

## GUÉRIR LE SOI

# TRAVAILLER DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR : UNE APPROCHE THÉRAPEUTIQUE POUR « GUÉRIR LE SOI<sup>1</sup> »

Par Marjorie Foer M.A., CCC-SLP; BCS-F

*J'ai rencontré Marjorie Foer il y a plus de 30 ans. Elle fut la première orthophoniste à vraiment épouser le concept de [l'Hexagone du Bégaiement](#). Au fil des ans, elle a utilisé l'approche holistique avec ses clients pour les aider à résoudre, avec beaucoup de succès, leurs blocages/bégaiements. — JH*

*Pour ma part, je trouve cet article de Marjorie très intéressant, car il ajoute un autre élément aux six identifiés par l'Hexagone de John Harrison. Tout comme moi, elle en déduit que c'est à la PQB d'assumer l'entière responsabilité de son parcours pour améliorer sa parole et favoriser l'éclosion de sa véritable personnalité, de son vrai Soi. Marjorie a également adopté la « Méthode Lovett » de Lee Lovett. Bien que cet article puisse paraître s'adresser d'abord aux orthophonistes, il est aussi intéressant pour les PQB. — RP*

Mark Twain a dit un jour : « On apprend par le cœur, pas avec les yeux ou l'intellect. » Cet « apprentissage par le cœur » fut désigné de nombreuses façons, parmi lesquelles « système de guidage intérieur », « sagesse intérieure », « vérité personnelle » et « soi supérieur. »

Un médecin anglais, Christine Page, utilise ce qu'elle appelle « l'approche dirigée vers le Soi » pour la guérison. L'étiquette la plus courante est probablement celle « d'Intuition. » L'intuition réside en chacun de nous, et c'est un guide très puissant, généralement ignoré, incompris et même critiqué. Mais lorsque l'intuition est prise en compte, elle est généralement expansive et légère. Et quand nous ignorons notre intuition, nous pouvons ressentir des sensations d'oppression ou d'anxiété à différents endroits du corps, ou avoir l'impression de ne pas être notre Véritable Soi.

Cet article examinera le rôle de « l'intuition » dans le cadre de notre travail auprès des personnes qui bégaiement (PQB).

Il y a des moments où tous les locuteurs choisissent soigneusement leurs mots. À ces moments-là, nous pouvons sentir notre énergie se déplacer vers notre esprit conscient. Mais cette façon de parler n'est pas efficace. Elle exige trop d'énergie corporelle pour maintenir efficacement le comportement conscient. Les personnes qui ne bégaiement pas

---

<sup>1</sup> Ma traduction de "Working From The Inside Out : A "Soul-Directed" Approach To Stuttering Therapy.

## GUÉRIR LE SOI

« s'hyper » concentrent généralement sur leurs choix de mots à des occasions/moments bien précis.

Selon moi, les personnes qui bégaient parlent principalement de manière hyperfocalisée, de manière consciente (dans le sens de surveiller ou contrôler leur parole).

Il existe, chez les PQB, une **Croyance**<sup>2</sup> à l'effet que la parole bloquera et un **Sentiment** de peur associé à ce blocage. Les êtres humains réagissent à la peur par la réaction instinctive dite [bats-toi ou fuis/figer sur place](#). Les PQB *combattent* la peur en s'efforçant de contrôler leur parole, en précipitant celle-ci ou en forçant les mots à sortir. Elles *fuiant* en évitant des mots, des sons et des situations.

Elles *figent sur place* en donnant des réponses incorrectes — alors qu'elles connaissent fort bien les bonnes réponses — ou en ne donnant aucune réponse dans le but d'éviter certains mots, sons ou **Émotions**. Lorsque les **Comportements**<sup>3</sup> de blocages, d'hésitations, de répétitions, d'anticipations et d'évitement s'installent, l'esprit conscient réalise qu'il y a un déséquilibre et tente de venir à la rescousse.

L'esprit conscient **Croit** que, parce qu'il peut penser, raisonner et utiliser le langage, il doit prendre le contrôle de la parole. Il prend alors le pas sur l'esprit inconscient. L'esprit conscient gagne parce que le subconscient ne sait pas vraiment comment « parler pour lui-même » ; il est un partenaire silencieux dans le domaine de la communication.

Voici d'autres convictions familières qu'on retrouve dans le système de **Croyances** des PQB : « Je suis bègue », « Je vais bégayer sur le "L", le "B", sur mon nom, etc. », « Je ne suis pas bon parce que je bégaye, et encore pire depuis que je suis en thérapie et que je ne peux pas m'arrêter de bégayer. » Lorsque de telles **Croyances** sont aussi fortes, il est difficile de **Croire** à une opinion contraire. Surtout lorsque l'on est validé et diagnostiqué comme « bègue. » Lorsque de telles **Croyances** sont ancrées, elles peuvent déterminer les choix de l'individu, comme la façon dont il se **Perçoit** et perçoit les autres, et ses **Intentions** d'agir/de réagir au moment présent.

Lorsque la PQB se **Perçoit** comme « bègue », cette **Perception** peut devenir à ce point dominante qu'il y a peu de place pour que les autres aspects du Soi puissent se manifester. Lorsque la **Perception** de soi se limite « à quel point je suis nul pour parler », il s'agit d'une **Perception** très puissante et des plus dommageables. En outre, les **Perceptions** des autres sont comme un virus. Ainsi, si je me **Perçois** comme ayant un bégaiement léger, mais que

---

<sup>2</sup> Tout au long de ce texte, les mots en caractère gras feront référence aux six intersections de l'Hexagone. Sensations réfère aux Émotions. RP

<sup>3</sup> Réfère aux « Actions Physiques » de l'Hexagone du Bégaiement. RP

## GUÉRIR LE SOI

je réalise que mes auditeurs se concentrent sur ma façon de parler plutôt que sur ce que je dis, je me concentrerai également sur ma façon de parler. Mon **Radar Perceptuel** lit leur préoccupation et je m'efforcerai d'améliorer ma parole en tentant de contrôler celle-ci consciemment. Le fait de me concentrer sur l'amélioration de ma parole et que cette approche échoue, confirme que je suis un «bègue.» La **Perception** que j'ai de mon bégaiement passe alors de léger à modéré ou sévère, juste parce que je **Crois** qu'il en est ainsi.

Ma **Perception** de moi-même et de ma parole est certes déformée, mais je m'efforce de faire en sorte que ma réalité corresponde à ma **Croyance** que je suis un «bègue» sévère.

Vous pouvez parier — qu'avec mon système de **Croyances** qui me dit que «je suis bègue», mon système de **Perceptions** qui me dit que «je bégaie, donc je suis bègue» et mes **Intentions** de parler avec fluence qui se retournent constamment contre moi — que mes **Émotions** feront du temps supplémentaire.

Les **Émotions** typiques associées au bégaiement comprennent : la peur, la gêne, la [honte](#), la culpabilité, la colère, la douleur, la frustration, la haine, la dévalorisation de soi et la dépression<sup>4</sup>. Malheureusement, la plupart des PQB apprennent à enfouir ces **Ressentis**, ou du moins, à les minimiser pour pouvoir continuer à «fonctionner» au jour le jour. Les **Émotions** émanent du cœur. Lorsque les **Émotions** sont ignorées ou mises de côté, l'ensemble du Système Humain peut être bloqué, ou désengagé de la vie. Il est clair que nos **Ressentis** sont une partie vitale de notre Machine Humaine et qu'ils doivent être reconnus et respectés. Ils sont *le messager* qui nous dit qui nous sommes vraiment et ce dont nous avons besoin, et nous savons tous qu'il ne faut pas tirer sur le messager. Les **Émotions** sont également un lien important vers notre **Intuition**.

L'**Intuition** est la vérité personnelle de chacun. Les **Comportements** de bégaiement (blocages, clignements d'yeux, respiration haletante, etc.) sont tous contre-intuitifs eu égard à la production naturelle de la parole; mais ils sont la partie la plus reconnaissable (visible) du Système du Bégaiement (de l'Iceberg). L'**Intuition** dit «Détends-toi !» Mais dès qu'une PQB entend cela, elle se crispe, elle ressent des bouffées de chaleur ou une sensation de serrement dans sa gorge ou dans son estomac. Ce sont là des **Réactions Physiologiques** aux **Comportements** de bégaiement. Pourquoi l'**Intuition** ne fonctionne-t-elle pas? Étant donné qu'on ne lui a pas fait confiance depuis un certain temps, les autres composantes du Système ont pris le dessus sur l'**Intuition** afin de maintenir le Système du Bégaiement en équilibre.

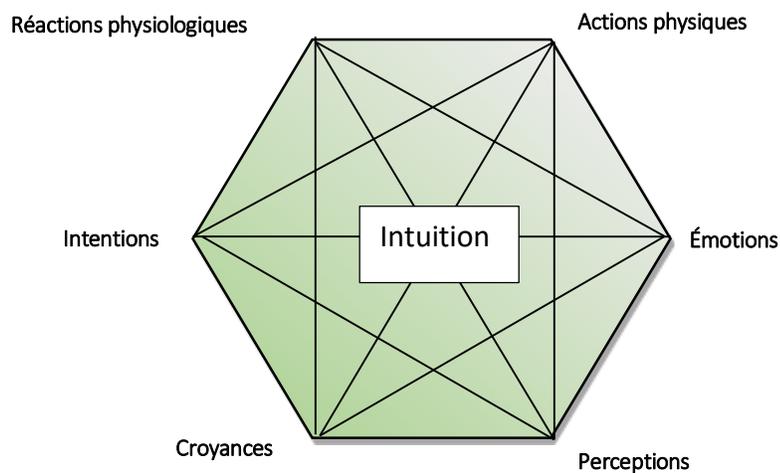
---

<sup>4</sup> Joseph Sheehan avait un nom pour tout ça : [l'Iceberg du bégaiement](#) (partie submergée) RP

## GUÉRIR LE SOI

Les mots en **gras** mettent en évidence les sept composantes de la « Toile du Bégaiement<sup>5</sup> » qui, selon moi, créent et maintiennent le Système du Bégaiement. John Harrison a été le premier à conceptualiser « [l'Hexagone du Bégaiement](#) ». J'ai ajouté **l'Intuition** à son modèle et l'ai placée au centre, là où les six éléments de l'Hexagone se croisent. John a reconnu que le « Soi Supérieur<sup>6</sup> » était essentiel pour dissoudre son bégaiement, mais il ne l'a pas inclus dans la Toile. Pour moi, **l'Intuition** est une partie vitale de l'être humain, et un élément essentiel pour créer et tout maintenir en équilibre.

### LE SYSTÈME DU BÉGAIEMENT



John Harrison est l'un de mes héros. Il a découvert ce qui le faisait bégayer et a réussi à « dissoudre son bégaiement », comme il aime à le dire. John conçoit le Système du Bégaiement comme une *habitude* qui doit être observée, disséquée, analysée et dissoute. Il croyait qu'une fois les composantes du Système comprises, on pouvait désarmer ce système. John croyait cela parce qu'il savait quelque chose en son for intérieur. ***John savait qu'il avait lui-même créé son Système de Bégaiement et qu'il s'agissait donc de quelque chose qu'il pouvait tout aussi bien arrêter.***

Avez-vous déjà essayé (en tant que thérapeute) de modifier un de vos comportements que vous n'aimiez pas ? Ce **Comportement** peut être de manger, fumer, faire de l'exercice à outrance, gérer vos relations interpersonnelles à votre guise, être un joueur compulsif,

---

<sup>5</sup> Stuttering Web.

<sup>6</sup> Higher Self.

## GUÉRIR LE SOI

être obsédé par vos finances personnelles, ou même la vitesse à laquelle vous conduisez. Avez-vous réussi? Comment avez-vous procédé pour effectuer ce changement? Einstein a dit : « *Un problème créé ne peut être résolu en réfléchissant de la même manière qu'il a été créé.* » Par conséquent, pour effectuer un changement, la PQB doit passer à un autre état de conscience ou Perspective. Pour effectuer un changement personnel, il faut d'abord comprendre ce qui a créé le **Comportement** indésirable. Puis il faut **Intentionnellement** démêler la Toile inconsciente des comportements associés à CE problème.

Lorsqu'une PQB demande l'aide d'une orthophoniste, c'est qu'elle a un besoin de changer. L'individu se concentre généralement sur le changement de sa parole; après tout, n'est-ce pas le problème? Après quelques séances, les pièces du puzzle commencent à se mettre en place et une image de l'individu commence à prendre forme. Non seulement le client a-t-il de la difficulté à parler, mais il entretient également des [peurs](#) à l'idée de parler. Cette personne exprime également d'autres **Émotions**, émotions déjà énumérées plus haut. Lorsqu'on lui demande ce qu'elle fait avec ses **Émotions**, la première réponse est généralement : « Je ne sais pas; je suppose que je les fourre quelque part. »

Dans ma pratique privée, j'utilise un processus d'entretien que j'ai développé sur la base des sept éléments de la Toile du Bégaiement. La procédure d'entretien nous aide, moi et mon client, à comprendre comment les composantes du bégaiement de mon client jouent des rôles et maintiennent leur homéostasie<sup>7</sup> dans sa vie.

Le format d'entretien est généralement utilisé comme guide. Les questions sont reformulées et personnalisées au fur et à mesure de l'entretien. Par exemple, lorsque mon client, âgé de 16 ans, a révélé qu'il savait (**Croyance**) qu'il aurait de la difficulté à répondre aux questions en classe, j'ai adapté les questions de suivi afin d'en savoir plus sur ses **Intentions**, ses **Émotions**, ses **Perceptions**, ses **Réactions Physiologiques**, ses **Actions Physiques**<sup>8</sup> et ses **Intuitions** dans cette situation. Lui et moi avons vu un schéma se dessiner lorsqu'il a expliqué que ces éléments intrinsèques se manifestaient de la même manière lorsqu'il devait passer un appel téléphonique, tenir une conversation à bâtons rompus avec des personnes qui lui sont moins familières ou rencontrer de nouvelles personnes avec lesquelles il développera une relation. Il est devenu évident pour lui que le bégaiement est beaucoup plus complexe que les seules difficultés typiques liées à ses **Comportements** de parole.

---

<sup>7</sup> On désigne aussi par homéostasie la capacité globale d'un système à maintenir tout un ensemble de facteurs clés, notamment chez un organisme vivant. Wikipédia.

<sup>8</sup> Actions physiques = comportements. RP

## GUÉRIR LE SOI

Ces **Actions Physiques** de parole sont le signe le plus visible et le plus mesurable du bégaiement. *Cependant, changer le **Comportement** vocal n'est pas la meilleure façon d'aider le client à transformer la façon dont il **Perçoit** et **Ressent** sa propre personne et les autres<sup>9</sup>.*

Au cours de l'entretien, j'essaie de connaître les attentes du client face à la thérapie, quels sont les résultats escomptés et qui est, selon lui, le principal responsable des changements. Si le client a déclaré pouvoir parler facilement lorsqu'il est seul, ou qu'il s'adresse à des animaux ou des enfants, ou lorsqu'il joue la comédie, etc., j'explique que je ne vais pas lui enseigner une nouvelle façon de parler (modification du bégaiement ou stratégies d'instauration de la fluence), car il m'a révélé que la fluence naturelle existe déjà en lui.

NOTRE TRAVAIL EN THÉRAPIE CONSISTE À DÉCOUVRIR COMMENT PERMETTRE À CETTE FLUENCE NATURELLE DE FAIRE SURFACE, ET DE LA RÉCLAMER EN TANT QUE PRINCIPALE FAÇON DE S'EXPRIMER. Je montre au client la Toile du Bégaiement et comment les composantes interagissent pour maintenir le Système du Bégaiement en vie. Le client commence à **Percevoir** le bégaiement comme quelque chose qu'il lui appartient d'étudier, de posséder et de dissoudre. Il comprend pourquoi la thérapeute ne peut être la CORRECTRICE, et pourquoi il doit assumer l'entière responsabilité du changement, de SON changement. Tout cela se produit dès la première séance.

Cet entretien et ce processus de découverte se répètent au fil des séances de thérapie. Je commence généralement chaque séance par un entretien de mise à jour pour voir comment se passe le travail à domicile. Le processus de découverte peut avoir lieu au cours d'une discussion ou d'une séance d'imagerie guidée. Nous commençons l'imagerie guidée en fermant les yeux et en prenant de profondes respirations. Je peux proposer un choix ou suggérer un parcours conçu pour aider mon client à en découvrir davantage sur son Système de Bégaiement.

Nous faisons des parcours à l'intérieur du corps et parlons aux sept composantes de la Toile, nous voyageons vers des planètes lointaines via ces images guidées et trouvons la Sagesse Intérieure et le courage ayant été enterrés depuis tant d'années. Nous voyageons vers des lieux et des personnes qui représentent, pour mon client, des défis personnels, mais uniquement grâce au travail de l'esprit, du corps et de l'âme. Lorsque le client voyage en utilisant l'imagerie guidée, il parle à travers son inconscient et ses mots s'écoulent librement. Il récupère ses véritables habiletés de parole et se connecte à ses **Perceptions**, ses **Croyances**, ses **Émotions**, son **sens Intuitif**, ses **Intentions** et ses **Réactions physiologiques**.

---

<sup>9</sup> Les italiques sont du traducteur. RP

## GUÉRIR LE SOI

Je ne m'attends pas à ce que mes clients performant et qu'ils accomplissent des missions de prises de parole telles que commander leur repas à un comptoir de libre-service, s'adresser à des inconnus, etc. avant qu'ils ne soient personnellement motivés à surmonter une peur spécifique qui leur est apparue clairement. Lorsqu'ils atteignent ce croisement, ils se pratiquent en parlant à haute voix, seuls, ou par un parcours guidé. Ils [visualisent](#) la réussite de la situation cible, tout comme les athlètes sont entraînés à visualiser le résultat souhaité d'une compétition. Michael Retzinger (Retz) m'a enseigné le pouvoir des «self-talk» (notre voix intérieure), en demandant à mon client de parler à voix haute, seul.

Cette simple tâche amène la PQB à redécouvrir sa fluence naturelle. À partir de là, son système de **Croyances** peut être reprogrammé, ses **Perceptions** commencent à changer et toutes les autres composantes sont prêtes à suivre le mouvement.

Peu à peu, les circuits de jugements étroitement noués relatifs au Soi, au bégaiement et ce que ce dernier signifie pour le client commencent à se relâcher et à s'éclaircir. De nouvelles **Perceptions** à l'effet que son bégaiement soit devenu un cadeau de l'Univers qui l'amène à apprendre à se connaître lui-même commencent à se préciser et l'objectif principal qui consistait à éliminer le bégaiement commence à s'estomper. SON NOUVEL OBJECTIF EST D'ÊTRE FIDÈLE À SON SOI, À SON NOYAU IDENTITAIRE, À SA VÉRITABLE PERSONNALITÉ. Cela permet au client de «détourner son attention de sa parole» (Retz). Lorsque le subconscient reprend la place qui lui revient, la parole commence alors à s'écouler naturellement.

Les clients avec qui je travaille se transforment *de l'intérieur vers l'extérieur*, en apprenant à connaître leur Système de Bégaiement. Comme l'a expliqué John Harrison à la Section 7 [de son livre](#), *Comment vaincre vos peurs de parler en public* (ma bible), il a désarmé son Système de Bégaiement (l'intérieur) bien avant que ses **Comportements de Parole** (l'extérieur) associés au bégaiement ne disparaissent. Mes clients apprennent à découvrir leur fluence naturelle grâce à une méthode qui consiste à «ne plus s'efforcer de» (c'est-à-dire à utiliser leur esprit inconscient [ou subconscient] et à faire Confiance)<sup>10</sup>. Plutôt que d'essayer de la maîtriser en [contrôlant](#) et en modifiant leur parole, ils la maîtrisent en n'essayant ni de la contrôler ni de la modifier. C'est un processus que mes clients apprennent et je suis honorée de les accompagner dans cette démarche au fur et à mesure qu'ils démêlent leur Toile du Bégaiement.

---

<sup>10</sup> Pour une discussion plus approfondie à ce sujet, voir [CE TEXTE](#), et [cet autre](#) de Ruth Mead, ainsi que [son livre](#).

## GUÉRIR LE SOI

Bibliographie : [REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT](#), *La vraie nature du combat pour s'exprimer*, par John Harrison (Édition 2011), et en particulier la Section 7, *Comment vaincre vos peurs de parler en public*, page 593.

Source : traduction d'un article intitulé *WORKING FROM THE INSIDE OUT: "A SOUL-DIRECTED" APPROACH TO STUTTERING THERAPY*, par Marjorie Foer, M.A., CCC-SLP; BCS-F. Page 28. Paru dans *STRATEGIES FOR DISABLING THE STUTTERING HEXAGON*, John Harrison, éditeur. Pour obtenir une copie de la version anglaise de ce dernier ouvrage, communiquer avec moi, Richard Parent, par courriel à [richardparent99@gmail.com](mailto:richardparent99@gmail.com)

Ceux qui veulent en savoir plus sur le travail de Marjorie auprès des PQB peuvent visiter son site à <https://www.stutterevolution.com/> People who are interested to work with Marjorie can visit her web site at <https://www.stutterevolution.com/>

Traduit à l'aide de DeepL, version gratuite pour Mac, décembre 2021. Révisé par Richard Parent, corrigé avec Antidote.