

LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE QUE TOUTE PERSONNE QUI BÉGAIE DOIT SAVOIR AVANT DE POUVOIR SORTIR DU BÉGAIEMENT.

Lire et relire plusieurs fois pour bien assimiler et comprendre le message ci-dessous.

Rédigé par Olga Bednarski le 13 février 2025

Plusieurs personnes qui bégaient (PQB) croient qu'il existe une solution magique et unique - une technique rapide, une clé secrète, un ingrédient ou une information secrète qui éliminera leur problème en une seule fois. Vous sautez d'une méthode à l'autre- hypnose, psychédéliques, antidépresseurs, thérapie Gestalt, techniques somatiques, travail sur la respiration, huile de serpent, et ainsi de suite- en consommant des quantités massives d'informations dans l'espoir de trouver la pièce manquante qui complétera le casse-tête et débloquera une fluidité durable.

Je travaille avec des personnes très instruites et intelligentes, et je vois cela tout le temps. Malgré toutes leurs certifications et leur expérience, ils ont toujours l'impression qu'il leur manque quelque chose, ce qui fait que leur sortie du bégaiement leur semble insaisissable et hors de portée. Un autre cours, un autre livre, un autre certificat... et pourtant la lutte continue.

Premièrement, laissez-moi vous dire ceci : Il n'existe pas de solution unique. **Il n'y a pas de technique unique que l'on puisse utiliser une seule fois et qui permette de s'en libérer pour toujours.** L'hypnose peut être efficace pour les phobies ou des conditions spécifiques qui n'ont pas d'impact sur la vie entière d'une personne. Mais dans le cas du bégaiement (anxiété de parole), il s'agit d'un problème systémique, holistique, qui affecte tous les domaines de la vie d'une personne. Cela signifie qu'il n'y aura jamais une seule technique, une seule pilule ou un seul geste magique qui vous en débarrassera pour toujours. C'est impossible. Vous pouvez donc cesser de chercher et d'espérer la solution miracle.

Des attentes irréalistes et naïves peuvent considérablement entraver vos progrès et créer des retards, retards qui peuvent parfois s'étendre sur plusieurs décennies. Voulez-vous continuer à perdre votre temps ? Si vous lisez ceci, je suppose que non.

Voici la bonne nouvelle : Il existe une meilleure façon, éprouvée et axée sur des résultats, de surmonter le bégaiement (l'anxiété de parole). Et voici comment :

La racine du bégaiement se trouve dans votre état d'esprit, dans votre mentalité

Le bégaiement est perpétué par votre état d'esprit, c'est-à-dire le contenu de votre cerveau : croyances, histoires, narratifs, principes, bavardages internes, normes

personnelles et attentes à l'égard de vous-même, des autres et du monde. La plupart de ces éléments fonctionnent de manière inconsciente et automatique, formant votre **Philosophie de Vie**.

Vos croyances créent votre réalité, y compris vos expériences. L'information de vos pensées, l'énergie que vous y mettez et l'état d'esprit que vous développez façonnent vos expériences. Le bégaiement est une expérience, tout comme la fluidité est une expérience. Si vous ne remettez jamais en question ou ne reprogrammez pas votre monde intérieur, vous continuerez à vivre selon les mêmes schémas, sans jamais réaliser qu'il existe une meilleure et plus facile façon de s'en sortir.

Exemples de croyances et d'idées typiques qui forment l'État d'esprit du Bégaiement:

- Le bégaiement est une condition incurable.
- Rien ni personne ne peut m'aider.
- Les gens qui essaient de m'aider sont tous des charlatans.
- Une guérison doit être instantanée ; sinon, c'est une arnaque.
- La guérison doit se produire dans un délai déterminé et être garantie à 100%.
- Les gens sont là pour me réprimander pour la façon dont je parle.
- Les gens auront une moindre opinion de moi parce que je bégaie.
- Je n'ai pas d'amis parce que je bégaie.
- Si je bégaie, je ne réussirai jamais dans la vie.
- La perfection est le seul standard acceptable.
- Le bégaiement est ce que je suis ; il fait partie de mon identité (je suis « bègue »).
- La fluidité est réservée aux personnes « normales » - je suis différent.

La clé : changer votre Philosophie de Vie

Votre expérience de la fluidité ou du bégaiement est guidée par votre **Philosophie de Vie** - votre état d'esprit/mentalité ou votre système de croyances profondément enracinées. Si vous voulez ressentir moins d'anxiété et plus d'état de flow¹, vous devez changer quelque chose dans votre esprit/cerveau- comment vous vous situez par rapport à vous-même, aux autres et au monde. Cela implique de changer vos croyances et vos schémas mentaux habituels.

¹ Voir la définition de « Flow » à la toute fin de ce texte.

Si vous ne modifiez pas votre système de croyances, vous continuerez à vivre les mêmes expériences d'anxiété et de bégaiement. Ce principe ne s'applique pas seulement au bégaiement, mais à toutes les difficultés récurrentes et apparemment « karmiques² » de la vie : relations toxiques, problèmes de santé, problèmes de poids, difficultés financières, etc. La même programmation mentale est à l'origine de ces expériences répétées.

L'étape suivante : Transformer votre état d'esprit

Aucune méthode rapide, utilisée une seule fois, ne peut changer instantanément votre philosophie de votre vie. C'est impossible.

Changer votre système de croyances prend du temps. Pas des années, mais du temps. Je recommande au moins trois mois d'exposition constante à de nouvelles croyances et idées, propices à l'état de flow et à la réduction de l'anxiété, afin de les intégrer dans votre vie quotidienne et d'agir en conséquence pour qu'elles deviennent automatiques.

C'est un peu comme planter de nouvelles semences dans votre subconscient. La croissance prend du temps. Les fleurs ne poussent pas du jour au lendemain. La patience est cruciale.

Si vous n'êtes pas prêt à attendre, cela ne marchera pas. Apprendre à faire confiance à votre voix et à libérer votre flow est une compétence, pas une pilule.

Combien de temps la maîtrise prend-elle ?

Demandez-vous :

- Combien de temps vous a-t-il fallu pour apprendre à conduire ? Était-ce instantané ?
- Combien de temps vous a-t-il fallu pour apprendre à nager ? Était-ce instantané ?
- Combien de temps vous a-t-il fallu pour apprendre à écrire ? Était-ce instantané ?

Non, non et non ! Un million de fois NON!

Il en va de même pour l'apprentissage de la fluidité et pour faire confiance à votre voix. C'est une compétence qui se développe avec le temps.

Sortir du bégaiement consiste à recâbler vos croyances

Sortir du bégaiement (anxiété de la parole) est un processus qui consiste à désapprendre nos croyances limitatives et à en installer de nouvelles, nouvelles croyances qui vous donneront du pouvoir. Cela devient possible grâce à une propriété magique de votre cerveau appelée [plasticité](#).

² Relatif au Karma. Antidote.

Pour vous aider, j'ai beaucoup de ressources gratuites sur ma chaîne ([YouTube](#)), y compris des audios sur la mentalité³. **Mais voici la clé** : vous devez les écouter régulièrement - chaque jour, pendant au moins trois mois. Cinq minutes par mois ne fonctionneront pas.

Lorsque vous faites cela, vos vieilles croyances stagnantes commenceront à se dissoudre dans le néant. Leur emprise sur vous se relâchera et de nouvelles croyances prendront racine, guidant vos pensées et vos réactions quotidiennes.

La transformation que vous commencerez à expérimenter

- Vos perceptions et vos réactions aux situations de prise de parole changeront pour le mieux.
- Les situations qui déclenchaient auparavant la nervosité n'auront plus la même emprise sur vous.
- Les rencontres sociales cesseront d'être ressenties comme d'écrasants obstacles.
- Ce qui vous semblait auparavant inaccessible devient possible.
- Votre anxiété deviendra gérable.
- Votre vie, en général, deviendra significativement plus facile et plus agréable.

C'est ainsi que vous éliminez progressivement l'anxiété de parole et que vous atteignez une liberté durable.

Le résultat final : c'est à vous à effectuer le travail

Personne ne peut recâbler votre cerveau à votre place. Après tout, il s'agit de votre cerveau.

Il n'existe pas de pilule magique. S'attendre à ce qu'elle existe ne fait que retarder vos progrès et remettre à plus tard la vie que vous pourriez déjà mener.

Il n'est pas nécessaire de compliquer les choses. Les réponses sont disponibles dès maintenant pour ceux qui sont prêts à prendre en charge leur rétablissement et à appliquer ces informations. Si vous agissez, les résultats viendront plus vite que vous ne l'espérez.

Oui, c'est aussi simple que cela. Mais tout le monde n'est pas prêt à l'appliquer. Trop de gens compliquent excessivement le processus, s'empêtrant dans leurs propres pensées excessives.

³ Bien qu'en anglais, on peut généralement obtenir les sous-titres en français. RP

LA CHOSE LA PLUS IMPORTANTE QUE TOUTE PQB DOIT SAVOIR POUR SORTIR DU BÉGAIEMENT

La guérison ne peut être garantie qu'à ceux qui effectuent le travail. **Vous devez vous donner la garantie que vous irez jusqu'au bout.**

J'espère que ce message atteindra ceux qui, après de multiples tentatives ratées et de vaines recherches d'un « remède secret », sont enfin prêts à prendre en charge leur sortie du bégaiement.

Si vous avez des questions, je suis toujours là pour vous aider.

Jetez un coup d'œil aux outils d'auto-assistance GRATUITS sur ma chaîne : [Stop Stuttering with Olga](#)

Pour la version française de mon premier livre sur le bégaiement, cliquez [ICI](#).

Pour la version anglaise : <https://amzn.eu/d/2hbn2E6>

Olga

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.

Traduit par Richard Parent, février 2025.