

# ZONE DE CONFORT, PASSER À L'ACTION ET BÉGALEMENT COMME EXCUSE

## CONTENU

*La zone de confort, définition.* Une vidéo fort intéressante, en français, nous explique tout le concept de la zone de confort. Pour nous améliorer, il nous faut sortir de notre zone de confort, prendre des risques, accepter de vivre des embarras passagers afin de découvrir ce que nous pouvons être. Statu quo et développement personnel ne vont pas ensemble. Page 2.

*Arrêtons de penser et passons à l'action, le pouvoir de s'exercer davantage,* par James Clear. Votre situation présente est le résultat des habitudes et des croyances que vous avez mises en pratique quotidiennement. La pratique active constitue l'une des plus grandes formes d'apprentissage, car les erreurs que vous commettrez en vous exerçant s'accompagneront d'importantes révélations. Page 3.

*Ce que nous voulons dire par « Passer à l'action. »* Par Alan Badmington et Anna Margolina. Page 7.

*Ce qui m'a aidé à « cesser d'imaginer un scénario » et à faire des choses qui m'effrayaient.* Par Matt Hattersley. Ce texte à l'avantage de nous permettre de nous reconnaître ici et là, même s'il a été rédigé pour le public en général. Page 9.

*Le bégaiement comme excuse.* Par Bob Bodenhamer. L'individu qui bégaie doit se poser les questions suivantes : « Que m'apporte le bégaiement de si important pour que je choisisse de refuser la fluence, pour m'accrocher à cette partie de moi qui semble si importante à mes yeux ? » Et/ou « **Que devrais-je abandonner de si important pour moi** au point de choisir de demeurer "bègue" plutôt que **d'abandonner cette chose ?** » Page 15.

## LA ZONE DE CONFORT : DÉFINITION

Vidéo descriptive

Par Richard Parent

*On entend souvent dire que pour résoudre un problème, tel que le bégaiement, ou pour vivre notre vie pleinement, on doit, de temps à autre, abandonner temporairement ce qui nous est familier et sécuritaire pour s'aventurer dans l'inconnu et, ainsi, découvrir d'autres aspects de notre personnalité que nous ignorions. Mais pour ce faire, on doit sortir de notre zone de confort. Voici une courte vidéo qui explique fort bien, et en français, toute cette notion de zone de confort. Vous n'avez qu'à cliquer sur le lien suivant.*

Richard

<http://www.youtube.com/watch?v=wZqegnIq-Ao&sns=fb>

**« Le courage n'est pas l'absence de peur ; c'est d'agir malgré la peur.  
Une fois que vous avez affronté la peur et l'avez vaincue, vous pourrez  
refaire la même chose. »**

– Anonyme

On doit mettre ici en relation le concept de la zone de confort avec la [plasticité cérébrale](#). La PQB qui entreprend un parcours personnel pour améliorer sa condition et faire épanouir sa véritable personnalité connaîtra, en sortant de sa zone de confort, des expériences de parole positives qui, avec les répétitions de telles expériences de parole positives et le temps, remplaceront [les souvenirs pénibles de parole](#). Ce faisant, les circuits neuronaux correspondants se transformeront et la mentalité ou l'état d'esprit de bégaiement fera place à un état d'esprit de fluidité.

**“La prise de risque est essentielle. Il n'y a ni développement personnel ni inspiration à demeurer dans la sécurité et notre zone de confort. Dès que vous avez trouvé ce qu'il y a de meilleur, pourquoi ne pas vous tourner vers autre chose?” – Alex Noble**

N'EST-IL PAS TEMPS QUE VOUS PASSIEZ À L'ACTION ?

## **ARRÊTONS DE PENSER ET PASSONS À L'ACTION LE POUVOIR DE S'EXERCER DAVANTAGE**

Par James Clear, auteur et chercheur



Nous avons tous des objectifs que nous désirons concrétiser dans la vie. Il peut s'agir d'apprendre une autre langue, de mieux se nourrir tout en perdant du poids, de devenir un meilleur parent, d'économiser davantage, d'améliorer notre parole et ainsi de suite.

Il est facile de supposer que l'écart entre votre situation actuelle et là où vous désirez être dans un futur pas trop lointain est dû à un manque de connaissances. C'est la raison pour laquelle nous achetons des bouquins sur la manière de s'établir en affaires, de perdre du poids rapidement ou d'apprendre, en trois mois, une nouvelle langue. Nous tenons pour acquis qu'en connaissant une meilleure stratégie, nous atteindrons de meilleurs résultats. Nous croyons que le but nécessite de nouvelles connaissances.

Ce que je commence à réaliser, c'est que de nouvelles connaissances ne mènent pas nécessairement à de nouveaux résultats. En vérité, apprendre de nouvelles choses peut s'avérer une perte de temps si votre but est de progresser et non simplement d'acquérir de nouvelles connaissances.

Cela nous ramène à la différence entre *apprendre* et *passer à l'action*.

## PASSER À L'ACTION, SORTIR DE NOTRE ZONE DE CONFORT

### Différence entre apprendre et s'exercer/pratiquer

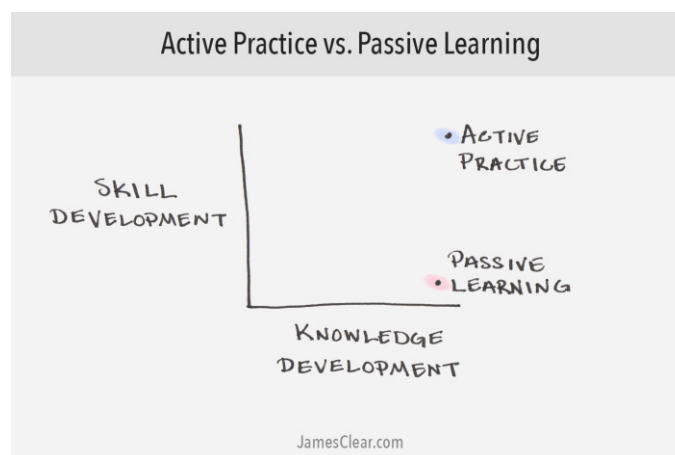
Dans le livre de Thomas Sterner, [The Practicing Mind](#) (audiobook), Sterner explique la différence entre pratiquer et apprendre.

«Lorsque nous pratiquons quelque chose, nous nous impliquons dans la répétition volontaire d'un processus dans l'intention d'atteindre un but déterminé. Les mots volontaire et intention sont la clé ici, car ils définissent la différence entre pratiquer activement quelque chose et en faire l'apprentissage passif.»—Thomas Sterner, The Practicing Mind.

Bien qu'apprendre et pratiquer quelque chose de nouveau puissent sembler très similaires, ces deux méthodes peuvent avoir des résultats profondément différents.

- **Supposons que votre objectif soit de devenir plus fort et plus mince.** Vous pouvez chercher la meilleure technique de développé couché en musculation, mais la seule manière de gagner en force, c'est de soulever des poids et haltères.
- **Supposons que votre but soit de faire progresser votre nouvelle entreprise.** Vous pouvez apprendre la meilleure manière de présenter vos arguments de vente; mais la meilleure manière de trouver des clients consiste à faire des appels téléphoniques.
- **Vous voulez écrire un livre.** Vous pouvez discuter avec un auteur à succès sur l'art de rédiger un livre, mais la meilleure manière de devenir un meilleur écrivain est de publier de nombreuses œuvres.

L'apprentissage passif nous donne des connaissances.  
Mais la pratique active crée des habiletés.



## PASSER À L'ACTION, SORTIR DE NOTRE ZONE DE CONFORT

Voyons trois autres raisons pour prioriser la pratique active versus l'apprentissage passif.

### 1. Apprendre peut s'avérer une béquille justifiant l'inaction

Dans bien des cas, le désir d'apprendre peut s'avérer une manière d'éviter de passer à l'action pour les buts et intérêts que nous disons être importants pour nous. Supposons que vous vouliez apprendre une langue étrangère. Lire un livre sur la manière d'apprendre une langue étrangère peut rapidement vous donner l'impression de progresser (« Eh! Je cherche la meilleure manière de faire cela. ») De toute évidence, vous ne vous exercez pas véritablement à l'action qui vous mènera à l'objectif : parler dans la langue étrangère.

Dans de telles situations, nous prétendons souvent nous préparer ou rechercher la meilleure méthode, ce genre de rationalisation nous amenant à penser que nous progressons alors que nous faisons du sur-place. Nous commettons l'erreur [d'être en mouvement plutôt que de passer à l'action](#) (lien anglais).

### 2. La pratique c'est apprendre. Mais apprendre n'est pas pratiquer.

L'acquisition de connaissances passives ne constitue pas une forme de pratique, car bien que vous puissiez acquérir de nouvelles connaissances, vous ne découvrez pas comment mettre ces dernières en pratique. *Cependant, la pratique active constitue l'une des plus grandes formes d'apprentissage, car les erreurs que vous commettrez en pratiquant s'accompagneront d'importantes révélations.*

Plus important encore, la pratique est la seule manière d'apporter une importante contribution avec vos connaissances. Vous pouvez suivre un cours en ligne sur la façon de s'établir en affaires ou lire un article sur un terrible désastre dans un pays émergent; mais ces connaissances ne produiront rien à moins que vous ne vous lanciez véritablement en affaires ou que vous fassiez des dons à ceux qui en ont le plus besoin. L'acquisition de connaissances peut, en elle-même, vous apporter un bénéfice; mais pour que d'autres puissent en profiter, vous devez concrétiser/exprimer vos connaissances d'une certaine manière.

### 3. La pratique concentre vos énergies sur le processus

***“Le progrès découle naturellement de la concentration sur le processus de faire quelque chose.”***—Thomas Sterner, *The Practicing Mind*.

*Votre situation présente est le résultat des habitudes et des croyances que vous avez mises en pratique quotidiennement. Lorsque vous réalisez cela et que vous redirigez*

## PASSER À L'ACTION, SORTIR DE NOTRE ZONE DE CONFORT

vosre concentration à pratiquer de meilleures habitudes quotidiennes, une progression continue deviendra la résultante logique. Ce ne sont pas ces choses que nous apprenons ni les rêves que nous caressons qui déterminent les résultats, mais plutôt ces habitudes que nous mettons en pratique quotidiennement.

... concentrez votre énergie sur le processus, pas sur le produit.

### Ce qu'il faut retenir

L'apprentissage passif est-il inutile? Bien sûr que non. Dans bien des cas, acquérir des connaissances dans le but d'apprendre peut s'avérer une chose merveilleuse. Sans mentionner que le fait d'absorber de nouvelles informations peut vous aider à prendre des décisions plus éclairées lorsque vous déciderez de passer à l'action.

**Cela étant dit, l'objet principal de cet article est que l'acquisition de connaissances en tant que telle ne vous fera pas progresser.** Nous nous cachons souvent derrière l'information et utilisons l'acquisition de connaissances comme excuse pour retarder le choix plus difficile, mais plus important, de faire quelque chose, de poser le premier geste. Passez moins de temps à apprendre passivement et plus de temps à vous pratiquer activement. Arrêtez de réfléchir et passez à l'action.

**Source :** Traduction de [\*Stop Thinking and Start Doing: The Power of Practicing More\*](#) par James Clear. Deliberate Practice, Self-Improvement.

Traduit par Richard Parent, mars 2017. 30/03/2017, reformatage 03/2018.

### CE QUE NOUS VOULONS DIRE PAR « PASSER À L'ACTION »

*Anna Margolina commente (le 1<sup>er</sup> novembre 2016) un courriel d'Alan Badmington. Passer à l'action et sortir de sa zone de confort font référence au même concept. RP*

Vous êtes, Alan, une inspiration pour moi. Ce que vous écrivez démontre très clairement l'état d'esprit nécessaire pour vivre le [flow](#) et la liberté (et pour que votre vie soit bien plus gratifiante).

Vous dites : « Lorsque je décidai, en 2000, d'adopter un style de vie plus expansif, je résolus de revisiter les environnements qui (selon moi) déclenchaient des souvenirs inutiles.<sup>1</sup> Je recherchais intentionnellement (et parlai à) ceux qui (toujours selon moi) avaient, par le passé, appuyé sur mes boutons émotionnels (ce qui eut un impact négatif sur ma parole). Aujourd'hui, il n'y a plus de situations qui déclenchent ces pénibles sensations. »

Oui, en effet. Ceux qui réussissent (peu importe le temps que ça prend) deviennent proactifs. Plutôt que de fuir les défis et d'éviter les « revers », ils recherchent activement des situations risquées représentant un défi, ce qui peut donner lieu à des insuccès, à certaines blessures d'amour propre et à des moments d'embarras. Ceux qui refusent de prendre des risques choisiront d'éviter ces situations, seront facilement découragés par les échecs et ne rechercheront jamais activement les défis.

Vous dites : « Bien que nous ayons parcouru une distance considérable (sur le plan du progrès) et connu tant de succès, nous **savons** tous les deux que nos cheminements respectifs demeurent des "travaux en cours." Plusieurs excitantes avenues attendent toujours, en effet, que nous les découvriions. »

Ceux qui ont réussi en viennent à considérer leur parcours comme un voyage exaltant. Ils comprennent qu'il s'agit d'un « travail en cours » et savent que plusieurs autres découvertes les attendent. Ceux qui sont bloqués continuent à se concentrer sur les résultats (fluence). Ils sont facilement découragés par toute manifestation de bégaiement et perdent rapidement espoir.

Vous dites : « Lorsque je renonçai initialement au statu quo et que j'abandonnai mes comportements profondément ancrés, il me fallait faire de considérables efforts conscients. Au cours des 18 dernières années (résultant de ce que j'affrontais de façon routinière l'incertitude en m'imposant des rôles/tâches que, jusqu'alors, j'avais crues impossibles), ma confiance en moi et mon niveau d'efficacité augmentèrent considérablement. »

---

<sup>1</sup> Pour comprendre davantage le sens de cette phrase, voir [Le problème avec les souvenirs des PQB](#). RP

## PASSER À L'ACTION, SORTIR DE NOTRE ZONE DE CONFORT

Ceux qui réussissent savent devoir y mettre des efforts conscients. Plutôt que de se tourner uniquement vers quelqu'un pour les « guérir », ils trouvent des manières de faire progresser leur rétablissement. Ceux qui sont bloqués attendent que quelqu'un les guérisse et ne terminent généralement pas les tâches qui leur sont assignées, trouvant des excuses pour justifier leur refus (« Je n'ai pas le temps », « Je n'ai pas d'occasions pour cela », etc.).

Le bégaiement étant un enjeu compliqué et personnel, des efforts personnels, une attitude proactive, du courage et la persévérance sont les ingrédients-clés pour améliorer notre condition.

*Anna*

Si vous n'êtes pas encore convaincu, je vous recommande de visionner la vidéo – dont vous pourrez aussi lire la transcription en français, du TED Talk de Brene Brown, *Le pouvoir de la vulnérabilité*, en cliquant [ICI](#).

*“Vivre sans risque n'est pas vivre. Nous mourrons tous. S'efforcer de supprimer tout risque de nos vies, c'est s'emprisonner de plus en plus dans une boîte sécuritaire et confortable, mais mortelle, et nous mourrons aussi, sans même avoir jamais vraiment vécu. »*

*- Alex Noble*



## CE QUI M'AIDA À « CESSER D'IMAGINER UN SCÉNARIO » ET À FAIRE DES CHOSES QUI M'EFFRAYAIENT.

Par Matt Hattersley



« Ne laissez pas la peur de ce qui pourrait se produire vous empêcher d'agir. »

Auteur inconnu

*Bien que ce texte soit rédigé dans un contexte hors bégaiement, vous vous y reconnaitrez à quelques reprises. RP*

Je savais que cela allait arriver.

Alors que je m'assois en ce premier jour du séminaire, mon estomac ne fit qu'un tour lorsque l'entraîneur annonça l'exercice que nous allions faire à l'heure du lunch :

Cette marche tant crainte de la pizza !

Je savais qu'il s'agissait de la riposte ironique (mais tout aussi dérangeante) à la fameuse marche sur le feu de Tony Robbins. Mais à cet instant-là, j'aurais préféré risquer ma chance sur des charbons ardents.

**L'idée est simple : on va dans une boutique, un restaurant ou tout autre établissement public, et on y fait une demande loufoque et audacieuse, du genre entrer dans une quincaillerie et demander une pizza.**

Facile ? Peut-être.

## BESOIN D'UN PETIT COUP DE POUCE POUR FAIRE LE SAUT ?

Alors que nous partions pour l'heure du lunch, il y avait pas mal de bavardages nerveux entre les participants. J'ai choisi de m'y soustraire. Tout ce que je voulais, c'était de sortir et d'affronter ces démons de pizza le plus rapidement possible.

Le but de cet exercice me semblait évident : nous enseigner à être plus directs en affaires, dans nos relations personnelles/interpersonnelles et dans la vie en général.

Plus la demande était audacieuse, moins elle nous paraissait ridicule, et plus il nous serait facile de faire d'autres demandes tout aussi audacieuses. Nous pourrions retourner à la maison et nous sentir plus à l'aise pour dire ce que nous ressentons, demander ce que nous voulons et, généralement, paraître plus confiants face à la vie.

Du moins était-ce là ce que je pensais. En vérité, ce que cet exercice devait m'apprendre était bien plus puissant.

Après avoir quitté l'édifice où nous étions, je descendis la rue principale, en l'occurrence *la Baker Street*.

Alors que je passai la « maison » de Sherlock et les touristes avides qui faisaient la queue à l'extérieur, je balayai l'horizon pour trouver ma cible.

J'aurais pu choisir entre un certain nombre de boutiques de souvenirs. Un restaurant Subway (bien sûr!), quelques bars; rien qui titillait ma fantaisie.

(Pour être honnête avec vous, sachant que je disposais d'une heure pour faire cette action que je trouvais trop audacieuse, je voulais la retarder aussi longtemps que possible.)

J'entrai dans un Restaurant Nando's et y mangeai du poulet. (Quelle ironie!)

En mangeant ma moitié de poulet Piri Piri (pour les curieux, médium cuit avec riz), j'envisageais la tâche à accomplir.

Je me sentais stupide d'être aussi soucieux et nerveux face à cet exercice aussi simple et inoffensif.

**Quel était le pire qui pouvait arriver? Peut-être, au mieux, un regard déconcerté de la part du commis.**

Alors pourquoi tremblais-je juste à l'idée d'y penser?

Si vous me trouvez stupide et trop peureux en lisant ceci, je vous encourage à l'essayer par vous-même. Ce n'est pas aussi facile que ça en a l'air. En vérité, faire une demande aussi audacieuse peut sembler un véritable défi.

## BESOIN D'UN PETIT COUP DE POUCE POUR FAIRE LE SAUT ?

Encore une fois, est-ce vraiment aussi dérangent ?

Car la révélation qui allait s'ensuivre devait changer bien des choses pour moi.

C'est que, voyez-vous, je réalisai que ce que l'entraîneur voulait nous apprendre par cet exercice était totalement différent de ma notion originale.

Au fur et à mesure qu'avancait l'horloge et que nous devions retourner en classe dans une dizaine de minutes, je savais que c'était maintenant ou jamais. Je devais faire mon absurde demande. Il me fallait faire cette marche de la pizza.

Je savais également que je devais le faire, cesser d'attendre d'être prêt et de m'y lancer, simplement. La clé : passer à l'action.

La première boutique qui se présentait à moi fut un kiosque à journaux. J'y entrai. Je me rendis au comptoir, regardai le gars droit dans les yeux et, impassible, je dis :

*«Puis-je avoir un cheeseburger avec une grosse frite SVP ?»*

Et c'était bizarre.

Ma sensation immédiate à ce moment-là en fut une d'exaltation. J'étais pris de vertige, mais heureux, comme si je venais tout juste de me lancer d'un avion et de constater que mon parachute *venait* de s'ouvrir et que je pouvais profiter de la descente vers la terre.

Bien sûr, l'homme derrière le comptoir ne semblait pas partager ces réactions. Il paraissait plutôt confus et décontenancé.

J'avais pourtant l'impression qu'il y avait en lui autre chose de présent. Peut-être de la compassion ? Ou de l'inquiétude ?

Je venais de nous secouer l'un et l'autre hors de notre réalité quotidienne, ce qui nous permit d'être prodigieusement présents l'un pour l'autre. Nous connectons à un niveau plus profond.

**À ce moment précis, nous cessions d'être sur pilote automatique et une interaction plus profonde s'établit.**

(Ici encore, je ne sais trop si l'homme derrière le comptoir voyait les choses du même œil, mais c'est ce que je ressentais !)

Puis il bégaya quelque chose me suggérant des sandwiches du réfrigérateur ; je fus soudain envahi de sympathies à son égard — que même dans cette situation bizarre, il s'efforçait d'aider cet homme étrange à son comptoir.

## BESOIN D'UN PETIT COUP DE POUCE POUR FAIRE LE SAUT ?

De nulle part, je m'entendis dire :

*«Le cheeseburger n'a, en fait, aucune importance. Je désire une carte à gratter de loterie. Mais assurez-vous qu'il s'agisse de la carte gagnante.»*

J'avais maintenant du plaisir. Toujours très présent et jouissant de l'interaction.

Heureusement! Je crois que mon nouvel ami commençait à aimer cela aussi, puisqu'il agissait comme s'il sélectionnait la carte gagnante.

Je le remerciai, le payai et sortis. En sortant par cet après-midi froid de février, je réalisai quelque chose que je n'avais pas réalisé jusqu'à maintenant.

C'est que, voyez-vous, j'avais passé la dernière heure emprisonné dans mes pensées à m'en faire sur cet événement.

**J'avais vécu dans un avenir imaginaire dans lequel l'événement s'était mal déroulé, où je me sentais absurde et ridiculisé. Et ces pensées m'ont vraiment fait craindre de faire cette demande absurde. Ma confiance avait diminué et m'a presque empêché de participer à ce défi.**

Pourtant, au moment de faire ma demande, j'étais vraiment au moment présent. Je vivais en temps réel, dans la vraie vie, au lieu d'imaginer un scénario sur la manière dont cela *allait* se dérouler.

Et plus important encore, à ce moment-là, j'étais tellement plus résilient, confiant, créatif et connecté que je le croyais. Au point tel que j'oubliai tout de cette réalité imaginaire pour profiter pleinement du moment présent.

Cette révélation fut massive pour moi, car c'est comme cela qu'on peut tous être la plupart du temps.

C'est la façon dont on peut se montrer dans nos carrières, nos relations personnelles ou interpersonnelles, dans la vie.

Nous sommes tellement prisonniers de nos vieux schèmes de pensée que nous nous persuadons de ne pas faire ces choses que, pourtant, nous aimerions faire.

**Nous prêtons des intentions aux autres, nous inventons des croyances sur ce que les autres peuvent penser de nous puis nous nous assoyons sur ces pensées que nous ressasons tellement qu'elles finissent par nous paraître réelles. Dans un tel processus, nous sous-estimons toujours notre résilience et notre créativité du moment présent.**

## BESOIN D'UN PETIT COUP DE POUCE POUR FAIRE LE SAUT ?

Ce que j'ai vraiment réalisé ce jour-là, c'est que ce n'est jamais l'événement à venir que nous craignons. C'est l'idée qu'on s'en fait.

Et s'il ne s'agit que de nos pensées — et non pas de «l'événement» sorti de notre imagination — pourquoi leur accordons-nous une telle attention ?

Je réalise maintenant qu'il y eut des centaines de fois où, par le passé, je me suis inquiété et stressé sur des choses qui, lorsqu'elles se sont produites, s'avèrent correctes et même plaisantes.

Je suis persuadé que vous avez, vous aussi, toute une banque d'exemples dont vous vous souvenez en lisant ceci et en pensant à votre vécu.

Plus nous pouvons explorer cela et mettre en lumière ce qui se produit réellement, plus nous devenons confiants et ancrés au moment présent.

**Quelle signification cela prendrait pour vous si vous utilisiez toute cette énergie anxieuse de façon mieux appropriée et plus productive ?**

Que signifierait pour vous de pouvoir rapidement cesser de vous en faire pour des événements à venir tout en étant [plus conscient du moment présent](#) ?

Soyons réalistes ici. Nous pouvons tout faire dès maintenant, au moment présent. Lorsque nous vivons dans un futur soi-disant terrifiant, nous n'avons aucun pouvoir. Nous n'y existons même pas, sauf en pensées.

En réfléchissant à cela plus profondément, je réalise que cela me permet d'être plus détendu, plus confiant et plus productif dans mon travail. Et même un meilleur être humain.

Je ne prends plus, désormais, les choses aussi personnelles. Je ne perds plus inutilement mon temps à m'inquiéter sur ce qui *pourrait* arriver.

Je suis mieux ancré au moment présent, ce qui signifie que lorsque je suis au travail, je ne suis plus dans mes pensées me demandant si les gens vont vouloir m'embaucher, ce qu'ils vont penser de moi ou si je serai capable de leur livrer les résultats qu'ils attendent de moi. Lorsque je me retrouve entre amis ou avec des proches, je ne vis pas dans mes pensées sur ce qui se produit; je jouis du moment présent, dans l'ici et le maintenant avec eux.

Cela libère mon attention pour vraiment écouter ce qu'ils disent, de [connecter](#) avec eux à un niveau plus profond. Je peux ainsi avoir tellement plus d'impact que si je m'efforçais de deviner la situation ou en m'inquiétant de ce qui arrivera l'instant d'après.

## BESOIN D'UN PETIT COUP DE POUCE POUR FAIRE LE SAUT ?

Comment demeurer plus présent ?

**Souvenez-vous que, peu importe à quel point un futur événement parait réel dans votre esprit, vos ressentis n'indiquent rien sur le résultat final de cet événement : ils ne sont qu'une réaction à vos pensées à ce moment-là.**

Vos ressentis n'ont aucune idée de ce que vous réserve l'avenir.

Tout comme moi, vous pourriez bien constater que ce qui, dans votre imagination, semble vraiment terrifiant s'avère en réalité incroyablement libérateur et souhaitable lorsque cela se produit.

Alors, la prochaine fois que vous vous surprenez à être figé dans vos pensées, prenez un moment de recul et voyez où vagabonde votre attention.

Est-elle dans vos pensées ou dans la vie présente ?

En vous interrogeant ainsi, vous reviendrez automatiquement dans la vraie vie, là où vous avez tout ce qu'il faut pour vraiment connecter avec cette personne en face de vous.

Ah oui ! Si vous vous le demandiez, la carte à gratter n'était pas la gagnante.

*On ne peut pas toujours gagner !*

Matt Hattersley

**Source:** Traduction de [What's Helped Me Get Out of My Head and Do Things That Scare Me](#). Par Matt Hattersley. Publié dans Tiny Buddha, simple wisdom for complex lives. Corrigé avec Antidote, 12/06/2018. Traduit par Richard Parent, juin 2018.

**Au sujet de l'auteur, Matt Hattersley :** Matt coache des gens de cœur, que ce soient des propriétaires d'entreprises, des coaches ou des gens du domaine de la création... ou ceux qui aspirent à le devenir. Ce sont des gens qui veulent devenir des chefs de file plus influents dans leurs carrières, leurs relations personnelles/interpersonnelles et leur communauté.

***Vous n'avez pas à vivre votre vie en vous sentant mal à cause de votre passé.  
Vous pouvez oublier ce passé et trouver enfin la paix.***

## LE BÉGALEMENT COMME EXCUSE

Par Bob Bodenhamer, D. Min.

*Bob introduit ici un intéressant concept, celui de « Bénéfice Secondaire. » Je trouve ce texte particulièrement intéressant, même s'il risque de heurter certaines susceptibilités. À ne pas confondre avec « Intention Positive ». Merci de ne pas tirer sur le messenger-traducteur. R.P.*

Tino,

« Wow!!! Tu fais de remarquables progrès. Tu écris : *“J’ai vécu des expériences positives de parole en me laissant complètement aller, puis je commençai à parler naturellement, avec aisance”*; c’est de la dynamite! Le fait de savoir comment arriver à un tel résultat démontre que tu t’es placé en mode “choisir”, à [savoir “choisir” entre t’exprimer avec fluence ou “choisir” de bégayer](#). *Ce qui compte le plus, c’est de pouvoir « choisir » l’état-esprit-corps à partir duquel tu veux fonctionner, peu importe le contexte.*

Continue ton travail pour « décrocher » de ces pensées-émotions-sentiments négatifs que tu as érigés tout autour de ton bégaiement. Comme tu l’as si bien dit, ils ne te sont d’aucune utilité pour ton « Objectif Supérieur. »

Je viens tout juste de rédiger mes commentaires à un de mes amis qui bégaié sur les PQB (et les personnes qui ne bégaient pas) qui s’appuient sur un *Bénéfice Secondaire*, ce dernier étant intégré à leurs schèmes de pensée négatifs entourant le bégaiement.

Cela s’adresse à tous les membres de ce forum n’ayant pas encore découvert leur bénéfice secondaire personnel émanant du bégaiement ; mais vous pouvez me croire sur parole lorsque j’affirme que la plupart des individus qui bégaient ont une structure inconsciente intégrée autour de leur bégaiement qui leur sert « d’excuse » pour ne pas atteindre ce « Noyau Identitaire<sup>2</sup> » qui sommeille en eux.

Lorsque, comme c’est le cas avec la plupart de mes interventions, j’affronte une partie qui s’oppose à mes idées, cette opposition est toujours liée au Bénéfice Secondaire que mon patient retire du bégaiement (ou de toute autre condition). Soyons réalistes : le bégaiement constitue l’excuse parfaite pour qu’une personne évite de faire ce que tu as fait – affronter, tête première, tes peurs et les conquérir, en sortant de ta zone de confort.

---

<sup>2</sup> « Core self. »

## SE SERVIR DU BÉGAIEMENT COMME EXCUSE

Certaines personnes ne peuvent se faire à l'idée d'abandonner le bégaiement, car, ce faisant, elles jetteraient par-dessus bord *l'excuse suprême* leur fournissant, depuis des années, le parfait alibi *pour « se bousiller »* elles-mêmes. Tu as travaillé fort pour te hisser là où tu en es aujourd'hui. Et tu continueras à travailler fort. Ces PQB ayant désespérément besoin d'une « *Zone de confort* » afin d'échapper à l'embarras du moment présent sont ces mêmes personnes qui ne feront que peu ou pas de progrès pour permettre à cette personne - sommeillant en plein cœur de leur être - d'éclore. En vérité, ce « noyau identitaire » fait peur à la plupart d'entre elles, car lorsque ce « noyau identitaire » prend les devants en révélant à la PQB tout ce qu'elle peut « être », la PQB « accourt » vers sa « zone de confort » d'excuses, d'excuses et d'excuses.

Elles tiennent mordicus à leur bégaiement, car celui-ci leur fournit les béquilles, l'alibi dont elles ont tant besoin. Je dois l'admettre : il m'arrive de soulever un tollé lorsque je questionne un patient pour l'amener à son excuse justifiant sa zone de confort. Je provoque, sans le vouloir, un véritable feu d'artifice ! Leur cerveau s'active si fébrilement qu'il m'arrive parfois de m'inquiéter de les voir plonger dans une transe profonde et y demeurer toute la journée. Ce qui signifie que je devrai les surveiller aussi toute la journée. Bien sûr, je rigole ici, mais pas sur le « choc » que j'ai observé chez plusieurs patients lorsqu'ils sont confrontés à leur « excuse. »

En réalité, plusieurs PQB profitent de leur habilité à substituer des mots, à utiliser des stratégies mécaniques et autres subtilités pour gagner ce qui leur semble être la fluidité. Un individu a même réussi, à l'aide d'interventions mécaniques et de quelques recadrages, à *simuler la fluence*. Hélas, la plupart, sinon toutes ces PQB demeurent, dans leur for intérieur, de véritables bègues, car elles continuent à penser bègue. Elles vivent dans un monde imaginaire, un monde de fantaisies qui, un jour ou l'autre, finira bien par « exploser » et par les rattraper, les exposant ainsi à la face du monde. Et lorsque cela se produira, ça pourrait bien être le plus grand jour de leur vie.

Personnes qui bégaiement, demandez-vous

« Que m'apporte le bégaiement de si important pour que je choisisse de refuser la fluence, pour m'accrocher à cette partie de moi qui semble si importante à mes yeux ? »

Et/ou

« **Que devrais-je abandonner de si important pour moi** au point de choisir de demeurer bègue plutôt que **d'abandonner cette chose ?** »



## SE SERVIR DU BÉGAIEMENT COMME EXCUSE

Nous avons déjà eu, par le passé, des échanges plutôt musclés au sujet de cette chose que nous appelons « Bénéfice Secondaire. » Vous les retrouverez dans les archives sur votre Yahoo Dashboard.

Merci Tino – je crois avoir fait ce que j’ai l’habitude de faire – en t’en donnant plus que ce que tu avais demandé. »

### **Bob**

Bobby G. Bodenhamer, D. Min.  
Gastonia, Caroline du Nord,  
[bobbybodenhamer@yahoo.com](mailto:bobbybodenhamer@yahoo.com)  
[www.renewingyourmind.com](http://www.renewingyourmind.com)  
[www.masteringstuttering.com](http://www.masteringstuttering.com)  
[www.neurosemantics.com](http://www.neurosemantics.com)

Traduction d’un courriel de Bobby G. Bodenhamer, daté du 22 mai 2014, à Tino sur [neurosemanticsofstuttering@yahoogroups.com](mailto:neurosemanticsofstuttering@yahoogroups.com). Traduction de Richard Parent. Merci à Mme Anne-Marie Simon pour sa relecture, mai 2014.

Pour voir l’ensemble de mes traductions, cliquez [ICI](#).

Antidote 29/03/2018 ; reformatage 03/2018.