



MAIS QUEL EST DONC LE PROBLÈME AVEC LES PQB¹ ? LES PIÈGES DE L'ÉTAT D'ESPRIT.

Par Olga Bednarski, auteure de [l'Anatomie du Bégaiement](#).²

Traduit par Richard Parent

Note de Richard : Olga est une observatrice avisée de la Bégosphère et nous échangeons, de temps à autre, sur divers sujets. RP

La prison la plus redoutable n'est pas celle qui a des serrures, des portes et des gardiens. La prison la plus impénétrable est celle de l'esprit conditionné. Il s'agit de ces idées implantées dans votre esprit, idées qui vous obligent à vous accrocher à des attentes irréalistes, à douter de votre potentiel, à saboter vos progrès et à vous empêcher d'atteindre le but tant convoité — l'état de plénitude et de sécurité intérieures. L'équilibre harmonise l'ensemble de votre vie et apporte plus de stabilité, non seulement à votre parole, mais aussi à vos relations, votre carrière, vos finances, votre santé physique et émotionnelle.

La sortie du bégaiement est essentiellement un parcours de découverte de soi et de croissance personnelle, d'exhumation et de réappropriation de ces parties de vous qui furent autrefois repoussées, rejetées et oubliées. C'est le projet et l'état d'esprit (le système de pensée) avec lequel vous l'abordez, à savoir vos attitudes, vos croyances et vos attentes qui sont primordiales, car elles détermineront si vous ferez partie des gagnants ou, pour finalement être déçu... une fois de plus, des perdants.

¹ PQB : Personnes Qui Bégaient.

² Olga possède une maîtrise en psychologie. RP

LES PIÈGES DE L'ÉTAT D'ESPRIT DU BÉGAIEMENT

Avez-vous déjà vécu une expérience intense de reprogrammation de votre cerveau ? Avez-vous vécu la mort de votre [ego](#)³ ?

Cela peut être comparé à un touriste ignorant venant pour la première fois à une cérémonie Ayahuasca (séance chamanique avec ingestion de substance psychédélique) avec la notion erronée que le médicament est une sorte de potion magique qui vous guérit et vous donne toutes les réponses directes dans le langage scientifique objectif qui est le langage logique (et donc unilatéral) de l'idéologie occidentale⁴, le seul paradigme dans lequel vous avez été formé à percevoir et à comprendre cette réalité.

Non seulement est-il peu probable que vous bénéficiiez d'une quelconque guérison en entrant dans la cérémonie avec des attentes aussi naïves, mais, permettez-moi d'appeler les choses par leur vrai nom, vous recevrez un coup de pied au derrière, et ce sera bien mérité. Il n'y aura pas de service des plaintes auquel vous pourrez vous adresser par la suite. Vous ne tirerez aucun bénéfice de l'expérience et pourriez finir par ne ressentir rien du tout ou souffrir tout au long de la cérémonie, qui peut durer de quatre à six heures.

Des heures d'agonie mentale et physique sont le prix à payer pour votre ignorance, votre naïveté et votre manque de préparation mentale. En ayant fait moi-même l'expérience et vu d'autres personnes en faire l'expérience, vous pouvez me croire sur parole. C'est dangereux, d'où l'importance de la préparation. Pourquoi en serait-il autrement pour le processus de rétablissement de votre parole ? La mentalité avec laquelle vous vous lancerez dans ce parcours, à la découverte de votre véritable identité, déterminera la qualité de votre expérience et les bénéfices que vous en tirerez (ou pas).

Le bégaiement (la peur de parler) est un mécanisme de protection qui se développe graduellement en réaction à des facteurs de stress externes ([traumatismes émotionnels](#)) auxquels vous avez été exposé/subis en tant qu'enfant/adolescent.

«*La protection contre quoi ?*», me demanderez-vous.

La protection contre les événements émotionnels pénibles (parfois sévères) de la vie (ou d'une série d'événements) qu'un enfant ne sait tout simplement pas comment traiter et assimiler. Par conséquent, son subconscient refoule ces pénibles émotions et réprime les [souvenirs indésirables](#). Le principe est simple : si vous ne ressentez pas ces émotions indésirables, cela ne vous fera pas de mal et vous pourrez continuer à vivre dans votre

³ Tous les liens hypertextes de cet article sont fonctionnels. Hélas, les hyperliens des textes qui furent rédigés/revus avant 2023 ne sont pas fonctionnels suite au changement de mon site d'hébergement. RP

⁴ Olga est née et a grandi derrière le Rideau de fer (à l'époque de l'ancienne URSS). Elle en parle d'ailleurs dans son livre mentionné au début de cet article. Ayant immigré en Angleterre, elle vit maintenant à Liverpool. RP

LES PIÈGES DE L'ÉTAT D'ESPRIT DU BÉGAIEMENT

environnement familial, même si vous avez maintenant le symptôme révélateur d'une détresse émotionnelle qui se traduit par une hésitation verbale ou une [anxiété de parole](#).

Ces premières hésitations/répétitions de la parole ne se transformeront pas nécessairement en bégaiement permanent. Mais si les conditions de l'environnement social y sont favorables, des hésitations occasionnelles/légères de la parole peuvent persister et se transformer graduellement en bégaiement permanent/chronique.

On pense généralement que le bégaiement est dû à la peur de parler. Cependant, comme je l'ai démontré par une expérience empirique, c'est la peur d'être soi-même qui provoque des sentiments de [vulnérabilité](#) qui sont au cœur de l'anxiété de parole et du [réflexe de retenue](#). La peur de montrer ses sentiments, d'exprimer sa rancune, son inquiétude, son irritation, ses doutes, sa peur, sa rage ou sa tristesse de la manière dont ces sentiments veulent ou même supplient d'être exprimés au moment précis d'une interaction avec un autre être humain, par crainte d'une punition physique potentielle qui peut prendre diverses formes, comme le fait d'être réprimandé et étiqueté comme « *pas assez bon* », la peur d'être incapable de répondre aux attentes parentales/sociétales externes ou, dans les cas extrêmes, d'une punition physique.

La douleur émotionnelle est réelle. Les émotions viscérales brutes sont ressenties comme [une douleur physique dans le corps](#). Parfois, elles sont si fortes que l'on a l'impression de mourir. Pour éviter ce sentiment de souffrance, l'émotivité naturelle de l'individu est réprimée et le réflexe de retenue s'installe comme mécanisme de protection qui vous permet essentiellement de survivre.

Les émotions sont le moteur de la maturité. C'est là que cela devient problématique, car les émotions réprimées bloquent/empêchent la maturité émotionnelle d'un individu de s'instaurer. Physiquement, nous atteignons l'âge adulte; mais émotionnellement, nous restons déconnectés, infantiles, immatures et effrayés. Souvent incapables de répondre aux situations et aux occasions d'une manière adaptée à notre âge (adulte), nous restons émotionnellement « gelés » à l'âge où une expérience émotionnelle (ou une série) dramatique et/ou intense se produit.

Et vous savez quel est le risque d'être coincé dans une enfance émotionnelle.

La vie vous semble menaçante, car vous restez (émotionnellement) déconnecté de vous-même, et donc dépendant des influences et des personnes extérieures, et de leurs réactions à votre égard. Tout comme un enfant, vous continuez à [rechercher l'approbation](#), l'amour, les louanges et l'attention. Et vous ne vous sentez pas à la hauteur et très peu sûr de vous lorsque vous ne recevez pas la validation extérieure « *d'être acceptable, d'être digne* ».

LES PIÈGES DE L'ÉTAT D'ESPRIT DU BÉGAIEMENT

Et c'est ce blocage émotionnel qui vous empêche de grandir et de mûrir sur le plan émotionnel et d'atteindre un état de connexion avec votre authenticité, votre noyau identitaire. Vous n'êtes pas libre de vivre votre vie comme vous l'entendez, car vous subissez une pression constante d'être à la hauteur, de vous intégrer, d'être parfait, de ne pas décevoir «les adultes» (il peut s'agir de tout adulte que vous percevez comme supérieur ou comme responsable de vous, c'est-à-dire des personnes en autorité. Paradoxalement, il peut même s'agir d'un serveur dans un restaurant).

Outre son impact sur la parole, l'immaturation émotionnelle, avec ses sentiments inconscients innés de honte, de culpabilité, de prudence, d'inadéquation et d'infériorité, [commence à avoir un impact sur d'autres domaines de la vie](#), les relations, la carrière, la santé, la vocation et la prise de décision.

Lentement mais sûrement, vous créez un climat émotionnel qui définit une trajectoire particulière pour votre vie entière, trajectoire qui peut vous sembler inconfortable, mais que vous continuez à vivre parce qu'elle vous semble la plus sûre, la plus prévisible. Certaines PQB avouent que leur bégaiement dicte leur mode de vie et qu'elles organisent soigneusement leur quotidien en fonction de celui-ci.

Cette dérive m'est apparue récemment et m'a fait perdre mes plumes. La dérive a amené avec elle l'idée absurde que les personnes qui bégaiement (PQB) pouvaient (et, en fait, devraient) vivre heureuses si seulement elles apprenaient à «bégayer avec confiance⁵». Une idée irrationnelle et pourtant contagieuse au sein de la majorité des groupes d'entraide pour PQB, du moins au Royaume-Uni⁶.

Les propagateurs de cette idéologie glorifient le bégaiement en se référant à des célébrités qui bégaiement, telles qu'Emily Blunt et Samuel Jackson, comme des modèles à suivre, appelant les PQB à suivre leur exemple et à les imiter. Ce qui me surprend, c'est que ces célébrités ont depuis longtemps surmonté et oublié leur propre handicap et qu'elles mènent une vie qui n'est plus limitée par celui-ci. (Vous lirez plus loin comment j'ai été expulsée de l'un des groupes de soutien aux PQB.)

La plupart du temps, je ne vois pas cela se produire, car tout d'abord le bégaiement et la confiance en soi sont deux choses étrangères l'une à l'autre⁷. Imaginez-moi, il y a 13 ans, «bègue sévère», essayant de commander un café «avec confiance» tout en étant incapable de prononcer le moindre son, tapant follement du pied et secouant ma tête dans une tentative désespérée de faire sortir ce premier son, mon visage devenu rouge

⁵ Traduction d'une idéologie répandue : « Stutter with confidence ». RP

⁶ Traducteur : il s'agit d'une idée répandue dans la bégosphère, et non seulement au Royaume-Uni. RP

⁷ Pour ne pas dire mutuellement exclusives. RP

LES PIÈGES DE L'ÉTAT D'ESPRIT DU BÉGAIEMENT

framboise et la seule pensée qui me vienne à l'esprit étant «*Sors-le! Maintenant! Et cours!*» Et c'est ce que j'ai souvent fait, fuir des situations de parole banales, honteuse, pas du tout confiante. Le conseil de bégayer avec confiance m'aurait semblé une insulte et une moquerie. Même si tout le monde souhaite «bégayer avec confiance», en réalité, cela n'arrive jamais. Comment peut-on prétendre QU'IL SOIT NORMAL de faire autant d'efforts dans des situations de parole pourtant ordinaires, tout en se sentant mal et émotionnellement épuisé par la suite? Tant que le problème persiste, ce n'est pas normal et ça ne le sera jamais.

Nous devons voir la réalité en face.

Deuxièmement, les vedettes susmentionnées ne sont pas arrivées là où elles sont aujourd'hui en «bégayant avec confiance» et en jouant leurs rôles dans les films que nous connaissons et aimons tous. Honnêtement, aimeriez-vous voir Emily Blunt jouer le rôle de l'assistante chevronnée de Miranda Priestley et bégayer à tue-tête dans le célèbre film «[Le diable s'habille en Prada](#)»? Regarderiez-vous ce film? Pensez-vous que le film serait un succès? Jamais de la vie⁸!

Soyons réalistes.

Il se peut que ces célébrités bégaiement dans certaines situations de leur vie personnelle. Mais regardez, chaque fois que vous les voyez à l'écran, en train de donner des interviews ou de prononcer des discours de commémoration, leur parole s'écoule librement, elles ne bégaiement pas. Elles sont vivantes, fluides, éloquentes, confiantes et à l'aise avec ce qu'elles sont. Elles font des blagues en passant gracieusement d'une question à l'autre lorsque les membres de l'auditoire leur posent des questions. Leur parole est solide. Il n'y a aucune trace de bégaiement, de blocage ou d'étouffement «avec confiance». Elles brillent par leur confiance en elles-mêmes et non par leur bégaiement!

Aucune de ces célébrités n'aurait le succès qu'elles connaissent en continuant à bégayer. La carrière d'acteur et le blocage de parole ne sont tout simplement pas compatibles et ne le seront jamais. (À défaut de parler normalement), elles ne feraient plus cette carrière. Elles ont donc trouvé un moyen de neutraliser leur peur d'être elles-mêmes pour s'assurer que leur parole soit à la hauteur des attentes acceptées par l'industrie du spectacle/cinéma.

Ce n'est pas équitable et c'est discriminatoire! Oui, mais c'est la réalité. Ou votre parole est telle qu'ils veulent l'entendre, ou vous n'avez plus de travail dans ce domaine précis. En passant, j'aurais bien aimé voir Joe Biden, Président des États-Unis, «bégayer avec

⁸ J'en tiens pour preuve ce qu'une orthophoniste se spécialisant pour le bégaiement m'a raconté : son mari et elle assistèrent à une présentation du concours *l'Éloquence du bégaiement*. Il leur fut à ce point pénible d'entendre bégayer qu'ils ont quitté l'endroit longtemps avant la fin. RP

assurance» alors qu'il faisait campagne pour la présidence⁹. Il est peu probable que le monde change pour s'adapter à la disfluenace ; ce qui laisse à chaque PQB la responsabilité de trouver la façon de s'en sortir.

Aujourd'hui encore, même si je parle rarement du bégaiement avec les gens, lorsque je le mentionne, 99 % d'entre eux semblent ennuyés, n'y connaissent rien, sont confus et n'en ont rien à foutre. Dans leur monde, le bégaiement n'existe tout simplement pas. Certains sont même irrités d'être dérangés par de telles « absurdités » ; alors j'ai cessé d'en parler, même si cela reste pour moi ma plus grande réussite personnelle. J'ai dû accepter cette indifférence.

Cette observation devrait être une grande nouvelle pour de nombreuses PQB, car elle prouve empiriquement à quel point les gens ne se soucient pas de votre trouble de la parole. La seule personne qui s'en préoccupe et qui s'en inquiète trop, qui gonfle le problème de façon disproportionnée, aspirant ainsi sa propre joie de vivre, et qui permet à ce bégaiement de consumer toute son existence, c'est VOUS !

Cela semble simple, mais vous n'arrêterez probablement pas de vous inquiéter. Pourquoi ? Une autre idée populaire fait écho à celle que je viens de mentionner : « [C'est la façon dont nous parlons](#) ».

Les groupes d'entraide (du moins ceux que j'ai fréquentés) adhèrent à l'idée que le bégaiement est un trouble neurologique et, en tant que tel, il ne peut être guéri, mais seulement embrassé, glorifié et accepté. C'est ainsi que sont nées les campagnes en faveur de la neurodiversité verbale. Elles font référence aux droits à l'égalité et à la non-discrimination. C'est très bien et je suis des deux mains pour l'égalité et la non-discrimination pour en avoir été moi-même privée dans le passé. Ce qui me préoccupe, c'est que ce narratif, ou plutôt cet argument est basé sur un manque de compréhension des véritables origines du bégaiement (anxiété de parole).

Il faut reconnaître que le bégaiement n'est pas la façon dont vous parlez, mais la façon dont vous avez appris à parler, à composer avec. Car, comme je l'ai mentionné au tout début de cet article, le bégaiement est un mécanisme de protection. Votre façon de parler, de vous retenir ou l'anxiété de parole est le sous-produit de la peur d'être vous-même et de la « punition, » perçue ou réelle, qui s'ensuit. Lorsqu'il y a une menace/un risque de rejet, du ridicule, de moquerie, d'humiliation — d'une « punition » — vous réprimez vos sentiments,

⁹ À ce sujet, je chattais, il y a quelques jours sur Skype, avec nul autre que le grand John Harrison. Nous parlions justement de Joe Biden. John me dit « Ça fait au moins 15 ans que le bégaiement n'est plus un enjeu pour Joe Biden. » RP

LES PIÈGES DE L'ÉTAT D'ESPRIT DU BÉGAIEMENT

vous vous retenez de peur que la situation n'évoque cette punition et, en conséquence, vous bégayez.

Il ne s'agit pas d'un problème neurologique ou [génétique](#). Le bégaiement est mieux décrit comme un problème comportemental chronique qui est propulsé par des croyances, des perceptions et des idées erronées établies depuis longtemps sur vous-même, les gens et le monde, ce que je désigne l'État d'Esprit du bégaiement¹⁰.

Votre bégaiement s'est formé en réponse aux facteurs de stress présents dans l'environnement où vous avez passé vos années formatives (votre enfance). Le bégaiement, pour lequel votre réflexe de retenue est la stratégie d'adaptation que vous avez adoptée et qui affecte maintenant vos comportements, vos pensées, vos sentiments et vos actions, tout cela se traduisant par des interruptions involontaires dans votre parole.

Et comme il s'agit d'un comportement appris, **IL PEUT ÊTRE DÉSAAPPRI**. Certes, cela prendra du temps, mais c'est faisable. Nombre de mes clients y sont parvenus. Sans parler de dizaines de personnes dans le monde entier. Pourquoi ne seriez-vous pas du nombre ? Le fait que le bégaiement ne soit pas un trouble neurologique devrait être une nouvelle rassurante pour beaucoup d'entre vous. En voyant les progrès de tant de personnes, je suis peinée de constater que beaucoup restent inconscients des idées alternatives qui pourraient exercer une influence extrêmement positive sur leur parole et dans leur vie. Car ils choisissent plutôt de vivre dans l'obscurité, en adhérant pleinement à la croyance que « le bégaiement est un handicap incurable, et qu'il vaut mieux l'accepter et apprendre à vivre avec ».

Les idées sont contagieuses.

Cette déclaration implique l'idée de la résignation et de la complaisance dans une impuissance autrefois apprise, tristement introduite par les groupes de soutien qui étaient pourtant censés aider les PQB à atteindre un niveau plus élevé et à se réaliser, par opposition à la propagation du désespoir, de la complaisance et de la résignation qui découragent toute tentative des individus à essayer de trouver un moyen pour s'en sortir.

Je suis consciente du fait que certaines PQB choisissent consciemment de ne rien faire au sujet de leur bégaiement et d'adapter leur vie en conséquence. Mais je sais aussi qu'il y en a beaucoup d'autres qui ne veulent pas vivre une vie « adaptée et confortable », car elles souhaitent réaliser tout leur potentiel, trouver des réponses à de nombreuses questions existentielles et retrouver leur authenticité, leur vraie voix — elles savent qu'elles peuvent le faire.

¹⁰ On peut aussi utiliser le terme « mentalité du bégaiement ». RP

LES PIÈGES DE L'ÉTAT D'ESPRIT DU BÉGAIEMENT

Le problème, c'est que lorsque les PQB cherchent de l'aide et des conseils dans les groupes d'entraide, on leur dit souvent d'accepter et d'apprendre à « bégayer avec confiance ». On leur dit même de trouver de la beauté dans cet état qui limite pourtant leur vie à tant de niveaux. C'est tout simplement grotesque ! Tout ce que ces personnes qui bégaièrent veulent, c'est de se déployer. Mais au lieu de cela, elles se font dire de retourner dans leur isolement, de s'y enfermer et de ne surtout pas faire de vagues.

Le seul élément positif des groupes d'entraide est le message selon lequel vous n'êtes pas seul. À part cela, les groupes d'entraide pour PQB ont tendance à être des systèmes hermétiques qui s'autoréférencent et où les membres se retrouvent prisonniers, non pas de leur bégaiement, mais d'idées ridicules, alors que la porte de sortie se trouve juste en face d'eux. L'acceptation sociétale promise par les groupes qui font campagne peut sembler tentante, mais, en réalité, elle n'atténue guère la gêne, l'hyper conscience de soi, l'anxiété, la peur, la colère et l'insatisfaction que les personnes qui bégaièrent éprouvent quotidiennement. L'acceptation extérieure et le politiquement correct ne serviront à rien si l'individu lutte pour trouver la paix et réorganiser sa vie émotionnelle à l'intérieur de lui-même.

D'où mon conseil : choisissez bien celles et ceux que vous côtoyez. Élargissez votre cercle social. Ne vous contentez pas de parler à votre petit cercle de PQB. Ouvrez-vous à d'autres influences, car ces nouvelles personnes avec lesquelles vous passerez du temps ont des idées et des croyances qui déteindront sur vous et vous influenceront, que vous vous en rendiez compte ou non. Si vous souhaitez changer votre vie et votre parole, c'est ce que vous devez faire.

Si vous pensez que malgré tout ce qu'on vous a dit, vous pouvez y arriver, cherchez la compagnie de ceux qui l'ont fait avant vous, de personnes qui poursuivent des objectifs différents, qui ont des opinions différentes et qui, surtout, peuvent vous aider et vous guider pour atteindre votre liberté.

Je sais que ce n'est pas facile, surtout si vous avez fait partie de groupes d'entraide pendant longtemps¹¹, que vous avez absorbé leurs idées et développé un sentiment d'attachement émotionnel.

Les chefs de groupe d'entraide du bégaiement peuvent considérer votre désir de changement comme de la subversion et essayer de vous en dissuader. Je dois vous dire que les personnes qui ont vos intérêts à cœur n'interpréteront pas votre désir d'évoluer et de changer comme une menace, mais vous soutiendront dans vos efforts, même si votre succès peut représenter une menace à leur autorité ou leur ego au sein de la bégosphère.

¹¹ Et on peut ajouter à cela les groupes Facebook du même acabit. RP

LES PIÈGES DE L'ÉTAT D'ESPRIT DU BÉGALEMENT

Vous pourriez être amené à reconsidérer sérieusement votre relation si votre motivation à grandir et à changer se heurte à l'opposition ou à la désapprobation.

Récemment, on m'a dit sans ambages de quitter le groupe de soutien de Warrington et j'ai reçu un courriel condescendant me demandant de cesser de parler de mon rétablissement, à défaut de quoi je serais expulsée. J'ai choisi de ne plus y retourner, et je ne suis pas la seule.

Je ne vois pas l'intérêt d'organiser un groupe d'entraide et de profiter de toutes les occasions pour empêcher les membres de changer leur fusil d'épaule, en leur inculquant la même rengaine : « Le bégaiement est incurable, et vous devez apprendre à bégayer avec confiance ».

Il est intéressant de noter que la dame d'une soixantaine d'années qui organise et préside maternellement le groupe a depuis longtemps éliminé son bégaiement. Elle ne montre aucun signe de handicap antérieur et ne se retient pas dans ses échanges, mais règle strictement toute conversation sur le thème de la « guérison ». Ce fut ma dernière tentative de participer à des groupes d'entraide pour PQB, où le succès n'est pas le bienvenu, mais plutôt considéré avec méfiance. C'est pourquoi je crée un groupe composé de membres qui choisissent de penser différemment. Vous pouvez me rejoindre ici¹² : <https://www.facebook.com/groups/2263177683980391>

Je ne saurais trop insister sur l'importance des personnes que vous côtoyez et avec qui vous échangez au cours de votre parcours vers la liberté. Si vous rencontrez les mauvaises personnes, vous risquez d'être condamné, car vous pourriez suivre inconsciemment les autres et courir le risque de vous conformer à leurs idées.

Après tout, ne s'agit-il pas de votre vie ? Et **vous seul** avez le droit de choisir comment la vivre et quel avenir vous voulez ! Côtoyez des personnes « *qui sont déjà passées par là* » et qui peuvent vous soutenir, vous inspirer et vous guider dans la reconnaissance et l'assimilation de nouvelles croyances sur ce qui est possible. Restez avec des personnes qui peuvent vous aider à vous élever, au lieu de vous tirer vers le bas en projetant sur vous leurs insécurités, leurs intentions égoïstes et leurs peurs. Restez avec les gagnants. Suivez le chemin tracé vers le succès.

Une fois de plus, j'aimerais rappeler que l'anxiété de parole/bégaiement est un comportement appris, propulsé par vos croyances, vos pensées, vos souvenirs, vos émotions et vos actions qui conduisent au blocage ou à une parole bégayée. Puisqu'il a été appris et adopté comme comportement d'adaptation, il peut donc être désappris !

¹² Je viens d'ailleurs d'y adhérer. RP (Richard Parent).

LES PIÈGES DE L'ÉTAT D'ESPRIT DU BÉGALEMENT

L'assimilation d'idées nouvelles et l'expérimentation prennent du temps, certes, mais elles sont réalisables à 100 % si vous avez un niveau suffisant de détermination, l'éthique de travail nécessaire, une ouverture d'esprit et la volonté sincère de changer.

L'attente que le changement sera confortable, rapide et entièrement exempt d'inconfort n'est pas réaliste. Il est impossible d'esquiver tout inconfort. Préparez-vous plutôt à vous sentir à l'aise dans votre [inconfort](#). Comparez-vous à une chenille qui se transforme lentement et qui émerge de la chrysalide pour devenir un magnifique papillon. Il faut du temps et des efforts pour percer la coquille, déployer ses ailes, les sécher et, enfin, s'envoler.

Préparez-vous, le changement sera parfois malaisant, et il y aura des jours où vous aurez des sautes d'humeur et des déséquilibres parce que vous délogerez d'anciennes programmations. Mais cela ne doit pas vous empêcher d'essayer de faire une pause et de recommencer. Votre parcours n'étant pas terminé, ce n'est pas une raison pour démissionner. Le progrès/transformation n'est pas linéaire, gardez cela à l'esprit et ne vous culpabilisez surtout pas pour vos erreurs/revers passagers.

Je crois que nous devenons vraiment handicapés lorsqu'on nous présente une solution et que, malgré cette alternative au problème qui nous limite, nous choisissons de ne rien faire et de continuer à nous accrocher à des idées délirantes que quelqu'un nous a inculquées. C'est un véritable handicap et c'est ce qui fait que l'anxiété de parole vous semble « incurable ».

Le désir de changement nous pousse souvent à rechercher des solutions faciles et rapides, comme une pilule magique. C'est ainsi que fonctionne le système de croyances occidental, la gratification immédiate étant presque une attente, et cela fait vendre. De grandes stratégies de marketing sont mises en place pour répondre à cette demande : surpoids ? Pilules amaigrissantes — faim ? Il suffit de manger. — Envie de bonheur ? Faites passer la pilule du calme et profitez d'un bonheur « chimique » en un rien de temps.

Le problème que je vois avec les pilules miracles et les solutions rapides, c'est que leur magie disparaît aussi vite qu'elle est apparue. L'objectif premier des pilules magiques est d'atténuer les symptômes extérieurs, et non de s'attaquer à la cause¹³. C'est pourquoi je ne les recommande pas. *Seuls des changements fondamentaux et plus profonds peuvent garantir le maintien de vos résultats à long terme.*

¹³ À ce sujet, dans son livre, [l'Anatomie du Bégalement](#), Olga avance que les compagnies pharmaceutiques n'ont pas intérêt à notre guérison. Elles veulent plutôt nous maintenir comme clients captifs afin de s'assurer de revenus constants. RP

LES PIÈGES DE L'ÉTAT D'ESPRIT DU BÉGAIEMENT

Ces changements fondamentaux ne peuvent pas se produire du jour au lendemain au moyen d'une quelconque pilule miracle, mais nécessitent une éthique de travail et une démarche vers eux, tout comme on monte un escalier, une marche à la fois.

Il n'y a pas d'ascenseur pour vous amener là-haut. Vous devez faire votre ascension principalement en marchant, ce qui implique de faire de petits pas chaque jour, d'intégrer de nouvelles connaissances dans votre vie quotidienne, réorganisant ainsi, progressivement, votre nouveau système de croyances ainsi que votre véritable identité retrouvée. Au cours de votre expérience, vous commettrez des erreurs. Les erreurs sont des leçons vitales, comme les bosses sur la route, qu'il suffit de contourner. Il est inutile de résister et de se plaindre.

Vous apprenez et vous vous forgez un caractère pour maintenir le changement, l'amélioration que vous avez instaurée. Trop souvent, les gens demandent des « méthodes rapides » et je sais que si la fluidité/liberté, qui est un nouvel état d'être (non seulement lorsque vous parlez, mais aussi lorsque vous êtes silencieux), leur était simplement donnée sans aucun effort de leur part, ils ne seraient pas en mesure de la maintenir. Ils se sentiraient tellement mal à l'aise, exposés, dépassés et même effrayés, qu'ils reviendraient rapidement à leur situation antérieure, c'est-à-dire à leur coquille confortable.

Vivre avec la mentalité de bégaiement et vivre avec une mentalité de fluence sont deux réalités bien différentes et impliquent des expériences et des niveaux de responsabilité différents. La mentalité du bégaiement est très restreinte, renfermée, stérilisée, strictement filtrée et prescrite (c.-à-d. ajustement du comportement, sélection des mots, des situations, etc.) Une mentalité de liberté est exactement le contraire. C'est une toute nouvelle façon de vivre. C'est la spontanéité, l'absence d'attentes, la curiosité, une ouverture d'esprit, savoir faire preuve d'audace et prendre des risques. C'est moi faisant mon premier voyage en solitaire dans la jungle péruvienne au plus fort de la pandémie de COVID en 2022. Il était *risqué* de voyager, car je risquais de devoir rester sur place indéfiniment si je contractais le virus.

Sur le chemin du retour, je n'ai pas pu me rendre à l'aéroport, car des émeutes avaient éclaté sur la seule route goudronnée d'Iquitos, la capitale de l'Amazonie péruvienne. Elle était barricadée par des pneus enflammés et des manifestants qui criaient. J'ai donc vécu une expérience éprouvante pour les nerfs et j'ai dû devenir une dure à cuire. Je suis rentrée chez moi saine et sauve et en un seul morceau. Je me suis rendue au Pérou pour la deuxième fois cette année (2023) et tout s'est bien passé. J'avais l'impression de rentrer à la maison. Je n'avais plus à me retenir. Je suis maintenant en voyage. Voyons où va cette route, au diable les attentes. Telle est l'attitude de l'État d'Esprit de Fluence. La fluence (de

parole) commence par la fluence de la pensée et de la vie¹⁴. La parole n'en constitue qu'une infime partie¹⁵; hélas, les PQB y consacrent bien trop de temps et d'efforts.

Le bégaiement ne se résume justement pas qu'à la parole, c'est pourquoi il n'y a pas — et qu'il n'y aura jamais — de pilule miracle. Vous devez simplement avaler cet amer comprimé de vérité. Vous pouvez faciliter votre parcours et votre vie en acceptant et en embrassant le fait inéluctable qu'il faut travailler; mais il existe des guides prêts à vous aider à traverser (et, surtout, à reprogrammer) la jungle de votre esprit alambiqué et conditionné. Et ne commettez surtout pas l'erreur de prendre ce processus trop au sérieux. Adoptez l'attitude ludique d'un jeu¹⁶. Pourquoi est-il essentiel de renoncer au sérieux? Principalement parce que le travail acharné des PQB vise la perfection, c'est-à-dire l'obtention d'une parole irréprochable.

Vous savez déjà qu'il s'agit d'un piège, car dès que vous vous concentrez sur votre parole, en essayant d'être parfait et de ne pas bloquer, c'est exactement le contraire qui se produit : vous subissez des tensions mentales et physiques, des contraintes de temps, du stress et le blocage de vos cordes vocales. **Le principal moteur de ce phénomène est votre [attention](#)**. Vous nourrissez et propulsez le problème par l'énergie de vos pensées. Ce à quoi vous prêtez attention commence à s'étendre juste devant vous, se manifestant par des blocages physiques de plus en plus importants, s'étendant à des mots qui étaient auparavant pourtant faciles à prononcer.

Permettez-moi de vous montrer comment cela s'applique à la prise de parole en public. Il y a 13 ans (en 2010), lorsque j'entrepris mon parcours vers la liberté d'expression, j'ai rejoint plusieurs clubs de prises de parole en public. Après avoir atteint un bon niveau de contrôle sur mes blocages silencieux, j'ai ensuite voulu que chacune de mes phrases soit une phrase parfaitement répétée. J'écrivais mes discours et j'essayais de les mémoriser mot à mot. Inutile de vous dire que la préparation à outrance n'a jamais fonctionné. Au lieu de me concentrer sur la transmission d'un message convaincant, mon esprit était préoccupé à se souvenir de la phrase suivante. En conséquence, j'étais crispée, mon cerveau était embrouillé, je me suis raidie et j'étais trop timide pour parler. Ma prestation était des plus ennuyeuse et éprouvante à écouter. Ce n'était pas amusant du tout. En raison de la rigidité émotionnelle et physique de mon discours, il n'y avait pas de vie.

¹⁴ Je vous recommande, à ce sujet, l'excellent article de John Harrison, *De la sensation de fluence*, que vous pouvez lire depuis la page 205 de son gigantesque ouvrage, [Redéfinir le Bégaiement](#). RP

¹⁵ Comme nous l'indique d'ailleurs Joseph Sheehan dans son [analogie avec un iceberg](#). RP

¹⁶ Je vous recommande, à ce sujet, un autre article de John Harrison, intitulé *De l'importance d'avoir du plaisir*, à partir de la page 187 de [Redéfinir le Bégaiement](#). RP

LES PIÈGES DE L'ÉTAT D'ESPRIT DU BÉGALEMENT

Le jour où j'ai abandonné cette course à la [perfection](#) et où je me suis permis d'être spontanée, amusante et divertissante, mes performances s'améliorèrent au-delà de toute espérance. Au point que certains membres de longue date du Club avaient du mal à me reconnaître. Il y avait de la spontanéité, de la variance et j'étais dans le [flow](#), car cela implique une approche de type jeu, sans attente de perfection ou de performance polie. La perfection, au contraire, implique contrôle, stress, tout ce qui est conforme à des attentes rigides, ce qui fait que l'on commence à trébucher. Les maladresses naissent dans l'esprit et se répercutent rapidement sur la parole. C'est l'effet domino.

Le même principe s'applique à de nombreuses autres activités, et pas seulement à l'expression orale. Prenez la marche, la natation, le vélo et le sexe; ce sont les meilleurs exemples de situations dans lesquelles le fait de s'accrocher au contrôle gâcherait tout et vous priverait de l'expérience du plaisir, de la joie et de l'amusement. Mon meilleur conseil est, lorsque vous parlez, de vous concentrer sur vos ressentis et sur le message que vous souhaitez transmettre. Comment voulez-vous que vos auditeurs le reçoivent, le perçoivent? Est-ce une joyeuse nouvelle, une histoire que vous partagez? Alors, partagez-la avec joie. Reconnectez-vous avec les nouvelles que vous transmettez, ressentez ce que c'est que d'être joyeux, laissez ce sentiment se manifester et laissez-vous mener par lui. Faites-lui confiance et laissez-vous guider par vos ressentis. À moins qu'il ne s'agisse d'une nouvelle triste? Auquel cas, il faut la livrer avec tout le sérieux nécessaire.

N'ayez pas peur si vous avez l'impression d'agir comme une actrice au début. Dans une certaine mesure, nous jouons tous un rôle dans la vie; alors, allez-y et concentrez-vous sur vos ressentis et sur le fait que ces nouveaux ressentis vous amènent à vous sentir bien. Déverrouillez-vous et déverrouillez le contrôle et laissez-vous aller avec aisance. Félicitations, tu l'as fait, mon ami! Tu as compris ce qu'il fallait faire. Maintenant, répète, répète et répète encore. Avec le temps, cela deviendra votre nouvel *état d'être* et vous oublierez tous les mots et les situations de parole autrefois difficiles et pénibles.

Tous les mots seront les mêmes pour vous. Vous serez aux commandes. Gardez également à l'esprit qu'il n'existe pas de parole parfaite; même les présentateurs de télévision trébuchent parfois. Ne commettez pas l'erreur de viser la perfection. La parole humaine est naturelle, [spontanée](#) et donc différente, mais pas parfaite. Laissez une marge de manœuvre pour l'imperfection.

Après cette discussion, j'aimerais me consacrer au concept de « la solution logique au bégaiement » souvent recherchée et attendue. Ce qui se passe, c'est que cette solution « logique » est basée sur des approches et des techniques déjà connues, mais inefficaces,

LES PIÈGES DE L'ÉTAT D'ESPRIT DU BÉGAIEMENT

visant principalement à corriger ou à modifier la parole (ou le bégaiement), *sans tenir compte de l'ensemble des croyances, des souvenirs, des idées, des histoires et des perceptions de l'individu*. Tous ces facteurs qui contribuent directement à la création et au renforcement d'une parole bégayée. Malgré cela, les PQB continuent à suivre de tels programmes, même si, à plusieurs reprises, elles ont obtenu des résultats temporaires ou inexistantes. Cela ressemble à une mauvaise habitude : vous continuez à y participer en espérant que ce sera mieux la prochaine fois, simplement parce que c'est la seule façon que vous connaissez.

Eh bien, si vous êtes déterminé à obtenir des résultats différents, il est temps que vous envisagiez sérieusement de changer votre état d'esprit (votre système de pensée), en commençant par tout ce que vous savez sur l'anxiété de parole¹⁷. Changer de paradigme est indispensable, sinon vous ne pourrez pas réussir à utiliser ma méthodologie pour vaincre le bégaiement, méthodologie qui n'a que peu à voir avec l'orthophonie traditionnelle. Vous pouvez en apprendre davantage sur mon approche et mon point de vue dans [cet article](#) ainsi que [cet autre article](#).

Revenons maintenant à cette notion de plaisir et d'amusement que je promeus tant. L'approche ludique ne signifie pas que vaincre le bégaiement est toujours une activité divertissante et de loisir où le changement magique se produit tout simplement.

Atteindre cet « état permissif » d'expression libre, vaincre le bégaiement et restaurer l'état de flow est un processus constant et nécessite une pratique expérientielle cohérente. Il ne s'agit pas d'une séance occasionnelle de 30 minutes le lundi soir, ni d'une séance au théâtre ou à la comédie. Certains jours vous paraîtront plus faciles, d'autres plus difficiles. Prenez en compte des facteurs tels que votre humeur du moment, votre santé, la qualité de votre sommeil, la phase de la lune, etc.

Tous ces éléments auront une incidence sur la façon dont vous vous sentirez et à votre propension à vous engager à nouveau dans des situations de prises de parole certains jours. Si les choses ne se passent pas aussi bien qu'hier, ne vous culpabilisez surtout pas. Passez à autre chose. Prenez n'importe quel livre et commencez à en feuilleter les pages, voyez à quelle vitesse elles défilent. C'est ainsi que vous devez considérer les situations que vous traverserez. Ne vous attachez pas émotionnellement aux expériences vécues, ne vous laissez pas prendre par le drame. Quelle que soit l'issue, il suffit de passer à la suivante, à la suivante, et à la suivante.

Enfin, pour résumer tout ce qui a été dit, je sais que tout cela peut encore être difficile à accepter pour certains d'entre vous. Mais s'il vous plaît, faites-vous une faveur, n'investissez

¹⁷ Olga emploie, de manière interchangeable, vous l'aurez deviné, « anxiété de parole » et bégaiement. RP

LES PIÈGES DE L'ÉTAT D'ESPRIT DU BÉGAIEMENT

pas autant « à réparer » votre parole et devenez plutôt fanatique à changer votre état d'esprit, votre mentalité.

Devenez votre gendarme pour cette mission spéciale qui consiste à identifier et à remplacer ces [croyances](#) et attitudes fausses et restrictives qui, jusqu'à maintenant, vous ont gardé petit, limité, timide, silencieux tout en vous empêchant de vous accomplir dans la vie.

Car ce sont ces croyances et ces idées — l'état d'esprit du bégaiement — qui propulsent et maintiennent votre comportement de bégaiement, affectant la façon dont vous vous percevez et dont vous percevez les autres, [ainsi que la façon dont votre corps réagit](#) (c'est-à-dire mâchoire crispée, cordes vocales bloquées, rigidité musculaire, cerveau gelé, esprit dispersé, etc.)

Si ces idées ne changent pas, rien ne changera. Vous arriverez peut-être à contrôler et à dissimuler votre anxiété de parole/bégaiement, mais, fondamentalement, votre identité restera la même. L'autoroute de votre liberté sera dégagée une fois que vous aurez compris [tous les principes](#) et que vous les aurez appliqués avec diligence. Rien ne pourra plus vous retenir dorénavant.

Sortir des limites familières peut sembler déstabilisant, certes, mais les récompenses en valent vraiment la peine !

Cet article a été rédigé comme contribution personnelle à la communauté mondiale du bégaiement (ce que nous désignons, en français, la bégosphère). Vous pouvez en apprendre davantage sur mon travail et les programmes que je propose en cliquant sur ce lien : www.stopmystutter.com

Source : traduction de *What Is The Matter With PWS? The Mindset Traps*. Rédigé par Olga Bednarski, décembre 2023, auteure de [l'Anatomie du Bégaiement](#). Traduction, à l'aide de la version gratuite de [DeepL](#) pour Mac. Révisé, et corrigé avec Antidote, par Richard Parent, décembre 2023.