes.

Cela étant dit, on s'aperçoit que, tout compte fait, le bégaiement est un problème fort complexe avec de multiples ramifications, ce qui le rend d'autant plus intéressant à étudier et à travailler.

DÉSENSIBILISATION AU BÉGAIEMENT

Les paragraphes suivants décrivent les étapes de désensibilisation au bégaiement recommandées pour atteindre une plus grande fluence, ce qui requiert un comportement adéquat. Vous devez vous désensibiliser aux réactions des autres, qu'elles soient réelles ou présumées, en refusant systématiquement que leurs réactions face à votre bégaiement continuent d'affecter votre équilibre mental ou votre paix intérieure.

De préférence, la désensibilisation devrait s'effectuer avant la modification de vos habitudes de parole ou avant d'entreprendre une thérapie. Le but immédiat est non pas de prévenir les moments de bégaiement, mais d'acquérir des moyens de contrôler la forme et la durée de vos réactions conditionnées à cause du bégaiement. Contrôler [ces conséquences psychologiques](#) plutôt que de les éviter ou de les prévenir, tel est le but présent. C'est donc ici que vous commencerez à modifier certaines de vos attitudes.

La peur :

Posez-vous la question suivante : qu'est-ce qui vous préoccupe le plus ? Votre bégaiement ou [la peur](#) face à la réaction des gens vis-à-vis de celui-ci ? N'est-ce pas la deuxième possibilité ? Souvent, le bégaiement ne vient pas de la prononciation du mot redouté mais de la peur, [de l'anxiété](#), de l'angoisse, de cette attitude de tension qui anticipe le blocage de l'acte même de parler. Votre peur du bégaiement est principalement basée sur votre honte et la haine que vous en avez. Vous devez réaliser que votre peur de bégayer constitue la principale raison de votre bégaiement, qu'elle est le cœur du problème, que votre peur de bégayer est un plus grand problème que le bégaiement lui-même. Il est inutile d'utiliser des techniques de fluence sans tenter de réduire cette peur. En effet, *la peur viscérale vous empêchera de vous souvenir de vos techniques de fluence au moment précis où vous en aurez le plus besoin*. D'un autre côté, tenter de ne réduire que la peur sans vous donner quelque chose de nouveau à faire - techniques de « contrôle » de votre parole - ne peut que permettre à la peur de revenir en force très rapidement. Si la peur du bégaiement peut être réduite, alors il ne fait aucun doute que le bégaiement lui-même peut être réduit. Souvenez-vous : pour gagner la guerre contre le bégaiement, la peur et la tension doivent être graduellement éliminées.

Vous pouvez agir sur cette peur en étant vous-même et en devenant plus ouvert au sujet du bégaiement. La peur peut également être déprogrammée en maniant mieux les mots et les situations difficiles. *Substituez à la peur et aux échecs anticipés une préparation mentale positive* (nous y reviendrons). Une bonne façon de réduire la peur du bégaiement consiste à accroître les occasions que vous avez de parler, surtout dans les situations que vous évitiez systématiquement.

[Confronter la peur](#) constitue la seule façon de la combattre et de la déconditionner. La peur est une réaction biologique naturelle à un danger imminent. La plupart de vos comportements liés au bégaiement proviennent de vos réactions envers ce risque imminent. [Vous vous sentez menacé](#) et êtes sur la défensive. Il existe une maxime dont les acteurs se souviennent avant de monter en scène : « Vous pouvez ressentir la peur et performer malgré sa présence. » La peur devient un problème lorsque, comme pour le bégaiement, le danger est plus imaginaire que réel. Si une situation vous rend à ce point tendu qu'il vous est difficile de parler, affrontez des situations similaires jusqu'à ce que vous vous sentiez plus à l'aise. Là où vous évitiez, recherchez des façons

constructives de réduire votre peur et votre lutte. Au fur et à mesure qu'augmentera votre confiance en vos nouvelles techniques de fluence, essayez-les dans une ou deux de vos situations les moins craintes. Lorsque vous accumulerez des succès positifs à partir de ces expériences, progressez dans une situation un peu plus crainte, augmentez le niveau de difficulté. Progressez toujours de cette façon, mais pas à l'encontre de votre personnalité.

Si vous êtes étudiant, efforcez-vous de participer aux discussions en classe ou en groupe. Si vous devez parler en, ou devant un groupe, avant d'intervenir, dites-vous ceci : « Si je bégaierais, alors je bégaierais. » Évitez de vous en inquiéter avant de prendre la parole. Vos opinions doivent être entendues : prenez la décision d'exprimer vos idées et vos opinions sans faire de substitutions pour éviter de bégayer. Si vous bégayez pendant votre intervention, profitez-en pour bien observer cette situation pour voir quels enseignements vous pourrez retirer de cette expérience. Étudiez ce qui se produit tout en identifiant les principaux obstacles pour trouver le moyen de les écarter. *Ne laissez pas le bégaiement vous contrarier ni contrôler votre vie. La peur et l'évitement diminueront au fur et à mesure qu'augmentera votre volonté à les affronter.*

Pendant plusieurs années, les personnes qui bégaièrent ont essayé de ne pas bégayer ou ont tenté de cacher le bégaiement lorsqu'il se manifestait. Vous devez cesser de camoufler votre bégaiement (*le bégaiement est ce que nous faisons pour l'éviter.*) Une telle attitude ne fait qu'amplifier le problème : plus vous cachez et plus vous tentez d'éviter le bégaiement, plus vous bégayez et plus vous vous enfoncez dans le cercle vicieux de celui-ci (la peur qui engendre la haine et la honte qui, à leur tour, engendrent la culpabilité qui, elle, à son tour, amène l'évitement). **N'ayez pas peur de bégayer ouvertement et de manière audible.** Résistez à l'autosuggestion d'un bégaiement appréhendé. *Mentionnez votre bégaiement dans la conversation.* Pourquoi ne pas démontrer, en les mettant en pratique, les techniques que vous apprendrez pour réduire vos blocages ? Lorsque vous ne cacherez plus rien à vos interlocuteurs, vous n'aurez que très peu de handicap qui persistera. Laissez votre bégaiement sortir au grand jour. Publicisez le fait que vous bégayez.

Vous devez réduire puis éliminer les évitements, vos manœuvres de contournement. « Les évitements sont pour la PQB ce qu'est l'alcool pour l'alcoolique : ils diminuent momentanément la peur et vous prémunissent contre la douleur, mais, insidieusement, ils ne font qu'amplifier celles-ci pour un éventuel événement qui se produira tôt ou tard. » L'évitement et l'accomplissement personnel sont mutuellement exclusifs (pensez à ce qu'aurait pu être votre vie si vous n'aviez pas évité de nombreuses situations.) Continuer à éviter ne ferait qu'augmenter votre inquiétude pour des situations futures. Il est donc très important que vous développiez une parole libre de tout évitement puisque ceux-ci ne font qu'augmenter vos craintes *en plus de perpétuer le bégaiement*. En effet, le phénomène d'anticipation qui caractérise les évitements génère la tension, l'anxiété, l'incertitude ou l'impression d'une perte de contrôle. Commencez par identifier les occasions et la façon dont vous utilisez les évitements. Puis *faites délibérément face aux situations que vous craigniez auparavant en utilisant des mots que vous craigniez*. Mais progressez de façon méthodique. Aussitôt que vous vous direz « D'accord, j'affronterai et je bégayerai s'il le faut », cela n'aura plus d'importance. **Moins vous éviterez, plus vous gagnerez confiance en vous-même.** Vous aurez alors un sentiment d'accomplissement personnel.

Considérez les occasions de parler comme des défis recherchés. Recherchez toutes les occasions de parler, faites en sorte que ces occasions deviennent, dans votre vie, une priorité. Vous avez besoin de parler de plus en plus, à toute sorte de gens, dans diverses situations, tout en appliquant vos techniques. C'est la seule façon d'améliorer votre parole. Si vous avez suivi une thérapie, chaque situation particulièrement difficile devrait être perçue comme une occasion d'expérimenter vos techniques de fluence, de vous fixer un objectif et d'évaluer votre performance. Si vous vous trouvez dans une situation où vous anticipez des difficultés et êtes tendu, ralentissez votre débit de manière à vous donner le maximum de latitude pour appliquer vos techniques de fluidité. Essayez de parler autant qu'une personne fluide. Pourquoi ne pas planifier attentivement certaines prises de parole ? N'avez-vous pas déjà constaté que vos meilleures expériences sont celles où vous aviez pris l'initiative ? Vous ne pouvez vous permettre d'attendre que les occasions se présentent à vous. Vous avez besoin d'être en action, de travailler activement pour éliminer les évitements, pour construire une série d'attitudes qui vous prépareront à accueillir favorablement toute nouvelle occasion de parler. Le fait d'être actif vous aidera à maintenir au niveau le plus bas ces anxiétés anticipatoires et ces peurs qui occupent toutes vos pensées. **Plus vite vous pourrez abandonner votre comportement de retenue, mieux cela sera. Vous mettrez ainsi la peur au pilori.**

L'importance de votre amélioration dépendra de la fréquence et de la durée de vos conversations, spécialement si vous faites ces interventions dans les situations que vous aviez l'habitude d'éviter.

Lorsque vous commencerez à défier vos moments d'évitement, ne remettez jamais au lendemain. Ne vous retirez jamais d'une situation une fois prise la décision de vous y impliquer. Si vous voulez ou devez prendre contact avec une personne, vous devez l'appeler immédiatement ou aller la voir directement.

Évitez les substitutions de mots : en fait, elles sont une variante de l'évitement. Si vous aviez l'intention de dire un mot difficile, dites-le. Bégayez autant que vous le désirez, mais allez-y et dites ce mot. Arrêtez de tourner autour du pot et d'utiliser des artifices inutiles. Dites-vous : « Je vais dire ce mot, même si je dois bégayer ; mais je vais le dire avec une répétition de la première syllabe ou en prolongeant le premier son. » En effet, ce n'est qu'après avoir constaté *qu'il est possible de bégayer d'une façon différente*, plus facile et sans lutte (voir page 21), que vous pourrez devenir plus fluent. Vous pourrez délibérément réutiliser ce mot dans d'autres conversations jusqu'à ce que disparaisse la peur. *Un embarras temporaire sur un mot difficile est préférable à la vigilance constante et à la recherche d'une manière facile de fuir une situation.* N'ayez pas peur d'utiliser vos propres mots avec courage et conviction.

Souvenez-vous toujours que moins vous éviterez des mots difficiles et des situations craintes, moins vous bégayerez à long terme. Gardez toujours à l'esprit l'idée d'affronter votre bégaiement et votre peur tête première ; n'évitez plus. Vous ne pourrez que vous améliorer de façon constante, dans la direction désirée, en appliquant vos nouveaux comportements d'élocution dans un nombre croissant de situations de telle sorte qu'ils deviendront de plus en plus automatiques et intégrés dans votre vie quotidienne.

Le « [bégaiement volontaire](#) » est une autre technique prônée par plusieurs professionnels. Il s'agit d'un bégaiement prémédité. Une sommité dans le domaine croyait fortement aux bénéfices psychologiques découlant de cette technique car elle donnait une attitude plus réaliste vis-à-vis du handicap, permettant aux individus de se débarrasser de leurs méthodes de contournements en réduisant la peur de bégayer, ce qui augmentait la confiance en soi ; par conséquent l'hypersensibilité s'atténuait. Cette technique vous permet de vous établir à la fois en parole et en action dans le rôle d'une personne qui bégaiant, diminuant ainsi la pression liée à la situation. C'est une technique qui démontre que, bien que vous ne soyez pas une personne parfaitement fluide, votre bégaiement n'est pas un handicap pour communiquer ou pour entretenir des relations. En bégayant délibérément, rien ne vous empêche de bégayer de façon différente. Aussi curieux que cela puisse paraître, le bégaiement volontaire est aussi une technique de fluence dont nous discuterons encore dans la prochaine section (page 21).

[Regardez votre interlocuteur dans les yeux](#). Cela démontre, autant à vous-même qu'à votre interlocuteur, que vous vous acceptez en tant qu'interlocuteur valable, comme personne distincte et que vous maîtrisez la situation. C'est une incroyable motivation de votre estime de soi qui contribuera à réduire votre timidité. En plus de contribuer à mettre votre interlocuteur plus à son aise, un bon contact visuel démontrera que vous acceptez votre bégaiement (nous y reviendrons). En effet, lorsque vous maintenez le contact oculaire avec votre interlocuteur, cela signifie : « Je n'ai pas honte de mon bégaiement, pourquoi ne pas te regarder ? » Donc, à compter de maintenant, cultivez la confiance en votre capacité de parler avec un bon contact visuel naturel dans toutes les occasions.

Lorsque les circonstances s'y prêtent, *démontrez votre sens de l'humour* au sujet de votre bégaiement. Vous devez démontrer aux autres que vous n'êtes pas mal à l'aise avec votre bégaiement. Un éclat de rire peut vous relaxer, ainsi que votre interlocuteur, et amoindrir la tension associée aux situations de bégaiement. Utilisez l'humour pour vous sortir d'un blocage ou d'une situation prolongée de bégaiement. L'humour sera également un signe que vous vous acceptez tel que vous êtes.

Outre la fluence, plusieurs autres habiletés sont requises pour maximiser les interactions sociales, et celles-ci ne s'apprennent qu'en situation. *Élargissez, de plus en plus, le nombre de personnes et la variété des situations qui vous permettront de parler méthodiquement, calmement et en confiance*. Recherchez les mots et les situations qui vous sont inconfortables plutôt que de les cacher ou de les fuir jusqu'au point où ils culmineraient en une peur hors de proportion.

Efforcez-vous d'observer comment vous parlez plutôt que de vous inquiéter de ce que les autres pensent de vous. Les personnes qui bégaiant deviennent très sensibles aux messages qu'elles perçoivent des autres au sujet de leur parole, surtout les rares messages négatifs, et elles ont tendance à oublier les éléments positifs que les autres peuvent dire à leur sujet. Faites confiance aux personnes avec qui vous êtes en contact, peu importe qui elles sont et leur âge. Elles vous accepteront tel que vous êtes.

En adoptant les conseils qui précèdent, vous devriez, avec le temps, voir régresser votre sentiment défensif envers votre bégaiement. Vous corrigerez ainsi vos [réactions psychologiques erronées](#). En faisant la paix avec le bégaiement, il vous sera plus facile de le contrôler.

TECHNIQUES DE FLUENCE

Ce répertoire des techniques de fluence fut constitué à partir des textes traduits par l'Association des bègues du Canada (une cinquantaine) et dont certains ont été publiés dans le *COMMUNIQUER* depuis janvier 1989. Nos sources sont diverses bien que surtout américaines. Étant donné qu'une bibliographie détaillée n'aurait pas ici sa place, une liste des textes est disponible sur demande.

PREMIÈRE ÉTAPE : ANALYSE DE VOS HABITUDES DE PAROLE

L'objectif de cette première étape est d'apprendre à identifier et à décrire le processus de votre bégaiement. Votre bégaiement est unique et cette unicité doit être identifiée. Vous avez besoin de comprendre ce qui se passe lorsque vous bégayez. Si vous comprenez de façon précise tout le processus de votre bégaiement, vous pourrez plus facilement y porter attention et modifier votre parole en conséquence.

Utilisez votre téléphone intelligent pour vous enregistrer. Si vous pouvez vous enregistrer avec une caméra vidéo (ou votre webcam), faites-le. Commencez par évaluer la sévérité actuelle de votre bégaiement (de 5 à 95%), en déterminant la durée de vos blocages et en comptant le nombre de fois que vous bégayez. Dans un deuxième temps, vos enregistrements vous permettront de mesurer vos progrès au fur et à mesure de l'application d'une ou plusieurs des techniques de fluidité de parole. Rien n'est plus bénéfique que de pouvoir entendre votre parole pour mieux évaluer ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas dans le but de décider quels changements doivent être implantés dans vos exercices quotidiens. Mis à part un miroir et du papier, ce sont les seuls supports matériels dont vous aurez besoin.

Observez ce que font les personnes fluentes en parlant. Observez bien la façon dont elles bougent leur bouche, leurs lèvres et leur mâchoire lorsqu'elles parlent. Lorsque vous parlez sans bégayer, efforcez-vous de bien ressentir les mouvements musculaires normaux et sans effort que vous produisez. *Lorsqu'un mot est prononcé correctement, les mouvements musculaires sont coordonnés, les contacts sont légers, les amorces de phrases sont douces et faciles.*

Pour l'instant, considérez votre bégaiement comme un certain nombre de choses ou d'actions **que vous avez appris à faire pour éviter de bégayer**. Le comportement de lutte est quelque chose que vous faites en parlant et non pas quelque chose qui « vous arrive » comme par magie. Vous devrez séparer les composantes de la problématique du bégaiement et les résoudre une à la fois. Vous développerez la conviction que ce que vous appelez « bégaiement » est quelque chose que vous faites mais que vous n'avez pas à faire et qu'il serait préférable de ne pas faire.

Commencez par identifier et analyser les divers comportements ou symptômes qui caractérisent votre bégaiement. En plus de noter exactement ce que vous faites en parlant, notez également ce que vous ne faites pas lorsque vous voulez parler. Ce travail d'observation personnelle est essentiel pour pouvoir progresser avec succès dans votre amélioration.

Poursuivez votre analyse en observant attentivement, et en les notant, vos habitudes de parole pour devenir conscient des différences entre une parole dite normale et une parole avec bégaiement. (Ceci présuppose une connaissance et une compréhension adéquates du mécanisme normal de la parole, de ses éléments et de son fonctionnement.) Faites-vous obstruction au libre passage de l'air entre vos cordes vocales au niveau de votre gorge ? Votre langue est-elle collée à l'arrière de votre bouche (sons K et J) ou collée à vos gencives (T et D) bloquant ainsi l'air ? Vos lèvres sont-elles collées ensemble (sons P et B) au point que l'air ne puisse passer entre elles ? Pour ce faire, bégayez volontairement, en imitant vos habitudes de parole, tout en vous observant face à un miroir. Faites-le en parlant au téléphone après avoir signalé un numéro 1-800 (service public sans frais) ou en lisant à haute voix. (Vous observer dans un miroir en bégayant vous permet d'être plus objectif et moins émotif face à votre bégaiement.) Étudiez vos moments de bégaiement en vous y arrêtant plus longtemps qu'il ne serait nécessaire pour prononcer votre mot en bégayant. Identifiez les mouvements corporels visibles et qui, étant superflus ou accessoires, caractérisent vos habitudes particulières de bégaiement. Que pouvez-vous voir, entendre et ressentir ?

Analysez toutes les erreurs que vous commettez. Trouvez vos blocages et l'endroit où ils se produisent (les régions habituelles de tension sont votre poitrine, votre respiration, votre gorge et les cordes vocales, les mâchoires, les lèvres et la langue.) Observez les mouvements musculaires, les efforts et les tensions que vous utilisez et qui produisent des pressions articulatoires (collements). Le contact entre vos lèvres est-il trop dur ou les maintenez-vous trop ouvertes ? Poussez-vous trop votre langue au palais ou la bloquez-vous dans certaines positions ? Retenez-vous votre respiration ? Fermez-vous les yeux ? Tendez-vous les muscles de votre poitrine, de votre gorge ou de votre bouche pour essayer de combattre le bégaiement ? Pourtant, ce sont là les mêmes muscles dont vous avez besoin pour parler. *Vous ne pouvez donc faire les deux à la fois puisque vous ne possédez qu'un seul ensemble musculaire.* Luttezz-vous lorsque vous commencez à « bloquer » sur un mot ? Y a-t-il d'autres choses que vous faites de particulier en bégayant ? Lorsque vous commencez à voir ce que vous faites pour rendre votre parole difficile, vous constatez que la plupart de ces comportements sont contrôlables.

Quelles sont les situations de prises de parole dans lesquelles vous faites ces choses avec le plus de tension ? Quelles sont les situations dans lesquelles vous ne les faites pas ? Sur des fichiers séparés, énumérez les diverses situations de parole dans lesquelles vous craignez le bégaiement.

Identifiez puis appliquez les corrections/techniques de fluence appropriées à vos erreurs.

DEUXIÈME ÉTAPE : TECHNIQUES DE FLUENCE

La grande majorité des sommités dans le domaine considèrent le bégaiement comme un comportement appris qui peut être modifié ou déconditionné. Vous savez maintenant que vous faites des choses qui nuisent à votre parole parce que vous aviez l'impression qu'elles vous aidaient (retenir votre respiration, cligner des yeux, durcir vos mâchoires, respiration très rapide [ou haletante], mouvements de la tête et autres [syncinésies], etc.) Vous réagissiez aux situations et aux mots craints en initiant des mouvements musculaires excessifs comparativement à ce qui est nécessaire pour parler. Vous avez appris à en faire trop, ce qui nuit inutilement à votre parole. Vous réalisez maintenant qu'une grande partie de votre bégaiement est causée par tout ce que vous faites dans l'espoir qu'il ne se produise pas. **Vous devez donc comprendre qu'il n'y a pas de « bégaiement » à combattre, à éviter ou à maîtriser autre que la tension que VOUS initiez.**

Il est maintenant temps de reconditionner les apprentissages qui créent le bégaiement. Vous devrez acquérir de nouvelles habitudes de paroles cibles ouvrant la voie à une meilleure élocution. Les techniques de fluence qui suivent sont ce que vous apprenez lors d'une thérapie en clinique. Elles constituent, dans leur ensemble, ce que les professionnels désignent comme des « modifications comportementales. »

Ultimement, vous devrez éliminer les aspects anormaux du bégaiement. En éliminant les symptômes habituels d'approche et de retenue, vous changerez la forme et la durée de votre difficulté de parole. Ce changement d'habitudes bien ancrées nécessite un effort particulier puisque vous devrez apprendre à « contrôler » votre parole plutôt que de réagir aux tensions extérieures par la tension musculaire habituelle et le bégaiement. Vous devrez vous efforcer de substituer à ces réactions indésirables que vous avez apprises (mouvements pressés, serrés et forcés), le comportement normal de parole dont vous êtes certainement capable.

Cultivez une façon de parler plus détendue, moins pressée. Apprenez à substituer des mouvements faciles, plus lents et plus détendus à des mouvements pressés, serrés, saccadés et forcés ; apprenez à réduire vos tensions. Cette modification doit prendre la forme d'une parole plus coulante par le refus systématique d'accélérer votre débit, par une parole réfléchie, relaxée et « contrôlée. » Résistez toujours à l'impulsion de vous dépêcher ou de prononcer le mot aussi vite que possible. Ces conseils sont particulièrement importants lorsque vous parlez au téléphone. *La panique, la tension et un empressement accablant sont les empreintes du bégaiement : ils sont ce que vous devez vaincre.*

Pour vous exercer, commencez avec des mots à une seule syllabe. Regardez-vous dans un miroir lorsque vous positionnez votre bouche pour prononcer le premier son du mot. Progressez lentement et doucement, de syllabe en syllabe, tout en complétant le mot. Pratiquez ceci silencieusement, à voix basse, puis à haute voix au fur et à mesure que vous apprenez à prendre conscience d'un mouvement plus relaxe des lèvres, de la langue et de la gorge.

Si vous appréhendez de bégayer, arrêtez de parler immédiatement afin d'interrompre ce comportement : évitez de lutter avec les mots. Ne faites absolument aucun effort pour compléter le mot jusqu'à ce que vous puissiez le produire sans aucune tension, avec une complète fluence. Prenez une respiration, essayez de relaxer. Reprenez contrôle en trouvant un juste équilibre en vous-même. Trouvez les corrections/techniques appropriées et appliquez-les pour prononcer le mot craint tout en réduisant votre débit et en parlant avec des mouvements plus lents. Complétez le mot naturellement et continuez à parler. De cette façon, vous reprenez délibérément le contrôle de la situation et maîtrisez ce comportement qui vous a toujours semblé incontrôlable.

Ralentissez le débit de votre parole, autant en situation de fluence que de bégaiement. Résistez farouchement à toute idée d'empressement ou de pression du temps. Prenez votre temps pour parler, prenez le temps de vous arrêter souvent, faites des pauses (ces dernières vous permettent de mieux coordonner votre respiration). Un débit plus lent élimine les cassures inappropriées entre ou à l'intérieur même des mots. *Rappelez-vous l'analogie avec la rétrogradation qui consiste à ralentir la vitesse d'un véhicule dès que vous amorcez un terrain accidenté ou une pente à forte inclinaison.* Faites-le lorsque vous devez faire face à une situation difficile. Un bon moyen de ralentir votre débit est de prolonger certaines voyelles (voir prolongations plus bas).

La longueur d'une phrase se mesure en syllabes alors que la vitesse de votre débit se mesure en syllabes par minute. Voici quelques conseils : pour commencer vos exercices, un débit de 90 syllabes/minute - 60 pour ceux qui bégaièrent très sévèrement - est adéquat (c'est-à-dire des phrases découpées en sections de 3 à 9 syllabes chacune) ; vous augmenterez votre débit au fur et à mesure que vous maîtriserez vos techniques (à 120 syllabes/minute, soit de 4 à 12 syllabes entre chaque respiration, puis à 150 syllabes/minute, soit de 5 à 15 syllabes entre chaque respiration.) Bien qu'un débit normal soit de 190/200 syllabes par minute chez les personnes fluentes, la personne qui bégaière devrait se fixer d'atteindre un débit de 150 syllabes/minute.

Chaque fois que vous bégayez, vous devrez ralentir votre débit en le réduisant de 30 syllabes/minute jusqu'à ce que vous retrouviez une parole souple et harmonieuse ; vous pourrez alors revenir au débit initial. Utilisez cette technique préventive de manière constante, dès maintenant.

Parlez avec un ton de voix bas et une énergie contenue (du moins, au début). Souvenez-vous de toujours commencer une conversation de cette manière lorsque l'environnement s'y prête. Puis, graduellement, augmentez le volume jusqu'au timbre de voix nécessaire. (Lors d'une conversation entre deux interlocuteurs, dans une atmosphère tranquille, en parlant avec une énergie modérée et une voix posée, la fréquence et la sévérité des blocages peuvent être réduites de 50 %, sinon davantage.)

Pratiquez une parole en douceur. Adoucissez vos contacts articulatoires. Amorcez toutes vos phrases avec une émission de voix adoucie, en souplesse. Si la phrase débute par une voyelle, amorcez-la à l'aide d'un « h » aspiré, comme en anglais. Évitez les amorces dures ou légèrement audibles. Si la phrase débute par une consonne, l'amorce doit se faire par un très léger contact entre les articulateurs (lèvres, langue, gorge, palais, bouche.) Pour prononcer des consonnes telles que T, D, N et L, la langue doit toucher, par un très léger contact, l'arrière des dents supérieures. Il est très important d'apprendre à réduire les pressions articulatoires en adoucissant l'amorce des consonnes contenues dans une phrase. De cette manière, vous n'aurez plus de spasmes, de pressions excessives ou autres comportements associés au bégaiement.

Essayez une répétition douce de la première syllabe de certains mots. Si vous commencez à être tendu en répétant le son ou la syllabe, essayez de relaxer et recommencez ; maintenez la répétition jusqu'à ce que disparaisse la tension.

L'élocution normale du premier son consiste en une prononciation avec un contact léger des lèvres et un transfert en douceur (ou glissement) vers la position du prochain son. *Une expiration facile et passive avant d'aborder le premier son est une très bonne règle à appliquer.* D'autres utilisent des diversions telles que certains sons comme « O.K. » en commençant une phrase potentiellement difficile (ces diversions ne sont pas recommandées par la grande majorité des sommités du domaine). Toute action servant à mettre en relief ou encourageant des transitions en douceur d'un son à l'autre, d'une syllabe à l'autre ou d'un mot à l'autre sera bénéfique pour une parole plus agréable avec un débit continu, par opposition à un débit saccadé et explosif.

Découpez vos phrases. Formulez des phrases courtes de trois à cinq mots. Une phrase est un groupe de mots ponctués par des inspirations : faites des pauses ET INSPIREZ aux endroits qui s'y prêtent le mieux tels qu'aux ponctuations ou après chaque groupe grammatical.

Inspirez suffisamment d'air ; expirez en douceur tout en parlant. *Il est nécessaire d'apprendre à maintenir un débit d'air contrôlé et continu.* En effet, le fonctionnement adéquat du mécanisme respiratoire en parlant est le suivant : lorsque vous prenez une pause, inspirez ; comme nous devons parler en expirant, vous devez donc expirer tout en parlant et maintenir cette expiration constante, sans interruption, jusqu'à la prochaine pause ou la fin de la phrase. Ce faisant, vous aurez une meilleure maîtrise diaphragmatique de votre respiration. Un débit d'air continu permet le fusionnement des diverses composantes de la phrase en une seule énonciation continue, grâce à un flux régulier, tout en éliminant les collements ou les ruptures entre les mots ou les syllabes. (L'élément primordial de toute thérapie fructueuse comporte des méthodes et des techniques pour prévenir et contrôler le blocage du débit d'air.) Les thérapies de contrôle respiratoire se sont d'ailleurs avérées des plus efficaces puisqu'elles aident effectivement à faciliter, à coordonner et à rythmer le mécanisme de la parole. Elles empêchent les cordes vocales de se bloquer ou permettent de les débloquent rapidement.

Prolongez le premier mot de chaque phrase jusqu'à ce que vous soyez confiant de prononcer les autres mots sans blocage. Une autre excellente technique consiste à prolonger la dernière voyelle précédant chaque découpage (ou pause) de vos phrases. Une telle prolongation constitue une manière très efficace de produire et de maintenir un débit d'air facile pour le reste de la phrase (ce qui est un comportement verbal incompatible avec le bégaiement.) La prolongation vous fournit davantage de temps pour coordonner le processus de production de la parole de façon souple et relâchée. De plus, la prolongation, ou « glissement » ralentit votre débit. *La prolongation est à ce point puissante pour établir la fluence qu'elle est à la base de toutes les techniques.* **Utilisez la prolongation le plus souvent possible.**

Les mots se terminant par les lettres B, K, P ou T étant plus difficiles à prolonger, prolongez la voyelle qui précède une telle lettre, ou tout autre son se prêtant à cette technique. Vous pouvez également effectuer des prolongations à tous les trois ou quatre mots.

Prolongez le premier son ou la première syllabe d'un mot difficile jusqu'à ce que vous soyez confiant de pouvoir prononcer, sans blocage, le reste du mot. Ce premier mouvement ralenti du mot vous entraînera à combattre la tension musculaire excessive qui se produisait automatiquement à l'amorce des mots bégayés. **Apprenez aussi à prolonger la dernière syllabe du mot qui précède le mot que vous anticipez bégayer.** Maintenez le son de cette dernière syllabe aussi longtemps qu'il est nécessaire, jusqu'à ce que vous soyez capable, par un débit d'air ininterrompu, de « glisser » sur le mot suivant. (Tout interlocuteur vous dira qu'il est moins pénible de vous voir prolonger volontairement la dernière syllabe d'un mot que de vous voir lutter désespérément sur la première syllabe du mot bégayé.) Peu importe le nombre de fois que vous devrez arrêter et répéter certains mots ou la lenteur de votre parole, votre débit sera probablement égal, sinon supérieur, à celui qui précédait l'application de cette technique.

Une bonne thérapie devrait inclure un entraînement physique intensif et total des muscles intervenant dans le mécanisme de la parole. Ces mouvements physiques devront être pratiqués de façon répétitive ainsi que dans diverses situations, à l'intérieur et à l'extérieur de la clinique. Cette dernière étape (transfert) déclenche le processus de mise en confiance.

Lorsque vous aurez de la difficulté sur un mot quelconque, allez-y et bégayez sur ce mot. Une fois ce mot complété, arrêtez. Vous devez confronter le fait que ce bégaiement s'est vraiment manifesté. Étudiez ce qui vient de se passer puis redites le mot, et encore si nécessaire, jusqu'à ce que vous le disiez facilement, doucement et naturellement, sans tension ni hésitation. *Une variante de cette technique consiste à redire le mot mais, cette fois, en bégayant différemment* (Eh oui !), *moins anormalement (voir plus loin)*. On désigne cette technique correctrice « annulation » dans plusieurs thérapies. Tout comme la prolongation, il est important de l'utiliser en tout temps. Souvenez-vous toujours de corriger vos erreurs ou vos blocages en « annulant » et en réduisant votre débit. Si cette correction n'est pas effectuée en annulant, le parler défectueux sera renforcé et continuera à se manifester.

Encore une fois, vous devez cesser de lutter désespérément avec les mots que vous craignez. Éliminez les comportements de lutte en étant plus conscient de ceux-ci et en les séparant de votre élocution car ils ne sont pas nécessaires au langage. Souvenez-vous toujours que *moins vous luttez pour ne pas bégayer, moins vous bégayerez à long terme*. Ces comportements de lutte sont ce que les autres voient et entendent de votre bégaiement. N'oubliez pas que pour votre interlocuteur, la personne qui lutte contre un blocage a perdu la maîtrise de sa parole. Arrêtez, prenez une respiration, puis appliquez certaines des techniques précédentes. L'égard que vous portez envers vos interlocuteurs vous oblige à réduire au minimum vos efforts ardu pour prononcer des mots. Vous augmenterez ainsi le confort de vos interlocuteurs ainsi que le vôtre.

On peut aussi bégayer différemment. Il existe en effet différentes façons de bégayer de manière moins pénalisante socialement. On peut, par exemple, choisir une forme de bégaiement intermédiaire, plus coulante et régulière, sans symptômes secondaires, capable de se maintenir. *Il est préférable de bégayer de façon plus coulante que de façon grotesque*. Vous pouvez aussi vous exercer à parler d'une manière ressemblant aux difficultés normales du langage. Avant de mettre un terme à un moment de blocage, changez-le quelque peu dans la direction d'une difficulté normale de parole.

Le bégaiement volontaire, dont nous avons déjà parlé dans le chapitre sur la désensibilisation (voir page 15), est également une technique de « fluence ». On devrait l'utiliser surtout sur les mots non craints. Bégayer volontairement ou imiter le bégaiement au début d'une conversation peut vous aider à bégayer moins sérieusement et moins souvent pour le reste de la conversation. De plus, en bégayant délibérément, rien ne vous empêche de bégayer de façon différente. (Voir paragraphe précédent).

Pour vous habituer au téléphone, cette bête noire pour la majorité des PQB, exercez-vous à parler à un téléphone sans interlocuteur jusqu'à ce que vous soyez convaincu que vous pouvez être fluent. Utilisez les techniques de prolongation (des voyelles, du premier mot d'une phrase et du son précédant un mot bégayé) ou de répétitions douces en répétant des phrases d'introduction simples et courtes. Utilisez un répondeur téléphonique ou votre téléphone intelligent pour vous exercer et vous réécouter. Vous serez surpris de constater à quel point une telle pratique vous aidera à prononcer certaines phrases plus facilement lorsque vous parlerez vraiment à un interlocuteur. Affrontez, tous les jours, votre peur du téléphone, en faisant plusieurs appels (au moins cinq) à différentes personnes, à des gens dont les noms vous sont inconnus (méthode de l'immersion.) Concentrez-vous uniquement sur la raison de votre appel en essayant d'oublier le bégaiement. PRENEZ TOUJOURS

VOTRE TEMPS EN PARLANT AU TÉLÉPHONE **et, très important, souriez** ; n'avez-vous jamais remarqué que même les personnes fluides parlaient moins rapidement au téléphone ? Alors, faites-en autant ! Une très bonne façon de commencer à mettre ces conseils en pratique est de communiquer souvent, par téléphone, avec vos amis de l'Association des bègues du Canada.

Vous devez devenir proprioceptif, c'est-à-dire vous concentrer et mettre l'accent sur le contrôle des muscles du mécanisme de la parole dans les situations d'élocution quotidiennes. Assurez-vous de ne pas laisser votre langue, vos lèvres, vos cordes vocales ou votre respiration se bloquer ou produire des contacts trop durs en utilisant, pour atteindre ce but, des mouvements libres et volontaires. (L'écho kinesthésique ou proprioception est le fait d'être totalement conscient des mouvements du mécanisme de la parole lors de la prononciation du mot.) Vous devrez, en vous y exerçant, éliminer vos erreurs avant ou lorsqu'elles surviennent, c'est-à-dire « contrôler » votre parole alors même que vous la produisez par une prononciation plus « contrôlée » des mots. Avec de la pratique, vous vous préparerez mentalement lorsque vous amorcerez un mot que vous craignez afin de le prononcer sans interruption, sans anomalie. C'est ici que vous devrez tirer avantage de votre anticipation et de la peur de bégayer. Vous devrez atteindre une habileté telle que vous déterminerez, avant la manifestation d'un blocage, les mouvements articulatoires à faire et la façon de les appliquer de manière à prononcer les sons et les mots facilement, sans bégayer.

Afin de bâtir une base solide et durable, il vous faudra maîtriser les différentes techniques de parole de façon à vous rendre conscient de vos capacités et à pouvoir y recourir au besoin.

Faites en sorte que les gens portent attention à ce que vous dites et non comment vous le dites.

Votre tâche sera plus facile si vous pouvez trouver quelqu'un en qui vous pouvez vous confier et qui comprend bien votre problème. Trouvez-vous un collaborateur sincèrement intéressé à votre personne et prêt à vous aider. Lorsque survient une situation difficile, partagez vos sentiments et discutez des moyens que vous utiliserez pour mieux faire face à une situation similaire la prochaine fois.

Commencez systématiquement à augmenter le nombre de vos « partenaires » dans votre processus d'amélioration. Pourquoi pas une nouvelle personne par semaine ? Vous atteindrez un niveau supérieur de sécurité et de confiance, chassant ainsi la peur et le doute, tout en accélérant vos progrès. Vous vous débarrasserez de la tension en combattant votre crainte de communiquer avec les autres.

Ne vous arrêtez pas exclusivement à vos revers ; pensez plutôt à vos nombreuses victoires. Lorsque se manifestera un moment de bégaiement involontaire, étudiez-le, évaluez la situation, déterminez ce qui doit être changé puis prenez part à une activité similaire en appliquant les correctifs qui s'imposent. Vous pourrez ainsi, à la prochaine occasion, contrer [les effets négatifs du bégaiement](#) en appliquant la/les technique(s) corrective(s) appropriée(s).

S'il vous arrivait de changer d'environnement, saisissez cette occasion pour un nouveau départ ; tirez-en pleinement profit.

Lorsque vous vous retrouvez dans une situation où le niveau d'anxiété est élevé, le changement de votre état physiologique nuira au rappel de vos techniques de fluence. Il vous faut apprendre à contrôler cette tension par des techniques spécifiques de relaxation physique et mentale. Pratiquez des techniques de relaxation pour amoindrir les tensions musculaires inhérentes au bégaiement et pour réduire votre sensibilité émotionnelle en parlant. Sachez relaxer lorsqu'il vous faut être plus calme en certaines situations.

Pour augmenter votre capacité à tolérer le stress, prévoyez, dans votre emploi du temps, la pratique d'un sport. Une excellente forme physique ne facilite-t-elle pas toutes nos fonctions ?

Faites appel, sur une base régulière, à des appuis permanents émanant autant de sources internes qu'externes, telles que l'ABC, un groupe de maintien, des livres, des enregistrements, des forums de discussion sur Internet, un club Toastmasters, les séminaires ou les conférences.

Devenez un observateur attentif des comportements interactionnels d'autrui pour voir comment une personne habile socialement interagit avec les autres. Portez attention non seulement à son style communicationnel, mais aussi à toute sa communication non verbale.

Participez activement aux activités de l'ABC. Partagez vos émotions au sujet du bégaiement. N'hésitez pas à discuter de vos problèmes avec d'autres. Une des choses les plus importantes dont doit se souvenir la personne qui bégaie est d'extérioriser ses sentiments et ses émotions. Partagez vos expériences. Soyez également réceptif pour apprendre la manière de faire des autres. Vous progresserez d'un état solitaire et introverti à une pleine conscience de vous-même et de vos capacités. Vous apprendrez à mieux vous connaître, à améliorer vos aptitudes sociales, à augmenter l'estime que vous avez de vous-même et, enfin, à rehausser votre confiance en vous-même. Il vous sera plus facile de vous percevoir comme une personne capable de communiquer, de parler librement, tout en prenant part à des activités verbales. Vous découvrirez une perception plus adéquate de votre réalité sociale et le plaisir de parler librement.

Si vous suivez ou avez suivi une thérapie en clinique, votre groupe de l'ABC ou un forum de discussions vous aidera au renforcement, au transfert et au maintien des techniques apprises en thérapie.

Éventuellement, vous devriez développer la spontanéité et un langage libre, avec un minimum de contrôle.²

RELISEZ SOUVENT LES PAGES QUI PRÉCÈDENT ET EXPÉRIMENTEZ PLUSIEURS DES TECHNIQUES SUGGÉRÉES AFIN DE DÉCOUVRIR CELLES QUI VOUS CONVIENDRONT LE MIEUX. VOUS DEVREZ TROUVER UNE MANIÈRE CONFORTABLE DE VOUS EXPRIMER DANS TOUTES LES SITUATIONS. Cela vous demandera des mois d'efforts et de travail soutenus. Mais les résultats devraient en valoir la peine.

² C'est la raison pour laquelle j'écrivais toujours le mot contrôle entre guillemets.

En combinant diverses techniques de fluence, vous commencerez à contrôler quelque chose qui vous dominait probablement totalement auparavant. Tôt ou tard, la personne qui s'améliore en viendra au point où, la plupart du temps, sa parole sera coulante, [avec un flux régulier](#) ; elle pourra alors se concentrer sur ce qu'elle veut dire. Elle connaîtra ce qu'est la communication libre et le plaisir de communiquer.

Vous désirez lire davantage sur les techniques de fluence ? Vous pouvez télécharger gratuitement [Une Auto-thérapie pour les personnes qui bégaient](#).

ATTITUDES REQUISES

Pour certaines personnes, il est suffisant d'apprendre à contrôler les muscles du mécanisme de la parole pour leur donner une confiance psychologique suffisante qui leur permettra de maintenir une amélioration de leur parole. Mais ce n'est pas le cas pour la majorité des personnes qui bégaient : **certains aspects psychologiques doivent également être considérés. En d'autres termes, il est généralement faux de prétendre qu'une fois le symptôme disparu, les sentiments s'arrangeront d'eux-mêmes.**

Voici certaines citations que j'ai glanées ici et là et qui nous donneront une meilleure idée de la problématique :

« On doit traiter, à la fois, « l'intérieur » de la personne et son bégaiement, pas uniquement ce dernier, à cause de toutes ces forces négatives intérieures qui se sont imprégnées à la faveur de tant d'années de bégaiement. »

« Beaucoup de thérapeutes, pourtant bien intentionnés, ont négligé « l'intérieur » de la PQB, en particulier cette énorme zone d'émotions et d'attitudes, trop souvent difficile à évaluer. Nous nous réjouissons d'observer depuis peu un changement vers la bonne direction. »

« J'ai appris que le bégaiement n'était pas quelque chose qui, simplement, m'arrivait ; j'ai en fait accumulé, au cours des ans, tout un bagage d'émotions toxiques qui ont fait obstacle à la fluence. »

« J'ai eu recours à un pathologiste de la parole pour qu'il me traite, moi, et non pas seulement mon bégaiement. Pour qu'il traite mes peurs, mes anxiétés et ma souffrance. Pour qu'il m'aide à distinguer entre mes peurs réelles et imaginaires. Pour qu'il m'aide à évaluer mes situations de prises de parole à travers mes émotions plutôt que par un simple décompte de mes blocages. Ma condition se compose de peurs, d'anxiétés et de souffrance ; il ne s'agit pas d'un simple problème verbal. »

Pour être efficace, une thérapie doit s'attaquer à la personne entière, à tous les niveaux. Il est alors essentiel de trouver un moyen [de modifier nos attitudes et notre perception vis-à-vis du bégaiement](#). (Des études ont démontré que la perception qu'une personne se fait d'elle-même, sans égard à son handicap, détermine sa capacité d'adaptation sociale.) Il est temps d'écarter [le bagage psychologique négatif](#) qui s'est accumulé à cause de situations communicatives et sociales difficiles et frustrantes, il nous faut [déprogrammer les expériences néfastes du passé](#).

Avec les années, vous avez effectué certains ajustements psychologiques afin de compenser votre parole bégayante, spécialement en regard des [émotions négatives](#) qui y sont associées. Au cours des ans, ces ajustements sont devenus [partie intégrante de votre personnalité](#) et du bégaiement. En grandissant, vous avez appris à vous considérer d'une certaine façon. Quelque part pendant votre croissance, vous vous êtes enfermé dans un [rôle diminutif](#). Votre vie fut limitée selon ce qui permettait ou non le bon usage de la parole et c'est en vertu de ce moule que vous avez façonné votre personnalité. Vous avez pris votre dynamisme, votre enthousiasme naturel et votre vivacité - votre MOI RÉEL - et avez appris à les bloquer, à les étouffer, de telle sorte que personne,

pas même vous, ne puisse les voir. En camouflant ces aspects de votre personnalité avec lesquels vous êtes mal à l'aise, *vous avez créé une image limitée de vous-même et parfois [déformée](#)*.

En effet, vous avez une certaine image de vous-même, mais une image pleine de croyances sans fondement avec la réalité, une image qui vous étrangle. Vous pouvez ne pas être conscient de votre MOI RÉEL et avoir une personnalité plus forte que ne vous le permet de croire cette image que vous avez de vous-même.

*Ce serait une erreur que d'essayer de changer votre bégaiement sans en modifier le cadre qui perpétue les attitudes et les comportements solidement ancrés qui en font partie. Vos chances de succès seront bien meilleures si vous modifiez ces attitudes et cette perception qui supportent vos anciennes habitudes de parole et vos attitudes réactionnelles.*³

Vous devrez faire tous les efforts possibles pour [reconstruire la force de votre égo](#) et gagner la confiance en vous-même ainsi que le respect de votre personne. En d'autres termes, vous devrez apprendre à VOUS AFFIRMER.

« Nous, les personnes qui bégayent, avons besoin de nous fixer des objectifs positifs et d'entretenir des pensées plus positives sur nous-mêmes. »

Pour ce faire, vous devez assumer l'entière responsabilité de votre comportement ainsi que la responsabilité d'un nouveau défi qui consiste à implanter des changements réels et permanents, non seulement dans votre parole, mais également dans votre attitude, la perception que vous avez de vous-même et sur votre conception globale de la vie et des autres. Vous devez être déterminé à vous consacrer sérieusement à la tâche [d'autoamélioration](#), à travailler au changement.

Considérez le processus d'amélioration en termes de changement, d'apprentissage à modifier votre parole ainsi que la façon dont vous la considérez. Pensez en terme de processus continu.

Pour entreprendre votre travail d'amélioration, il est essentiel de croire en vous, en vos capacités ainsi qu'en la collaboration des autres.

Prenez le temps de [réfléchir à votre problème de bégaiement](#). [Posez-vous les questions suivantes](#) pour mieux vous mettre au défi. Comment percevez-vous votre bégaiement ? Quelle est la sévérité de votre bégaiement ? Votre problème est-il simplement le bégaiement ou si c'est parce que vous ne savez pas comment communiquer avec les gens ? Vos interlocuteurs sont-ils vraiment incommodés lorsque vous bégayez ou est-ce plutôt votre réaction à votre bégaiement qui détermine leur propre réaction ? Que pensent vraiment les gens au sujet de votre bégaiement ? Peut-être avez-vous de la difficulté à bien écouter les autres ? Quelles sont exactement vos croyances vis-à-vis de vous-même, en tant que personne qui bégaie, et comment impactent-elles sur vos relations quotidiennes avec votre entourage ? Comment vous sentez-vous lorsque vous savez devoir parler dans diverses situations ? Comment vous sentez-vous lorsque vous parlez (aussi bien avec que sans bégaiement) et comment vous sentez-vous par la suite ? Quels sont les problèmes que vous pouvez vraiment mettre sur le dos de votre bégaiement ? Quels sont vos comportements de bégaiement ?

³ Pour une discussion plus approfondie de ces concepts, lire, à partir de la page 27 de [Redéfinir le Bégaiement](#), le chapitre sur *l'Hexagone du Bégaiement* de John Harrison.

Nous allons tenter de vous aider dans votre réflexion.

Préparez-vous psychologiquement à affronter les inévitables rechutes. Dans les six mois suivant une thérapie en clinique, le taux de régression serait de 90 %. Ne vous faites pas d'illusion : un certain degré de rechute est plus que probable si vous bégayez depuis de nombreuses années. Ces rechutes peuvent être causées, entre autres, par la fatigue ou le stress au travail. Vous devrez apprendre à reconnaître les signes précurseurs qui peuvent précipiter une rechute de manière à vous ressaisir lorsque vous éprouverez des difficultés avec votre parole. Mais le fait d'avoir connu des difficultés à un moment donné ne signifie pas que vos efforts ont été vains et que vous retournez sur le chemin d'un bégaiement incontrôlable. Ayez des attentes réalistes ; et il est réaliste de s'attendre à des périodes difficiles dans le contrôle de votre élocution. N'ayez surtout pas recours à une récidive comme prétexte pour excuser l'arrêt de vos pratiques ou l'abandon de votre autosupervision. L'état d'esprit permettant de les affronter est une philosophie de tolérance envers soi, d'acceptation de vos faiblesses et de vos limites ainsi qu'une plus grande objectivité envers vous-même et les autres. Plus vous accepterez vos faiblesses et moins vous accorderez d'importance à votre disflunce, plus vous serez détendu et plus vous développerez un intérêt croissant à vous exprimer.⁴

Lorsque vous retournerez dans des environnements émotivement familiers, vos anciennes habitudes de langage pourraient refaire surface. Cela ne signifie pas que vous régressez ; au contraire, votre réaction est tout à fait normale : *le Dr Charles Van Riper a déclaré que lorsqu'une personne qui bégaye retourne dans son ancien milieu, même les meubles semblent bégayer.*

Pendant votre travail d'amélioration, soyez plus tolérant et moins critique envers vous-même. Reconnaissez votre droit à l'erreur, ce qui vous libèrera afin que vous progressiez dans la vie en prenant le risque de vous aventurer sur des sentiers qui vous sont inconnus. Considérez les hauts et les bas de votre parole d'une façon positive : n'oubliez pas que les moments difficiles ne sont que passagers et qu'ils seront suivis d'un cycle de fluidité supérieure. *Demain sera un autre jour.*

Si vous avez un sérieux blocage, oubliez-le. Utilisez-le comme prétexte pour relaxer et pour parler plus librement. N'oubliez pas votre sens de l'humour. Apprenez à manier les situations difficiles avec moins d'anxiété en appliquant vos techniques et en utilisant des méthodes de relaxation physique et mentale. Malgré cela, comme le dit le Dr Frederick P. Murray dans son témoignage, L'HISTOIRE D'UN BÈGUE : « Sur l'échelle de la pression ou de la peur, il y a un point où aucune technique psychologique ou mécanique ne peut empêcher une personne de bégayer. » De son côté, Van Ripper suggérerait : « Tu dois apprendre à te sortir volontairement de tes blocages. À les mettre volontairement sous ton contrôle avant de parler. »

N'accordez pas trop d'importance à votre bégaiement. N'en soyez jamais honteux. Joseph Sheehan disait : « Il n'y a aucune raison d'avoir honte lorsque vous bégayez ; pas plus qu'il y a de raison d'être fier lorsque vous parlez avec fluence. *Que vous bégayiez ou pas, vous êtes toujours la même personne.* » N'oubliez jamais ceci : **si vous donnez l'impression que votre bégaiement est pour vous un très grave problème, alors il le sera.** Par contre, si vous le considérez comme un problème mineur, alors vos interlocuteurs ne se sentiront pas mal à l'aise en votre présence. *En d'autres termes, à défaut de pouvoir toujours être en contrôle, vous pouvez contrôler votre réaction et celle des autres à vos moments de bégaiement.* Pourquoi insister autant sur une minorité de mots

⁴ L'expérience d'[Alan Badmington](#) est, en ce sens, des plus éloquentes.

bégayés ? Ne vous arrêtez pas exclusivement à vos revers ; pensez plutôt à vos nombreuses victoires. Acceptez qu'il soit permis de bégayer sur un mot. Cessez de placer le bégaiement dans une situation de gagnant versus perdant : une situation d'élocution ne doit pas être considérée comme un champ de bataille. Mettre le bégaiement dans une perspective plus réaliste peut réduire certaines de vos tensions et ainsi vous faciliter le travail. Vous devez vous sentir moins embarrassé lorsqu'il survient et cesser de vous considérer comme handicapé ; vous augmenterez ainsi votre confiance en vous-même. *Contrôlez vos réactions au lieu de laisser le bégaiement vous contrôler et contrôler votre vie.*

Lorsque vous commencerez réellement à vous accepter comme la personne que vous êtes et qui bégaie, vous serez alors sur le chemin d'une parole beaucoup plus facile et certainement vers une plus grande paix intérieure. Acceptez ouvertement de continuer à bégayer, du moins pour un certain temps. Comme le suggérait le Dr Van Ripper aux personnes en thérapie : « *Tu dois, pour le moment, accepter de bégayer librement, sans en être embarrassé.* » Mais n'oubliez pas de le faire de façon différente : utilisez la prolongation ou la répétition de certains sons ou démontrez votre sens de l'humour. « *Il est temps pour moi de cesser de haïr mon bégaiement, de l'accepter comme partie intégrante de ce que je suis.* »

Diminuez progressivement vos efforts de prétendre que vous êtes quelqu'un qui ne bégaie pas. Acceptez l'idée que vous êtes une personne qui bégaie mais qui « contrôle » sa parole, plutôt qu'un orateur parfaitement fluide. **ACCEPTEZ VOTRE BÉGAIEMENT.** Cela est essentiel. Cette acceptation émotive du bégaiement implique qu'il est acceptable de bégayer, que votre capacité d'évoluer dans la vie de tous les jours et d'exprimer votre personnalité n'est pas affectée par le bégaiement. Pour pouvoir vivre en paix avec vous-même, vous devez passer par cette acceptation complète de votre personne, pas seulement le vous d'une parole fluide. Vous évoluerez alors dans la vie avec et non pas contre votre bégaiement. Comme en témoigne le Dr Murray : « *La vraie victoire consistait à dévoiler et à accepter mon bégaiement en devenant son "ami"* ». Lorsque vous aurez reconnu le fait que vous êtes une personne qui bégaie, vous ne serez plus sur la défensive lorsque certaines réminiscences du bégaiement réapparaîtront de façon inattendue.

« La clé pour communiquer, que cette communication soit fluente ou pas, réside dans vos attitudes et vos ressentis. Cette clé vous donne le pouvoir et le contrôle pour atteindre la force nécessaire pour accepter votre bégaiement. Car c'est par l'acceptation que se produit le changement. »

Comme l'écrit le Dr Murray : « *À n'importe quel âge et à n'importe quel degré de difficulté ou d'évolution, un bègue doit accepter le fait qu'il puisse bégayer ou ne pas bégayer à chaque mot, à tout moment... Le bègue doit toujours s'attendre à ce que sa fluence naturelle soit imparfaite et, occasionnellement, à ce que son bégaiement prenne le dessus. Cette incertitude est très difficile à accepter. Au fur et à mesure que ce bégaiement inattendu devient moins important et moins énervant, le bègue sera plus détendu et son bégaiement sera moins grave et plus rare.* » En fait, toujours selon le Dr Murray, « *Certaines réactions phobiques mineures, appelées « résiduelles », ne disparaîtront jamais.* » Mais avec le temps, elles deviendront moins gênantes puisque vous apprendrez à les considérer comme normales. Après tout, ces réactions peuvent avoir « été si longtemps et si profondément ancrées en (vous) qu'il est naturel qu'elles remontent à la surface de temps en temps, » souvent lorsque vous êtes fatigué ou malade. Enfin, parlant des pauses involontaires caractérisant notre parole, le Dr Murray fait remarquer que « *Ces minuscules*

irrégularités constituent, selon moi, des résidus de bégaiement organique dont on ne peut jamais se débarrasser, mais qui peuvent être contenus de façon à les rendre difficilement remarquables. » La maîtrise de la réaction de panique associée au bégaiement sera atteinte lorsque vous accepterez, comme normales pour vous, les pauses et les moments de tension qui, bien que moins fréquents, pourraient encore se produire dans votre parole.

Cessez de vouloir devenir parfaitement fluide. Le perfectionnisme verbal que vous recherchez probablement ne peut que créer un chaos et un trouble intérieurs superflus. Si vous courez après la perfection, votre compagnon sera l'échec. En vous fixant comme objectif ultime une fluence de 95 à 98 %, vous vous accorderez une marge d'erreur et vous aurez de bonnes chances de l'atteindre. Comme le dit le Dr Murray, « *Mais, naturellement, elle (la parole d'une personne qui bégaie) ne sera jamais entièrement libre. Au milieu du discours fluide et automatique, on verra qu'il existe des pauses ou la PQB se trouve soudaine en difficulté. Une peur ou une certaine tension naît, et alors la seule chose à faire pour la PQB consiste à ralentir son débit et à le maîtriser consciemment, en faisant délibérément abstraction du blocage, en conservant le rythme, en évitant la fragmentation d'un mot difficile.* » Cessez de penser que seule la fluence est la solution à tous vos problèmes. Mettre le blâme sur le bégaiement pour tous les événements négatifs de votre vie peut se transformer en un handicap encore plus sérieux que votre disfluidité verbale ne peut l'être. Bien sûr, le bégaiement peut être la cause de certains de vos problèmes ; mais il ne peut être la cause de tous vos problèmes.

Évitez de vous considérer comme « bègue » : le bégaiement est quelque chose que vous faites, ce n'est pas ce que vous êtes. *Une personne qui bégaie est précisément cela : d'abord une personne puis, en second, une personne qui bégaie.* Ce n'est qu'une partie de vous-même. Ne vous catégorisez pas en vous étiquetant comme « bègue. » Pour réduire la sphère d'influence du bégaiement dans votre vie et l'empêcher de « contaminer » le reste de votre personnalité, vous devez, d'une certaine manière, le séparer de votre personne, les traitant comme deux entités différentes. *Il ne s'agit pas d'ignorer ou de nier le problème, mais bien de le considérer d'une façon différente, dans sa juste perspective.* Vous devez vous considérer comme une personne à part entière, d'égal à égal avec les autres, plutôt que comme une personne « bègue ». N'oubliez pas : le langage que nous employons (sémantique) impacte sur nous, sur ce que nous croyons être et l'image que nous projetons aux autres. Ne permettez plus à votre parole d'être le facteur qui définit ce que vous êtes ou ce que vous ferez de la vie. *Il y a beaucoup d'aspects positifs et valorisants en vous-même et auxquels vous n'accordez pas une attention suffisante.* Chacun de nous est doté de talents, de capacités ainsi que de moyens pour jouir pleinement de la vie. Considérez-vous comme « une personne qui bégaie » et éventuellement, pourquoi pas comme « une personne qui, parfois, bégaie. »

Soyez conscient que tout ce que vous faites ou pensez est votre propre choix. Ne soyez pas la victime mais plutôt l'instigateur de vos expériences de vie. Découvrez vos capacités personnelles et devenez de plus en plus en contrôle de votre propre vie.

Ayez de l'estime pour vous-même, respectez-vous. Cessez d'être une personne toujours accommodante, recherchant constamment l'approbation des autres. Vous n'avez pas à répondre aux caprices de la société. [Vous avez le droit de choisir](#) et de faire principalement ce qui vous plaît. N'oubliez pas que vous ne pourrez aimer les autres à moins que vous n'appreniez d'abord à vous aimer vous-même. Apprenez à bien vous traiter. Soyez votre meilleur ami et entraîneur.

Le Dr Charles Van Riper disait : « *Tu dois apprendre à construire des protections contre les influences perturbatrices.* » Dans la même veine, Fred Murray ajoute : « *Plus encore que les autres personnes, les PQB doivent organiser leur vie de façon à rester en deçà du stade où le bégaiement commence à se manifester... Il est aussi recommandé de rester en dehors des situations négatives.* » Soyez sensible aux facteurs qui provoquent une baisse ou une augmentation du bégaiement. Un autre problème plus imaginaire que réel est la réaction anti-bégaiement que vous pouvez prêter à toute personne et qui, la plupart du temps, est le produit de votre imagination. Cela est dû au fait que seulement quelques personnes ont déjà eu une telle réaction à votre égard. Le meilleur moyen de vérifier l'exactitude de cette croyance est de vous livrer à des « tests de réalité ». Vous découvrirez que les pensées de vos interlocuteurs ne sont pas aussi noires que vous le pensiez. *Découvrez les [croyances irrationnelles](#) qui détruisent l'estime que vous avez de vous-même. Ces [pensées négatives](#) résultent en des comportements d'évitement, de temporisation (remettre à plus tard, à demain), de substitutions de mots et en une limitation générale que vous vous imposez. « *J'ai pris conscience qu'il me fallait [recadrer](#) mes [émotions](#) négatives et mes peurs relatives au bégaiement.* » Remplacez-les par des croyances saines et rationnelles. Chaque fois que vous avez la chance de discuter de votre bégaiement avec quelqu'un, faites-le. Il est parfois utile d'expliquer certaines choses au sujet de votre bégaiement aux personnes qui vous sont importantes. Vous serez susceptible de moins bégayer en sachant qu'une personne comprend votre bégaiement.*

Plusieurs personnes entretiennent des pensées et se donnent des instructions négatives qui limitent leur [actualisation personnelle](#). **Cultivez des pensées positives.** Si vous devenez soudainement accablé par des doutes ou des autosuggestions négatives, arrêtez de penser. Un transfert réussi des techniques de fluence implique que les pensées et les autosuggestions négatives soient [substituées par des pensées positives](#), lesquelles [encourageront la fluence](#) et réduiront la tension. Efforcez-vous de résoudre vos inquiétudes et de remplacer vos pensées négatives par des pensées qui faciliteront le libre usage des techniques de fluence. **Vous devez avoir une disposition mentale et une attitude (une mentalité) positives qui supporteront, au lieu de les saboter, les changements physiques de votre parole.** Il vous faudra modifier vos comportements antérieurs et reconditionner un [dialogue interne](#) pour remplacer des pensées telles que « Je suis incapable » ou « Je vais bégayer » par des pensées telles que « Je suis en contrôle ». **DÉSENSIBILISEZ-VOUS** face au bégaiement.

N'oubliez jamais que la perspective de l'échec ajoute à l'anxiété et aux peurs déjà existantes et que vous tentez de réduire. En fait, les pensées négatives conduiront elles-mêmes, directement, à un échec. Souvenez-vous toujours que vous pouvez être fluide en utilisant vos techniques de façon conséquente ; sauf exception, vous pouvez faire appel à vos techniques si vous pouvez relaxer lorsque vous êtes tendu. Intégrez vos succès. En d'autres termes, cessez d'avoir des jours favorables et d'autres moins favorables ; transformez des revers potentiels en victoires. Vous cultiverez ainsi la confiance en vous-même. Chaque fois que vous pourrez discerner les aspects positifs d'une situation, ce sera un double pas en avant vers l'atteinte de votre objectif. Considérez différemment votre bégaiement. *Prenez conscience de votre [pouvoir de choisir](#) comment vous réagissez aux événements qui vous arrivent.* À défaut de pouvoir contrôler à tout moment vos [émotions](#) et vos pensées, vous avez, à long terme, le pouvoir de choisir votre expérience de vie. ***Ne soyez plus victime de votre passé : cessez de toujours regarder en arrière et [de revivre les expériences pénibles](#).*** Contrôlez qui vous êtes, comment vous vous sentez et ce que vous voulez faire. N'oubliez pas que les gagnants sont des perdants qui se sont relevés et qui ont essayé de nouveau.

UNE SYNTHÈSE DE NOS CONNAISSANCES SUR LE BÉGAIEMENT

« En adoptant une attitude d'ouverture au sujet de notre affliction, peu importe ce qu'elle est, personne ne pourra plus s'en servir pour nous blesser. Nous serons alors plus fort et mieux disposé à aller vers les autres. »

Il vous faut mettre l'accent sur une ouverture de comportement contrôlé, une attitude corporelle plus ouverte, un corps plus droit supportant les muscles du mécanisme de la parole tout en facilitant la respiration. Suite à une thérapie, vous devez développer un comportement qui maintiendra les nouvelles attitudes et facilités de parole. Comme déjà mentionné, *il est possible de bégayer plus facilement et avec très peu de lutte et de tension*. L'élément le plus important pour apprendre à le faire est une attitude d'ouverture : parlez de votre bégaiement, soyez honnête envers les autres ; n'essayez plus de le cacher. Faites comprendre aux autres qu'il vous arrive de bégayer à l'occasion, mais avec une différence importante : vous êtes désormais maître de votre bégaiement la plupart du temps. **N'oubliez pas que nous communiquons autant par notre attitude que par nos paroles**. Lorsque la personne qui bégaie s'ouvre aux autres au sujet de son bégaiement, cela signifie qu'elle s'accepte elle-même. Elle peut alors se créer un « environnement bégayable » qui lui permettra d'apprendre plus aisément à gérer sa parole en appliquant diverses techniques. N'oubliez pas que *lorsque vous donnez l'impression d'être bien, vous vous sentez bien. Et lorsque vous vous sentez bien, vous savez ce qui arrive avec votre parole*.

Examinez vos faiblesses de caractère propres aux PQB. En effet, nous avons tendance à être plus perfectionnistes ou minutieux que nécessaire. Souvent, nous avons des relations tendues avec les membres de nos familles ou nos relations professionnelles en plus d'avoir de la difficulté à travailler efficacement en équipe. Si, à cause de votre bégaiement, vous avez pu blesser certains de vos proches, sachez le reconnaître et vous amender. Cessons d'éviter des obligations et des relations sociales. Nous avons besoin d'être plus chaleureux et plus aimables, d'être plus spontanés et flexibles. Impliquons-nous. Pourquoi ne pas commencer avec l'Association des bègues du Canada ?

Faites quelque chose pour la première fois. **Faites, tous les jours, quelque chose que vous n'avez jamais fait auparavant**. N'importe quoi. Comme le disait Van Riper : *« Tu dois apprendre à renforcer ton nouveau langage fluent tous les jours. »* Chaque jour, devenez un peu plus audacieux en bravant vos sources de tension. *Pour vaincre la crainte, vous devez être capable d'aller à l'encontre de votre instinct naturel de protection. Pour ce faire, vous devez avoir la capacité de tolérer des sentiments de vulnérabilité, d'ambiguïté et d'incertitude pour éviter une fixation sur un danger plus imaginaire que réel. La meilleure manière de mettre ce conseil en pratique est de vous impliquer, si possible, chaque jour, dans des situations craintes en employant des mots craints*. Les techniques apprises en thérapie vous permettront de mieux faire face à ces situations.

La société récompense celui ou celle qui, de toute évidence, confronte et tente de mieux composer avec son bégaiement. Vous impressionnerez probablement vos éventuels employeurs lorsqu'ils constateront que vous travaillez systématiquement à surmonter votre difficulté de parole.

Malgré son handicap, une personne qui bégaie peut connaître le succès professionnel, l'accomplissement personnel et l'affirmation de soi. Plusieurs sont capables de transcender ce handicap en devenant bien établis et en connaissant le succès dans leurs carrières. De plus, quelques personnes qui bégayaient ont atteint une amélioration telle que leur capacité oratoire excède maintenant celle de la majorité des personnes verbalement fluides. En cela, les Clubs Toastmasters sont un lieu d'apprentissage et de transformation personnelle ayant fait ses preuves depuis 1924.

Le progrès réel ne peut se mesurer que par le degré selon lequel vous ne laisserez plus le bégaiement vous empêcher d'être la personne la plus aimable, la plus confiante et la plus heureuse possible.

Souvenez-vous que notre parole est le miroir reflétant ce que nous ressentons à tout moment.

Sachez vous livrer à une introspection personnelle. En effet, développez la capacité de vous reconsidérer plus profondément de temps à autre pour découvrir vos peurs relatives à l'implantation d'importantes modifications de vie. L'adulte qui bégaie doit se considérer objectivement, avec honnêteté et de façon réaliste, afin de pouvoir travailler sa personnalité. **LA SEULE FAÇON DE DÉCOUVRIR LES CONSÉQUENCES DU CHANGEMENT EST DE CHANGER.** Continuez toujours à vous étudier et à chercher à vous améliorer constamment, pas seulement pour votre parole, mais en toute chose. N'ayez pas peur d'affronter de nouveaux défis. *Vous devez avoir le désir profond de changer et la volonté de prendre des risques pour évoluer dans une direction pleine d'inconnus.* Vous devez réaliser *qu'il n'y a que très peu de chances de succès dans un environnement familial et sécuritaire.* Lancez-vous continuellement des défis, mais de façon prudente et non pas à l'encontre de votre nature. N'oubliez pas que l'élément le plus important c'est votre personne dans son intégralité.

Il est bien de vous concentrer sur votre parole mais, à un moment donné, il vous faudra développer cette sensation ressentie lorsque vous connaissez une bonne amélioration soutenue. Puis il vous faudra apprendre à reproduire cette sensation. Pour ce faire, utilisez la technique de l'« imagerie mentale positive » : **visualisez ce que vous voulez qu'il se produise par opposition à ce que vous craignez qu'il arrive. Soyez positif.**⁵

Prendre le « contrôle » de votre parole ne doit pas être la préoccupation la plus importante de votre vie. Évitez de faire l'erreur d'arriver au terme de votre existence pour constater que vous n'avez rien fait parce que vous désiriez, d'abord, devenir fluide. Vous n'aurez pas une autre chance pour vivre pleinement votre vie ; alors, vivez-la pleinement, dès maintenant. Travaillez MAINTENANT pour obtenir ou faire ce que vous désirez et, en même temps, travaillez votre parole.

NOUS VOUS RECOMMANDONS DE RELIRE SOUVENT LES PAGES QUI PRÉCÈDENT ET N'oubliez PAS LA DÉSENSIBILISATION.

Pour conclure, citons une remarque du Dr Fred Murray à la dernière page de son livre, *L'Histoire d'un Bègue* :

*« La personne qui bégaie doit se fixer l'objectif suivant : **parler avec un minimum d'effort et de contrôle**, avoir une élocution aussi bonne que possible sans devoir sacrifier trop de liberté émotionnelle. C'est ce que l'on peut appeler un niveau optimal de performance. Chaque personne doit trouver son propre niveau. Lorsque la PQB l'a atteint, elle perd presque entièrement sa peur de parler. Elle acquiert alors la force de progresser et la volonté d'être elle-même, sans plus. Elle deviendra maître de sa parole, et non son esclave. »*

⁵ À ce sujet, je vous invite à lire l'excellent article de John Harrison, « Surmonter nos peurs d'agir » à partir de la page 195 de [REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT](#).

Synthèse réalisée par Richard Parent, juin 1989 (Rév.: 09/90 et 11/2014)
Graphisme et mise en pages : Elise Beaudry

REMERCIEMENTS

Étant donné que nous voulions limiter ce texte au strict minimum pour ne pas trop l'alourdir, il nous est techniquement impossible de donner crédit à tous les auteurs chez qui nous avons puisé notre information. Nous devons reconnaître qu'il nous aurait été impossible de rédiger ce texte sans les publications et les livres qui furent nos sources de référence. Voici la liste de nos références :

La [STUTTERING FOUNDATION OF AMERICA](#), Memphis, Tennessee. Cette fondation a publié plus d'une vingtaine de publications sur le bégaiement. Mme Jane Fraser est présidente.

La [NATIONAL STUTTERING ASSOCIATION](#) (NSA), New York. Nous avons amplement puisé dans leurs brochures et les articles parus dans leur mensuel, *Letting Go*.

[SPEAK EASY INTERNATIONAL](#), qui publie The Speak Easy Newsletter. Paramus, New Jersey.

THE CENTER FOR FLUENT SPEECH, qui publiait périodiquement *Quo Vadis* et dont le Dr Roald T. Vinnard était éditeur. Madera, Californie.

Certaines éditions du PEOPLE WITH SPECIAL NEEDS publié par le Department of Special Education and Communication Disorders, du Northern State College, Aberdeen, Dakota du Sud.

[L'ASSOCIATION FOR STAMMERERS](#), de Grande-Bretagne, publiant *Speaking Out*.

[REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT](#), rédigé par John C. Harrison et traduit en français par Richard Parent.

[L'INSTITUTE FOR STUTTERING TREATMENT AND RESEARCH](#) (ISTAR) fondé par le Dr Einer Boberg qui développa le COMPREHENSIVE STUTTERING PROGRAM (Boberg and Kully, 1985). Edmonton, Alberta, Canada

COMPULSIVE STUTTERERS ANONYMOUS (CSA), États-Unis (pour leur Programme en 12 étapes).

L'HISTOIRE D'UN BÈGUE, témoignage du Dr Frederick P. Murray. Éditions Greco, 1990. 203 pages. Traduction de A STUTTERER'S STORY.

Richard Parent
Pour l'Association des bègues du Canada Inc.