

OUVRAGES SUR LE BÉGALEMENT

INDEX DES OUVRAGES

Mise à jour : 27 juin 2024

NOTE IMPORTANTE : *depuis que j'ai changé de site, je n'ai pas mis à jour cet index. Malgré cela, l'ordre dans lequel sont présentés les fichiers reflète, à quelques exceptions près, l'ordre de leur apparition sur le site web. **Cependant, les nouveaux textes et ceux qui font l'objet d'un ajout se retrouvent à la fin de leur section respective.** Une fois que je serai devenu familier avec ce site, tout rentrera dans l'ordre. De plus, plusieurs de ces textes contiennent des hyperliens qui mènent vers d'autres textes qui étaient hébergés sur mon ancien site. Il va de soi que ces hyperliens ne sont plus fonctionnels. Avec le temps, ces hyperliens seront actualisés en fonction du nouveau site au fur et à mesure que je revisiterai les textes.* Richard, le 24 décembre 2023.

Le but de cet index est de vous aider à trouver, parmi ces ouvrages, ce qui vous intéresse. Les textes que je considère importants sont en caractère gras. Cet index est actualisé à chaque nouvelle parution ou révision.

Étant donné la présence de nombreux liens hypertextes dans les articles, je vous suggère de sauvegarder un exemplaire de l'article sélectionné sur votre ordinateur afin d'y référer au besoin lors de la lecture d'un imprimé pour ainsi facilement cliquer sur les liens hypertextes et vous rendre à la référence. (Hélas, certains liens hypertextes peuvent ne plus fonctionner étant donné que je révisé mes textes continuellement, que j'en déplace d'autres et que j'en ajoute de nouveaux. Je corrige cela quand je le peux.)

Ces ouvrages, que je me suis efforcé d'organiser dans un ordre logique, tentent de couvrir toute la gamme de la problématique du bégaiement. On n'en connaît peut-être pas encore la ou les causes(s), mais on en a pas mal appris sur ce trouble de la communication. Afin de vous y attaquer plus efficacement, il est utile de savoir à quoi on a affaire. Et c'est précisément un des buts de la majeure partie de ces ouvrages. **Mais il faut bien comprendre que la seule lecture ne règlera pas votre problème. Il vous faudra, comme l'expliquent plusieurs de ces textes, PASSER À L'ACTION, sortir de votre zone de confort, vous aventurer en terrain inconnu, accepter de connaître des moments d'embarras passagers en expérimentant de nouveaux comportements.** Comme on dit, « il n'y en a pas de facile. »

Nous nous réclamons des ouvrages, entre autres, de John Harrison, Ruth Mead, Barbara Dahm, Alan Badmington, Matthew O'Malley, Lee Lovett, Olga Bednarski, Paul Brocklehurst et nous croyons que la PNL/NS (Bob Bodenhamer et Michael Hall) offre des outils très valables dans la poursuite d'une amélioration de votre parole et de la personne que vous êtes.

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

Ces textes ne s'adressent pas à ceux qui se sont résignés à accepter leur bégaiement ni aux enfants qui bégaient. Ils ne vous apporteront pas grand-chose. Ils ont été rédigés dans le but d'aider ceux qui, comme moi, ne considèrent pas que le bégaiement est « cool », qui ne peuvent se résigner à passer leur vie à bégayer et, tout en tirant profit de la plasticité cérébrale, qui veulent entreprendre un parcours personnel afin d'améliorer leur parole et leur personnalité. Vous découvrirez, lors de vos lectures, que ce travail en est un sur soi, mettant en oeuvre votre personne toute entière. Car le bégaiement se passe à 90 % entre les deux oreilles (à l'âge adulte et à l'adolescence – bien que ça débute à la préadolescence). La PNL/NS sont des outils qui vous aideront à gérer vos pensées internes, votre cerveau.

Une autre intéressante source de textes est le blogue *Goodbye Bégaiement* de Laurent Lagarde dont vous pouvez consulter l'index en cliquant [ICI](#). Les textes de Laurent sont toujours très agréables à lire.

GLOSSAIRE. Ce premier document vaut la peine que vous commenciez par y jeter un rapide coup d'œil. 27 pages. Màj 13/08/2016

Pour communiquer avec moi : richardparent99@gmail.com

OUVRAGES/LIVRES SUR LE BÉGAIEMENT

DE JOHN HARRISON :

REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT, [version intégrale](#), par John C. Harrison. La référence ultime pour le bégaiement autre que chez les enfants. Nombreux sont les témoignages à l'effet que cet ouvrage ait aidé plusieurs milliers de personnes à mieux s'exprimer. John a mis 25 ans à écrire son livre. Ouvrage colossal de 754 pages (650 pour la version originale). John, à travers ses expériences personnelles, nous fait découvrir la véritable nature du bégaiement afin que chacun d'entre nous puisse mieux découvrir ce qu'il doit faire pour améliorer sa parole et sa personnalité. C'est, à mon avis, une des principales références dans le domaine du bégaiement. Maj 09/08/2015 (correction).

REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT, [version abrégée](#). 221 pages. Ajoutée le 09/11/2015

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT. Concept par lequel John Harrison nous explique que le bégaiement est, en fait, un système composé de six éléments qui s'influencent les uns les autres. Contribution historique de John Harrison pour une meilleure compréhension du problème. Corrigé en avril 2020.

MES CINQ ÉTAPES DU RÉTABLISSEMENT. John y explique comment il traversa les cinq étapes qui sont : le déni, l'acceptation, comprendre, la transcendance et la reprogrammation. Version longue de son introduction à la cinquième partie de son livre. 10 pages. Ajouté le 28/11/2017.

RELATION ENTRE L'EFFET HAWTHORNE ET LE BÉGAIEMENT. Révisé par John Harrison au début de 2020, cet essai est dans son livre.

CE QUE J'AI APPRIS SUR LE BÉGAIEMENT PAR LE LSD. Ce texte n'est pas sur le site mais est disponible sur demande (richardparent99@gmail.com).

DE RUTH MEAD :

LA PAROLE EST UN FLEUVE, par Ruth Mead. Excellent livre, écrit dans un style simple. On y apprend pourquoi on ne doit pas contrôler la parole, celle-ci ayant été conçue pour être spontanée. Cela va à l'encontre des thérapies que nous connaissons, mais il n'en demeure pas moins que pour ceux qui auront entrepris un parcours personnel, parler spontanément devrait représenter l'objectif ultime. Ruth nous apprend que parler est une habileté beaucoup trop complexe pour que notre esprit conscient puisse la « contrôler. » Nous devons avoir confiance que notre subconscient fera le nécessaire pour que notre parole soit spontanée, automatique et improvisée comme elle l'est pour les personnes qui ne bégaiant pas. L'histoire de Ruth est une démonstration éclatante du pouvoir d'une métaphore. 218 pages. Révisé en juillet 2016.

POURQUOI LA PAROLE EST NATURELLEMENT SPONTANÉE, Ruth Mead. Trois intéressantes précisions de Ruth. 7 pages. Reformaté et actualisation des liens hypertextes le 30/11/2018..

PRÉCISIONS ADDITIONNELLES. Dans le cadre d'un travail d'une formation spéciale en bégaiement, un étudiant a posé des questions à Ruth Mead. Ruth répond à ses questions en y insérant de nouvelles précisions que son travail sur deux autres ouvrages à paraître lui a permis d'acquérir. 35 pages, octobre 2020.

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

DE LEE G. LOVETT :

COMMENT CESSER DE BÉGAYER ET PRENDRE PLAISIR À PARLER : reprogrammation du cerveau et NEUROPLASTICITÉ Par Lee G. Lovett. Lee, qui ne bégaye plus depuis une quarantaine d'années, partage avec nous ce qui a fonctionné pour lui alors que, jeune avocat, il ne pouvait même pas dire son nom à la cour. Il lui fallait trouver le moyen de rendre son bégaiement « indétectable. » Ce livre vous enseigne une méthode éprouvée pour vous sortir du bégaiement. Actualisé le 24 mars 2022. **Enlevé de mon site en 2023 à la demande de Lee.** Communiquer avec moi si vous le voulez : 438-885-1374 ou richardparent99@gmail.com

OLGA BEDNARSKI :

L'ANATOMIE DU BÉGAIEMENT. Ajouté le 18 aout 2022

DIFFÉRENCES ENTRE CEUX QUI RÉUSSISSENT ET CEUX QUI ÉCHOUENT. Ajouté le 12 septembre 2023.

Les principaux obstacles à la sortie du bégaiement, page 20. Ajouté le 30/12/2023.

POURQUOI LA FLUENCE NE DOIT-ELLE JAMAIS CONSTITUER VOTRE OBJECTIF, ajouté le 30/12/2023.

MAIS QUEL EST DONC LE PROBLÈME AVEC LES PERSONNES QUI BÉGAIENT ? Ajouté le 30/12/2023.

DE MARJORIE FOER, M.A, CCC-SLP; BCS-F

TRAVAILLER DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR : UNE APPROCHE THÉRAPEUTIQUE POUR « GUÉRIR LE SOI. » Par Marjorie Foer, orthophoniste retraitée. Ajouté en janvier 2022.

DE MATTHEW O'MALLEY

LE GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT DU BÉGAIEMENT. Guide de quelque 60 pages dont la moitié de théories afin que la PQB comprenne la nature du bégaiement d'abord. Ajouté le 10 février 2018.

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

DE BARBARA DAHM :

L'idée générale prônée par Barbara est que les personnes qui bégaiement (PQB) ont appris à nuire indument à leur mécanisme de parole. En résumé, les PQB doivent faire ce que font les locuteurs fluides en parlant : ne pas y penser et faire confiance que leur subconscient prendra efficacement la parole en charge.

LIBÉREZ VOTRE FLUENCE INTERNE, par Barbara Dahm, orthophoniste spécialisée en bégaiement. L'idée maitresse de Barbara est que les Personnes Qui Bégaiement (PQB) ont appris avec le temps à faire des choses qui nuisent au fonctionnement normal du mécanisme de la parole. Elle prône donc que la PQB fasse ce que font les locuteurs fluides : ne plus penser à ni s'inquiéter de leur parole et en faire le moins possible en parlant. 39 pages. 14/02/2016. Corrigé 06/03/2016

BÉGAIEMENT ET HABITUDES, par Barbara Dahm. Ajouté le 10 mars 2022.

L'ILLUSION DU CONTRÔLE : Augmenté le 30 MARS 2022.

- **LIBÉREZ VOTRE CERVEAU, LIBÉREZ VOTRE CORPS, ABANDONNEZ LE CONTRÔLE DE CELLE-CI, ET VOTRE PAROLE S'ÉCOULERA LIBREMENT.**
- **RÉFLEXIONS DE BARBARA DAHM SUR LA THÉRAPIE DYNAMIQUE DU BÉGAIEMENT**, 3 pages. 14/06/2015
- **L'ILLUSION DE CONTRÔLE.** Pourquoi la PQB devra, éventuellement, délaissier les techniques de fluence pour faire place à une parole spontanée. Barbara Dahm. 2 pages. 12/11/2014.
- **QU'AVEZ-VOUS CONTRE LA PAROLE SPONTANÉE ?** Barbara Dahm. 1 page.
- **NOTRE PAROLE INTERNE.** Échanges entre Barbara Dahm, Ruth Mead et Anna Margolina. 3 pages. Ajouté le 05/08/2015
- **CHAÎNE DE CONVERSATIONS INSTRUCTIVES**, diverses contributions/échanges. 13 pages. Mâj 01/05/2016
- **FAUSSE FLUENCE VS FLUIDITÉ**, par Seth baah. 3 pages. Ajouté le 04/09/016
- **DU PLAISIR DE PARLER**, échanges entre Anna Margolina et Barbara Dahm. 2 pages. Ajouté le 24/08/2015
- **PARLER DU CŒUR ET EN FINIR AVEC LES CONTRÔLES**, par Peter et Bob Bodenhamer. 5 pages. Ajouté le 13/08/2015.
- Extraits d'un article de Joel Leyden.

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

- **BÉGAIEMENT ET PLASTICITÉ CÉRÉBRALE : COMMENT L'APPRENTISSAGE MODIFIE VOTRE CERVEAU.**

7 MANIÈRES DE VAINCRE LE BÉGAIEMENT. Résumé d'un webinaire tenu par Barbara Dahm le 17/12/2016. Les idées qui y sont résumées sont amplement développées dans les deux textes précédents. 3 pages. Augmenté le 26/12/017.

CONTRIBUTIONS D'ALAN BADMINGTON :

RECUEIL DES TEXTES D'ALAN BADMINGTON. Alan partage avec nous, par différents articles, sa vie et ses expériences avec et sans le bégaiement. Tout comme les deux auteurs précédents, Alan ne bégaie plus et il n'utilise plus de technique de fluence. Depuis 2001, il est un orateur recherché ayant prononcé, (en juin 2017), son 550^{ie} discours. Il est un modèle pour nous tous. 123 pages. Augmenté les 12/10 , 10/12/2014 et en 08/2018

CONSCIENT VS INCONSCIENT. Augmenté le 11 novembre 2020 :

DIVERSES CONTRIBUTIONS. Excellent texte qui explique comment nos esprits conscient et inconscient fonctionnent en relation avec les pensées négatives et dévalorisantes qu'entretiennent les PQB.

FAIRE LA LUMIÈRE SUR LE BÉGAIEMENT : LE RÔLE DE L'ATTENTION – IMPLICATION POUR LE TRAITEMENT par Matthew O'Malley.

(Recherche) **ET SI L'ESPRIT CONSCIENT NE DIRIGEAIT PAS L'ESPRIT HUMAIN ?** Recherche par David A Oakley de l'UCL et Peter Halligan de l'Université Cardiff. Ajout. Le 17/08/2018.

(Texte d'opinion) **BÉGAIEMENT CHRONIQUE : UN CONFLIT DE SYSTÈMES DE CONTRÔLE.** Par John Harrison, 2020.

(Recherche) **UNE NOUVELLE THÉORIE SUGGÈRE QUE LA CONSCIENCE SOIT LE « CHAMP ÉNERGÉTIQUE » DU CERVEAU.** NEWS, 21 octobre 2020, Université de Surrey.

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

CROYANCES : Reformaté et réorganisé en 04/2018. 13 pages

UNE CROYANCE EST UN ÉTAT SUPÉRIEUR. Par Michael Hall.

CROYANCES. Par Alan Badmington

Courriel de John J. Burton.

Courriel de Ruth Mead.

LE POUVOIR DES CROYANCES. Par Anna margolina.

UN MODÈLE DE LA PNL POUR SE DÉBARRASSER DE CROYANCES INUTILES. Par Bob Bodenhamer.

POURQUOI DOIT-ON GÉNÉRALEMENT FUIR LES ÉVITEMENTS :

ABANDONNER LES ÉVITEMENTS POUR MIEUX SORTIR DU BÉGAIEMENT. Par Alan Badmington.

BÉGAIEMENT ET LE PARADOXE DU NON-ÉVITEMENT, par Paul Brocklehurst. Paul est un chercheur.

SÉRIE SUR LES PENSÉES/DIALOGUES/BAVARDAGES INTERNES ET LES DISTORSIONS COGNITIVES : Augmenté le 7 juin 2020.

LA PUISSANCE DE NOS PENSÉES ET BAVARDAGE INTERNE. Diverses contributions. 10 pages.

CONSEILS DE BOB BODENHAMER. Réflexion de Bob Bodenhamer sur nos habitudes de pensée déclenchant le bégaiement.

DÉCOUVRIR ET DÉFIER NOS PENSÉES IRRATIONNELLES, questions à se poser, par Bob Bodenhamer. Ce texte comprend des questions que toute PQB devrait se poser afin de défier et de remettre en question ses pensées irrationnelles. Suivi de *Pourquoi tant de PQB posent-elles autant de questions alors que les réponses sont déjà là ?* de Rene Robben.

PRÉCISIONS SUPPLÉMENTAIRES. De Bob Bodenhamer.

AMONCÈLEMENT DE PENSÉES NÉGATIVES, Bob Bodenhamer. Cet article nous aide à mieux comprendre le comment et le pourquoi de la PNL/NS.

DISTORSIONS COGNITIVES, Bob Bodenhamer. Avec un article de John M. Grohol, Ph. D.

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

VOS PENSÉES VOUS RENDENT-ELLES SERVICE ? Par Sylvia Fernandes.

SE DÉBARRASSER DE NOTRE BAVARDAGE INTERNE, Bob Bodenhamer & Anna Margolina.

BAVARDAGES/DIALOGUES/MONOLOGUES INTERNES, « ENTENDRE DES VOIX » : EXPLORATION DES CONVERSATIONS ENTRE NOS DEUX OREILLES. Cet article nous introduit à une approche scientifique de ce phénomène.

L'ACTIVITÉ MENTALE : DE QUOI S'AGIT-IL & COMMENT LA MAITRISER ? Par Matthew O'Malley.

LA HONTE par Tim Steadman. Autre élément-clé du cœur de glaciation de l'Iceberg du bégaiement. Enrichi par le TED Talk de Brené Brown sur le pouvoir de la vulnérabilité, TED Talk dans lequel elle parle de la honte. Reformaté et enrichi le 4 février 2019.

RÉFLEXE DE RETENUE (holding back) Début de définition de ce réflexe avec des exemples. Par John Harrison et autres. On y apprend que la vitalité que nous mettons à parler ainsi que notre langage non verbal/corporel sont importants pour - et nous aident à - mieux communiquer. 4 pages. Augmenté le 24 février 2017.

POURQUOI JE DÉTESTE LE SON DE MA VOIX ? Par Kate Samuelson. 2 pages. Ajouté en septembre 2017.

DOIT-ON S'Y RÉSIGNER, BAISSER LES BRAS OU, AU CONTRAIRE, CHERCHER À AMÉLIORER NOTRE CONDITION ? Diverses contributions nous aidant dans cette démarche (Anna Margolina, Ruth Mead, Hazel Percey, Alan Badmington). Il s'agit de savoir si on doit accepter ce que nous sommes présentement ou chercher à s'améliorer. Discute également des méthodes employées par des personnes ayant vaincu leur bégaiement. 21 pages. Actualisé et reformaté le 11/10/2018

LA DYNAMIQUE DE L'INTENTION. Reformaté en avril 2020.

L'ART DU LÂCHER-PRISE, par Anna Margolina. Anna entreprit un parcours personnel varié et a réussi à atteindre un degré de fluidité plus qu'enviable. Elle n'a plus besoin de faire appel à quelque technique que ce soit. Dans ce livre, elle partage son cheminement personnel et nous fait part de ses réflexions. 87 pages.

GUÉRIR DU BÉGAIEMENT, UNE DÉFINITION Augmenté le 20/12/2016.

L'ANALOGIE AVEC UN ICEBERG de Joseph Sheehan par Russ Hicks. Augmentée le 2 février 2019.

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

LE VOLCAN DU BÉGAIEMENT; L'ICEBERG DE SHEEHAN ET L'HEXAGONE DE HARRISON. Fusion de ces trois textes en un seul car ils nous expliquent admirablement bien la vraie nature du bégaiement. Augmenté le 21 décembre 2020.

POURQUOI LE BÉGAIEMENT EST SI INSIDIEUX, par Richard Parent. Document basé sur la Programmation Neurolinguistique (PNL) et la Neuro-Sémantique (NS). Il s'agit d'une synthèse des 54 articles traduits sans toutefois reproduire les étapes des divers modèles de la PNL/NS. Il est intéressant de noter que Bob Bodenhamer s'est spécialisé dans l'utilisation de la PNL/NS pour venir en aide aux PQB. L'intérêt de ce texte est qu'il explique en détail la façon insidieuse dont le bégaiement étend en nous ses tentacules. Rév.12/2014. Actualisation des liens hypertextes le 04/03/2017. Reformatage et actualisation des liens hypertextes, 06/2020.

COMPOSER AVEC LE REJET : Augmenté le 26 décembre 2020

(Texte d'opinion) **COMPOSER AVEC LE REJET.** TIME Living newsletter. 20 décembre 2018. Bien que ce texte n'ait rien à voir directement avec le bégaiement, c'est un début de discussion sur ce thème.

(Recherche) **LE CERVEAU DES PERSONNES SOLITAIRES S'ACTIVE DIFFÉREMMENT LORSQU'IL S'AGIT DE PENSER AUX AUTRES.** NEWS, 17 juin 2020, Dartmouth University.

(Recherche) **DES SCIENTIFIQUES NOUS MONTRENT À QUOI RESSEMBLE LA SOLITUDE DANS LE CERVEAU.** Science News, McGill University, 15 décembre 2020.

CONTRIBUTIONS DE MATTHEW O'MALLEY : Matthew réfère souvent à des recherches. Matt est très prolifique. Reconfiguré le 28 décembre 2020.

L'HOMME, CET ANIMAL SOCIAL. Version intégrale. Par le cumul de nombreuses prises de parole frustrantes, la PQB se sent souvent déconnectée de ses interlocuteurs. Lorsque se reproduisent des situations semblables, son réflexe de survie déclenche la réaction bats-toi/fuis/fige-sur-place, réaction empêchant la fine motricité des mouvements de parole, ce qui favorise le blocage/bégaiement.

BÉGAIEMENT & PAROLE AUTOMATIQUE : UN REGARD SUR LE RÔLE DE L'INCONSCIENT DANS LES MOUVEMENTS DE LA PAROLE ET DU BÉGAIEMENT. Traduction partielle. Reformaté et actualisé en 10/2018.

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

L'ACTIVITÉ MENTALE : DE QUOI S'AGIT-IL & COMMENT LA MAITRISER De Matthew O'Malley. Traduction intégrale. 8 pages. Ajoutée le 10 mai 2017. Reformaté 06/2020.

NOUVELLE PERSPECTIVE : LA NATURE DU BÉGAIEMENT POURRAIT BIEN NE PAS ÊTRE LIÉE À LA PAROLE – UNE RÉVÉLATION METTANT EN CAUSE LE SYSTÈME MOTEUR, LES YIPS, LE DARTITIS, LE SUBCONSCIENT, LA PEUR, L'AMYGDALE, LE SYSTÈME LIMBIQUE ET LES ÉMOTIONS. Mis en ligne le 9 septembre 2017. Dans ce texte, Matthew nous apprend que la peur (dont le centre est l'amygdale) affecte nos performances motrices. Il en fait la démonstration à l'aide de deux autres conditions se comparant au bégaiement. 10 pages. Ajouté en septembre 2017.

BÉGAIEMENT : UNE NOUVELLE THÉORIE QUI POURRAIT BIEN JETER UN ÉCLAIRAGE NOUVEAU. Matthew avance qu'il semble probable que les processus neurologiques du mouvement occupent un rôle central dans le bégaiement. Il pose l'hypothèse que la « parole interne » tient un rôle prépondérant en ce que le système neurologique des PQB dévie de son exécution souhaitée. Leur système neurologique traite souvent la parole qu'elles désirent prononcer à voix haute comme parole interne. Il en résulte que les actions langagières sont inhibées, provoquant le blocage/ bégaiement. 8 pages. Ajouté le 19/09/2017.

DÉBROUSSAILLER L'ÉNIGME DU BÉGAIEMENT : DU RÔLE DU TEMPS ET DU CONTRÔLE. Matthew nous explique que l'acte de parler s'accompagne d'une pression du temps et que toute forme de contrôle, par notre esprit conscient, constitue une ingérence nuisible à la parole puisque celle-ci fut conçue pour être exprimée en mode automatique. 5 pages. Ajouté le 28 septembre 2017.

HABILETÉS AUTOMATIQUES – PAROLE PHYSIQUE – PENSÉE MÉTAPHYSIQUE. Matthew nous explique ici que lorsque l'intention d'une habileté appartient au même domaine que son action, il n'y a pas de bégaiement. Ce n'est pas le cas pour la parole : l'intention (exprimer une idée) est métaphysique, alors que le mouvement est physique. Cela favorise le bégaiement. De plus, les PQB combinent signification et mouvement. 4 pages. Ajouté le 3 octobre 2017.

RECONSTRUIRE LE SUBCONSCIENT D'UNE PQB. Matthew nous entretient sur le subconscient qui apprend de nos expériences personnelles, ces dernières forgeant nos croyances, plusieurs de ces croyances étant irrationnelles. Afin de recadrer ces croyances irrationnelles, on doit s'immerger dans des expériences qui nous permettront de connaître des situations de parole réussies, ce qui transformera notre subconscient. 6 pages. Ajouté le 10 octobre 2017. Relecture, reformatage et actualisation des liens hypertextes en 08/2018.

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

FAIRE LA LUMIÈRE SUR LE BÉGAIEMENT : LE RÔLE DE L'ATTENTION – IMPLICATIONS POUR LE TRAITEMENT. Publié le 8 mai 2018. En résumé, si la PQB arrive à détourner son attention de sa parole et du bégaiement, sa parole devrait alors s'automatiser. En effet, si la PQB peut s'habituer à se concentrer sur autre chose que sa parole et le bégaiement, son esprit inconscient interprétera cette absence d'attention sur la parole comme signifiant qu'il n'y a pas de menace à exécuter cette parole et permettra alors l'automatisation sans blocages. Matthew nous démontre qu'une partie importante de toute intervention en bégaiement devrait consister en l'apprentissage du détournement de l'attention sur autre chose que la parole.

SE DÉFAIRE DU BÉGAIEMENT : CONSCIENCE, TEMPS & MOUVEMENT, parties I & II. Lorsque nous parlons et prononçons un mot, nous l'avons en réalité dit une demi-seconde plus tôt. Notre système nerveux commence à préparer les actions/mouvements que nous finissons par exécuter avant même que nous soyons conscients de notre décision d'exécuter ces mouvements. Chez les PQB, il y a absence de potentiel d'activation avant la parole. Mis en ligne le 20 novembre 2018.

BÉGAIEMENT : UNE HYPOTHÈSE D'ÉVOLUTION. Dans ce texte, rédigé et mis en ligne le 19 mars 2020, Matthew avance que la prédisposition génétique au bégaiement remplit un rôle spécifique : celui d'écarter des rôles de dirigeants les PQB pour en faire des « abeilles ouvrières. » Selon Matthew, la survie de l'espèce humaine exige une sélection des plus aptes qui occuperont les postes de leadership. Son hypothèse repose sur l'idée que l'évolution sélectionne souvent (la sélection naturelle de Charles Darwin) au bénéfice de l'espèce et non de l'individu.

BÉGAIEMENT : UNE MÉCANISME GÉNÉTIQUE DE BLOCAGE DE RÔLES. Dans ce texte, rédigé le 19 août 2020, qui ressemble beaucoup au précédent, Matt développe davantage sa théorie.

BÉGAIEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE/L'ATTACHEMENT NÉCESSAIRE À LA SURVIE ? Publié le 15 décembre 2019. Exister, c'est se manifester dans une relation. Nos interactions ne montrent souvent pas toute l'essence sous-jacente de l'individu. Au cœur de la lutte contre le bégaiement se trouve le sentiment de ne pas pouvoir se manifester de manière authentique. Le tiraillement entre le moi social (limitant l'expression de soi afin de sauvegarder l'attachement) et le moi non social (impulsif, désinhibé, qui exprime le tout) est trop révélateur pour qu'on l'ignore en ce qui concerne la nature du bégaiement. Révisé le 25 août 2022.

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

SAVOIR SE MOTIVER. 1 page. Ajout. Le 20/12/2016.

DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR par John Harrison. Reformaté en octobre 2018.

LES AVANTAGES DU BÉGAIEMENT VOLONTAIRE, par Geoff Johnston, Programme McGuire (Australie). Dans une deuxième section, Geoff nous parle de ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. 7 pages. Augmenté le 20 décembre 2016.

EN FINIR AVEC LE PERFECTIONNISME : 4 SECRETS DE LA RECHERCHE. Par Eric Barker. Ajouté le 4 août 2018.

ZONE DE CONFORT, PASSER À L'ACTION ET BÉGAIEMENT COMME EXCUSE. Reformaté 03/2018. 11 pages.

ZONE DE CONFORT, définition. Vidéo fort bien faite, en français, expliquant en détail le concept de la zone de confort et pourquoi il est important d'en sortir.

ARRÊTONS DE PENSER ET PASSONS À L'ACTION, le pouvoir de s'exercer davantage. Par James Clear.

CE QUE NOUS VOULONS DIRE PAR « PASSER À L'ACTION », de Alan Badmington et Anna Margolina.

CE QUI M'AIDA À « CESSER D'IMAGINER UN SCÉNARIO » ET À FAIRE DES CHOSES QUI M'EFFRAYAIENT. Par Matt Hattersley. Ce texte a l'avantage de nous permettre de nous reconnaître ici et là, même s'il fut rédigé pour le public en général. Ajouté le 13 juin 2018.

LE BÉGAIEMENT COMME EXCUSE, par Bob Bodenhamer. Bob y introduit le concept de « bénéfice secondaire. » Il y traite de cette question fort habilement. Lecture fortement recommandée.

RAPPROCHEMENT AVEC LE MONDE DU SPORT : Augmenté et actualisé le 16 février 2022.

SIMILITUDES AVEC LE MONDE DU SPORT. On y parle de la zone selon le livre *The 7 secrets of World Class Athletes*. En résumé, pour qu'un mouvement (et la parole est mouvement) puisse être fluide, aucune pensée ne doit intervenir dans un processus qui, après s'y être exercé maintes fois, doit s'exécuter de façon automatique.

FAIRE CONFIANCE. Diverses contributions. Il s'agit d'avoir confiance que notre corps-cerveau automatise la parole pour nous, afin que nous puissions nous exprimer librement, avec fluence, en cessant toute ingérence nuisant au mécanisme de la parole.

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

CES ATHLÈTES QUI ÉCHOUEMENT SOUS LA PRESSION. Par Sue Alqadhi. Inspiré du livre Sian Beilock, « *Choke: The Secret to Performing Under Pressure.* »

POURQUOI LES ATHLÈTES ÉCHOUEMENT SOUS LA PRESSION ET COMMENT PEUT-ON S'Y PRÉMUNIR ? Par Robin Hilmantec. Discussion avec la spécialiste en performance, Sian Beilock. Lorsqu'on s'attarde à des aspects de notre exécution qui se produisent normalement sans que nous en soyons même conscients, nous travaillons, en fait, contre nous.

9 QUALITÉS QUI VOUS AIDENT À MIEUX PERFORMER SOUS PRESSION. Time *Health*, par Amanda MacMillan, parution du 13 septembre 2017.

LE FLOW. Concept élaboré par Mihaly Csikszentmihalyi. Le *flow* est un état d'esprit – un état dynamique de fluidité mentale et de plénitude – qui fait place à la créativité. C'est l'état dans lequel vos meilleures ressources mentales, émotionnelles et physiques « s'écoulent » facilement et naturellement. Quand on est en état de *flow*, on perd la notion du temps.

L'ART DE S'Y CONNECTER/S'EN DÉCONNECTER À VOLONTÉ. Michael Hall. Se sortir du *Flow* à volonté fait appel à la nécessaire capacité de s'insérer/sortir d'un état optimum afin que vous puissiez être à votre meilleur lorsque vous avez besoin d'être à votre meilleur, avec toutes vos ressources disponibles, et d'en sortir lorsqu'approprié.

COMMENT ARRÊTER DE SE MORFONDRE ET ATTEINDRE L'ÉTAT DE FLOW. TED Talk présenté par le psychologue organisationnel Adam Grant. Traduction française de la transcription de sa présentation.

SE FAIRE DES AMIS, SAVOIR SE CONNECTER AUX AUTRES, SAVOIR BIEN ÉCOUTER ET SE RAPPELER DES NOMS. Augmenté le 10 septembre 2020.

VOICI COMMENT SE FAIRE DES AMIS PROCHES : 4 SURPRENANTS SECRETS DE LA RECHERCHE. Chronique de Eric Barker.

SE CONNECTER AUX AUTRES. Par Anna Margolina et Alan Badmington.

(TED Talk) : DIX RÈGES POUR DEVENIR MEILLEUR "CONVERSATIONNALISTE."

L'ÉCOUTE QUI FAIT UNE DIFFÉRENCE, par Michael Hall.

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

ÊTES-VOUS SUFFISAMMENT SOLIDE POUR BIEN ÉCOUTER VOTRE INTERLOCUTEUR, par Michael Hall. Un sujet intéressant pour les PQB ayant trop souvent un déficit d'attention en situation sociale.

POURQUOI VOUS OUBLIEZ LES NOMS – ET COMMENT VOUS EN RAPPELER. Par Jamie Ducharme, TIME Mental Health/Psychology, 26 juillet 2018.

QU'EST-CE QUE LES TOASTMASTERS ? Par Richard Parent. 21 pages. Reformaté le 01/04/2018.

SPEAKING FREELY : deux versions de ce programme d'entraînement à la prise de parole en public : un pour les personnes qui bégaient et un autre pour le grand public. Il s'agit d'une formule plus simple que les Toastmasters, sans cotisation annuelle, et qui peut être organisée par n'importe qui. 39 pages (pour les deux version). Ajouté le 20 mars 2016 et reformaté le 12 décembre 2018.

NOTRE LANGAGE CORPOREL ET NOTRE VOIX INFLUENCENT LA PERCEPTION QUE LES AUTRES (et nous-mêmes) ONT DE NOUS & LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR : mise à jour des liens hypertextes 03/2024.

VOTRE LANGAGE CORPOREL DÉTERMINE CE QUE VOUS ÊTES. TED Talk de Amy Cuddy.

OUI, LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR EST BIEN RÉEL. VOICI COMMENT LE TRAITER. Par Abigail Abrams, Time Magazine.

JE ME SENS COMME UN ESCROC : LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR DANS LES STIM. Ajouté le 15 janvier 2020.

LA VOIX INFLUENCE L'IMAGE QUE NOUS PROJETONS, article sur une recherche. Reformatée le 13/02/2018.

L'ÉTUDE DE NOTRE GESTUELLE MONTRE QUE NOTRE LANGAGE CORPOREL PEUT ÊTRE ENTENDU. NEWS, 15 mai 2020, Université Radboud.

UNE SYNTHÈSE DE NOS CONNAISSANCES SUR LE BÉGAIEMENT, par Richard Parent. 33 pages. Texte rédigé il y a plus de 25 ans. Retravaillé pour une réédition et enrichi de plusieurs liens hypertextes vers les articles/ouvrages sur cette page. 11/2014

LA RESPIRATION : Augmenté le 2 avril 2017

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

(Recherche) *TECHNIQUES DE RELAXATION : UN CONTRÔLE RESPIRATOIRE CONTRIBUE À DISSIPER LA RÉACTION DE STRESS*. École de médecine de Harvard (Harvard Health Publications). Page 2

(Recherche) *PRENDRE UNE PROFONDE RESPIRATION - ÇA CALME VRAIMENT LE CERVEAU*. Par Stephan Kozub, The Verge, 30 mars 2017. Page 5. Ajouté le 02/04/2017

(Recherche) *LE RYTHME RESPIRATOIRE (inspirer/expirer) INFLUENCE LA MÉMOIRE ET LA PEUR* ; La respiration ne se limite pas qu'à un afflux d'oxygène. Elle est aussi liée au fonctionnement cérébral et au comportement. De la Northwestern University). Page 8.

LA RESPIRATION Par Bob Bodenhamer & all. Page 10.

RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE. Ajouté le 26 janvier 2022.

UTILISER LE TÉLÉPHONE. Il s'agit d'une brochure de la Stuttering Foundation que j'ai traduite. Suivi de quelques autres textes, dont des trucs pour se désensibiliser. 6 pages. MAJ le 04/10/2015

LES RECHUTES, Reformaté et actualisé le 05/02/2019.

THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE, une définition. Ajoutée le 21/03/2015

RÉFLEXIONS SUR LES THÉRAPIES COGNITIVES, par Bob Bodenhamer. 2 pages. Ajouté le 7 novembre 2016.

DE PAUL BROCKLEHURST, Ph. D.

Paul est essentiellement un chercheur sur le bégaiement.

LE SAUT. Une technique par laquelle on passe par-dessus un son que nous anticipons bégayer. 7 pages, Actualisé le 18/08/2018.

PAROLE ORCHESTRALE, lorsque vous avez besoin d'être fluent. 7 pages. Relecture et actualisation le 28/09/2019.

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGAIEMENT : comment la pleine conscience peut nous aider. Paul y raconte son expérience personnelle avec la pleine conscience. 15 pages. Ajouté le 1^{er} juin 2016.

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

BÉGAIEMENT ET STRESS POST-TRAUMATIQUE : AVENUES DE RÉFLEXIONS. Paul nous donne son avis à l'effet qu'un bégaiement sévère peut donner lieu à un traumatisme et contribuer à la persistance du bégaiement. Ajouté le 6 décembre 2016. Reformaté le 30/08/2021

BÉGAIEMENT ET LE PARADOXE DU NON ÉVITEMENT. Paul, après une introduction sur la manière dont Wendell Johnson en était arrivé à la conclusion que le bégaiement est ce que fait la PQB pour l'éviter, analyse les principes de l'approche dite fluency-shaping et les thérapies de Joseph Sheehan (non évitement) et Charles Van Riper (modification du bocage). Il termine en disant qu'il n'est pas toujours approprié, lorsque les circonstances l'exigent, d'éviter le blocage/bégaiement. Ajouté en octobre 2018.

AUTO THÉRAPIE POUR PERSONNES QUI BÉGAIENT, sous l'égide de Malcolm Fraser, fondateur de la [Stuttering Foundation](#) (SFA). Un classique écrit en collaboration avec plusieurs sommités américaines qui étaient aussi des personnes qui bégayaient (PQB). Il s'agit d'un ouvrage de référence qui viendra en aide à la PQB qui cherche à tout prix, et à court terme, à contrôler sa parole.

CONSEILS POUR CEUX QUI BÉGAIENT. Ce livre de la Stuttering Foundation fut traduit par Laurent Lagarde et moi. Voici le lien pour le télécharger à partir du site des traductions de la Stuttering Foundation : http://www.stutteringhelp.org/sites/default/files/Advice_Book_French.pdf Évidemment, si vous pouvez vous le payer, je préfère que vous l'achetiez en communiquant directement avec [Goodbye Bégaiement](#). Cet ouvrage n'est pas sur mon site.

BROCHURE POUR ADOLESCENTS QUI BÉGAIENT, de la Stuttering Foundation.

POUR LES ORAUX ET AUTRES PRÉSENTATIONS : articles qui s'adressent surtout aux étudiants qui bégaiement et qui doivent faire des présentations orales devant un auditoire. Il s'agit de quelques conseils glanés un peu partout dans les autres textes/articles. Reformaté le 23/10/2018. Actualisation des liens hypertextes, 03/2021.

CE PROFESSEUR A INTERROGÉ DES DOUZAINES DE PERSONNES SUR LA SOLITUDE. VOICI QUELLES SONT LES IDÉES FAUSSES À CE SUJET. Par Erin Donnelly, rédacteur en chef, Yahoo!Life le 20 juin 2024. Ajouté le 26 juin 2024.

BÉGAIEMENT ET MARCHÉ DU TRAVAIL

BÉGAIEMENT ET MONDE DU TRAVAIL. Réorganisé le 21 août 2018 :

BÉGAIEMENT ET MONDE DU TRAVAIL, UN PROJET INTÉRESSANT. Cet article de presse nous fait découvrir une organisation privée britannique formée par des PQB et dont le but est (1) de faire accepter aux employeurs « qu'il est permis de bégayer en milieu de travail », (2) de promouvoir une discussion ouverte sur le bégaiement en milieu de travail et (3) de favoriser le développement des employés qui bégaiement pour leur permettre d'atteindre leur plein potentiel. La première partie nous présente cet organisme alors que la deuxième partie, plus poétique, parle du parcours personnel de l'auteur. Ajouté le 13/05/2015. Deuxième partie ajoutée en mars 2017.

L'OBSESSION DE LA FLUENCE AU TRAVAIL CRÉE DES BARRIÈRES POUR CEUX D'ENTRE NOUS QUI BÉGAIENT, par Iain Wilkie, fondateur et cochairman de l'Employers Stammering Network (ESN). Actualisé le 12 septembre 2020.

QUATRE POLITIQUES PROPOSÉES POUR AMÉLIORER L'EMPLOI ET LA RÉMUNÉRATION DES PERSONNES HANDICAPÉES. Par Liz Sayce. Discussion de propositions afin de rendre le marché du travail britannique plus inclusif pour les personnes handicapées. Ajouté le 5 août 2018.

CONVENTION DE HIROSHIMA, JUILLET 2018. Résumé de la présentation de Iain Wilkie à l'occasion du cinquième anniversaire de fondation de l'ESN.

7 CONSEILS POUR LES ENTREVUES D'EMPLOI. Article paru dans l'édition automnale du bulletin de la Stuttering Foundation. 2 pages. Ajouté le 29/09/2016

RÉUSSIR SON ENTRETIEN D'EMBAUCHE.

BÉGAIEMENT ET MONDE DU TRAVAIL. Excellent dépliant de l'Association Parole Bégaiement de France.

BÉGAIEMENT ET MARCHÉ DU TRAVAIL

BÉGAIEMENT : INFORMATIONS/RÉPONSES AUX EMPLOYEURS. Traduction d'une brochure de la Stuttering Foundation. Ajouté le 29/09/2016.

ÉCART SALARIAL POUR LES PQB. Article paru sur le site de Casa Futura Technologies, juillet 2018.

MILLIONS DE CONVERSATIONS COURAGEUSES. Par Ian Wilkie.

« COMPRENDRE LE BÉGAIEMENT », GUIDE DE L'ESN POUR EMPLOYEURS.

FAIRE PREUVE D'OUVERTURE.

RECRUTER ET DÉVELOPPER DES PERSONNES QUI BÉGAIENT (version Québec)

(Recherche) LA PRÉCARITÉ D'EMPLOI AFFECTE NÉGATIVEMENT NOTRE PERSONNAITÉ AU TRAVAIL. Institut royal de technologies de Melbourne (Australie), février 2020.

(Recherche) POUR LES DEMANDEURS D'EMPLOI HANDICAPÉS, LES COMPÉTENCES GÉNÉRALES N'IMPRESSIENNENT PAS LORS DES PREMIERS ENTRETIENS. Science News, 10 septembre 2020, Rutgers University.

STAMMERING PRIDE AND PREJUDICE, traduction française partielle. Actualisé en 09/2023 pour mentionner la traduction intégrale.

ARTICLES RELATIFS AU CERVEAU

ARTICLES RELATIFS AU CERVEAU

POURQUOI CERTAINES PERSONNES BÉGAIENT-ELLES ? / PARFOIS FLUIDES, PARFOIS DISFLUENTS... POURQUOI ? Réorganisé 05/2018

(Recherche) **POURQUOI CERTAINES PERSONNES BÉGAIENT-ELLES ?** Du Max Planck Institute of Human Cognitive and Brain Sciences. 12 décembre 2017. On y apprend que certaines parties du gyrus frontal inférieur droit (GFI) sont hyperactives et empêchent la planification et l'exécution des mouvements de parole, interrompant ainsi la fluidité. Ajouté le 26/02/2018.

PARFOIS FLUIDES, PARFOIS DISFLUENTS ... POURQUOI ? Par Roddy Grubbs. On y discute de la manière dont nous évaluons une situation. Excellente lecture.

TRAITEMENT DU LANGAGE, DE L'INFORMATION ET DE LA MUSIQUE PAR LE CERVEAU : Augmenté 8 mars 2021.

(Recherche) **COMMENT NOTRE CERVEAU TRAITE LE LANGAGE**, par Gaia Vince, paru dans Mosaic. Augmenté en 01/2017.

(Texte) **À CHAQUE ZONE SA FONCTION ?** Par Sébastien Montel.

(Recherche) **UNE NEUROSCIENTIFIQUE EXPLORE LES CONNEXIONS CÉRÉBRALES COMPLEXES EMPLOYÉS POUR RÉCUPÉRER LES MOTS**. Paru dans Science News. Ajouté en septembre 2017.

(Recherche) **COMMENT NOTRE CERVEAU CONTOURNE LES DISTRACTIONS POUR EMMAGASINER DES SOUVENIRS**, de Neuroscience News, publié le 1^{er} novembre 2017.

(Recherche) **LE VOYAGE D'UNE PENSÉE DANS LE CERVEAU**. Le cortex préfrontal joue le rôle de chef d'orchestre en coordonnant les contributions d'autres zones cérébrales impliquées dans le trajet d'une pensée depuis le stimuli initial jusqu'à la réaction appropriée.

(Recherche) **DIFFÉRENT D'UN ORDINATEUR : POURQUOI LE CERVEAU NE TRAITE JAMAIS UNE MÊME INFORMATION DE LA MÊME MANIÈRE**. Science NEWS, 24 juillet 2020, Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences.

ARTICLES RELATIFS AU CERVEAU

(Recherche) **COMMENT LE CERVEAU TRAITE-T-IL LA PAROLE ? NOUS CONNAISSONS MAINTENANT LA RÉPONSE, ET C'EST FASCINANT.** Université de New York, juin 2018. De toute évidence, le traitement du langage met en œuvre un plus grand nombre de régions cérébrales que nous le pensions jusqu'à maintenant.

(Recherche) **COMMENT LE CERVEAU CONTRÔLE NOTRE PAROLE.** ScienceDaily, Science NEWS, 10 juin 2020, Goethe University, Frankfurt.

(Recherche) **POURQUOI LE CERVEAU « PRÊT AU LANGAGE » EST-IL AUSSI COMPLEXE ?** Des scientifiques prônent un nouveau modèle du langage mettant en œuvre l'interaction de multiples circuits cérébraux. Ce modèle est bien plus complexe que le modèle neurobiologique classique du langage, lequel repose largement sur le traitement des mots.

(Recherche) **L'ACTIVITÉ CÉRÉBRALE PENDANT LA PAROLE VARIE SELON QUE LES FORMES GRAMMATICALES SONT SIMPLES OU COMPLEXES.** Science News, 27 janvier 2021, NCCR Evolving Language (National Centre of Competence in Research).

(Recherche) **COMMENT LE CERVEAU DÉTECTE LES RYTHMES DE LA PAROLE.** Ajouté le 24/11/2019.

(Recherche) **A CAPELLA : COMMENT LE CERVEAU TRAITE LA PAROLE ET LA MUSIQUE.** Février 2020, Université McGill.

(Recherche) **LES ENFANTS, CONTRAIREMENT AUX ADULTES, UTILISENT LES DEUX HÉMISPÈRES CÉRÉBRAUX POUR COMPRENDRE LE LANGAGE.** Science News, 7 septembre 2020, Georgetown University Medical Center.

(Recherche) **LA PAROLE POURRAIT ÊTRE PLUS ANCIENNE QUE NOUS LE PENSIONS.** CNRS, décembre 2019.

(Recherche) **LES ORIGINES DU CIRCUIT CÉRÉBRAL DU LANGAGE HUMAIN DATENT D'AU MOINS 25 MILLIONS D'ANNÉES.** ScienceDaily, 20 avril 2020, Newcastle University.

L'EFFET VERBATIM : POURQUOI ON SE SOUVIENT MIEUX DE L'ESSENTIEL QUE DES DÉTAILS.

ARTICLES RELATIFS AU CERVEAU

INTRODUCTION À LA NEUROPLASTICITÉ ET À LA THÉRAPIE COGNITIVE, une infographie. Ajouté le 25/01/2017.

LE PROBLÈME AVEC LES SOUVENIRS DES PQB (thème : mémoire) : Augmenté le 9 décembre 2020.

RÉFÉRENCES INTERNES VS EXTERNES ET FACTEURS INFLUENÇANT LA FLUENCE, par John Burton.

DU THALAMUS ET DE L'AMYGDALE/ANTICIPATION. Par Sue Alqadhi.

DE L'INFLUENCE DU PASSÉ. Par John Burton.

FORMATION DES SOUVENIRS / MÉMOIRE. Par John J. Ratey.

(Recherche) **VOICI À QUOI RESSEMBLE UN SOUVENIR DANS LE CERVEAU**. News, mars 2020, recherche effectuée par les NIH.

(Recherche) **COMMENT LE CERVEAU SE PRÉPARE À SE SOUVENIR**. NEWS, 2 juin 2020, Université de la Californie de San Diego.

(Recherche) **DE L'INTÉRIEUR : COMMENT LE CERVEAU INSTAURE LES SOUVENIRS SENSORIELS**. Science News, Max-Planck-Gesellschaft, 16 novembre 2020.

(Recherche) **LE REMODELAGE GÉNOMIQUE CONTRÔLE LA FAÇON DONT NOUS CRÉONS DES SOUVENIRS**. 6 octobre 2020, MIT.

(Recherche) **LES EFFETS DURABLES DES RÉCOMPENSES SUR LA MÉMOIRE**. NEWS, 18 juin 2020, Université de Genève.

(Recherche) **RAYON DE SOLEIL ÉTERNEL : ON PEUT EFFACER LES SOUVENIRS PÉNIBLES ET L'ANXIÉTÉ D'ÉVÉNEMENTS TRAUMATISANTS**. Résultat d'une recherche scientifique qui tend à confirmer un des concepts véhiculés par la PNL.

(Recherche) **QU'EST-CE QUI RENFORCE AUTANT LES SOUVENIRS ÉMOTIONNELS DANS NOTRE MÉMOIRE ?** NEWS, Columbia University Irving Medical Center, 14 juillet 2020.

(Recherche) **LA RECHERCHE RÉVÈLE CE QUI REND LES SOUVENIRS SI DÉTAILLÉS ET SI DURABLES**. Science News, 8 septembre 2020, Université de Bristol.

(Recherche) **POURQUOI LES GENS ANXIEUX ONT-ILS UNE MEILLEURE MÉMOIRE ?** En situation émotive alors que nous sommes anxieux, on retiendra mieux un événement. Ajouté le 03/03/2018. Suivi d'extraits du témoignage du Dre Christine Blasey Ford devant

ARTICLES RELATIFS AU CERVEAU

le Comité judiciaire du sénat américain (27 septembre 2018) décrivant l'agression sexuelle dont elle dit avoir été victime par le candidat de Trump à la Cour suprême, Brett Kavanaugh.

(Recherche) **UN COMMUTATEUR MOLÉCULAIRE JOUE UN RÔLE CRUCIAL POUR TIRER DES LEÇONS DES EXPÉRIENCES NÉGATIVES.** 29 avril 2020, KU Leuven.

(Recherche) **COMMENT LE CERVEAU DIFFÉRENCIE LES DANGERS DU PASSÉ DES DANGERS DU PRÉSENT.** NEWS, 8 octobre 2020, New York University.

(Recherche) **UN NOUVEL ACTEUR CLÉ DE LA MÉMOIRE À LONG TERME.** Science News, 7 octobre 2020, Université McGill.

(Recherche) **CARTOGRAPHIES FAITES PAR CELLULES NERVEUSES.** 8 juin 2108. Résultat d'une recherche conduite par deux chercheurs de l'Université de Fribourg. Ajouté le 15 juin 2018.

(Recherche) **NOS EXPÉRIENCES INFLUENT COMMENT NOUS APPRENNONS.** Publié le 24 juillet 2018 suite à une recherche menée par l'Université de Californie à Davis. Ajouté le 27 juillet 2018.

(Recherche) **LE CERVEAU HUMAIN TRAVAILLE À L'ENVERS POUR RÉCUPÉRER LES SOUVENIRS.** Université de Birmingham, publiée le 15 janvier 2019.

(Article d'opinion) **L'EFFET VERBATIM.**

(Recherche) **LE CERVEAU PEUT « METTRE À JOUR » LES SOUVENIRS DONT LES INFORMATIONS SONT INCORRECTES.** NEWS, 22 mai 2020. Université de technologie, Sydney.

(Recherche) **LES NEURONES D'EXTINCTION SONT INDISPENSABLES POUR SUPPRIMER LES PEURS QUI NOUS HANTENT.** Ajouté le 4 avril 2019.

(Recherche) **ADN FLEXIBLE, MÉMOIRE FLEXIBLE.** Queensland Brain Institute, 5 mai 2020.

(Recherche) **L'OUBLI VOLONTAIRE NÉCESSITE PLUS D'EFFORT MENTAL.** Ajouté le 11 avril 2019.

(Recherche) **DE L'AMYGDALE À L'HIPPOCAMPE, LA COMMUNICATION PEUT EXPLIQUER LA RÉACTIVATION INAPPROPRIÉE DE SOUVENIRS NÉGATIFS.** NEWS, 10 avril 2019, Université de la Californie, à Irvine.

(Recherche) **COMMENT LA MÉMOIRE ASSOCIATIVE DE LA PEUR SE FORME DANS LE CERVEAU.** Mars 2020, Université de Californie, Riverside.

ARTICLES RELATIFS AU CERVEAU

(Recherche) **COMMENT LE CERVEAU ASSOCIE DES ÉVÉNEMENTS POUR FORMER UN SOUVENIR ? UNE ÉTUDE RÉVÈLE DES PROCESSUS MENTAUX INSOUÇONNÉS.** The Zuckerman Institute (Université Columbia), 8 mai 2020.

NOTE : les huit prochains textes nous parleront de l'importance du sommeil pour la mémoire.

(Recherche) **APPRENDRE LORS DU SOMMEIL PROFOND.** Université de Berne, 31 janvier 2019. Ajouté le 8 février 2019.

(Recherche) **PREUVE QUE LE CERVEAU HUMAIN REJOUÉ, PENDANT NOTRE SOMMEIL, NOS EXPÉRIENCES VÉCUES EN ÉVEIL.** Cell Press, 5 mai 2020.

(Recherche) **NE VOUS COUCHEZ PAS FÂCHÉ : LES ÉMOTIONS NÉGATIVES S'ENRACINENT.** Ajouté le 01/12/2016

(Recherche) **LE CERVEAU S'ACTIVE À OUBLIER PENDANT LE SOMMEIL PARADOXAL.** Comme on pouvait s'y attendre, le sommeil paradoxal joue un rôle dans la manière dont le cerveau sélectionne quels souvenirs il emmagasinerà dans notre mémoire à long terme.

(Recherche) **LE SOMMEIL LIBÈRE DE LA PLACE DANS L'HIPPOCAMPE POUR QU'IL PUISSE EMMAGASINER DE NOUVEAUX SOUVENIRS.** Université de Tübingen, 27 avril 2019.

(Recherche) **CONSOLIDATION DE LA MÉMOIRE PENDANT LE SOMMEIL PARADOXAL.**

(Recherche) **LA MANIPULATION D'ONDES CÉRÉBRALES ENTRE LES STADES DU SOMMEIL INFLUENCE LA MISE EN MÉMOIRE OU L'OUBLI D'UN NOUVEL APPRENTISSAGE.** Ajouté le 16 octobre 2019.

(Recherche) **LE MANQUE DE SOMMEIL DÉTOURNE L'ACTIVITÉ DU CERVEAU PENDANT L'APPRENTISSAGE.** NEWS, 13 novembre 2020, Elsevier.

(Recherche) **LA « MARIJUANA DU CORPS » NOUS AIDE À OUBLIER LES SOUVENIRS TRAUMATISANTS.**

(Texte d'opinion) **LE PRÉSENTIVISME, OU LA DIFFICULTÉ D'INTERPRÉTER ADÉQUATEMENT LE PASSÉ.** Par Michael Hall.

ARTICLES RELATIFS AU CERVEAU

DE LA NEUROPLASTICITÉ CÉRÉBRALE : Augmenté le 16 mars 2021.

(Introduction) **SAVOIR PROFITER DE LA PLASTICITÉ CÉRÉBRALE POUR VOTRE PAROLE.** Par Richard Parent.

IMAGINEZ-VOUS ÊTRE QUELQU'UN DE DIFFÉRENT par Will Storr. TOUR D'HORIZON SUR LA NEUROPLASTICITÉ DU CERVEAU HUMAIN. Lecture très intéressante car l'auteur fait un tour d'horizon dans le but de démêler le vrai du faux. Suivi de deux articles parus en janvier 2019 dans *Sciences Humaines*.

(Recherche) **BONNE NOUVELLE : VOUS ÊTES NÉ AVEC UN MEILLEUR CERVEAU QUE VOUS LE CROYEZ.** Ajouté le 14 novembre 2016.

(Recherche) **LE CERVEAU ADULTE, PLUS MALLÉABLE QU'ON LE CROYAIT.** Résultats d'une étude à McGill. Plus précisément, on y parle des astrocytes, cellules essentielles au bon fonctionnement des neurones. Ajouté le 22/02/2016.

(Texte d'opinion) **PLASTICITÉ CÉRÉBRALE : COMMENT L'APPRENTISSAGE MODIFIE VOTRE CERVEAU.** Par le Dr Pascale Michelon, 26 février 2008.

(Recherche) **DE NOUVELLES EXPÉRIENCES AMÉLIORENT L'APPRENTISSAGE EN RÉINITIALISANT UN CIRCUIT CÉRÉBRAL CLÉ.** 24 février 2021, NIH/Institut national de la santé mentale, Science News.

(Recherche) **LES ASTROCYTES ENGLOUTISSENT LES CONNEXIONS NEURONALES POUR MAINTENIR LA PLASTICITÉ DU CERVEAU ADULTE.** Science News, Institut coréen des sciences et technologies avancées, 24 décembre 2020.

(Recherche) **MOINS BONNE NOUVELLE : DÈS 13 ANS, LE CERVEAU SEMBLE CESSER DE PRODUIRE LES NEURONES DE LA MÉMOIRE.** Les résultats de cette recherche susciteront une polémique.

Les trois articles suivants nous entretiennent de l'importance du sommeil :

(Recherche) **NOTRE CERVEAU EST MUNI D'UN BOUTON "SUPPRIMER"; voici comment l'utiliser.** Article expliquant comment le cerveau se nettoie la nuit en élaguant les circuits neuronaux inutilisés afin de faire de la place à l'acquisition de nouvelles connaissances. Explique pourquoi il est important d'avoir un sommeil suffisant et même de faire des siestes. 3 pages. Ajouté le 20/05/2016.

ARTICLES RELATIFS AU CERVEAU

(Recherche) **LE CERVEAU PROFITE DU SOMMEIL PARADOXAL POUR SE DÉFAIRE DE CONNEXIONS INUTILES** (recherche). Ajouté en janvier 2017

(Recherche) **POURQUOI LE SOMMEIL EST IMPORTANT POUR VOTRE SANTÉ**. Par Amanda MacMillan, *TIME Health*, 27 octobre 2017. Ajouté le 30/08/2018.

(Recherche) **DES SCIENTIFIQUES DÉCOUVRENT UNE RÈGLE FONDAMENTALE DE LA PLASTICITÉ CÉRÉBRALE**. (Recherche). Ajoutée le 1^{er} juillet 2018.

(Recherche) **LES NEURONES RÉAGISSENT DIFFÉREMMENT LORSQU'ILS INTERAGISSENT AVEC LE MÊME PARTENAIRE MUSCULAIRE**. Science News, 7 juillet 2020, MIT Picower Institute.

(Recherche) **POURQUOI ON APPREND MIEUX DE NOS SUCCÈS QUE DE NOS ÉCHECS**. Une recherche du MIT nous confirme que notre cerveau se modifie par suite d'apprentissages.

(Recherche) **DES CHERCHEURS DE L'UTSA ÉTUDIENT LE BÉGAIEMENT ET DÉVELOPPENT UNE TECHNOLOGIE POUR AMÉLIORER LES FONCTIONS CÉRÉBRALES**. Publié le 30 mai 2018. Ajouté le 04/06/2018.

(Recherche) **DE NOUVEAUX NEURONES JUSQU'À 90 ANS : DÉCOUVRIR LA NEUROGENÈSE DANS L'HIPPOCAMPE ADULTE**. Université autonome de Madrid, mars 2019.

(Recherche) **SE RAPPROCHER DES CIRCUITS NEURONAUX**. Des chercheurs ont développé une puce électronique pouvant exécuter simultanément des enregistrements intracellulaires de haute sensibilité de milliers de neurones interconnectés. Cette percée leur a permis de cartographier, à un niveau sans précédent, la connectivité synaptique, identifiant ainsi des centaines de connexions synaptiques.

(Recherche) **PERCER LE MYSTÈRE DU CERVEAU**. ScienceDaily, 26 août 2020, Université de Montréal. Une équipe de recherche met en évidence les mécanismes qui sous-tendent la mémoire et la capacité d'apprentissage - plus précisément, la façon dont notre cerveau traite, stocke et intègre les informations.

(Recherche) **LA MALFORMATION DU CORPS CALLEUX DÉMONTRE L'INCROYABLE PLASTICITÉ DE CERVEAU**. NEWS, 2 novembre 2020, Université de Genève.

ARTICLES RELATIFS AU CERVEAU

(Texte d'opinion et recherche) **POURQUOI RÊVONS-NOUS ? NOUVELLE THÉORIE SUR LA FAÇON DONT LES RÊVES PROTÈGENT NOS CERVEAUX.** TIME, Ideas/Science, 29 décembre 2020. Article rédigé par deux neuroscientifiques.

SE LIBÉRER DU PASSÉ EN VIVANT AU MOMENT PRÉSENT :

DU PASSÉ AU PRÉSENT, par Michael Hall.

COMMENT REMBOBINER D'HORRIBLES VIEILLES REPRÉSENTATIONS INTERNES. Par Michael Hall.

SE REMETTRE D'UN MOMENT DE BÉGALEMENT, par Tim Mackesey. Ce texte de 2 pages nous explique surtout comment se forment les souvenirs que nous ressasons continuellement et qui nous font bégayer. Ajouté le 28 octobre 2016.

LE CERVEAU Augmenté le 11 juillet 2018

CERVEAU 101 : JOUER AVEC VOTRE CERVEAU : JOINDRE L'UTILE À L'AGRÉABLE, par Michael Hall. On y apprend comment fonctionne notre cerveau. Michael commence par nous expliquer les 7 vérités sur son fonctionnement et poursuit avec 5 règles pour le gérer. Lecture fortement recommandée à tous. 19 pages. Reformaté en avril 2018.

(Recherche) **UN LOGICIEL PERMETTANT DE « DÉCODER LES INFORMATIONS NUMÉRIQUES DU CERVEAU. »** Tour d'horizon de la collaboration entre l'Université Princeton et Intel dans le but ultime de générer des photos à partir des pensées du cerveau humain.

HUIT « CLÉS » FAVORISANT LE CHANGEMENT PERSONNEL, par Bob Bodenhamer. Bob énumère certaines spécificités du cerveau humain en regard au bégaiement. Il explique ensuite les cinq positions perceptuelles, c.-à-d. les cinq manières de voir notre environnement et notre monde. Excellent texte à lire et un ouvrage majeur. 23 pages. Reformaté et actualisé le 26/12/2018.

SÉRIE SUR LES MÉTAÉTATS : Réorganisé et reformaté le 10 avril 2018

BIENVENUE DANS LE MONDE MERVEILLEUX ET BIZARRE DES MÉTAÉTATS, par Michael Hall. Michael y explique comment notre esprit ajoute une pensée par-dessus une autre, une pensée sur une pensée initiale. Un Méta, en effet, ça se résume à cela. On

ARTICLES RELATIFS AU CERVEAU

y apprend comment fonctionnent notre esprit et notre conscience. Ce texte démystifie le vocabulaire de la PNL/NS. Lecture fort intéressante.

MÉTAFUSIONS : Toute restructuration se produit en appliquant une nouvelle pensée-croyance à une indésirable pensée-croyance.

MÉTAÉTA : MODE D'EMPLOI, par Bob & Michael. Explication simple d'une méthode à appliquer au bégaiement.

SÉRIE SUR L'HISTORICITÉ DU BÉGAIEMENT : (tous par Michael & Bob)

EXTÉRIORISER L'HISTORIQUE DE BÉGAIEMENT DE MANIÈRE KINESTHÉSIQUE. Cet article définit ce concept en plus de nous montrer comment remplacer/restructurer les souvenirs négatifs par de nouvelles significations. Page 2.

CHANGEZ VOTRE HISTORIQUE DE BÉGAIEMENT, une variante de cette méthode. Page 6.

UTILISER LES LIGNES DE TEMPS COMME THÉRAPIE, comment et pourquoi fonctionnent ces processus de lignes de temps ? Page 8.

CHANGER VOTRE HISTORIQUE PERSONNEL. Page 9.

MODIFIER VOTRE HISTORIQUE PERSONNEL PAR LES MÉTAÉTATS. Page 12

À LA DÉCOUVERTE DU CERVEAU HUMAIN. Textes sur la recherche du cerveau humain qui n'ont rien ou peu à voir avec le bégaiement. Augmenté le 3 mars 2021

RECRÉER LE CERVEAU HUMAIN. Projet de recherche sur 10 ans (Human Brain Project) initié et financé par la Commission Européenne.

CETTE RÈGLE ÉTRANGE QUI REND LE CERVEAU HUMAIN SI PUISSANT.

FAIRE LE POINT SUR LES GROS TITRES : LES SCIENTIFIQUES CULTIVENT-ILS DES « MINI-CERVEAUX » EN PLEINE CONSCIENCE ?

(Recherche) STRUCTURE INTERNE DÉTAILLÉE D'UN MINI-ORGANOÏDE DU CERVEAU RÉVÉLÉE POUR LA PREMIÈRE FOIS. NEWS, 8 janvier 2021, Wyss Center.

ARTICLES RELATIFS AU CERVEAU

(Recherche) UN PAS DE PLUS VERS LA COMPRÉHENSION DU CERVEAU HUMAIN. Mars 2020, Karolinska Institutet.

(Recherche) DÉCOUVRIR LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU GRÂCE À L'INFORMATIQUE. Juin 2020, Columbia University School of Engineering and Applied Science.

(Recherche) L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ACCÉLÈRE LA RECHERCHE SUR LA CARTOGRAPHIE DU CERVEAU. Science News, Okinawa Institute of Science and Technology (OIST) Graduate University, 18 décembre 2020.

(Recherche) QU'ONT EN COMMUN L'UNIVERS ET LE CERVEAU HUMAIN ? NEWS, 17 novembre 2020, Université de Bologne.

ARTICLES DE PRESSE/RECHERCHES SCIENTIFIQUES

SÉRIE SUR L'ANXIÉTÉ, LE STRESS ET LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ SOCIALE : Première partie, reformatée en septembre 2022.

(Témoignage) L'ANGOISSE QUOTIDIENNE D'UNE PERSONNE QUI BÉGAIE. Par Joseph P. Carter.

(Recherche) LE STRESS ET ANXIÉTÉ DIMINUENT LA TAILLE DE NOTRE CERVEAU ; MAIS NOUS POUVONS CONTRECARRER CELA, Ajouté le 06/06/2015.

LES DEUX VISAGES DE L'ANXIÉTÉ, par Alice Park. Article sur l'anxiété paru dans Time Magazine. On y apprend que le stress n'est pas que nuisible. Il peut également prendre la forme d'un état d'excitation qui nous propulse à mieux performer, à améliorer une exécution quelconque.

L'ANXIÉTÉ À TRAVERS LES ÂGES.

ENDROITS OÙ NOTRE CORPS RESSENT LES ÉMOTIONS, article scientifique.

SYNDROME DE LA PAROLE BÉGAYÉE ET TROUBLE D'ANXIÉTÉ SOCIALE. Augmenté en septembre 2017.

Le test d'anxiété sociale de Liebowitz. Ajouté le 09/02/2017.

Deuxième test (SPIN). Ajouté le 16//02/2017.

À QUOI RESSEMBLE UN TROUBLE D'ANXIÉTÉ ? Quatre indices indiquant si vous avez un problème ou pas. Ajouté le 24/02/2018.

(Recherche) **RÉSULTATS D'UNE PREMIÈRE RECHERCHE SUR LA MODIFICATION DU PRÉJUGÉ COGNITIF (MPC) POUR L'ANXIÉTÉ SOCIALE DES PQB**. Par Casa Futura, publiée le 19 mars 2018. Ajouté en mars 2018,

(Recherche) **UN ÉTUDIANT DE NOTTINGHAM CONÇOIT UNE TECHNOLOGIE DE RÉALITÉ VIRTUELLE POUR AIDER LES PERSONNES QUI BÉGAIENT**. Ajouté le 22 mars 2017. (Une recherche semblable a lieu en Belgique.)

ARTICLES DE PRESSE ET DE RECHERCHES SCIENTIFIQUES

(Recherche) **L'ACTIVITÉ CÉRÉBRALE, FACTEUR-CLÉ DU STRESS MENANT À DES CONDITIONS CARDIAQUES.** Ajouté en janvier 2017.

(Recherche) **POUR VAINCRE LE STRESS, CONSIDÉREZ-LE AUTREMENT,** par Alison Wood Brooks de Harvard. Des études ont démontré que les personnes qui considéraient le stress comme nocif ont plus de chance de mourir plus jeune que ceux qui considèrent que le stress les stimule à mieux performer. Maj 06/03/2015

LA PEUR PEUT VOUS AIDER À RÉUSSIR par Ian Robertson. Ajouté en janvier 2017.

(Recherche) **POURQUOI CERTAINES PERSONNES COMPOSENT-ELLES MIEUX AVEC LE STRESS ?** Ajouté le 13/08/2016

(Recherche) **LA SCIENCE NOUS APPREND POURQUOI IL EST SI DIFFICILE DE TRAITER L'ANXIÉTÉ,** par Alice Park, Time (6 septembre 2016). Ajouté le 12/09/2016.

RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ AVEC LE TRUC DE PLEINE CONSCIENCE « 5-4-3-2-1 ». Comment vaincre l'anxiété par nos sens. Ajouté le 24/02/2018.

(Recherche) **L'ANXIÉTÉ, UN FREIN POUR DÉSAMORCER LES PEURS.** La Presse. Ajouté le 24/02/2018.

(Recherche) **LA PEUR ET L'ANXIÉTÉ PARTAGENT LES MÊMES BASES DANS LE CERVEAU.** Science News, 19 octobre 2020, Université du Maryland.

(Recherche) **DÉCOUVERTE D'UN CIRCUIT NEURONAL QUI PILOTE LES RÉACTIONS PHYSIQUES AU STRESS ÉMOTIONNEL.** Université de Nagoya, mai 2020.

PEUR & ANXIÉTÉ – Deuxième partie : augmentée le 14 juin 2020

LA PEUR ET SES LIMITES : ÉLARGIR SES HORIZONS, par Anna Margolina, Richard Bandler et Paul McKenna.

LA VÉRITÉ : STRESS PSYCHOLOGIQUE ET BÉGALEMENT, par Bernard-Thomas Hartman, Ph. D.

COMMENT DIMINUER L'ANXIÉTÉ, par Paul Junaid.

ARTICLES DE PRESSE ET DE RECHERCHES SCIENTIFIQUES

(Recherche) RÉDUIRE L'ANXIÉTÉ CHEZ LES PQB EN ASSOCIANT UN « OBJECTIF DE VIE/IKIGAI » AVEC LES ÉMOTIONS, par Riichiro Ishida. Résumé d'un travail de recherche. 6 pages.

TRAITER LES PEURS ET L'ANXIÉTÉS AU BÉGAIEMENT, UNE TROISIÈME AVENUE, par Bob Bodenhamer, suivi d'un succès story. On y parle d'un client de Bob dont un médecin a diagnostiqué une mutation génétique.

(Recherche) COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ AU NIVEAU DU CIRCUIT CÉRÉBRAL. Des chercheurs de la Max Planck Institute for psychiatry ont identifié un circuit cérébral pouvant réguler la transmission dopaminergique, et donc le comportement émotif.

(TED Talk) COMMENT FAIRE DU STRESS VOTRE AMI, transcription d'un TED talk par la psychologue Kelly McGonigal, avec lien vers la vidéo sous-titrée en français.

(Recherche) COMMENT UN PEU DE STRESS PEUT ÊTRE BON POUR VOUS. Par Elaine Selna, TIME, 20 novembre 2018.

(TED Talk) JOE KOWAN – COMMENT J'AI VAINCU LE TRAC, par Joe Kowan.

(Recherche) COMMENT NOS RÊVES NOUS PRÉPARENT À AFFRONTER NOS PEURS. Université de Genève et autres, novembre 2019.

(Recherche) AVEC CES NEURONES, ANÉANTIR LA PEUR CONSTITUE LA RÉCOMPENSE. Picower Institute du MIT. Janvier 2020.

(Recherche) ON PEUT MASQUER LE SOUVENIR DE LA PEUR EN TRAITANT DES TROUBLES ANXIEUX TELS QUE LE SSPT AVEC UN OPIOÏDE. Février 2020, Université des sciences de Tokyo.

(Recherche) COMMENT LE STRESS MODIFIE LA STRUCTURE DU CERVEAU. Avril 2020, Centre des sciences de la santé de l'Université d'État de la Louisiane.

(Recherche) LES ASTROCYTES ADULTES ONT UN RÔLE IMPORTANT DANS L'APPRENTISSAGE ET LA MÉMOIRE. Baylor College of Medicine, avril 2020.

ATTAQUE DE PANIQUE. Diverses contributions. Définition selon le DSM-5 et un article publié dans Motto. Février 2018.

ARTICLES DE PRESSE ET DE RECHERCHES SCIENTIFIQUES

TROUVER UN SENS À VOTRE VIE ET BÉNÉVOLAT Augmenté le 28 octobre 2020

(Recherche) **AVEZ-VOUS TROUVÉ/DONNÉ UN SENS À VOTRE VIE ? LA RÉPONSE INFLUENCERA VOTRE SANTÉ ET VOTRE BIEN-ÊTRE.** Université de la Californie à San Diego, décembre 2019.

(Recherche) **LE VOLONTARIAT : FAIRE LE BIEN VOUS FAIT DU BIEN.** Science NEWS, 11 juin 2020, Elsevier.

(Recherche) **QUAND FAIRE LE BIEN STIMULE LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE.** Science NEWS, 3 septembre 2020, American Psychological Association.

(Recherche) **VOS OBJECTIFS DE VIE SONT LIÉS À VOTRE TYPE DE PERSONNALITÉ.** Science News, 5 septembre 2020, Université de Californie à Davis.

COMMENT CESSER DE VOUS EN FAIRE : 7 SECRETS DE LA PLEINE CONSCIENCE. Par Eric Barker. Juin 2018.

SÉRIE MÉDITATION / PLEINE CONSCIENCE (mindfulness) – Augmenté le 8 mars 2021.

POUR RÉUSSIR, IL FAUT S'ANCRER, S'ASSOCIER AU MOMENT PRÉSENT. Par Noel Kierans.

TROIS MANIÈRES DE VIVRE QUOTIDIENNEMENT LA PLEINE CONSCIENCE, par Andy Puddicombe,

SAVOIR SE CONCENTRER SUR LE MOMENT PRÉSENT (la révolution pleine conscience), Kate Pickert, paru dans Time Magazine. Page 7. Actualisation 01/2015

NEUROSCIENCE ET PLEINE CONSCIENCE, par Michele Somerday. Document de recherche.

LA MÉDITATION VIPASSANA, par Tim Steadman.

Critique littéraire d'un ouvrage disponible en anglais rédigé par une orthophoniste américaine, également une PQB, et praticienne de la pleine conscience.

MÉDITATION : TRAVAILLER EN PLEINE CONSCIENCE.

ARTICLES DE PRESSE ET DE RECHERCHES SCIENTIFIQUES

(Recherche) LA PLEINE CONSCIENCE RÉDUIT LA DOULEUR PHYSIQUE ET LES ÉMORIONS NÉGATIVES. Université Yale, février 2020.

(Recherche) LA MÉDITATION TRANSCENDANTALE LIÉE À L'AUGMENTATION DE LA CONNECTIVITÉ FONCTIONNELLE DANS LE CERVEAU. IMT School for Advanced Studies Lucca. Février 2020.

(Recherche) POUR RESTER POSITIF, IL FAUT VIVRE LE MOMENT PRÉSENT MAIS PRÉVOIR L'AVENIR. Université d'État de la Caroline du Nord, mars 2020.

(Recherche) CETTE RECHERCHE DÉMONTRE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ASSOCIÉE À L'HYPNOTHÉRAPIE AIDE LES PERSONNES TRÈS STRESSÉES. ScienceDaily, 15 juin 2020, Baylor University.

(Recherche) LA PLEINE CONSCIENCE PEUT AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE – MAIS IL EST PEU PROBABLE QU'ELLE FONCTIONNE POUR TOUT LE MONDE. 11 janvier 2021, Université de Cambridge, Science News (ScienceDaily).

HYPOTHÈSES/RECHERCHES SUR L'ORIGINE DU BÉGAIEMENT : Augmenté le 8 mars 2021.

La nouvelle neuroscience du bégaiement. Par Amber Dance, Knowable Magazine, de Annual Reviews, 2 septembre 2020. Excellent tour d'horizon sur les recherches présentement en cours sur le bégaiement.

(Recherche) Pourquoi certaines personnes bégaiement-elles ?

(Recherche) Des chercheurs du NIH identifient un autre gène lié au bégaiement.

(Recherche) Une étude du NIH chez les souris identifie le type de cellules cérébrales impliquées dans le bégaiement.

(Recherche) Les cellules cérébrales en forme d'étoile (les astrocytes), liées au bégaiement. Science News, 12 février 2021, Université de Californie à Riverside.

(Recherche) Le bégaiement lié à un flux sanguin réduit dans l'aire de Broca.

(Recherche) Une recherche par IRMf cérébrale pour comprendre l'origine du bégaiement.

ARTICLES DE PRESSE ET DE RECHERCHES SCIENTIFIQUES

DOPAMINE ET CIE. Augmenté le 18 novembre 2020.

(Recherche) **Les scientifiques découvrent que les substances neurochimiques jouent un rôle inattendu dans le cerveau humain.** Dopamine et sérotonine impliquées dans la perception et la cognition. Science News, 12 octobre 2020, Virginia Tech.

(Recherche) **Le Yin-Yang de la dopamine.** Science News, 12 octobre 2020, Virginia Tech.

GÉNÉTIQUE : Augmenté le 3 avril 2022

(Communiqué) **LE GÉNOME HUMAIN EST ENFIN ENTIÈREMENT SÉQUENCÉ.** Par Alice Park, Time Magazine, 1^{er} avril 2022, Health/genetics.

(Communiqué) **LE NOBEL DE CHIMIE DÉCERNÉ À LA FRANÇAISE EMMANUELLE CHARPENTIER ET L'AMÉRICAINNE JENNIFER DOUDNA POUR LES « CISEAUX MOLÉCULAIRES. »** *Le Monde*, par Nathaniel Harzberg, le 7 octobre 2020.

(Recherche) **DES CHERCHEURS DU NIH IDENTIFIENT UN AUTRE GÈNE LIÉ AU BÉGALEMENT.** Une insuffisance du trafic intercellulaire est en cause.

(Recherche) **LA DÉCOUVERTE D'UNE ARCHITECTURE GÉNÉTIQUE DONNE UN NOUVEL ESPOIR AUX PERSONNES QUI BÉGAIENT.** ScienceDaily, 2 décembre 2021, Centre médical de l'Université Vanderbilt en collaboration avec d'autres centres de recherche dans un effort collectif désigné *INTERNATIONAL STUTTERING PROJECT*.

(Recherche) **COMMUNICATION INTERGÉNÉRATIONNELLE DU SYSTÈME NERVEUX.** Une recherche entreprise par l'Université de Tel-Aviv a observé, chez des vers de terre nématodes, dont le génome se rapproche du nôtre, un mécanisme transmettant des réactions neuronales aux générations suivantes, influençant ainsi la destinée de la progéniture de cet organisme. Mais il, est important de mentionner que rien n'indique, pour l'instant, que quelque partie de ces observations se retrouve chez les humains.

(Recherche) **UN MÉCANISME NON-ADN IMPLIQUÉ DANS LA TRANSMISSION DE L'EXPÉRIENCE PATERNELLE À SA PROGÉNITURE.** Science News, 16 mars 2021, Université McGill.

ARTICLES DE PRESSE ET DE RECHERCHES SCIENTIFIQUES

(Recherche) L'ADN N'EST PEUT-ÊTRE PAS LE MODE D'EMPLOI DE LA VIE – JUSTE UNE LISTE D'INGRÉDIENTS MÉLANGÉS. Université du Maryland avril 2020. Il s'agit d'un nouveau cadre théorique révolutionnaire de l'hérédité et de l'évolution qui fera l'objet de débats.

(Recherche) LE « WORD » DE L'ADN QUI POURRAIT CORRIGER 89% DES MALADIES GÉNÉTIQUES. Une nouvelle méthode de modification génétique, similaire à un « Word » de l'ADN, permet de rechercher une partie spécifique du génome et d'y réaliser des modifications, voire de supprimer ou rajouter des éléments.

(Texte d'opinion) LA RÉVOLUTION DE LA RÉÉCRITURE DES GÈNES EST DÉJÀ PARMI NOUS. Jennifer Doudna, qui a co-découvert la technologie d'édition génétique CRISPR-Cas9, nous entretient sur les espoirs et défis que soulève cette véritable percée scientifique.

TED Talk de Jennifer Doudna sur le CRISPR-Cas, sous-titré en français, avec la transcription française.

(Recherche) CRISPR : PLUS QUE SIMPLEMENT UN ÉDITEUR DU GÉNOME ? Novembre 2019. CRISPR pourrait également agir comme « biodétecteur universel » en détectant rapidement et avec précision les virus gênants en détectant les biomarqueurs de ces virus.

(Recherche) UN OUTIL CRISPR « AMÉLIORÉ ». Science Daily, 18/1/2019. Columbia University, Irving Medical Center.

(Recherche) VOTRE ADN N'EST PAS VOTRE DESTIN – NI UN BON PRÉDICTEUR DE VOTRE SANTÉ. Science Daily, Université d'Alberta, 19/12/2019.

(Recherche) NOUVELLE STRATÉGIE DE THÉRAPIE GÉNIQUE, COURTOISIE DE DAME NATURE. Science Daily, 16/12/2019, Université d'État de l'Ohio.

(Recherche) LE CRISPR : DES AJUSTEMENTS AUX EXTRÉMITÉS DE L'ADN À INSÉRER PERMETTENT D'OBTENIR DES TAUX D'EFFICACITÉ ENCORE PLUS ÉLEVÉS. Science News, 23/12/2019, Université de l'Illinois, Urbana-Champaign, news Bureau.

(Recherche) OUVRIR L'ADN POUR SUPPRIMER LES MALADIES. American Institute of Physics, 14 janvier 2020.

ARTICLES DE PRESSE ET DE RECHERCHES SCIENTIFIQUES

(Recherche) UNE DÉCOUVERTE SURPRISE QUI BOULEVERSE NOTRE COMPRÉHENSION DE L'EXPRESSION DES GÈNES. Janvier 2020, Université de Chicago.

(Recherche) LE CRISPR REÇOIT UN COUP DE POUCE DES CELLULES SOUCHES. Janvier 2020, Université d'État de l'Arizona.

(Recherche) STABILITÉ DU GÉNOME : DÉCOUVERTE D'UN PROCESSUS COMPLEXE DE RÉPARATION DE L'ADN. Février 2020, Université de Toronto.

(Recherche) UNE SECONDE RÉVOLUTION EST EN COURS. Futura santé, 24 avril 2021.

REDONNER VOIX AUX SANS-VOIX : Augmenté le 13 juin 2020

(Recherche) UNE APPLICATION DONNANT VOIX AUX SANS-VOIX, publié dans McGill News, octobre 2018. Article rédigé par Mark Witten. Il s'agit d'une application fonctionnant sur tout téléphone intelligent ou tablette équipés d'une caméra et reconnaissant les mouvements oculaires des patients pour leur suggérer des phrases prédéfinies ou mots apparaissant à l'écran et qu'ils sélectionneront par simple mouvement de leurs yeux.

(Recherche) LA LECTURE DES MOTS DANS NOS ONDES CÉRÉBRALES POURRAIT RÉTABLIR LA PAROLE. Décembre 2019.

(Recherche) L'ACTIVITÉ CÉRÉBRALE RETRANSCRITE EN MOTS GRÂCE À CETTE IA. Futura Tech, 5 avril 2020.

(Recherche) UN MODÈLE NEUROINFORMATIQUE DÉCODE LA PAROLE EN LA PRÉDISANT. ScienceDaily, 26 juin 2020, Université de Genève.

TED TALK

TED TALKS

(Toutes sous-titrées en français et accompagnées de la transcription en français)

VOUS POUVEZ PRODUIRE DE NOUVELLES CELLULES RÉRÉBRALES. VOICI COMMENT. Par Sandrine Thuret. Sandrine, chercheuse d'origine française, nous dit qu'on, même adulte, produire de nouvelles cellules cérébrales (neurogenèse) et nous prodigue quelques conseils pratiques qui aideront nos cerveaux à mieux exécuter la neurogenèse et, ainsi, améliorer notre humeur, notre mémoire et prévenir/ralentir le déclin associé au vieillissement. Ajouté en 09/2018.

VOYAGE AU-DELÀ DE MON CERVEAU. Captivant récit par la neuroanatomiste Jill Bolte Taylor lors d'une hémorragie cérébrale qui lui fit perdre l'usage de son hémisphère gauche et l'euphorie ressentie lorsque son hémisphère droit pris les commandes. Ajouté le 8 avril 2015.

VIVRE AU-DELÀ DE NOS LIMITES, par Amy Purdy. Éloquent témoignage d'une jeune femme qui, après avoir perdu ses deux jambes, fit preuve de résilience pour passer outre les limites normalement auto-imposées par une condition semblable à la sienne. Ajouté le 27/04/2015.

VOTRE LANGAGE CORPOREL DÉTERMINE CE QUE VOUS ÊTES, par Amy Cuddy. Adopter des postures de personne en pouvoir vous aide à, justement, vous sentir puissant(e). Reformaté le 26 octobre 2021.

QUI ÊTES-VOUS EN RÉALITÉ ? LE CASSE-TÊTE DE LA PERSONNALITÉ. Par Brian Little, psychologue. Ajouté le 07/03/2017.

COMMENT FAIRE DU STRESS VOTRE AMI, transcription d'un TED talk par la psychologue Kelly McGonigal, avec lien vers la vidéo sous-titrée en français. Ajouté le 13/02/2015

JOE KOWAN – COMMENT J'AI VAINCU LE TRAC, de Goodbye Bégaiement. Ajouté Le 25 avril 2016.

COMMENT NOTRE CERVEAU POSE DES JUGEMENTS HUMAINS par Rebecca Saxe. Transcription française avec lien à vers la vidéo sous-titrée en français de cette intéressante présentation TED talks. Les PQB s'inquiètent de ce que les autres vont penser si elles se mettent à bégayer. On prête donc des intentions à nos interlocuteurs. Cette recherche a identifié une région du cerveau humain qui fait justement cela. Ajouté le 27/03/2015.

TED TALK

DIX RÈGLES POUR DEVENIR MEILLEUR CONVERSATIONNALISTE par Celeste Headlee. Ajoutée le 18/02/2016

LE POUVOIR DE LA VULNÉRABILITÉ, par Brene Brown. Transcription française avec lien menant à la présentation vidéo sous-titrée en français. Elle y parle également de la [honte](#). Reformaté le 30/03/2018. Augmenté le 3 novembre 2018.

VOIR AU-DELÀ DE NOS LIMITES, par Caroline Casey. Transcription française avec lien menant à la présentation vidéo sous-titrée en français. Ajoutée le 08/09/2019. Caroline Casey est une activiste auprès du monde corporatif pour inciter les employeurs à une plus grande inclusion des personnes handicapées.

SÉRIE DE VIDÉOS TED TALK, AVEC SOUS-TITRES, FRANÇAIS POUR DEVENIR UN ORATEUR PLUS EFFICACE. Ajouté le 21/03/2015

POURQUOI J'AI UNE PEUR MORTELLE DE M'EXPRIMER EN PUBLIC par Megan Washington. Megan est une personne qui bégaié. Ajouté le 18/04/2015

COMMENT PARLER POUR AMENER LES GENS À VOUS ÉCOUTER ? Par Julian Treasure. Ajoutée le 26/07/2015

L'HEUREUX SECRET D'UN MEILLEUR TRAVAIL, transcription d'un TED talk par le psychologue Shawn Achor, avec lien vers la vidéo sous-titrée en français, Ajouté le 13/02/2015

LE POUVOIR DE CROIRE QU'ON PEUT S'AMÉLIORER, transcription d'un TED talk par la psychologue Carol Dweck. Ajouté 06/03/2015.

ARTICLES SUR LA PNL ET LA NEUROSÉMANTIQUE

ARTICLES SUR LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL) ET LA NEUROSÉMANTIQUE (NS) (PNL/NS)

CARTE NEUROPSYCHOLOGIQUE DU CERVEAU. 07/02/2015

POURQUOI LA PNL ?

THÉORIE DE LA PNL. Par Michael Hall. J'ai utilisé cet article afin d'expliquer pourquoi la PNL constitue un outil utile dans le parcours personnel d'une PQB pour travailler sur sa personne (sa parole). Michael y décrit quatre postulats relativement à la psychologie humaine. Article technique fort révélateur.

LA PENSÉE, ULTIME LEVIER DU CHANGEMENT. Par Michael Hall. Afin de faciliter les changements personnels, on doit, à la fois, savoir ce à quoi nous pensons et comment nous y pensons.

PREMIERS CONTACTS AVEC LA PNL/NS : Reformaté en avril 2018

SUGGESTIONS AUX PQB NON FAMILIARISÉES AVEC LA PNL/NS. Bob Bodenhamer suggère des articles et des techniques, dans un certain ordre, pour la PQB qui en est à ses premières armes avec la PNL/NS.

MOTS D'ENCOURAGEMENT POUR UN NOUVEAU CLIENT QUI BÉGAIE par Bob Bodenhamer. Bon texte à lire avant d'entreprendre un parcours à l'aide de la PNL/NS.

PARLONS SÉRIEUSEMENT : DES COGNITIONS AUX SIGNIFICATIONS, Michael Hall.

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DES MATRICES, Post-scriptum de Michael Hall.

ARTICLES SUR LA PNL ET LA NEUROSÉMANTIQUE

COMMENT CRÉER UNE BONNE DOSE DE BÉGAIEMENT, Michael Hall et Bob Bodenhamer (Bob & Michael). Lecture fortement recommandée. Les auteurs y expliquent comment le bégaiement étend en nous ses tentacules (concept des matrices référentielles). On y voit une illustration de l'analogie de Joseph Sheehan avec un iceberg. Un autre ouvrage majeur.

ABORDER LE BÉGAIEMENT PAR LA PNL ET LA NEURO-SÉMANTIQUE, par Bob Bodenhamer. Texte expliquant comment s'installe le bégaiement et quelques réflexions/techniques utiles. 8 pages. Reformaté et liens hypertextes actualisés le 29/12/2018.

L'HYPNOTHÉRAPIE ET BÉGAIEMENT : Augmenté et actualisé le 21 décembre 2020.

La PNL peut-elle aider les PQB ? Anna Margolina. Page 2.

L'hypnose est ce que vous faites dans votre tête – en tout temps ! Par Keith Livingston. En résumé, ce qui se produira en hypnose dépendra de ce que nous pensons. Page 4. Ajouté en mars 2017.

(Recherche) *Que se passe-t-il dans notre cerveau pendant l'hypnose ?* Par Tony Sokol. Page 7.

Le secret de l'hypnose. Time Magazine. Page 9.

(Recherche) *Les efforts des scientifiques pour percer les mystères de l'hypnose* par Erik Vance. Page 11. Ajouté le 13/02/2017.

L'hypnose et les PQB par Bob Bodenhamer. On y aborde des sujets tels que la structure neuro-sémantique du bégaiement et les matrices de signification. Bob y décrit donc fort justement la nature du bégaiement. Excellente lecture. Page 15.

L'hypnose est-elle réelle ? Voici ce que dit la science. Time, Mental Health/psychology, par Markham Heid, 4 septembre 2018.

LE BÉGAIEMENT IMPLIQUE UN CHOIX, Bob Bodenhamer. Compare le bégaiement à une attaque de panique tel que défini dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux. De plus, on y dit que le bégaiement est une autre manière de parler. 9 pages. Amélioré le 01/04/2015 ; le 17/11/2015. Reformatée le 13/02/2018. Liens hypertextes actualisés 09/2019.

ARTICLES SUR LA PNL ET LA NEUROSÉMANTIQUE

CORPS ET ESPRIT/CERVEAU (CORPORIFICATION) Actualisé le 21 octobre 2020.

(Recherche) **LE CERVEAU ET LE CORPS, EN RELATION ÉTROITE.** Article sur les recherches conduites par Ellen Langer, professeure de psychologie de Harvard.

DE L'ESPRIT AU MUSCLE, FONCTIONNEMENT, par Michael & Bob. Article très intéressant et révélateur ; à lire. On y introduit le concept de la *mémoire musculaire* en vertu duquel une croyance, une émotion ou tout autre concept se corporifie dans nos muscles.

SÉRIE CARTES/CARTOGRAPHIE MENTALE et limitations personnelles : Actualisé en 03/2020, 34 pages.

LE CONSTRUCTIVISME. Par Michael Hall. Le constructivisme réfère à la façon dont nous, humains, construisons dans nos esprits la compréhension que nous avons de la réalité.

CONFONDRE LA CARTE ET LE TERRITOIRE. Dans le premier article, LE CONSTRUCTIVISME, Michael Hall nous introduit à la signification qu'Alfred Korzybski donna à son énoncé selon lequel « La carte n'est pas le territoire. » Puis, dans ce deuxième article, CONFONDRE LA CARTE ET LE TERRITOIRE, Bob Bodenhamer nous explique ce concept d'Alfred Korzybski selon lequel la perception que nous avons, chacun de nous, du monde, n'est pas l'exact reflet de la réalité, ce qui a évidemment d'intéressantes implications sur les possibilités de rétablissement du bégaiement. La lecture de ce texte est fortement recommandée.

L'EXPÉRIENCE SUBJECTIVE DE LA NON-INSULT-ABILITÉ. Par Michael Hall. Peu importe ce que toute personne vous dit ou fait, ce n'est que SA carte des choses. Ajouté en 03/2018.

ET SI NOS LIMITATIONS PERSONNELLES PRENAIENT NAISSANCE DANS NOTRE CARTOGRAPHIE ? Par Michael Hall. Le fait qu'un individu se sente limité, que ce soit à cause de son bégaiement ou de tout autre handicap plus sérieux, résulte d'un dialogue intérieur. Nous sommes responsables de nos réactions envers ce qui nous arrive et de la qualité de notre vie. En ce sens, notre "fabrique-de-significations" s'avère un réel pouvoir créatif dans nos vies. Nous avons, vous et moi, en tant que manufacturiers

ARTICLES SUR LA PNL ET LA NEUROSÉMANTIQUE

de significations, le pouvoir d'inventer, le pouvoir d'influencer ce que représente pour nous une chose, un événement ou une condition. Déplacé et reformaté 03/2018.

(Recherche) **LES ÉMOTIONS QUE NOUS RESSENTONS PEUVENT STRUCTURER CE QUE NOUS VOYONS.** De NeuroscienceNews.com & Association for Psychological Science, 11 avril 2018. Ajouté en avril 2018.

ALFRED KORZYBSKI ET LA PLEINE CONSCIENCE. Par Michael Hall. La perception que nous avons du monde se compose d'abstractions. En étant conscients de cette représentation incomplète du territoire, nous évoluerons dans celui-ci de manière plus intelligente et efficace.

DE L'IMPORTANCE D'ÊTRE HONNÊTE ENVERS SOI, Bob Bodenhamer, 3 pages.

LES ÉMOTIONS : Augmenté le 17 juillet 2020,

LE BON CÔTÉ DES ÉMOTIONS NÉGATIVES. Résumé de lecture d'un livre de Susan David et publié dans le Magazine Time du 5 septembre 2016.

(Texte d'opinion) **IGNORER NOS ÉMOTIONS EST MAUVAIS POUR NOTRE SANTÉ.** Par Hilary Jacobs Hendel, TIME Health, 27 février 2018.

(Recherche) **POURQUOI EST-IL SALUTAIRE POUR NOTRE SANTÉ D'EXPÉRIMENTER/VIVRE UN LARGE ÉVENTAIL D'ÉMOTIONS.**

(Recherche) **MATHÉMATIQUES MENTALES ET DOSAGE DES ÉMOTIONS.** Travail de recherche.

CORPORIFICATION DES ÉMOTIONS NÉGATIVES : OÙ LA PQB CORPORIFIE-T-ELLE SES ÉMOTIONS ? Par Bob & Michael. Introduction au concept selon lequel certaines sensations propres au bégaiement s'incrudent dans notre respiration et les muscles intervenant dans le processus de parole. On y parle donc de la mémoire musculaire, déjà abordée dans un texte précédent.

ENDROITS, DANS NOTRE CORPS, OÙ NOUS RESSENTONS LES ÉMOTIONS.

ARTICLES SUR LA PNL ET LA NEUROSÉMANTIQUE

LES ÉMOTIONS – POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS LES CRAINDRE ? Bob Bodenhamer, en collaboration avec Michael Hall. Excellent texte qui nous apprend comment se forment les émotions et comment nous devons les considérer. Les émotions tenant un rôle majeur dans le bégaiement, la lecture de ce texte est fortement recommandée.

INSIDE OUT (le film – version française : La science du sens dessus dessous). Film sur les émotions ressenties par une adolescente. On en apprend un peu plus sur les émotions.

3 SECRETS POUR DEVENIR ÉMOTIONNELLEMENT INTELLIGENT. Résumé d'un livre (**How Emotions are Made: The Secret Life of the Brain** par Lisa Feldman Barrett.).

UN MEILLEUR CONTRÔLE DE VOS ÉMOTIONS VOUS AIDERA À INSTAURER DE MEILLEURES HABITUDES. Time Magazine, décembre 2019.

(Recherche) **SELON UNE RECHERCHE, LE VOCABULAIRE ÉMOTIONNEL EST UN INDICATEUR DE NOTRE BIEN-ÊTRE.** NEWS, 11 septembre 2020, Université de Pittsburgh.

SÉRIE SUR L'ACCEPTATION : Augmenté le 13 mai 2018

LA MAGIE DE L'ACCEPTATION par Michel Hall. 5 pages. Ajouté le 09/11/2015

APPRENDRE À S'ACCEPTER, S'APPRÉCIER ET S'ESTIMER, par Michael & Bob. On y parle de nos affirmations identitaires. Lecture recommandée.

AMOR FATI : aimer tout ce que la vie nous réserve. Par Eric Parker.

UN MODÈLE POUR RÉSOUDRE LE BÉGAIEMENT, par Bob & Michael. On y explique la structure du bégaiement tout en énumérant certains des modèles pour le solutionner. Texte très intéressant. 9 pages.

ARTICLES SUR LA PNL ET LA NEUROSÉMANTIQUE

FAVORISER ET S'ANCERER À LA FLUENCE OU À UN ÉTAT RESSOURCE : Réorganisé et reformaté le 3 mai 2018

FAVORISER UN SYSTÈME POUR LA FLUENCE, par Tim Mackesey.

CRÉER UN POINT D'ANCRAGE AFIN DE POUVOIR RAPPELER, À VOLONTÉ, UN ÉTAT D'ESPRIT DE FLUIDITÉ, par Bob Bodenhamer.
Comment remplacer votre état d'esprit de bégaiement par un état d'esprit de fluence.

COMMENT SE CONNECTER À UN ÉTAT RESSOURCE, par Bob Bodenhamer.

SAVOIR TOLÉRER LA NON-FLUENCE NORMALE, par Michael Hall. Les PQB ayant une tendance au perfectionnisme, elles n'acceptent souvent aucune disfluence dans leur parole, ce qui, bien sûr, ne fait qu'empirer leur disfluence. Lecture fortement recommandée.
8 pages.

LA RÉACTION INSTINCTIVE (et primitive) **« BATS-TOI-OU-FUIS »** : Augmentée et actualisée le 20 janvier 2019.

(Recherche) **COMBATTRE OU FIGER SUR PLACE**. « Cette recherche contribue à expliquer pourquoi des actes de courage tels que de se défendre soi-même, défendre une cause ou entreprendre un défi physique quelconque nous donnent une sensation de plus grande puissance. Ressentir cette sensation agréable peut accroître la probabilité pour que nous répondions de façon similaire à de futures menaces. »

SYNDROME DU BATS-TOI-OU-FUIS/FIGÉ SUR PLACE, RÉACTION AU STRESS, *une solution autonome pour venir à bout des blocages*, par Bob Bodenhamer. Bob y explique en détail le stress, en relation avec le bégaiement, et des méthodes pour le contrôler. Autre excellente lecture fortement recommandée.

(Recherche) **COMMENT VOUS SAVEZ QUAND IL FAUT FUIR**. On y apprend que la décision de prendre la fuite est prise aux connexions synaptiques entre deux régions du cerveau.

ARTICLES SUR LA PNL ET LA NEUROSÉMANTIQUE

(Recherche) **CES CIRCUITS CÉRÉBRAUX VOUS AIDENT À GARDER VOTRE CALME.** Publié le 15 janvier 2019 par le Picower Institute for Learning and Memory. Notre cerveau serait muni d'un circuit permettant de contrôler notre niveau de mise en alerte intensifié. Mais il nous faut y ajouter un apport cognitif.

CONTINUER À SE BATTRE AVEC LES SYMPTÔMES OU CHANGER LES STRUCTURES, par Michael Hall. Les symptômes ne sont pas LE problème ; ils ne font que nous signaler la présence d'un problème. On nous y suggère une solution. 6 pages.

LA VISUALISATION : Reformaté et augmenté le 12 février 2019

La visualisation. D'un manuel de Robert Dilts. Suivi d'un lien vers un article sur Goodbye Bégaiement.

La visualisation selon Matthew O'Malley.

DÉMASQUER LA « PEUR CACHÉE » DE COMMUNIQUER AVEC DES ADULTES, par Rene Robben. 6 pages.

CONTACT VISUEL : PLUS IMPORTANT QU'ON NE LE CROIT, par Tim Mackesey. 5 pages.

ET SI ON SOURIAIT ? De John Burton ; commentaires de Anna Margolina. John explique avoir expérimenté avec des clients que le fait de sourire avant et pendant la prise de parole, améliore la fluence. Son échantillonnage étant limité à 2 personnes, il y a un besoin de recherche sur cette intéressante avenue. Augmenté le 9 septembre 2020 par une recherche de l'Université d'Australie du Sud, publiée dans NEWS, le 14 août 2020.

LE DISCOURS D'UN ROI : Actualisé le 06/10/2018

DÉFIER, PROVOQUER, TAQUINER ET MAITRISER LE BÉGALEMENT, *une approche utile en regard des réactions sémantiques*, par Michael Hall. Cet excellent texte devrait être lu par toute PQB.

LE DISCOURS D'UN ROI, *analyse de son approche du bégaiement*. Bob & Michael. On y décortique les méthodes du personnage de Lionel Logue, le thérapeute du roi. La similitude des méthodes de Lionel avec la PNL est étonnante.

ARTICLES SUR LA PNL ET LA NEUROSÉMANTIQUE

COMMENTAIRES DE MARK IRWIN.

INTERVENTION RÉVÉLATRICE DE WINSTON CHURCHILL. On y apprend que le bégaiement n'était pas bien perçu par Winston Churchill lui-même, du moins celui du roi. Le vieux lion est intervenu personnellement afin que l'enregistrement du message de Noël 1941 de George VI, en pleine Deuxième Guerre mondiale, soit édité afin d'y enlever toute trace de bégaiement et de pauses involontaires.

LES MODÈLES DE LA PNL/NS

LES DIVERS MODÈLES DE LA PNL/NS

RÉIMPRESSION, RECADRAGE ET THÉRAPIE DE LA LIGNE-DE-TEMPS : Réorganisé et reformaté le 1^{er} mai 2018

RÉIMPRESSION/RESTRUCTURATION, par Michael & Bob. Comment s'imprègnent nos mémoires pénibles sur l'Historicité de notre Bégaïement et comment les réimpression/restructuration/recadrage peuvent changer cela.

RECADRER POUR INSTAURER DES SIGNIFICATIONS SUPÉRIEURES, Michael & Bob. On y parle, entre autres, de nos cadres référentiels.

LES SIX ÉTAPES DU MODÈLE DE RECADRAGE/RESTRUCTURATION, par Bob Bodenhamer.

THÉRAPIE DITE DE LA LIGNE-DU-TEMPS, par Bob Bodenhamer. Le texte accompagnant la description du fonctionnement de ce modèle est assez intéressant à lire. Lecture recommandée.

MODÉLISATION PAR RÉGRESSION & RETOUR SUR LE PASSÉ, par Bob & Michael. **La méthode préférée de Bob** pour restructurer des états/croyances négatifs/indésirables pour les remplacer par quelque chose (état/émotion/croyances) de souhaitable. À lire et à utiliser. Reformaté et actualisation des liens hypertextes, 10/2020.

PREMIER PLAN/ARRIÈRE PLAN, *la perspective, toute une différence*, par Bob Bodenhamer. Pour gagner en puissance, placez vos ressources au premier plan et vos images/croyances négatives en arrière-plan. 4 pages.

MÉTA-OUI, MÉTA-NON. **Ou comment modifier nos croyances**. Dites « Non » à la peur et à l'anxiété, dites « Oui » au courage et à la foi, par Bob Bodenhamer (Bob est pasteur). Une méthode pour se débarrasser de croyances indésirables, réductrices. 6 pages.

OBJECTIF BIEN FORMULÉ, par Bob Bodenhamer. Comment remplacer l'objectif "fluence", qui mène tout droit vers le blocage/retenue, par d'autres objectifs qui fonctionneront afin de remplacer un état présent indésirable par un état souhaité. 4 pages.

LES MODÈLES DE LA PNL/NS

LE MODÈLE SWISH, par Tim Mackesey et Bob Bodenhaer. Comment passer d'un état dépourvu de ressource à un état-ressources. 3 pages. Mise à jour le 04/09/2016.

ASSOCIATION/DISSOCIATION par Bob Bodenhamer. Bob nous explique que lorsque nous sommes associés à un état/situation, nous ne nous y voyons pas mais nous ressentons les émotions accompagnant la situation/l'état. Lorsque nous sommes dissociés de l'état/situation, nous ne ressentons pas d'émotion mais nous nous voyons dans l'état/situation (c'est la distanciation nous permettant d'observer à partir d'une certaine distance avec plus d'objectivité). Ajouté le 13/08/2016.

CHANGER DE SIGNIFICATION PAR LA « QUESTION MIRACLE », Bob Bodenhamer & Michael Hall. Un des modèles de la PNL pour recadrer des métacroyances. 6 pages. Revu 08/2014.

TROIS TEXTES EN UN :

EFFONDREMENT D'ANCRAGES, Michael & Bob. En fait, ce texte aborde les situations qui provoquent un blocage à cause de la présence de deux forces de poids égaux tirant dans des directions opposées. Pages 1 à 3.

ASSOCIATION/DISSOCIATION. On définit ce dont il s'agit. Pages 3 et 4.

CADRE D'ENTENTE : NÉGOCIER ENTRE PARTIES. Ce modèle nous permet de mettre un terme à un conflit interne généré lorsque deux ou plusieurs "parties" ou aspects de notre pensée/sensation, sont en conflit ou s'interrompent l'un l'autre. Ce modèle repose sur l'hypothèse qu'il y a un manque de congruence entre les parties conflictuelles. Utilisez ce modèle lorsque chaque partie remplit une fonction valide et opère de manière utile mais que chacune d'elles empiète sur l'autre. Pages 4 et 5.

LA MONTÉE EN PUISSANCE DE L'INDIVIDU/DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI, DE L'EGO ET L'ACCEPTATION PAR NOS PAIRS : 23 pages. Actualisé le 17 décembre 2019.

PAR OÙ COMMENCER POUR CROIRE EN VOUS, par Chris Winfield. Texte qui nous aide à bâtir notre confiance en nous-même afin que nous puissions accroître nos chances d'atteindre les objectifs personnels qui nous sont chers. Ajouté le 9 juin 2016.

LE MOT DE LA FIN SUR L'ESTIME DE SOI. Par Michael Hall.

L'ESTIME DE SOI, par Elvis Lester.

PRÉCISIONS DE BOB BODENHAMER.

DOPER LA FORCE DE VOTRE EGO. Par Michael Hall.

(Recherche) **LES AUTRES VOUS ACCEPTENT PLUS QUE VOUS LE PENSIEZ**. Nous traitons de nouvelles connaissances plus favorablement que nous nous traitons nous-mêmes.

(Recherche) **NE SOYEZ PAS SI SÉVÈRE AVEC VOUS-MÊME. LA SCIENCE NOUS INFORME QUE VOUS AVEZ UNE ASSEZ BONNE IDÉE DE VOTRE PERSONNALITÉ**.

SÉRIE SUR LA MONTÉE EN PUISSANCE ET L'ACTUALISATION/L'ACCOMPLISSEMENT DE SOI, tous de Michael Hall. Reformatée et actualisée le 17 janvier 2019.

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS EN VOIE D'AUTONOMISATION ?

DANS LA VRAIE VIE, PLEIN ACCOMPLISSEMENTS DE SOI AU QUOTIDIEN.

ACCOMPLISSEMENTS PERSONNELS QUOTIDIENS ET LE POUVOIR DE CHOISIR.

POUR PARENTS ET ENSEIGNANTS

COURAGEUSE RESPONSABILISATION DE SOI, (l'accomplissement de soi en action).

SPONTANÉITÉ DISCIPLINÉE, pages 14 et 15.

ACCOMPLISSEMENT DE SOI, pages 16 à 18.

LE POUVOIR DES FRONTIÈRES PERSONNELLES. 5 pages. (Texte affiché séparément des autres de cette série.)

MODÈLE DE LA ZONE DE POUVOIR, AVEC RESPONSABILITÉ ENVERS D'AUTRES/PERSONNELLE, par Michael & Bob. 5 pages.

PENSÉE CRITIQUE ET NEURO-SÉMANTIQUE, 3 textes de Michael Hall. Augmenté et reformaté le 09/01/2019.

SÉRIE SUR LA TRANSCENDANCE (tous de Michael Hall)

INTRODUCTION PAR BOB BODENHAMER, pages 1 et 2.

TRANSCENDANCE INCLUSE, pages 3 à 5.

COMPOSER AVEC CETTE TRANSCENDANCE INNÉE. Pages 6 à 9.

TRANSCENDANCE ET EXPÉRIENCES AU SOMMET, pages 10 et 11.

13 CHOSES QUE NE FONT PAS LES PERSONNES MENTALEMENT SOLIDES. Par le Dr Travis Bradberry, auteur du livre *Intelligence émotionnelle 2.0*.

7 RITUELS QUI VOUS RENDRONT PLUS HEUREUX. Par Eric Barker, du blog [Barking Up The Wrong Tree](#). Ajouté en juin 2018.

TROIS ARTICLES SUR L'ART DE NÉGOCIER (Augmenté le 24/12/2023) :

- L'art de négocier efficacement.
- La force du silence dans une négociation.
- Le moyen le plus simple d'atteindre vos objectifs.

POUR PARENTS ET ENSEIGNANTS

COMMENT RÉUSSIR UN ENTRETIEN D'EMBAUCHE : 7 CONSEILS SOUTENUS PAR LA RECHERCHE, par Eric Barker, ajouté en décembre 2022.

VOICI COMMENT ÊTRE PROMU : 5 SECRETS ISSUS DE LA RECHERCHE, par Eric Barker. Ajouté le 12 décembre 2022.

POUR PARENTS ET ENSEIGNANTS

POUR LES PARENTS/ENSEIGNANTS AYANT UN ENFANT/ÉLÈVE/ÉTUDIANT QUI BÉGAIE :

Vous aurez compris que, par la force des choses, mon implication se situe surtout au niveau adultes et adolescents. Mais lorsqu'on s'intéresse à un sujet comme le bégaiement, il est difficile d'oublier totalement un pan important, celui des enfants qui bégaiement. Voici ma modeste contribution (et celles de bien d'autres). R.P.

DIS-LE COMME TU PEUX, JE T'ÉCOUTE DE MON MIEUX, par Guylaine Jutras, orthophoniste spécialisée avec les enfants. 4 pages.
Ajouté le 16/03/2015.

CONSEILS AUX PARENTS AYANT UN ENFANT QUI BÉGAIE : Augmenté le 20 octobre 2019

Aux mères soucieuses du bien-être de leur enfant qui bégaiement par Anna Margolina.

Conseils de deux orthophonistes réputés.

Le success story de Marley.

(Recherche) Un environnement positif peut contrebalancer des expériences pénibles vécues pendant l'enfance.

CONSEILS POUR LES PARENTS, document de la Clinique d'orthophonie Beausoleil, Montréal. 2 pages. Ajouté le 09/12/2014; m.à j. 11/2015.

FAIRE FACE AUX TAQUINERIES, par Mélanie Mongeau, B.Éd., B.Sc. orthophonie.

COMMENT INTERVENIR DANS LES SITUATIONS EN CLASSE, par Mélanie Mongeau, B.Éd., B.Sc. orthophonie.

DOCUMENT POUR LES PROFESSEURS, document de la Clinique d'orthophonie Beausoleil, Montréal. 9 pages. Ajouté le 09/12/2014

LA SEULE IDÉE DE PARLER EN PUBLIC TE FAIT FAIRE DES CAUCHEMARS ? De l'AJBQ. 2 pages.

Laurent Lagarde, de GOODBYE BÉGALEMENT, a concocté tout un cocktail de conseils et témoignages (relatifs au bégaiement chez les enfants) que vous trouverez [ICI](#) (Ajouté le 19/04/2016)

POUR PARENTS ET ENSEIGNANTS

AUX ADOLESCENTS QUI BÉGAIENT, traduction d'un texte de la Stuttering Foundation. Ajouté le 26/03/2016

LA DISFLUENCE DE FORMULATION DU LANGAGE ET LA DISFLUENCE ATYPIQUE, article de la Stuttering Foundation. 6 pages. Ajouté le 28/03/2016

Parlant d'enfant qui bégaie, je vous incite (si vous comprenez un peu l'anglais) à visionner un vidéo en anglais au sujet d'un jeune garçon, étudiant, atteint de la maladie de Gilles de la Tourette. On a souvent fait des parallèles entre cette maladie et le bégaiement. Ce vidéo m'a renversé. Si tous les directeurs d'école étaient comme celui du vidéo ! Cliquez [ICI](#) pour le visionner.

EN CLASSE – SUGGESTIONS POUR LES ÉLÈVES QUI BÉGAIENT, par Tim Mackesey. 4 pages. Ajouté le 31/08/2016.

TÉMOIGNAGES PERSONNELS

TÉMOIGNAGES PERSONNELS :

FILM SUR L'IMPACT ÉMOTIONNEL DU BÉGAIEMENT. Il s'agit d'un texte d'une page introduisant une vidéo de 24 minutes produit par la Stuttering Foundation en collaboration avec 2 orthophonistes. SOUS-TITRÉE EN FRANÇAIS : [ICI](#). On y suit la transformation graduelle de 12 personnes ayant connu le succès dans leur vie. Le film en DVD, en anglais, est vendu par la Stuttering Foundation, pour 10\$ US et on y donne le lien pour le commander. La version sous-titrée, elle, est gratuite. Ajouté le 6 décembre 2016.

QUELQUES STATISTIQUES ET AUTRES RÉFLEXIONS, par Tim Steadman. Tim y parle, entre autres, de l'idée que même les pensées positives peuvent s'avérer nocives car elles sont une forme de contrôle. La PQB doit s'efforcer de faire le vide dans son esprit, d'oublier le bégaiement et faire confiance à son instinct. 2 pages. Ajouté le 23/06/2015

LA PUISSANCE DE "CHOISIR" POUR SOI, témoignage de René Robben. Comme tous les textes de Rene, ce témoignage est digne d'être lu. 5 pages.

L'APPORT DE LA NEURO-SÉMANTIQUE : FLUENCE ACCRUE ET UNE VIE PLUS RICHE. Par Roddy Grubbs. 15 pages.

POSTULER AUX ÉCOLES COMMERCIALES : L'EFFET DE L'AUTO-THÉRAPIE ET DE LA NEURO-SÉMANTIQUE, par Kau Valluri. 4 pages.

ATELIER « MAITRISER LES BLOCAGES ET LE BÉGAIEMENT », MON EXPÉRIENCE, AVANT ET APRÈS, par Sarah White. Témoignage personnel d'une dame sur l'utilisation de certains processus que Bob Bodenhamer décrit dans son livre, I Have A Voice. 6 pages.

UNE ANECDOTE DE CAFÉTÉRIA, par Chazzler DiCyprian. 4 pages.

L'HISTOIRE DE CHAZZLER DICYPRIAN. Chazzler nous raconte son histoire. Il offre un kit qu'il a préparé pour aider les PQB à se débarrasser de leur bégaiement. J'ai traduit son histoire en espérant qu'elle sera lue par des étudiants en orthophonie dont la formation de base en bégaiement est vraiment élémentaire. 10 pages. Ajout. Le 21/11/2016.

TÉMOIGNAGES PERSONNELS

SAVOIR LAISSER-ALLER, laisser aller une relation de co-dépendance ; lâcher-prise des vieilles blessures. Réflexions personnelles d'un auteur inconnu. On aurait aussi pu remplacer laisser-aller par lâcher-prise. 3 pages.

POUR QUE LE MEILLEUR DE MOI-MÊME AIDE LES AUTRES À FAIRE DE MÊME. Par Isabel, 9^e année. Très beau texte écrit par une adolescente qui désire être une inspiration pour les jeunes qui bégaièrent. Publié dans le bulletin de l'automne 2016 de la Stuttering Foundation. Page 27. 2 pages. Ajouté le 6 octobre 2016.

RÉFLEXIONS APRÈS AVOIR LU *I HAVE A VOICE* DE BOB BODENHAMER. 2 pages. Ajouté le 02/03/2017.

AUTRES CONTRIBUTIONS

AUTRES CONTRIBUTIONS

LES BÉGAIEMENTS MASQUÉS : COMMENT LEVER LE MASQUE ? Par Hélène Scharapan

LE BÉGAIEMENT par Pauline Aumaitre, Alexa Chambrion et C. Flora

TYPES DE PERSONNALITÉS : Augmenté le 4 janvier 2021.

L'ENNÉAGRAMME : LES NEUFS GENRES DE PERSONNALITÉ ; utilité en thérapie et pour le développement personnel, autant pour les orthophonistes que pour les PQB. Par Darrell M. Dodge.

Commentaires de David B. Monier-Williams.

(Recherche) **NOUS POUVONS CHANGER NOTRE PERSONNALITÉ.** Université de Californie – Davis, décembre 2019.

(Recherche) : *VOUS (ET VOTRE THÉRAPEUTE) POUVEZ MODIFIER VOTRE PERSONNALITÉ.* Par Melissa Dahl. Ajouté fin janvier 2017.

LES ÉTONNANTS POUVOIRS D'ÊTRE INTROVERTIS. Par Carly Breit, Magazine TIME, 27 août 2018.

(Recherche) **UNE ÉTUDE SUGGÈRE UN LIEN ENTRE LE CHOIX DES MOTS ET LES EXTRAVERTIS.** Science News, Université technologique de Nanyang, 28 décembre 2020.

(Recherche) **DÉVOILEMENT D'UNE NOUVELLE CARTE QUI RÉVÈLE LES PERSONNALITÉS CACHÉES DES EMPLOIS.** Université de Melbourne. Ils ont mis au point un genre de « boussole de vocation » qui vous aide à trouver la carrière correspondant le mieux à votre personnalité. Décembre 2019.

(Texte d'opinion) Votre personnalité change-t-elle lorsque vous parlez une autre langue ? Par Ekaterina Matveeva. 5 pages. Ajouté en septembre 2017.

AUTRES CONTRIBUTIONS

VOICI LA SIGNIFICATION DE VOS CAUCHEMARS RÉCURRENTS par Amanda MacMillan, TIME Health, 15 décembre 2017. 2 pages. Ajouté le 10/03/2018.

DE LA NÉCESSITÉ D'UNE PERSPECTIVE ÉLARGIE. Article publié dans le numéro de l'automne 2016 du bulletin de la Stuttering Foundation, rédigé par Nan Bernstein Ratner. 4 pages. Ajouté le 3 octobre 2016.

(L'homme, cet animal social) **BÉGALEMENT : BESOIN DE CONNEXION SOCIALE ET D'APPROBATION ; SENTIMENTS D'ABANDON, D'EXCLUSION, DE HONTE, DE REJET ; DE L'ANXIÉTÉ SOCIALE, DU TRAUMATISME ET DES MOUVEMENTS MOTEURS DE LA PAROLE.** Par Matthew O'Malley. Version abrégée. Matthew est dédié à la cause et ce qu'il fait est très intéressant. Traduction partielle. Liens hypertextes actualisés et reformatage le 16/10/2018.

(Recherche) **UNE NOUVELLE ÉTUDE DONNE LE REGARD LE PLUS DÉTAILLÉ À CE JOUR SUR LA NEUROSCIENCE DE L'EFFET PLACEBO.** 2 mars 2021, Université Dartmouth, Science News (ScienceDaily).

Pour avoir accès à la page de tous ces textes, cliquez [ICI](#). Si vous créez, ou avez créé un favori pour vous y rendre, je vous recommande d'actualiser la page dès son ouverture car j'y effectue des travaux pas mal toutes les semaines.

Pour communiquer avec moi : richardparent99@gmail.com

Dernière mise à jour : 27 juin 2024.