

LES PRINCIPAUX OBSTACLES À LA RÉHABILITATION DE VOTRE PAROLE.

VOUS AVEZ BEAU ESSAYER, VOUS ÉCHOUÉZ TOUJOURS À ATTEINDRE LA SÉRÉNITÉ, LE [FLOW](#) ET LA FLUIDITÉ DANS VOTRE COMMUNICATION. POURQUOI ?

Par Olga Bednarsky, Bach (avec honneur) maîtrise en psychologie

Note : Les liens hypertextes dans ce texte sont tous fonctionnels. RP

Les échecs n'arrivent pas sans raison. L'échec survient lorsque vous vous en tenez toujours (ou obstinément) à la même vieille stratégie qui ne fonctionne pas et que vous ne voyez pas ce qu'il faut changer.

Le chemin qui mène à la libération du bégaiement est parsemé d'erreurs que les personnes qui bégaiant (PQB) commettent de façon répétée. Ce n'est pas votre faute ; c'est simplement que vous avez été conditionné à composer avec votre trouble de parole d'UNE SEULE FAÇON et que personne ne vous ait jamais parlé d'autres manières d'aborder votre rétablissement.

Ce court article met en lumière les trois principaux obstacles que les PQB rencontrent sur leur chemin et met l'accent sur ce qu'il faut changer.

PREMIER OBSTACLE

L'obstacle le plus important est que, dès le départ, [la PQB s'est fixé un objectif erroné](#) : le saint Graal de la fluence illusoire. Le fait d'avoir pour objectif principal la fluidité vous rend trop concentré et obsédé par votre parole (et les aspects liés à celle-ci), ce qui vous conduit au bord du précipice : plus de stress, plus d'efforts, plus de luttes, un épuisement éventuel et, enfin, l'échec (la rechute).

Et toutes les thérapies orthophoniques que vous avez suivies auparavant vous ont amené à vous concentrer sur le même objectif — LA PAROLE ET RIEN D'AUTRE QUE LA PAROLE ! Vous commettiez toujours la même erreur « fatale ». Il n'est donc pas surprenant que vous ayez échoué dans toutes vos tentatives. Et vous vous étiez probablement déjà [résigné à l'idée que vous ayez un « handicap de parole »](#) et qu'il n'y avait absolument rien à faire pour y remédier. Que vous deviez simplement l'accepter, vivre avec ou, mieux encore, apprendre à « bégayer avec confiance¹ ».

Alors que, depuis le début, pendant toutes ces tentatives, vous n'avez tout simplement jamais repéré la faille dans la stratégie prescrite et avez continué à suivre une APPROCHE

¹ Et pour être à la mode, on va même jusqu'à vous dire de « bégayer avec fierté »!! RP

STOP MY STUTTER, LIVE FLUENTLY

INADÉQUATE, avec comme principal objectif la parole. C'est la seule raison pour laquelle vous avez échoué, mon ami, et non pas parce que vous avez une sorte de trouble cérébral exotique, un trouble neurologique génétique.

Et laissez-moi vous dire que vous n'avez probablement pas eu de mal à trouver des compagnons partageant les mêmes idées, compagnons qui sont tombés dans le même piège puisqu'on leur a dit, à eux aussi, de viser la fluidité, compagnons qui s'efforcent maintenant de vous convaincre que vous avez « ce rare handicap de parole ». La plupart des PQB croient que la fluence est ce qu'il faut atteindre pour vaincre le bégaiement !

Vous savez, il est facile d'être comme tout le monde. Cela procure [un sentiment d'appartenance et de sécurité](#); mais ce qui n'est pas facile, c'est de regarder au-delà du bégaiement et de choisir une stratégie entièrement différente. La stratégie qui ne vous dit pas de viser la fluence. Cette stratégie vous apprend à développer [une nouvelle configuration mentale](#) avant d'entreprendre votre parcours vers la guérison et de regarder au-delà de toutes les [manifestations visibles du bégaiement](#), du blocage, de la timidité, de l'anxiété et de votre lutte quotidienne dans les situations sociales.

DEUXIÈME OBSTACLE

L'idée que le bégaiement soit un problème de parole, un trouble de la communication, découle de la notion classique de la thérapie de parole. Rien d'autre. Cette définition ne fournit aucun détail sur ce qui se passe « en coulisses » de ce trouble dont on pense qu'il n'affecte que la parole. Très peu de personnes réalisent, y compris les orthophonistes diplômées, que le bégaiement est dû à une anxiété sous-jacente ([anxiété de parole](#)), à savoir la peur d'être soi-même, de se montrer au monde comme l'honnête version de soi-même, avec toutes nos « imperfections », [nos vulnérabilités](#) et faiblesses perçues. Nous mettons de côté nos véritables sentiments et émotions, cherchant à être conciliants et agréables envers les autres pour assouvir un besoin humain fondamental : être aimés, recevoir de l'attention, de l'admiration, une preuve de notre valeur et que nous sommes « suffisamment bon ».

Je vois des enfants chez 100 % des adultes qui bégaiement avec lesquels je travaille. Je pensais que ce n'était que mon imagination, mais, hélas, les réactions enfantines et les peurs irrationnelles d'enfants lésés se retrouvent dans des corps d'adultes.

TROISIÈME OBSTACLE

Tomber dans le « [piège du perfectionnisme](#) » en croyant que se libérer du bégaiement signifie une parole 100 % impeccable, sans erreur, impeccablement polie, sans aucune hésitation, pause ou mot de remplissage. La PQB aspire à la perfection à 100 %; mais la

STOP MY STUTTER, LIVE FLUENTLY

réalité est qu'il n'existe pas de parole parfaite à 100 %. Il n'existe pas de discours parfait à 100 %². Se fixer un tel objectif conduit inévitablement à la déception.

Même les présentateurs de télévision, formés pour s'exprimer avec aisance, trébuchent parfois et commettent des erreurs. J'ai assisté un jour à la transformation d'une actrice chevronnée en proie à l'anxiété, qui perdait le fil de ses pensées et trébuchait manifestement sur ses mots, alors qu'elle annonçait le prochain spectacle. Je l'ai vue de mes propres yeux. Se libérer du bégaiement n'implique pas la perfection !

Se libérer du bégaiement signifie l'absence d'anxiété, de répétitions mentales ou d'agonie face à des situations, ni avant ni après ces situations. S'affranchir de l'anxiété de parole, c'est démontrer son calme, sa spontanéité, son authenticité, sa légèreté, s'immerger dans l'instant présent³ et s'adapter avec aisance aux situations sociales. Vous atteignez la liberté lorsque vous ne pensez **AUCUNEMENT** à la situation de parole à l'avance, agissant donc comme les personnes fluentes. Les personnes fluentes ne pensent, en effet, à rien, surtout lorsqu'il s'agit de banales interactions quotidiennes. Vous pouvez vous considérer comme libre (ou guéri, si vous préférez) lorsque vous ouvrez simplement votre bouche et parlez, lorsque vous décidez de vous exprimer ou non dans une situation donnée et que vous ne vous sentez ni coupable ni insuffisant si vous avez décidé de ne pas interagir et de rester tranquille.

Rédigé par Olga Bednarsky MSc Psy

Septembre 2023©

Pour en apprendre davantage : www.stopmystutter.com

Traduction de « *The main obstacles to recovery from stuttering. Why you try but keep failing to attain composure, ease, and fluency in communication?* » par Olga Bednarsky. Traduit et corrigé avec Antidote par Richard Parent, décembre 2024. Merci à notre amie Olga de m'avoir donné la permission de traduire son article.

² Exceptions faites d'un Ronald Reagan ou d'un Barak Obama. RP

³ **Flow** : État mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. Elle est détendue et productive. On dit aussi "Génie personnel." L'état « génie » c'est vous avec vos meilleures ressources disponibles. 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. Ce concept, élaboré par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, a été repris dans de nombreux domaines, du sport à la spiritualité, en passant par l'éducation et la séduction. Dans son livre, [Finding Flow](#) (1997), Csikszentmihalyi explique, en se fondant sur ses recherches, comment nous pouvons atteindre des sommets de créativité dans la vie de tous les jours. Csikszentmihalyi décrit le *flow* comme une expérience optimale pendant laquelle « nos sensations, nos désirs et nos pensées sont en harmonie. » Source : Glossaire.