



POURQUOI LA FLUENCE NE DOIT-ELLE JAMAIS CONSTITUER VOTRE OBJECTIF

Par Olga Bednarski

Traduit par Richard Parent

Parce que plus on se concentre sur la parole — la «surveillance de la parole» — plus la fluence devient inaccessible. La fluence reste un objectif insaisissable, apparemment réservé à quelques «*privilégiés*» qui ont réussi à obtenir «*la bonne combinaison de chiffres*», à percer le mystère et à recevoir la fluence en récompense.

En outre, la recherche de la fluidité verbale a de notables effets secondaires nocifs. Elle transforme le processus de rétablissement de votre parole en une course épuisante. Elle exacerbe l'anxiété, ajoute de la pression et conduit finalement à la frustration, à la déception, au désespoir, à la dépression et à un inévitable épuisement au point que vous ne soyez plus capable d'affronter le monde. Une telle approche irresponsable (voire téméraire) GARANTIT l'échec et vous assurera de ne jamais atteindre la liberté.

Laissez-moi vous dire que la fluence **N'EST PAS** réservée à quelques «chanceux» et que tout le monde peut y arriver, à la condition d'avoir le bon état d'esprit, d'être bien informé sur ce qu'implique exactement le processus de rétablissement, et plus que tout, **d'AVOIR LA VOLONTÉ** (et le cran!) de changer de stratégie!

Quel est le bon état d'esprit?

Avant de commencer, vous devez savoir et avoir une solide compréhension du fait que même si vous bégayez, il n'y a pas de problème avec votre mécanisme de la parole (ou vos articulateurs, ou l'évaluation de votre façon de parler); il n'y a que des erreurs fondamentales dans votre état d'esprit actuel. Et ces erreurs sont la façon dont vous vous percevez, dont vous percevez les autres, les situations et le monde en général.

Par conséquent, pour atteindre la liberté, votre objectif doit être de modifier votre état d'esprit actuel, et non de «réparer» votre parole.

POURQUOI LA FLUENCE NE DOIT JAMAIS CONSTITUER VOTRE OBJECTIF ?

Pour illustrer mon propos, je prendrai l'exemple d'une personne souhaitant perdre du poids. En règle générale, les personnes qui veulent désespérément perdre du poids veulent aussi des résultats rapides. Elles essaieront les régimes, les laxatifs, les pilules amincissantes thaïlandaises et l'exercice physique extrême. Pour un temps, ces méthodes fonctionneront, produisant le résultat convoité — une perte de poids notable. Mais au bout d'un certain temps, le poids reprendra le dessus. En effet, il est impossible de suivre un régime ou de faire de l'exercice toute sa vie. Le cercle vicieux de la prise de poids se répète et s'accompagne de culpabilité, de frustration, de dégoût de soi, de dépression et de résignation : «Quoi que je fasse, rien ne marche. Je dois avoir de gros os, une prédisposition génétique, etc.» Ce qui déclenche à répétition le processus épuisant des régimes amaigrissants.

Cela peut durer et durera toujours, jusqu'au jour où, espérons-le, cette personne se rendra compte que la prise de poids n'a rien à voir avec un régime ou avec le fait d'avoir de «gros os», mais qu'elle a tout à voir avec son État d'esprit — la façon dont elle se perçoit dans son corps, dans ses relations avec les autres et dans son mode de vie en général. La combinaison de tous ces facteurs prédispose à la prise de poids, et les régimes seuls n'apporteront jamais de satisfaction, et encore moins de résultats durables.

Les régimes se concentrent uniquement sur la perte de poids et ne tiennent pas compte de la Situation globale qui se trouve DERRIÈRE ces amas de poids tenaces. N'est-il pas imprudent, et d'une naïveté enfantine, d'essayer de «corriger» un excès de poids sans chercher à approfondir les problèmes psychologiques qui en sont la cause ?

De la même façon, se concentrer sur le bégaiement revient à ignorer la Situation globale qui se cache DERRIÈRE la parole bégayée. C'est imprudent, très naïf, et ça ne peut que conduire à la déception.

Avant d'inscrire un nouveau client à mon programme de coaching, je lui explique clairement que la fluence NE DOIT PAS être son objectif principal. L'objectif est de changer la Situation globale — l'État d'esprit, la mentalité du bégaiement. Une fois que votre état d'esprit commencera à changer, vous verrez des changements positifs notables dans votre dynamique interpersonnelle et, par conséquent, vous obtiendrez votre récompense — plus de fluence, plus de confiance en vous et d'aisance dans vos interactions sociales.

Si mes perspectives sur le bégaiement résonnent en vous, n'hésitez pas à me contacter et je vous montrerai ce que vous pouvez faire pour vous libérer de l'anxiété de la parole/bégaiement.

Rédigé par Olga Bednarski, MSc. Psy.

Septembre 2023

Pour en savoir plus, consultez le site WWW.STOPMYSTUTTER.COM

Source : traduction de *Why Should Fluency Never Be Your Goal?*, par Olga Bednarski, septembre 2023. Révisé, et corrigé avec Antidote, par Richard Parent, décembre 2023.