

OLGA BEDNARSKI  
and *the Crew*

**SPEECH  
ANXIETY AND  
STUTTERING**  
**101** Essential Questions  
And Answers

Your Practical Guide  
to Understand and Dissolve  
Your Stuttering



# ANXIÉTÉ DE PAROLE ET BÉGAIEMENT :

## 101 QUESTIONS ET RÉPONSES ESSENTIELLES

Par Olga Bednarski

(Secondée par son équipage)

Bach (avec honneur), Maitrise en psychologie.

Votre guide pratique pour comprendre  
et dissoudre votre bégaiement.

Traduit par Richard Parent

Avec DeepL

### **Clause de non-responsabilité :**

Ce livre est consacré à l'anxiété psychologique liée à la parole (bégaiement) chez les adultes. Le livre et les outils qu'il propose ne sont PAS adaptés au bégaiement développemental chez l'enfant. Si vous pensez que votre bégaiement est dû à un traumatisme organique de l'appareil phonatoire, à une lésion crânienne, à un traumatisme crânien, à un accident vasculaire cérébral ou à un traumatisme mécanique des organes respiratoires ou du cerveau, veuillez demander l'avis d'un professionnel de la santé.

La méthodologie et les outils proposés dans ce livre ne représentent pas une solution rapide, souvent appelée « pilule magique », ni une guérison miraculeuse instantanée. Le processus de dissolution du bégaiement chez les adultes exige du temps, du dévouement et l'application cohérente de techniques sur une période minimale de six mois.

Que vous choisissiez ou non d'utiliser les techniques proposées dans ce livre, l'auteure n'est pas responsable des conséquences qui pourraient résulter de vos décisions. Ce que vous décidez de faire avec les informations fournies est entièrement à votre discrétion, et vous assumez l'entière responsabilité des résultats.

**Holistic Wellness Publishing, Liverpool 2025**

**Copyright © 2025 Olga Bednarski**

**Couverture réalisée par Jane Cornwell**

**Tous droits réservés et revendiqués.**

**FOR THE ENGLISH VERSION, CLICK [HERE](#)**

**Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sans l'autorisation écrite de l'auteure.**

*« Tout se révèle en étant exposé à la lumière. Et tout ce qui est exposé à la lumière devient lui-même lumière »*

- Saint Paul

*« Le bégaiement n'est pas seulement un défi ; c'est une porte vers quelque chose de beaucoup plus grand pour chaque individu. Le défi est la porte qui mène à la découverte de votre noyau identitaire ! »*

- Olga Bednarski

*« Dans mon travail, je rencontre parfois des personnes qui bégaiant avec lesquelles il est difficile de travailler - il y a de la résistance, des idées fausses et des croyances profondément ancrées sur le fait que le bégaiement est une maladie incurable, un mythe nourri depuis des centaines d'années. Cependant, lorsque je considère ma mission comme l'éducation d'un enfant - avec toutes ses colères occasionnelles, ses frustrations et ses moments d'épuisement - je me souviens de l'immense joie que procure le fait de voir cet enfant grandir et s'épanouir. Ce n'est pas un travail facile, mais dans le grand ordre des choses, cela en vaut absolument la peine »*

- Olga Bednarski

*« Avec l'approche d'Olga, le bégaiement est en état d'arrestation - sans droit à la liberté conditionnelle ! »*

- Abonné de la chaîne YouTube

## TABLE DES MATIÈRES

Dédicace .....	7
Un mot de Richard Parent (traducteur) .....	8
Introduction .....	9
Pourquoi ce livre .....	13
À qui s'adresse ce livre ? .....	13
Pourquoi ai-je rédigé ce livre ? .....	20
Qu'est-ce que le bégaiement ? Le paradigme alternatif .....	21
Le circuit .....	28
Comment se remettre de l'anxiété de parole ? Le processus .....	32
Pourquoi les PQB échouent-elles et comment peuvent-elles réussir ? .....	35
Raison 1 : Se concentrer uniquement sur le bégaiement et la parole .....	37
Raison 2 : Se tromper d'objectif : négliger l'anxiété .....	40
Raison 3 : Manque de connaissance de soi : comprendre votre psyché, vos Déclencheurs émotionnels et vos outils d'autorégulation .....	41
Raison 4 : Et s'il y avait une pilule magique ? .....	44
Raison 5 : Gains secondaires du bégaiement .....	45
Raison 6 : Blâmer les gènes .....	52
Raison 7 : L'idée romantique du bégaiement comme leçon karmique .....	56
Raison 8 : Vouloir des résultats rapides, la « culture du fast-food » et la solution unique .....	58
Raison 9 : Fierté et rancune. « Personne et rien ne pourra jamais m'aider » .....	63
Raison 10 : Rester curieux. Choisir la simplicité plutôt que la complexité. L'art de l'introspection .....	64
 <b>101 QUESTIONS ET RÉPONSES</b>	
Comprendre l'anxiété de parole et le bégaiement .....	68
État d'esprit et perception de soi .....	87
Régulation émotionnelle et gestion de l'anxiété .....	98

Interactions sociales et relations interpersonnelles .....	106
Amour de soi et acceptation .....	121
Techniques et stratégies utiles pour la fluidité .....	134
Systèmes de soutien et influences extérieures .....	140
Défis en matière de carrière et de prise de parole en public .....	143
Approches holistiques et alternatives .....	157
Surmonter nos croyances limitantes et la peur .....	160
Croissance personnelle et transformation .....	167
Perspectives diverses et uniques .....	169
Un mot sur les groupes de soutien pour PQB .....	174
Au sujet de l’auteure .....	176
La mission. Wholistic Wellness Company .....	178
L’organisation. Wholistic Wellness Company .....	179
Épilogue .....	180
Livres et projets à venir .....	181
Livres et ressources d’intérêt .....	185

## DÉDICACE

À toutes ces âmes incroyables que j'ai rencontrées au cours de ce parcours pour comprendre l'anxiété de parole (alias le bégaiement).

Merci pour vos questions, vos commentaires, vos critiques et pour m'avoir mis au défi de manière à façonner et à approfondir ma compréhension. Chacun d'entre vous a été un enseignant, m'offrant une partie du puzzle, me poussant à chercher des réponses plus profondément et m'inspirant pour affiner mes idées et mes explications.

Votre courage, votre curiosité et vos contributions ont été inestimables, et j'entretiens envers vous une infinie reconnaissance au plus profond de mon cœur. Vous avez contribué à donner vie à cette approche unique, et pour cela, je vous en serai éternellement reconnaissante.

Ce livre est mon cadeau à vous tous.

Avec tout mon amour,

*Olga*

## Un mot de Richard Parent (le traducteur)

C'est le deuxième livre d'Olga que j'ai le plaisir de traduire.

Vous trouverez dans cet ouvrage des éléments de la programmation neurolinguistique (PNL) et des références à la plasticité cérébrale, éléments qui rendent le contenu de cet ouvrage encore plus universel.

Dans cet excellent ouvrage d'Olga, vous rencontrerez des liens hypertextes (et plusieurs se répètent à différents endroits). Ces liens sont là pour celles et ceux qui désirent approfondir le concept dont il est question. À moins que ce soit votre cas, ne vous laissez pas distraire par ces liens et poursuivez votre lecture. (Contrairement aux liens hypertextes qui se retrouvent dans la grande majorité des documents sur mon [nouveau site](#), les liens hypertextes sont ici tous fonctionnels.)

Dans ce texte, « anxiété de parole » et « bégaiement » sont interchangeable. De même, lorsqu'on parle de notre esprit (généralement notre esprit conscient), on pourrait tout aussi bien utiliser le terme « cerveau. »

Olga ayant une maîtrise en psychologie, c'est donc le point de vue psychologique du bégaiement qu'elle nous expose. Dans ce livre, Olga nous entretient de concepts qui n'ont que très rarement été abordés dans le contexte du bégaiement. Et je vous garantis que vous ne serez pas déçu. Contrairement au point de vue généralement véhiculé par les groupes d'entraide pour le bégaiement à l'effet que ce dernier ne soit pas psychologique, Olga amène une toute nouvelle perspective sur la manière d'aborder cette condition.

Olga côtoyant, depuis plusieurs années, des PQB, vous découvrirez plusieurs commentaires intéressants en lisant la deuxième partie de ce livre qui se compose de 101 Questions et Réponses.

Nous sommes chanceux qu'Olga fasse encore partie de la bégosphère. Il y a un peu plus d'un an, Olga m'avait dit vouloir quitter la bégosphère, « ce marché » n'étant pas suffisamment vaste pour lui permettre d'atteindre ses objectifs personnels. Je crois qu'Olga s'est fait prendre à son propre jeu, car elle se dévoue corps et âme pour la cause. Lorsque je lui ai demandé où elle trouvait le temps de faire tout ce qu'elle fait (vidéos sur YouTube, rédaction de livres et d'articles, coaching, voyager, etc.) elle me répondit qu'elle avait « un équipage » (crew) qui faisait un excellent travail.

Bonne lecture mais, surtout, bonne mise en pratique.

Richard, mars 2025

## Introduction

La façon dont vous percevez un problème ou une tâche, et la profondeur de votre compréhension, déterminent l'approche que vous adopterez pour le résoudre. Il s'agit notamment de savoir si vous choisissez de vous attaquer au problème ou de le laisser faire, les stratégies et les outils que vous utilisez, la manière dont vous mettez en œuvre ces stratégies et le calendrier que vous vous fixez pour résoudre le problème ou accomplir la tâche.

Prenons un exemple simple. Imaginons que vous souhaitiez accrocher un tableau sur un mur en bois. Vous comprenez ce qu'il faut faire et, avec les bons outils en main, vous pensez que cela ne prendra que quelques minutes. Armé d'un marteau et d'un clou, vous enfoncez le clou dans le mur, en le fixant fermement. Une fois le clou en place, vous accrochez le tableau- un processus rapide, simple et satisfaisant.

Modifions maintenant le scénario. Imaginons que le mur ne soit pas en bois mais en béton. Aborderiez-vous la tâche de la même manière ? Probablement pas. Utiliser les mêmes outils et la même méthode ne fonctionnerait pas et la tâche resterait inachevée. Il faudrait plutôt s'adapter, en choisissant une perceuse plutôt qu'un marteau et une vis plutôt qu'un clou. Avec la bonne compréhension et les bons outils, vous atteindrez à nouveau votre objectif, mais cette fois avec ingéniosité et persévérance.

Le bricoleur compétent et expérimenté sait exactement quels outils et quelles stratégies choisir pour s'aligner sur la tâche spécifique à accomplir. Sans cette compréhension, l'échec est inévitable. On ne peut pas reprocher au mur d'être en béton, ni au marteau d'être inadapté à la tâche, ni au clou de ne pas pénétrer la surface. Le seul échec réside dans le fait que l'on n'a pas réfléchi à la tâche, évalué ses exigences et choisi les bons outils pour la mener à bien.

Il en est de même lorsqu'on s'attaque à l'anxiété de parole ou au bégaiement<sup>1</sup>. Il s'agit également d'une tâche qui nécessite une compréhension profonde et compatissante du défi auquel vous êtes confronté. Pour le surmonter, vous devez analyser soigneusement le fonctionnement de votre bégaiement et choisir un ensemble d'outils sur mesure pour traiter chaque facette de ce problème complexe- mentale, émotionnelle et physique. Ce faisant, vous vous engagez fermement sur la voie de votre objectif ultime : vous libérer de vos peurs sociales irrationnelles, de votre anxiété et de la [panique](#). Cette approche réfléchie vous ouvre la porte à d'agréables interactions sociales et sans effort avec les autres et vous

---

<sup>1</sup> Même si le bégaiement, en tant que symptôme, provient de l'anxiété, les termes bégaiement et anxiété de parole sont utilisés de manière interchangeable tout au long de ce livre et ont la même signification.

donne la confiance nécessaire pour vous engager pleinement dans le monde qui vous entoure.

Une fois que vous comprenez vraiment ce à quoi vous avez affaire et que vous devenez conscient des mécanismes internes du bégaiement, la voie à suivre devient plus claire. Le problème qui pèse si lourdement sur vous depuis tant d'années, voire des décennies, commence à relâcher son emprise sur votre vie émotionnelle, sociale, personnelle et professionnelle, ainsi que sur votre bien-être physique. Au fur et à mesure que votre compréhension s'approfondit et que vous gagnez en contrôle conscient, votre anxiété, autrefois paralysante, commence à s'estomper, laissant place à la clarté et à la tranquillité d'esprit.

Cette nouvelle clarté est un cadeau : elle fait de la place pour tous les aspects significatifs de votre vie qui semblaient auparavant hors de votre portée. Les relations interpersonnelles, les opportunités de carrière, nouer de nouvelles connaissances, vivre de nouvelles expériences, toutes ces possibilités se présentent maintenant à vous. Lorsque vous identifiez et affrontez les forces qui vous ont empêché d'avancer, vous n'êtes plus à la merci d'une « condition mystérieuse » ou d'une force imprévisible. Au contraire, *vous récupérez votre pouvoir*<sup>2</sup> et, avec lui, la capacité de tracer une nouvelle trajectoire, libérée de la peur.

Trop souvent, je rencontre des personnes qui bégaiement (PQB) qui ne sont pas conscientes de la nature profonde de leurs difficultés verbales. C'est profondément déchirant. Nombre d'entre elles ont passé des années à suivre une thérapie orthophonique traditionnelle, où l'accent fut presque entièrement mis sur les aspects mécaniques de la parole. Bien que bien intentionnée, cette approche étroite néglige les composantes *psychologiques* critiques de l'anxiété de parole. En conséquence, les personnes concernées se retrouvent souvent piégées, incapables de se libérer des chaînes émotionnelles de l'anxiété ou de réaliser des progrès durables.

Et même celles qui parviennent à s'améliorer rechutent souvent rapidement. Ne disposant pas des bons outils pour s'autoréguler, elles deviennent trop dépendantes des entraîneurs ou des thérapeutes pour stabiliser leurs émotions et retrouver leur équilibre. Cette dépendance les prive de la capacité de rétablir, de manière autonome, leur équilibre émotionnel, de trouver la paix intérieure et de s'exprimer avec aisance.

Après plus de 14 ans d'expérience personnelle et professionnelle, ma conviction profonde est la suivante : les PQB ont besoin d'être éduquées bien plus qu'elles n'ont besoin d'une « cure ». Le nombre impressionnant de théories existantes, souvent contradictoires et

---

<sup>2</sup> Les italiques sont du traducteur. RP

alambiquées, qui tentent de « déboulonner le mythe du bégaiement », met en lumière une réalité flagrante. À ce jour (décembre 2024), il n'existe pas de consensus ou de compréhension universellement acceptée du bégaiement. Par conséquent, il n'existe pas non plus de solution efficace ou adaptable pour permettre aux individus de se débarrasser de leur mentalité de victime et d'adopter les outils dont ils ont besoin pour réaliser leurs rêves.

Trop souvent, je vois des personnes confrontées au « mur de béton » inamovible de la désinformation et de l'incompréhension. On les encourage à continuer d'essayer, mais sans la bonne approche ou la bonne compréhension, ils essaient essentiellement de « planter un clou dans un mur de béton avec un marteau ». Comme on peut s'y attendre, ces efforts malavisés mènent à l'échec. Pour les personnes atteintes de bégaiement sévère, les échecs répétés tracent un chemin douloureux vers le désespoir, le malaise chronique, un sentiment d'infériorité, [l'isolement](#) et, souvent, des problèmes de santé mentale secondaires.

La majorité des PQB sont mal informées et n'ont pas une compréhension claire d'elles-mêmes et de la véritable nature de leur situation. Elles s'appuient constamment sur des outils et des stratégies qui ne sont absolument pas adaptés à la tâche à accomplir. Encore et encore, ils tentent la même approche inefficace - essayer d'enfoncer ce clou métaphorique dans le béton- et à chaque fois, ils se sentent frustrés et vaincus. Ce cycle sans fin d'essais et erreurs ouvre la voie à des théories encore plus alambiquées et à de prétendus « cures », qui souvent induisent en erreur et déçoivent. Il suffit de penser à des mesures extrêmes comme l'injection de Botox dans les muscles thoraciques pour prévenir les spasmes de la glotte- une solution qui promet beaucoup mais qui ne donne pas grand-chose.

La raison principale pour laquelle tant de personnes luttent est qu'elles s'appuient sur des méthodes façonnées par les attentes de la société et les idées fausses largement répandues sur le bégaiement. Ces méthodes ne répondent pas aux défis réels auxquels ils sont confrontés. En revanche, ceux qui parviennent à une amélioration significative, voire à une libération complète du bégaiement, ne sont pas simplement chanceux. Ils ont adopté une approche fondamentalement différente. Ils ont choisi de remettre en question les idées préconçues, de mettre de côté les points de vue traditionnels sur le bégaiement et d'explorer d'autres voies pour « résoudre l'énigme » que certains considèrent encore comme insoluble.

*« Excluez-vous de la règle ! Éloignez-vous des statistiques et vous atteindrez des sommets qui semblaient auparavant impossibles pour quelqu'un comme vous. »*

- Olga Bednarski, auteur de [L'Anatomie du Bégaiement](#)

La clé pour déverrouiller la porte de la liberté réside dans le changement de votre façon de voir le problème. Cette vérité s'applique à n'importe quel défi, pas seulement au bégaiement. De nouvelles connaissances et solutions existent déjà, attendant ceux qui sont prêts à ouvrir leurs yeux et leur cœur. La porte est ouverte, à vous de la franchir.

Il est temps qu'un plus grand nombre de personnes tirent le rideau sur des théories dépassées, largement acceptées, mais souvent mal informées. Il est temps de regarder au-delà du bégaiement, de saisir l'essence du problème et d'adopter des stratégies non seulement efficaces, mais aussi transformatrices. Ces approches, bien qu'elles ne soient peut-être pas institutionnalisées ou dominantes au sein de l'orthophonie traditionnelle, vous offrent la possibilité de vous attaquer véritablement au cœur du problème.

L'objectif de ce livre est double : fournir une éducation indispensable - une « thérapie de la connaissance » - aux personnes qui bégaièrent dans le monde entier, en leur permettant de se regarder en face avec honnêteté et compassion, et les guider dans le labyrinthe de la complexité théorique. Il cherche à les placer fermement sur la voie d'une vie où la communication ne suscite plus d'anxiété mais apporte, au contraire, de la joie, de l'excitation, du sens et de la connexion.

Le simple fait de parler de fluidité, de lire des livres, de s'engager dans des débats théoriques ou de regarder des vidéos pédagogiques sur la façon de contrôler le blocage/bégaiement ne sera jamais suffisant. Bien que ces ressources puissent offrir des conseils précieux, l'information seule n'est pas suffisante. Pour éliminer l'anxiété et la peur et parvenir à une fluidité durable, les connaissances doivent être appliquées, intériorisées et intégrées à votre vie de tous les jours. Elle doit devenir une expérience vécue, incarnée, transformant vos pensées, vos sentiments, vos [émotions](#), vos attitudes, vos comportements et vos réactions aux moments de la vie quotidienne où vous vous exprimez.

La fluidité est un concept holistique ainsi qu'un état d'esprit (**une mentalité**) qui va bien au-delà de la parole. Elle englobe la dynamique interne de l'individu - ses pensées, ses émotions et sa perception de soi. À l'aide d'exemples concrets, mon objectif est d'aider les personnes qui bégaièrent à reconnaître comment elles créent inconsciemment des expériences de dysflue, de lutte et d'anxiété. Avec attention et compassion, j'espère

vous guider doucement vers une meilleure connaissance de vous-même et vers la culture consciente d'une expérience vécue de fluidité dans votre vie de tous les jours.

### **Pourquoi ce livre ?**

Ce livre se veut un guide pour ceux qui sont encore perdus dans les ténèbres de la complexité, les aidant à voir enfin le chemin et à faire leurs premiers pas vers l'avant. Il cherche à aider les lecteurs à traverser le pont- de l'obscurité à la lumière, de l'ignorance à la compréhension, et de l'auto-jugement à l'autocompassion.

### **À qui s'adresse ce livre ?**

Ce livre s'adresse aux personnes qui bégaiement et aux thérapeutes qui, malgré le récit scientifique et médical dominant « concluant » qui présente le bégaiement comme « une condition génétique incurable », restent ouverts à la possibilité que le bégaiement ne se limite pas à ce qu'on en voit. Ce livre s'adresse à ceux qui sont prêts à explorer au-delà des explications superficielles, en se dotant d'une compréhension alternative et holistique du problème- une compréhension qui n'isole pas la parole de l'individu, mais qui englobe plutôt la dynamique souvent négligée du monde intérieur de l'être humain, y compris ses pensées, ses émotions et ses sentiments/ressentis.

Ce livre présente une approche souple, complète et profondément holistique pour aborder et résoudre le problème - une approche qui considère la fluence comme une partie intégrante de la personne dans son ensemble, plutôt que comme une simple fonction de la parole.

Je comprends que certains d'entre vous pratiquent déjà la pensée positive et s'efforcent d'accepter leur bégaiement comme une partie inséparable et inévitable de ce qu'ils sont. Cependant, il est tout aussi important d'être sincère et honnête avec vous-même. Si vous vous engagez dans la pensée positive tout en continuant à lutter quotidiennement contre l'anxiété, la peur, la panique, le déni, la honte et la culpabilité- avant, pendant et après les interactions sociales- alors la véritable acceptation peut encore être hors de portée.

Si vous évitez certaines situations ou refusez d'intéressantes opportunités par peur d'exposer votre bégaiement, si vous vous sentez inférieur à ceux qui s'expriment avec fluence ou si vous vous punissez après ce que vous percevez comme des « échecs », alors vous n'acceptez pas pleinement votre état. Au lieu de cela, vous vous accrochez peut-être à une façade qui vous prive de la paix intérieure, de la liberté et de l'authenticité que vous méritez.

Il est essentiel de reconnaître cette vérité, non pas pour vous blâmer ou vous critiquer, mais pour vous inciter à réévaluer de façon réfléchie votre approche de la compréhension de soi, les défis auxquels vous êtes confronté et les méthodes que vous utilisez actuellement pour y faire face. Envisagez plutôt d'adopter des outils et des pratiques efficaces, naturels, simples et même agréables qui peuvent vous aider à résoudre la plupart, voire la totalité, de vos conflits internes et de vos peurs irrationnelles. Ces méthodes ont le potentiel d'améliorer votre bien-être émotionnel et de favoriser une véritable [acceptation de soi](#).

Lorsque vous atteindrez ce stade, le besoin d'une acceptation « forcée » ou socialement conditionnée (« *ma communauté dit que c'est la bonne chose à faire* ») s'estompera naturellement. À sa place, vous trouverez une nouvelle liberté mentale- un espace pour une plus grande créativité, un sommeil réparateur, de nouvelles opportunités, des relations interpersonnelles significatives et la poursuite de rêves que vous avez peut-être jugés impossibles ou interdits.

Si, en dépit d'affirmations scientifiques contradictoires, quelqu'un quelque part a surmonté son bégaiement- transformant sa vie de sévère anxiété quotidienne et de blocages en une vie d'harmonie, de paix intérieure, d'équilibre et de liberté- alors je veux que vous sachiez ceci : vous pouvez le faire aussi.

Un rappel amical : les informations contenues dans ce livre ne vous aideront que si vous choisissez de les appliquer. En transformant les connaissances théoriques en sagesse pratique et en expériences vécues, vous pourrez instaurer un changement durable. C'est alors que vous commencerez à vivre une transformation profonde qui changera votre vie.

Rappelez-vous qu'aucune méthode, aucun cours, aucune technique ou aucun séminaire ne peut, instantanément, vous apporter une guérison permanente, remodeler votre état d'esprit/mentalité ou transformer votre personnalité pour toujours. Comme tout ce qui vaut vraiment la peine dans la vie, la transformation intérieure demande du temps, du dévouement et une application cohérente pour s'intégrer pleinement à votre être- pour devenir une partie naturelle et essentielle de votre « nouveau » moi. Un changement significatif ne peut se produire du jour au lendemain.

Pour beaucoup d'entre vous, votre « personnalité de bégaiement » (l'image mentale que vous avez de vous-même) ainsi que vos schémas cognitifs et vos comportements qui y sont associés ont été profondément ancrés au fil des ans. Dire adieu à cette identité, aussi inconfortable ou douloureuse qu'elle ait été, peut sembler décourageant, simplement parce qu'elle vous est si familière et prévisible. Après tout, notre esprit privilégie la sécurité par-dessus tout, et la familiarité- même lorsqu'elle ne sert pas notre bonheur ou notre épanouissement- nous semble sécurisante. Il est surprenant de constater que la principale

préoccupation de votre esprit n'est pas votre bonheur ou votre épanouissement personnel, mais le maintien de ce qu'il perçoit comme une sécurité. Et pourtant, c'est justement cette familiarité qui peut devenir le plus grand obstacle à votre croissance.

Au sens figuré, le changement peut ressembler à une petite mort. Mais laissez-moi vous rassurer : ce n'est pas la fin de votre vie, loin de là. En fait, il s'agit d'un profond nouveau départ. Au fur et à mesure que vous avancerez sur le chemin de la découverte de vous-même, en apprenant à vous connaître plus profondément, vous vous rendrez compte que votre « personnalité de réflexe de retenue » que vous croyiez être vous- à laquelle vous vous accrochiez et dont vous craigniez de vous débarrasser- n'a jamais été vraiment vous. Il s'agissait d'une construction mentale rigide, un peu comme une camisole de force. Cette construction fut façonnée par des expériences précoces, puis renforcée par les défis et les pressions de l'école, de l'université, du marché du travail, de vos relations interpersonnelles et de la vie elle-même.

Le processus de dissolution du bégaiement ne devrait pas susciter d'anxiété, car il ne s'agit pas de se perdre. Il s'agit plutôt d'un parcours de redécouverte de votre moi authentique- de l'épluchage des couches successives qui vous ont séparé de vos forces innées et de vos ressources intérieures. Ces forces, comme des trésors cachés, ont longtemps été enterrées sous les décombres de récits fictifs, d'illusions, de fausses perceptions et de croyances imposées- des idées qui n'ont jamais été vraiment les vôtres.

Soyez gentil et patient avec vous-même au fur et à mesure que vous vous rapprochez de votre objectif. Prenez le temps de remarquer et de célébrer les moindres changements dans vos états émotionnels, vos réactions et vos comportements. Ces changements progressifs ne sont pas insignifiants ; ce sont des jalons significatifs qui marquent votre progression dans ce parcours de transformation.

Si quelqu'un d'autre a trouvé le moyen de vaincre [la peur et l'anxiété](#), de libérer la joie, la liberté et le plaisir d'une connexion authentique, alors vous pouvez aussi le faire. N'en doutez jamais. C'est tout à fait possible, et vous avez toutes les chances de rejoindre ceux qui ont déjà réussi.

La raison pour laquelle si peu de gens ont vaincu la peur et l'anxiété est que seul un petit nombre d'entre eux a osé imaginer une autre réalité. Ces personnes ont franchi les limites des narratifs communément acceptés. Elles ont refusé d'accepter « cette règle » selon laquelle le bégaiement est incurable, choisissant au contraire- que ce soit par leur propre détermination ou sous la pulsion de leur situation - de ne pas tenir compte de ces proclamations scientifiques, aussi persuasives ou élaborées qu'elles puissent paraître.

Elles se sont affranchies des limites institutionnelles, ont assumé l'entière responsabilité de leur vie et ont commencé à tracer leur propre chemin. Ce faisant, ils ont obtenu de remarquables succès. Et vous le pouvez aussi, à condition que vous soyez prêt à prendre votre courage à deux mains et à sortir du confort de la familiarité.

La plupart des personnes qui bégaiement sont profondément enracinées dans des croyances et des perspectives institutionnalisées. Elles placent une foi inébranlable dans certaines institutions scientifiques pour qu'elles leur apportent une solution, presque comme si elles attendaient un salut divin qui s'abattrait un jour sur elles. Ils connaissent par cœur les opinions populaires sur le bégaiement, y adhèrent presque religieusement et les défendent souvent avec ferveur. Pourtant, ils s'autorisent rarement à sortir de ces limites, à aller au-delà du narratif conventionnel et à explorer d'autres perspectives.

Leurs attentes sont fixées sur des solutions externes, comptant sur la science pour trouver toutes les réponses. Ce faisant, ils restent piégés, bien que la plupart ne s'en rendent même pas compte. Ils supposent que la science dominante est à la fois l'autorité ultime et la seule source de réponses crédibles. Ce que beaucoup ignorent, c'est que les réponses puissent souvent se trouver à l'intérieur de nous, attendant d'être découvertes. Pour y accéder, vous devez être prêt à vous tourner vers l'intérieur, à vous faire confiance et à vous accorder la permission d'explorer au-delà de l'extérieur. Autorisez-vous à regarder à l'intérieur de vous, et vous y trouverez la vérité !

L'institutionnalisation crée un obstacle important au progrès parce qu'elle favorise l'uniformité, des cadres mentaux rigidement ancrés et, dans certains cas, des idéologies<sup>3</sup>. Ces cadres, en particulier ceux qui résistent au changement ou à l'évolution, agissent comme des pièges mentaux, empêchant la croissance et la découverte.

C'est précisément la raison pour laquelle tant de personnes ne parviennent pas à faire des progrès significatifs vers la liberté. Adhérer strictement au narratif dominant sur le bégaiement ne vous mènera pas à la destination que vous souhaitez. Vous devez avoir le courage de sortir des idées conventionnelles et de vous libérer des croyances limitantes. C'est là que se trouvent les réponses et que vous attendent votre paix intérieure et votre liberté.

Ceux qui ont fait des progrès significatifs ou qui ont complètement éliminé le bégaiement ont découvert la solution en eux-mêmes. Mais leur parcours a commencé par une décision courageuse : ils se sont donné le pouvoir de remettre en question les normes et de regarder

---

<sup>3</sup> Je rappelle au lecteur que Olga est née en Estonie sous le règne de l'Union des Républiques Socialistes Soviétiques (URSS). RP

au-delà des opinions établies. Vous pouvez faire de même, et votre parcours vers la liberté peut commencer dès aujourd'hui.

Voici un exemple historique profond qui montre que des idées simples et novatrices peuvent se heurter à des résistances lorsqu'elles remettent en cause les normes établies, mais qu'une fois appliquées, elles peuvent conduire à des solutions transformatrices pour des problèmes apparemment insurmontables. L'histoire d'Ignaz Semmelweis, le père de l'hygiène des mains, témoigne du pouvoir de la simplicité et d'un changement de perspective.

Dans les années 1840, Semmelweis a observé une tendance effrayante : les femmes dans les maternités mouraient de fièvre puerpérale à un rythme alarmant. Grâce à une observation minutieuse, il découvrit une pratique troublante : les médecins passaient directement de l'autopsie à l'accouchement sans se laver les mains.

Sa solution était simple mais révolutionnaire : exiger le lavage des mains avec une solution chlorée à base de chaux avant tout contact avec un patient. ***Semmelweis ne s'est pas contenté de traiter les symptômes, il s'est attaqué à la cause première***<sup>4</sup>. Les résultats ont été tout simplement miraculeux : le taux de mortalité a chuté de 18 % à 2 %.

Malgré ce succès indéniable, son idée se heurta à des résistances. Elle remettait en cause des pratiques profondément ancrées dans la tradition et froissait l'ego de nombre de ses contemporains. À l'époque, la théorie des germes de la maladie - qui confirmera plus tard ses découvertes - n'était pas encore comprise ou acceptée. Semmelweis était en avance sur son temps, un pionnier qui osa remettre en question la sagesse conventionnelle pour sauver des vies.

Son histoire nous rappelle avec force que d'humbles petits changements, nés d'une observation claire et d'une volonté de penser différemment, peuvent modifier le cours de l'histoire. Les réponses que nous cherchons ne se trouvent souvent pas dans la complexité, mais dans la simplicité, simplicité qui attend d'être remarquée, adoptée et mise en œuvre.

Une solution simple, mais un effet profond. La solution d'Ignaz Semmelweis était on ne peut plus simple : « Se laver les mains ! ». Tragiquement, la pleine reconnaissance de la contribution de ce médecin pionnier n'a eu lieu qu'après sa mort. Fallait-il vraiment attendre aussi longtemps ? De sacrifier la vie de tant de femmes avant que les autorités médicales de l'époque ne mettent leur ego de côté et n'acceptent sa solution ? Tout commence souvent par une personne qui ose remettre en question les croyances établies.

---

<sup>4</sup> Les italiques et la police grasse sont du traducteur. RP

Semmelweis n'est qu'un exemple parmi de nombreux individus courageux dans divers domaines qui ont remis en question le statu quo et ouvert la voie au progrès.

Je crois que cette histoire résonne profondément et s'applique directement aux débats sur le bégaiement. Elle m'a également fait découvrir le concept du « [l'Effet Semmelweis](#) », qui décrit la tendance de l'humanité à rejeter les nouvelles informations qui contredisent les croyances établies. Ce réflexe est un autre nom pour l'institutionnalisation - cette chose qui affecte de nombreuses personnes qui bégaiant ainsi que le domaine de la pathologie de la parole, rendant la solution perpétuellement insaisissable.

La prison la plus impénétrable est celle de l'esprit conditionné et égoïste. Elle n'a ni portes, ni gardes, ni serrures, ni murs; et pourtant vous ne pouvez pas vous en échapper. Tant que vous refuserez de regarder au-delà de votre problème et de ses symptômes superficiels, la solution restera hors de portée, vous semblant impossible. Ce n'est que lorsque vous commencerez à envisager le problème d'une manière nouvelle et non conventionnelle que vous verrez enfin la porte, que vous l'ouvrirez et que vous entrerez dans une réalité où le progrès devient effectivement possible.

Je vous entends me demander : « Si c'était si simple, pourquoi les gens ne connaissent-ils pas déjà la réponse et n'ont-ils pas la solution ? »

Malheureusement, de nombreuses personnes restent profondément inconscientes, endormies par les exigences de la conventionnalité et le confort de la conformité. Lorsque vous êtes inconscient, vous n'avez pas la connaissance du [territoire](#). Pour aller au-delà des croyances établies, il faut non seulement du courage, mais aussi une détermination extraordinaire. Pour certains, le défi est aggravé par la peur de perdre leur sentiment d'appartenance à la communauté du bégaiement<sup>5</sup>, un lien qui leur est cher.

Heureusement, je n'ai pas eu à faire face à ce dilemme. Lorsque j'ai entrepris ce voyage, je ne faisais partie d'aucun groupe. Je n'avais rien à perdre mais tout à gagner, et c'est exactement ce que j'ai fait.

Mon espoir est de vous transmettre les moyens de vous aider vous-même : de comprendre vraiment comment fonctionne votre « handicap<sup>6</sup> », de l'observer à travers la lentille de votre propre vie quotidienne et d'apprendre à vous sortir des turbulences et à trouver l'équilibre, sans dépendre constamment d'entraîneurs, de thérapeutes ou de suivre des cours toute votre vie durant. Dans le pire des cas, si cette approche ne fonctionne pas, vous pouvez toujours vous retirer dans la coquille familière que vous aurez laissée derrière vous.

---

<sup>5</sup> Communauté que nous appelons bégosphère. RP

<sup>6</sup> Les guillemets sont du traducteur. RP

Elle sera là, à vous attendre, si c'est ce que vous choisissez. Mais quelque chose me dit que si vous êtes arrivé jusqu'ici- si vous lisez ce livre- vous ne voudrez pas revenir en arrière. Et surtout, vous n'aurez pas à le faire.

La clé pour vaincre le bégaiement se trouve en vous, comme tous les trésors que vous recherchez.

*La question n'est pas « pourquoi nous bégayons ? » mais « pourquoi se retient-on ? »*

## POURQUOI AI-JE RÉDIGÉ CE LIVRE ?

L'idée d'écrire ce livre m'est venue spontanément, inspirée par les innombrables questions que j'ai reçues sur le bégaiement au cours de séances de coaching individuelles, de séminaires en ligne et par le biais de diverses plates-formes au cours des dernières années. Ces interactions ont façonné la partie principale de ce livre, rédigée sous forme de questions-réponses. Chaque question aborde le bégaiement d'un point de vue unique, et les réponses visent à fournir des informations complètes tout en encourageant une compréhension et une réflexion plus approfondies.

Certaines réponses sont directes, tandis que d'autres sont plus réfléchies et peuvent remettre en question des croyances profondément enracinées ou des notions institutionnelles traditionnelles sur le bégaiement. Si vous vous sentez intrigué ou si vous rencontrez une résistance mentale pendant la lecture, prenez cela comme un signe positif - cela pourrait bien indiquer une opportunité de croissance. Profitez de ce moment pour faire une pause et réfléchir, en vous demandant : « À quelle croyance est-ce que je m'accroche ? À quoi est-ce que je résiste et pourquoi ? »

Ce livre représente le cœur de mon approche holistique du bégaiement, pour autant qu'elle puisse être exprimée par des mots. Je tiens à exprimer ma plus profonde gratitude aux nombreuses personnes qui bégaièrent dans le monde<sup>7</sup> et qui m'ont fait part de leurs difficiles questions. Leur volonté de regarder au-delà de la surface, leur curiosité et leur engagement à se découvrir et à se transformer intérieurement ont été une véritable source d'inspiration.

Je leur suis particulièrement reconnaissante d'avoir eu le courage d'ouvrir leur cœur, de rester curieux, d'écouter avec attention et d'appliquer ce qu'ils ont appris dans leur vie. Sans leurs contributions, ce livre n'existerait pas. Ils font partie d'un petit groupe de pionniers qui ne cesse de croître et qui adopte des approches alternatives pour surmonter leur bégaiement.

Ces personnes remarquables parviennent à une meilleure compréhension de l'anatomie du bégaiement, de sa dynamique interne et se libèrent de l'impuissance collective conditionnée. Ils vont au-delà de la croyance répandue selon laquelle le bégaiement est une maladie incurable nécessitant des solutions complexes ou des siècles de recherche. Leurs parcours sont porteurs d'espoir et leur courage ouvre la voie à d'autres.

---

<sup>7</sup> En général, 1% de la population; sur 8 milliards, cela représente 80 millions de PQB. RP

Les réponses sont souvent plus proches que nous ne l'imaginons- juste entre vos deux oreilles.

J'espère que ce livre trouvera son chemin vers ceux qui sont prêts à s'embarquer dans un profond parcours de découverte de soi et à embrasser cette approche transformatrice. Puisse-t-il servir de catalyseur à leur croissance personnelle et à leur sortie du bégaiement. J'espère également qu'il atteindra d'autres personnes, y compris des orthophonistes, qui trouveront ces idées stimulantes et dignes d'être prises en considération. Même si elles<sup>8</sup> ne sont pas encore prêtes à adhérer pleinement à ces principes ou à les mettre en pratique, les graines plantées à la lecture de ce livre commenceront peut-être, avec le temps, à prendre racine.

Lorsque ce moment arrivera, ce qui semblait complexe et insaisissable peut soudain sembler simple et évident. De nouvelles possibilités et idées, longtemps cachées à la vue de tous, apparaîtront au grand jour, révélant le chemin qui a toujours été à portée de main.

*« Vous êtes bloqué à cause de la façon dont vous envisagez le problème »*

- Olga Bednarski

## Qu'est-ce que le bégaiement ? Le paradigme alternatif.

Le bégaiement n'est pas simplement un problème de parole, comme le prétend souvent la science dominante. Au fond, le bégaiement est un défi émotionnel qui va bien au-delà de l'acte mécanique de produire des mots et des sons. En fait, les aspects purement mécaniques du [bégaiement ne représentent, au maximum, qu'environ 5 % de l'ensemble de l'expérience du bégaiement.](#) Le bégaiement est une habitude profondément ancrée, une réponse apprise à une douleur émotionnelle ou à un [traumatisme](#). Avec le temps, cette réaction devient automatique, tellement ancrée dans l'identité de l'individu que celui-ci n'est plus conscient de la façon dont il crée sa parole bégayée.

En fait, les gens deviennent souvent leur bégaiement. Ils croient qu'ils sont « cela ». Avec le temps, cette expérience façonne une image mentale- un moi conceptuel- qui évolue vers ce que l'on pourrait appeler une « personnalité de bégaiement ».

---

<sup>8</sup> J'ai l'habitude d'utiliser le féminin en parlant des orthophonistes, car la majorité sont des femmes. RP

Au fond, le bégaiement est aussi un défi spirituel- un vide qui aspire à être comblé. Le problème émotionnel, caractérisé par un contrôle et une résistance excessifs, constitue un obstacle au comblement de ce vide. Son existence même découle d'une déconnexion de soi (d'avec notre noyau identitaire), d'un manque de conscience intérieure. En explorant ensemble ce narratif, vous commencerez à comprendre pourquoi cette définition plus large du bégaiement est plus exacte et comment elle est liée à la croissance spirituelle et à la conscience de soi.

Mais commençons par le début. Le bégaiement est un comportement appris, une adaptation qui s'est développée à l'origine en réaction à l'environnement. Il avait autrefois un objectif : protéger l'individu contre les effets néfastes [d'expériences émotionnelles accablantes](#) dans son environnement social.

Pour un enfant, l'intensité émotionnelle de certaines situations peut sembler insupportable. La plupart des cas de bégaiement commencent dans l'enfance, lorsqu'un jeune esprit ne peut tout simplement pas traiter les émotions brutes et accablantes auxquelles il est exposé. Pour se protéger de la douleur émotionnelle et de dommages psychologiques potentiels, l'enfant supprime ou réprime inconsciemment ces sentiments. Avec le temps, ce refoulement devient une habitude, un mécanisme d'adaptation qui, bien qu'adaptable sur le moment, conduit finalement à une déconnexion de la pleine expression de soi.

Ce que vous refoulez essentiellement, c'est votre vrai moi<sup>9</sup>, authentique, cette partie de vous qui n'a jamais été pleinement validée, approuvée ou acceptée par les personnes les plus importantes de votre vie, telles que vos parents, les personnes qui s'occupaient de vous, les enseignants et les autres figures d'autorité. [Cette validation était cruciale pour votre survie](#). Inconsciemment, vous pensiez qu'en supprimant (ou en contractant, en n'en permettant pas l'expansion, la croissance) ou en modifiant votre vrai moi, vous pouviez obtenir l'acceptation et l'amour.

Cependant, ce qui s'est passé lorsque vous avez essayé de « vous intégrer », c'est que vous avez été déformé. Vous vous êtes transformé en quelque chose d'autre que votre véritable essence, en développant un personnage et un état d'esprit qui, avec le temps, s'est enraciné [et vous retient](#) aujourd'hui, quel que soit votre âge. Ce personnage n'est pas qui vous êtes vraiment, mais plutôt une adaptation- une identité que vous avez créée, même si elle vous semble réelle.

Ironiquement, ce sont souvent vos schèmes de penser qui vous maintiennent prisonnier. Le fait de trop penser a contribué à façonner une image conceptuelle de vous-même, image

---

<sup>9</sup> Ce que John Harrison désigne dans un de ses articles notre Moi Réel. RP

à laquelle vous vous êtes profondément attaché. Mais en réalité, cette image mentale ne fait que vous séparer de votre véritable moi, de votre noyau identitaire. En continuant à refouler votre moi authentique, vous resterez déconnecté de la source même de votre bonheur inconditionnel et de votre pouvoir personnel.

Un autre inconvénient du refoulement émotionnel en tant que stratégie d'adaptation est qu'il stoppe votre croissance émotionnelle, vous laissant émotionnellement figé à l'âge où des événements traumatisants ou négatifs se sont produits. À l'époque, que ce soit à l'enfance ou à l'adolescence, vous n'aviez pas la capacité de traiter adéquatement le contenu émotionnel de ces situations. Cependant, la charge émotionnelle ou le déclencheur est resté en vous et se manifeste souvent physiquement. Quel que soit votre âge actuel, lorsque vous rencontrez certaines situations ou personnes, vous pouvez vous retrouver émotionnellement transporté dans le passé, revivant ces émotions comme si vous étiez encore cet enfant. La suppression émotionnelle freine votre croissance émotionnelle, et j'observe cela chez de nombreuses PQB : elles se disputent, se blâment, exigent, se méfient et recherchent l'amour et la validation de l'extérieur. Nombreux sont ceux qui ne veulent pas assumer la responsabilité de leur propre guérison et de leur rétablissement.

Vivre dans un monde d'adultes tout en restant un enfant sur le plan émotionnel est déroutant et déstabilisant. La vie, le monde est fait pour les adultes. Lorsque l'on atteint une véritable maturité émotionnelle, il arrive un moment où l'on n'a plus besoin d'approbation, de validation ou d'amour extérieurs, car on peut se les donner à soi-même. Vous ne ressentez plus le besoin d'être parfait ou « suffisamment bon » aux yeux des autres, parce que vous ne dépendez plus d'eux pour votre survie. Lorsque vous devenez mature sur le plan émotionnel, vous devenez autonome, en charge de votre propre vie- et même le plaisir de vivre devient naturel, car vous cessez d'attacher une importance excessive aux événements, en particulier ceux qui échappent à votre contrôle.

Parfois, les pressions extérieures s'atténuent ou disparaissent - par exemple, lorsqu'un enfant change d'école ou qu'un parent abusif quitte le giron familial. Dans ce cas, bien qu'il n'y ait aucune garantie, le comportement d'adaptation consistant à supprimer les émotions (se retenir/réflexe de retenue) peut ne plus être nécessaire. Il devient redondant, et ce qui était auparavant de petites maladroites verbales peut s'estomper naturellement sans qu'il soit nécessaire d'intervenir ou de suivre une thérapie. C'est pourquoi certains enfants ont la chance de ne plus souffrir de ce problème. Hélas, pour d'autres, le bégaiement deviendra chronique et persistera à l'âge adulte, se transformant en quelque chose de plus qu'un simple trouble de parole développemental.

Les troubles émotionnels, tels que l'anxiété de parole, dépendent fortement de situations et de circonstances spécifiques. C'est pourquoi il est si difficile d'en déterminer la cause exacte.

À ce stade, vous pouvez vous demander : Pourquoi le bégaiement ne se développe-t-il pas chez tous les enfants et adolescents qui subissent un traumatisme émotionnel ? Pourquoi l'anxiété et la suppression émotionnelle se manifestent-elles sous la forme d'un bégaiement ou d'une anxiété de parole chez certains, mais prennent une forme différente chez d'autres ?

Dans de nombreux cas de bégaiement, c'est la personnalité de l'enfant qui est examinée, jugée, voire punie physiquement par des adultes importants, ce qui entraîne une atteinte à l'image de soi. En règle générale, les enfants qui bégaiement ont tendance à être très actifs, expressifs, bruyants et sensibles aux émotions. Ils sont facilement submergés par leurs émotions et souhaitent les exprimer de manière exubérante- ou d'une manière qui pourrait être jugée « excessive » ou « inadéquate » selon les normes des adultes qui les entourent. En réaction, les parents peuvent avoir recours au rejet émotionnel, à la froideur, aux réprimandes, voire à la punition physique.

Un enfant confronté aux critiques, au rejet et aux punitions de ses parents- qu'il considère comme son univers- peut inconsciemment en conclure que « si ma mère ne m'aime pas, c'est que je ne suis pas assez bon » ou que « je suis un mauvais garçon/une mauvaise fille », interprétant le comportement de ses parents comme le reflet de sa propre valeur. En effet, les enfants se voient à travers les yeux de leurs parents et cette perception peut persister à l'âge adulte, influençant non seulement les personnes qui bégaiement, mais aussi de nombreuses personnes de tous horizons. Bien entendu, cette interprétation- la conclusion d'un enfant - est hautement subjective et inconsciente, basée uniquement sur les événements qu'il vit ou dont il est témoin. En raison de leur immaturité, de leur manque d'esprit critique et de leur incompréhension, les enfants ne prennent pas en compte le contexte plus large de la situation familiale, des difficultés financières ou des problèmes relationnels auxquels leurs parents peuvent être confrontés. Au lieu de cela, les enfants sont guidés principalement par leur cerveau émotionnel et jugent leurs expériences sur la base de ce qu'ils perçoivent « tel quel », prenant les événements pour argent comptant.

Lorsqu'un enfant conclut inconsciemment qu'il n'est « pas assez bien » et qu'il intériorise cette croyance comme étant sa vérité, il commence à *rejeter et à supprimer certaines parties de lui-même* dans le but d'éviter d'autres punitions<sup>10</sup>. Il croit qu'il n'est pas digne d'être aimé et approuvé, ce qui l'amène à rétrécir et à atténuer sa propre lumière. En fin

---

<sup>10</sup> Italiques du traducteur. RP

de compte, le principal instrument d'expression de notre personnalité est notre capacité à parler.

Lorsqu'il croit qu'être lui-même est punissable ou importun, l'enfant éprouve de fortes émotions négatives, souvent écrasantes. En réaction, l'instinct naturel de l'enfant est de se refermer sur lui-même, de supprimer ses émotions (choisir de ne pas les ressentir) et de se retirer émotionnellement du monde afin d'éviter de déplaire et d'échapper à la punition ou à la critique. Cette suppression émotionnelle conduit à la déconnexion. Au fil du temps, parler devient progressivement associé à l'anxiété, à la douleur, à la peur, à la honte, à l'inconfort, à la nervosité, voire au danger. Dans ces cas, le choix le plus sage, du point de vue de l'enfant, est souvent de se taire. Ce qui n'était au départ que des hésitations verbales ou de petits bafouillages peut, avec le temps, évoluer vers des blocages complets et un bégaiement évident.

Les parents (personnes en charge) qui ne connaissent pas bien le développement de l'enfant peuvent supposer à tort que les jeunes enfants ne peuvent pas interpréter leurs expériences ou tirer des conclusions, pensant que les enfants « vivent de façon immature », sans capacité de pensée rationnelle ou critique, et peuvent même croire qu'ils n'ont pas d'émotions (il ne s'agit pas d'observations anecdotiques, mais d'éléments réels soulevés par certains parents). Cependant, l'absence de pensée logique (conditionnée) « adulte » n'empêche pas les enfants de donner un sens ou de tirer des conclusions sur le monde et les gens qui les entourent, en utilisant plutôt leur esprit émotionnel.

Au fur et à mesure que l'enfant ou l'adolescent rencontre des difficultés, le bégaiement devient un comportement habituel, intériorisé, [mémorisé par le corps](#) et automatiquement recréé chaque fois que la personne se trouve dans une situation, un cadre ou une interaction similaire « déclenchante » avec une personne particulière.

### **L'influence des parents (gardiens de l'enfant) est cruciale.**

Chez les jeunes enfants, le comportement de bégaiement peut être renforcé ou intensifié par des parents anxieux qui accordent une importance excessive aux performances orales de leur enfant. Les parents peuvent se montrer visiblement contrariés ou impatients lorsque leur enfant hésite ou prononce mal les mots, ou ils peuvent emmener leur enfant chez différents médecins pour tenter de « régler » le problème. Ces actions peuvent involontairement signaler à l'enfant que quelque chose ne va pas chez lui, d'autant plus qu'il voit son comportement causer de la détresse et de l'anxiété chez ses parents.

Dans les cas de bégaiement tardif à l'adolescence, la situation devient plus complexe. Au-delà des facteurs environnementaux et des pressions externes, l'auto-renforcement peut exacerber le problème. Il s'agit notamment de réflexions excessives, d'une perception

négative de soi, de doutes, de prophéties qui se réalisent d'elles-mêmes, [d'un dialogue intérieur décourageant](#) et d'une tendance à imaginer et à répéter mentalement les pires scénarios. Ces schémas, répétés au fil du temps, peuvent consolider l'expérience du bégaiement.

Avec la répétition, ce qui n'était au départ qu'une simple hésitation ou un petit bafouillage devient un comportement appris, renforcé par la boucle continue du dialogue intérieur négatif. Une fois que ce comportement est totalement intériorisé, il devient automatique et l'individu perd la conscience ou la rationalité de la façon dont il crée et recrée l'expérience du bégaiement.

Au fur et à mesure que les expériences de bégaiement s'accumulent dans diverses situations sociales, l'image que la personne se fait d'elle-même - une image mentale conceptuelle - devient de plus en plus élaborée, déformée et confuse. Des couches d'idées, d'interprétations et de conclusions s'ajoutent aux expériences vécues, donnant forme à un personnage ou à une image de soi qui semble indissociable de ce que la personne est. Chaque interaction, positive ou négative, contribue davantage à [cette carte mentale de la réalité](#), façonnant un état d'esprit spécifique.

Chez les personnes qui bégaiement, cet état d'esprit devient ce que l'on peut décrire comme « état d'esprit/mentalité de bégaiement ». [Cet état d'esprit se compose de croyances, d'idées, de récits intérieurs, d'attitudes, de perceptions et de réactions profondément ancrés.](#) Avec le temps, il se solidifie en une personnalité définie par le bégaiement, l'hypervigilance et la disfluente - un rôle que l'individu en vient à incarner, souvent sans réaliser qu'il a le pouvoir de s'en sortir.

La personnalité du bégaiement - le rôle qu'il joue dans la vie de la PQB - façonne l'état d'être de l'individu. Cet état émotionnel persiste quotidiennement, en particulier dans les situations de prises de parole ou sociale, mais s'étend souvent au-delà de ces moments, devenant une réalité intérieure permanente. Il influence non seulement les pensées, les ressentis et les réactions émotionnelles de l'individu, mais aussi la façon dont il interagit avec le monde. Ce climat intérieur - composé de pensées, d'émotions et de réactions récurrentes - finit par modeler la réalité personnelle et les expériences de la vie, ce que certains décrivent comme le destin ou le karma. Ces schémas ne font pas que maintenir l'état d'esprit du bégaiement ; ils ont également un impact sur la régulation de l'humeur, le bien-être émotionnel et même les sensations physiques corporelles.

Les sentiments sont de puissantes sources d'information, profondément liées au corps. Lorsque vous éprouvez de la [peur ou de l'anxiété](#), vous ne vous contentez pas de penser « j'ai peur ». Votre corps tout entier réagit (se remplit), manifestant des sensations qui

reflètent votre état émotionnel. Vous vivez l'expérience non seulement mentalement, mais aussi physiquement. Par exemple, la peur se traduit dans votre langage corporel et vous pousse à vous affaler, à contracter vos muscles, à recroqueviller vos orteils, à serrer les fesses, à retenir votre respiration ou à vous arc-bouter comme si vous vous prépariez à [combattre, à fuir ou à vous figer](#). La peur devient une expérience incarnée- vous devenez la peur.

Avec le temps, les [émotions](#) liées à certaines expériences- comme le fait de parler dans des situations particulières ou d'interagir avec des personnes spécifiques- sont stockées dans votre corps, créant ce que l'on appelle souvent « [la mémoire du corps](#) ». Même si vous ne vous souvenez pas consciemment de l'événement ou ne reconnaissez pas la source de la tension, de la panique ou des spasmes musculaires, votre corps, lui, s'en souvient. Il recrée ou déclenche la même réaction chaque fois que vous vous retrouvez dans une situation similaire.

Au fil des années, cet état d'esprit et la mentalité qui l'anime deviennent une seconde nature. Vous êtes peut-être convaincu que c'est ce que vous êtes, que c'est votre tempérament. J'entends souvent des personnes dire qu'elles pensent être introverties, naturellement timides, timorées, qu'elles ne s'affirment pas, ou qu'elles ont du mal à définir [leurs limites personnelles](#). Mais ce n'est pas le cas. Ces traits- timidité, introversion perçue, manque d'assurance- sont des sous-produits de la personnalité spécifique que vous avez développée pour vous adapter à votre environnement. Avec le temps, cette adaptation vous a semblé familière et est devenue votre (programmation par) défaut.

La bonne nouvelle, c'est que si cette version de vous-même ne vous sert plus, vous pouvez la changer. Imaginez que vous portiez des vêtements qui vous allaient bien lorsque vous étiez enfant, mais qui, à l'âge adulte, vous serrent, vous restreignent et vous mettent mal à l'aise. Vous n'avez pas besoin de continuer à vous serrer dans ces vêtements. Vous pouvez choisir un vêtement qui correspond à votre taille, votre âge, vos aspirations et vos préférences- un vêtement qui vous permet de vous déplacer librement et confortablement.

Ce que vous avez fini par croire (et accepter comme vérité) au sujet de votre personnalité intrinsèque n'est que le résultat de tous les ajustements que vous avez effectués pour vous adapter à votre environnement social. Cette personnalité adaptée ne ressemble que faiblement à votre vrai Moi authentique – ce n'est qu'une version édulcorée de cette personne vibrante et expansive que vous devriez être au fond de vous-même. Votre pleine authenticité et votre potentiel sont cachés sous des couches de fausses croyances, dont certaines vous ont été transmises par d'autres, et d'autres que vous avez créées vous-même pour comprendre pourquoi, par exemple, vous évitez les événements sociaux ou les

gens. Pourtant, au fond de vous-même, il y a peut-être une partie de vous qui aspire à se connecter, à participer et à sentir qu'elle [fait partie d'une communauté](#).

Vous pouvez croire que vous avez eu une enfance parfaitement heureuse; mais il est bon de réfléchir au fait qu'aucun d'entre nous ne grandit dans un monde où nous sommes pleinement conscients de ce qui se passe. Même avec les meilleures intentions et les meilleurs efforts, personne n'échappe à l'enfance sans connaître un certain niveau de douleur et de souffrance émotionnelles. Que les défis aient été extrêmes ou plus subtils, ils ont laissé un impact. Les fortes douleurs émotionnelles vécues pendant l'enfance ou l'adolescence nous suivent souvent à l'âge adulte, contribuant au développement d'une fausse personnalité- que nous pourrions appeler la « *personnalité du bégaiement* »- et de l'état d'esprit qui l'accompagne.

Cet état d'esprit façonne nos comportements, influence nos expériences et modèle notre réalité personnelle. Certains aspects de cette personnalité acquise sont si subtils et si profondément ancrés en nous qu'ils échappent au radar de notre conscience. Ils opèrent discrètement en arrière-plan, influençant notre vie d'une manière que nous ne remarquons ou ne comprenons peut-être pas immédiatement.

*« Vous n'êtes pas ce que vous pensez être ! Vous êtes bien plus que cela. »*

- Olga Bednarski

## Le circuit

Voici un bref aperçu de son fonctionnement : vos pensées (croyances, opinions) façonnent vos émotions, vos émotions influencent vos réponses corporelles, vos réactions et vos comportements, et vos comportements, à leur tour, façonnent votre réalité personnelle et les expériences que vous vivez. Parler, que ce soit avec fluidité ou non, avec joie ou hésitation, est également une expérience façonnée par ce cycle.

Votre parcours vers le changement commence par l'inversion de ce processus, en commençant par un changement de votre état d'esprit, c'est-à-dire de vos pensées habituelles et répétitives. En changeant de perspective et en adoptant une vision plus saine et plus compatissante de vous-même, des autres et du monde, vous pouvez améliorer de manière significative votre régulation émotionnelle. Ce changement influencera positivement vos réactions corporelles et vos comportements, ce qui conduira finalement

à des expériences personnelles entièrement nouvelles et à une qualité de vie nettement améliorée- sur le plan émotionnel et dans la façon dont vous vous exprimez par la parole.

Je comprends que l'idée de changement ou d'abandonner quelque chose (letting go) que vous avez porté pendant toute une vie puisse vous sembler intimidante. Il se peut même que vous ayez envie de vous y accrocher fermement, craignant que le fait de lâcher prise soit synonyme de perte de vous-même. Mais laissez-moi vous rassurer : le processus de changement ne consiste pas à perdre quoi que ce soit qui vous est cher. Il s'agit de vous débarrasser de nombreuses couches d'idées fausses, de limitations et de [fausses croyances](#) qui ont assombri votre vie et vous ont empêché d'avancer. Il s'agit plutôt de redécouvrir et d'embrasser votre vrai moi<sup>11</sup>.

Le changement n'est pas une perte, c'est une découverte. Il ne s'agit pas d'une fin, mais d'une renaissance – d'une résurrection de votre authenticité. C'est une reconnexion avec ces belles qualités et ces forces qui sont en vous et qui ont été cachées, supprimées ou oubliées. Le changement consiste à sortir de l'ombre et à entrer dans la lumière !

Quelle que soit la façon dont vous l'abordez, quels que soient les théories ou les débats que vous explorez, tout revient à votre esprit. [Votre esprit](#) est à l'origine de toutes vos expériences, y compris l'expérience de l'expression verbale.

*« L'esprit est la source de toute expérience, et en changeant la direction de notre esprit, nous pouvons changer la qualité de tout ce que nous vivons »*

- Yongey Mingyur Rinpoche

La formation de notre état d'esprit commence dans le cadre familial et continue d'évoluer tout au long de notre vie. Notre esprit est profondément façonné par notre environnement, et la façon dont nous nous percevons et dont nous percevons les autres est influencée par notre panorama social, c'est-à-dire par les personnes qui nous entourent. Nous nous voyons souvent à travers les yeux de ceux qui sont les plus proches et les plus importants dans notre vie- nos parents, ceux qui prenaient soin de nous enfants, nos éducateurs, nos amis et nos conjoints.

Pourquoi le bégaiement est-il un problème émotionnel reflétant une déconnexion spirituelle ? C'est parce qu'en apprenant à rejeter, nier, supprimer ou réprimer nos [émotions](#) et à nous déconnecter de nos ressentis, nous perdons le contact avec nous-

---

<sup>11</sup> Votre véritable noyau identitaire. RP

mêmes et avec notre essence spirituelle. Cette essence va au-delà de l'esprit et de l'image conceptuelle de soi- elle est au cœur de ce que nous sommes, que nous le reconnaissons consciemment ou non, ou que nous y croyions ou non. Cette déconnexion de notre être intérieur est souvent à l'origine de nombreux problèmes émotionnels, mentaux et relationnels, notamment diverses dépendances, la dépression et les relations abusives. Si cette déconnexion n'est pas traitée, elle peut s'aggraver jusqu'à déclencher ce que certains décrivent comme un effondrement spirituel.

Guérir cette déconnexion implique de se reconnecter avec notre Moi Réel, non pas en supprimant ou en rejetant nos émotions, mais en les accueillant. Il s'agit de retrouver nos sentiments et nos émotions les plus profondes. Lorsqu'une personne est prête à se rencontrer avec honnêteté et compassion, la conscience de soi commence à émerger et la guérison (c'est-à-dire la reconnexion) s'ensuit. La conscience de soi (par l'observation intentionnelle) est l'une des étapes les plus importantes pour comprendre et surmonter l'anxiété de parole ou tout autre défi de la vie.

Lorsque vous observez, remarquez et commencez à comprendre comment vous créez inconsciemment l'expérience de l'anxiété et du blocage, vous gagnez le pouvoir de changer cette expérience. La prise de conscience amène la liberté. Elle vous offre la possibilité de modifier ces schémas, de réduire l'anxiété et éventuellement de sortir du bégaiement. Ce principe s'applique à presque tous les défis de la vie : chaque problème porte en lui la clé de sa propre solution.

Dès que nous devenons conscients de ce qui se passe et pourquoi, le problème qui nous a peut-être troublés pendant des années ne peut plus nous contrôler. On se réapproprie le contrôle, et nous pouvons choisir de nous désengager du problème et de le libérer- si tel est notre désir.

Quelle que soit la façon dont on l'envisage, tout revient toujours à notre esprit. Vos pensées (et les images mentales qu'elles évoquent) ont une importance incroyable car elles sont la source des informations qui façonnent votre réalité personnelle. Or la qualité de ces informations - qu'elles soient bénignes ou malveillantes - détermine la nature de vos expériences. L'esprit conditionné est la racine de toute perception, et c'est dans notre esprit que résident les réponses à nos questions les plus pressantes et les plus sincères. La recherche de causes externes conduit souvent à une perte de temps et à la frustration, car tous les chemins mènent finalement à soi-même, à notre esprit et à son contenu.

Si vous souhaitez changer votre expérience- que ce soit dans le domaine de la parole ou dans tout autre domaine de votre vie- vous devez commencer par changer le contenu de votre esprit. La véritable transformation commence à l'intérieur de soi. Tant que vous ne

changez pas, rien d'autre ne peut le faire. Ce changement se produit lorsque vous devenez plus conscient de vos processus internes, de la nature de vos émotions et des schémas de vos pensées. Reprogrammer votre esprit/cerveau s'apparente au dressage d'un chien : avec de la constance et de l'attention, vous pouvez le guider pour qu'il vous serve bien. Votre [cerveau](#)<sup>12</sup>, lorsqu'il est correctement dressé, devient votre serviteur et un puissant instrument, et non plus votre maître.

Au fur et à mesure que vous prendrez conscience de vous-même, vous commencerez à identifier les croyances et les idées qui ne vous servent plus, celles qui perpétuent la peur et l'anxiété. En remettant en question, en abandonnant et en remplaçant vos croyances obsolètes, vous constaterez un changement profond. Vos réactions aux situations et aux personnes commenceront à changer, non pas parce que l'environnement extérieur a changé, mais parce que *vous* l'avez fait. Cette simple vérité, bien qu'elle relève du bon sens, est loin d'être une pratique courante. Beaucoup d'entre nous restent prisonniers de comportements automatiques et inconscients. Il est temps de faire du bon sens une pratique courante.

En identifiant et en libérant vos idées et vos croyances limitatives- celles qui provoquent des blocages et une stagnation dans votre vie, et pas seulement dans votre parole- vous constaterez des transformations dans vos perceptions, vos réactions et vos comportements. Ces changements se répercuteront dans tous les domaines de votre vie, améliorant non seulement votre expression verbale et vos interactions sociales, mais aussi votre sentiment général de bien-être. Vous commencerez à découvrir et à résoudre les conflits intérieurs qui ont perturbé votre vie, sapé des opportunités et conduit à l'auto-sabotage.

Pendant longtemps, vous avez peut-être cru que ces schémas faisaient simplement partie de votre personnalité, qu'ils définissaient qui vous étiez. Mais en réalité, ils n'étaient que le sous-produit de ce que vous aviez appris à croire à propos de vous-même (ou de ce que le monde vous aidait à croire). Surmonter les difficultés émotionnelles comme le bégaiement ne consiste pas seulement à parler de manière fluente, mais aussi à vous réapproprier votre vie. Elle mène à une existence plus riche et plus épanouissante grâce à la réconciliation avec vous-même, avec les autres, avec votre passé et avec le monde en général.

---

<sup>12</sup> Dans cet ouvrage, esprit et cerveau sont, la plupart du temps, interchangeables. RP

*« La motivation pour surmonter le bégaiement n'est pas de satisfaire l'ego ou de se forcer à devenir quelqu'un que l'on n'est pas. Il s'agit plutôt de se débarrasser de tout ce qui vous sépare de votre vrai moi et de rentrer chez vous. Il s'agit de vous réapproprier votre Moi authentique ainsi que les qualités personnelles les plus fortes que l'on a réprimées pendant toutes ces années »*

- Olga Bednarski

## Comment se remettre de l'anxiété de parole ? Le processus

*Le bégaiement étant un comportement appris - une réaction d'adaptation habituelle acquise par la répétition, tout comme l'apprentissage de n'importe quelle autre compétence - il peut également être désappris. Ce désapprentissage se fait graduellement en adoptant de nouvelles croyances et en les intégrant à vos expériences quotidiennes. Avec le temps, ces nouvelles croyances remodelent la carte interne de votre réalité grâce à une pratique constante et à la répétition. C'est pourquoi il n'existe pas de « pilule magique » ou de solution rapide pour éliminer le bégaiement, tout comme il n'existe pas de « pilule de remise en forme » pour vous donner instantanément un physique sculpté et musclé. Les changements structurels et comportementaux profonds et durables nécessitent du temps, de la patience et du dévouement pour être pleinement assimilés et devenir partie intégrante de votre vécu.*

Bien que les grandes idées et théories puissent être comprises intellectuellement, la compréhension intellectuelle seule ne suffit pas. Savoir quelque chose dans son esprit ne conduit pas automatiquement à la guérison ou à la libération. Pour une véritable transformation, la connaissance doit se transformer en sagesse, et la sagesse naît de l'expérience vécue. Ce changement se produit lorsque vous prenez ce que vous avez appris et que vous l'appliquez dans des situations réelles, en permettant à la pratique et à votre exposition à de nouvelles expériences de consolider votre développement personnel.

Pour que cette connaissance soit efficace, elle doit s'aligner sur les expériences de votre vie réelle. Se contenter de collecter et d'emmagasiner de nouvelles informations tout en continuant à agir selon d'anciens schémas entravera votre progrès. Sans pratique, le changement reste un concept théorique sans vie, loin d'être ressenti ou réalisé dans votre vie quotidienne. La véritable croissance exige d'aller au-delà de la connaissance intellectuelle de quelque chose et de s'engager activement dans le processus pour expérimenter et incarner le changement.

Prenons l'exemple de l'apprentissage de la conduite d'une voiture. On ne devient pas un conducteur compétent en se contentant de lire des articles sur la conduite. Le véritable apprentissage vient lorsque l'on s'assoit derrière le volant, que l'on s'exerce et que l'on ressent ce que c'est que de naviguer sur la route. De la même manière, pour vaincre le bégaiement et atteindre une fluidité naturelle, il faut appliquer ce que l'on a appris dans des situations de la vie réelle. Grâce à la pratique et à la persévérance, vous pourrez réaliser une véritable croissance et découvrir la liberté que procure un changement durable.

[Vivre de nouvelles expériences](#) est une partie essentielle de votre parcours vers la sortie du bégaiement. Ces nouvelles rencontres remettent progressivement en question et remplacent ces anciennes croyances et perceptions que vous avez portées en vous et sur lesquelles vous vous êtes appuyé pendant tant d'années. Au fur et à mesure que vous vous engagez dans de nouvelles situations, vous ne vous contentez pas de penser au changement, vous commencez à le ressentir. Vos expériences deviennent plus fluides et authentiques, votre peur de prendre des risques émotionnels (sociaux) s'estompe et votre résistance, votre réflexe de retenue, se dissipent doucement. Vous commencez à vous sentir plus à l'aise dans votre peau et à laisser transparaître votre véritable personnalité. Il en résulte une plus grande ouverture, une plus grande présence et une plus grande fluidité naturelle.

Ces nouvelles expériences remodelent la carte interne de votre réalité, [recâblant votre cerveau](#) de sorte que parler n'est plus lié à la peur, à une menace, à la [honte](#) ou à l'anxiété. Au contraire, la parole devient quelque chose de joyeux, voire quelque chose que l'on attend avec impatience.

C'est ainsi que vous évoluez d'une « personnalité de bégaiement »- une identité enracinée dans le réflexe de retenue - à une « personnalité de fluidité », une personnalité qui s'épanouit dans l'expression de soi. Avec chaque nouvelle expérience, associée à un état émotionnel positif, votre corps commence à intérioriser et à *incarner* cette nouvelle information émotionnelle. Avec le temps, votre corps apprend à réagir d'une manière complètement différente, une manière qui s'aligne naturellement sur la fluidité, la confiance et la joie de s'exprimer.

#### **Voici quelques exemples illustratifs:**

- Si vous étiez auparavant physiquement tendu et émotionnellement sur les nerfs, vous préparant à l'impact avant des rencontres sociales, vous pouvez maintenant trouver plus facile de reconnaître consciemment et de relâcher cette tension. *Se faire confiance* et se détendre dans ces expériences devient plus naturel, ce qui vous permet de vous sentir à l'aise et bien dans votre peau.

- Si vous étiez auparavant avachi et évitiez le contact visuel, vous pouvez maintenant adopter une posture plus ouverte et confiante, en rencontrant volontiers le regard des autres.
- Si votre cœur s'emballait et que vos paumes devenaient moites avant de parler, vous pouvez maintenant remarquer un sentiment croissant de contrôle émotionnel et de calme présence.

Parler devient une activité sécuritaire et agréable - non seulement dans votre esprit conscient, mais aussi dans [la mémoire de votre corps](#). La fluidité et la confiance s'obtiennent en oubliant le passé de bégaiement, en se libérant du réflexe de retenue et en adoptant la paix, [l'acceptation de soi](#) et l'expression authentique et fluide de soi.

Lorsque l'on cherche sur Internet des solutions au bégaiement, on a souvent l'impression de naviguer dans le Far West. Le paysage est inondé d'innombrables produits et entreprises proposant de prétendues solutions : des remèdes à base d'huile de serpent, des tisanes, des dispositifs auriculaires et des applications promettant d'en finir avec le bégaiement.

Ces produits s'appuient souvent sur des techniques de marketing tape-à-l'œil, visant à vous convaincre de l'existence de solutions miraculeuses. Qu'il s'agisse d'une « guérison rapide » ou d'un appareil prétendant « parler à votre place », ces promesses sont souvent superficielles et trompeuses. D'autres approches proposent des techniques pour contrôler ou dissimuler le bégaiement, afin de rendre les interactions sociales moins intimidantes. Si ces méthodes peuvent temporairement soulager des symptômes tels que le blocage, elles ne s'attaquent pas au problème plus profond et sous-jacent- la psychologie du bégaiement.

Ni les solutions rapides ni les techniques axées sur les symptômes ne résolvent le problème central : l'anxiété de parole, enracinée dans votre esprit conditionné. La véritable clé réside dans le travail avec votre esprit- remettre en question les croyances limitantes, comprendre sa propre psyché et apprendre à autoréguler nos réactions émotionnelles tout en recalibrant nos états émotionnels. C'est l'approche la plus naturelle, la plus accessible et la plus efficace pour surmonter le bégaiement.

Malheureusement, cette méthode est négligée par de nombreuses personnes qui bégaiant (PQB), y compris par les orthophonistes, en partie à cause de l'institutionnalisation. L'institutionnalisation favorise la similitude- une tendance à adhérer à des approches et à des idées uniformes qui peuvent sembler sûres mais qui mènent rarement à des percées. La véritable réussite se situe au-delà de la conformité. Elle exige de sortir des idéologies et des principes institutionnels, d'oser embrasser l'individualité et d'explorer de nouvelles voies qui feront vraiment la différence.

Il est beaucoup plus simple et plus gratifiant de faire connaissance avec soi-même, de s'introspecter en profondeur et d'apprendre à réguler nos émotions et nos schèmes de pensée. Ce parcours nous mène finalement à la maîtrise de notre propre cerveau. La maîtrise de nos pensées et de nos émotions est l'une des plus grandes réussites de la vie. En revanche, placer de vains espoirs dans une force extérieure ou une institution qui vous guérirait comme par magie du jour au lendemain, ou attendre du monde qu'il change et s'adapte à vous, est irréaliste et déresponsabilisant. De nombreuses personnes s'accrochent à de tels espoirs pour éviter d'assumer la responsabilité de leur propre vie; mais cet état d'esprit débouche souvent sur la frustration, le désespoir et un sentiment d'impuissance.

Une fois que vous aurez découvert comment reprogrammer votre cerveau et prendre le contrôle de votre monde intérieur, l'attrait des remèdes à base d'huile de serpent, des pilules magiques ou des cours sans fin s'estompera. Ces prétendues solutions perdront de leur attrait parce que vous aurez gagné quelque chose de bien plus grand et de plus précieux : la capacité de vous réguler et de trouver la stabilité dans les moments de turbulence ou d'incertitude.

Tout commence par la volonté de regarder au-delà du bégaiement et de choisir une voie alternative- une voie qui a été suivie avec succès par les « quelques chanceux » qui ont réussi à cesser de bégayer. En réalité, il ne s'agit pas d'une question de chance, mais plutôt d'appliquer le bon sens et de faire des pas intentionnels vers l'avant. Comme le dit l'adage, « le bon sens n'est pas encore une pratique courante ». Ce livre est là pour vous aider à combler cette lacune et vous guider vers une vie plus confiante, plus aisée, plus calme et plus expressive.

*« Ce n'est pas qu'il n'y ait pas de solution. La solution est disponible ici et maintenant. Mais la plupart des gens ne l'approchent pas, et encore moins ne l'utilisent, parce qu'elle exige la dissolution de l'ego et la révélation de notre véritable essence - l'auteur caché derrière le voile du problème. L'ego ne peut pas permettre sa propre mort »*

- Olga Bednarski

## Pourquoi les PQB échouent-elles et comment peuvent-elles réussir ?

J'ai entendu d'innombrables histoires d'échec, alors que les histoires de réussite semblent rares. Pourtant, elles existent. Avec l'essor des thérapies alternatives et la prise de conscience croissante des personnes qui bégaiement, le nombre de réussites semble

augmenter régulièrement. Je me considère comme l'une de ces réussites. Contrairement à beaucoup d'autres, je n'ai pas enduré un cycle sans fin de tentatives ratées ni le désespoir qui, souvent, les accompagne. Dès le début, j'ai pris la ferme résolution de réussir. Retrouver ma capacité à m'exprimer pleinement et éliminer l'anxiété étaient pour moi des objectifs non négociables.

Après avoir passé 14 ans immergé dans la bégosphère et rencontré d'innombrables personnes ayant lutté et échoué, je n'ai pas pu m'empêcher de me poser la question suivante : pourquoi tant de personnes échouent-elles ? Qu'est-ce qui distingue les rares personnes qui réussissent, moi y compris ? S'agit-il simplement de chance ? Se pourrait-il que les causes de notre bégaiement soient en quelque sorte différentes - peut-être plus faciles à résoudre - que dans la plupart des cas ? Le succès dépend-il des capacités intellectuelles ou d'une aptitude unique à comprendre et à traiter le problème ?

En y réfléchissant profondément, j'ai réalisé que ceux qui réussissent viennent de tous les horizons de la vie et de milieux éducatifs variés. J'ai rencontré des universitaires et des chercheurs de très haut niveau, des esprits brillants aux diplômes impressionnants, ainsi que des hommes d'affaires prospères et riches qui ont bâti des entreprises florissantes. Pourtant, certaines de ces personnes ont eu du mal à comprendre l'importance fondamentale de leur anxiété de parole. D'autre part, j'ai rencontré des ouvriers, des vendeurs et des charpentiers qui, après seulement quelques consultations, ont fait de remarquables progrès.

Ces personnes ont montré un changement notable, non seulement dans leur parole, mais aussi dans leur compréhension d'elles-mêmes, des mécanismes du bégaiement et des étapes nécessaires pour le démanteler. Et « elles ont compris. »

Je peux même citer au moins trois cas remarquables où des personnes ont connu une amélioration significative simplement en absorbant les informations partagées dans mes vidéos. L'un d'entre eux l'a décrit comme suit : *« J'ai regardé toutes vos vidéos et, un matin, je me suis réveillé et mon bégaiement avait disparu. Au début, j'ai pensé que mon cerveau me jouait des tours; mais non - mon anxiété et mon bégaiement avaient bel et bien disparu ! »*

Des histoires comme celle-ci remettent en question l'idée que pour vaincre le bégaiement, il faut être un franc-tireur ou un prodige. Des capacités intellectuelles ou un statut extraordinaire n'ont pas grand-chose à voir avec l'atteinte de la fluence. Le succès est à la portée de tous ceux qui sont prêts à s'engager dans le processus et à appliquer dans leur quotidien ce qu'ils apprennent avec ouverture d'esprit et détermination.

Alors, qu'est-ce qui nous distingue, nous qui avons surmonté notre bégaiement ? Sommes-nous simplement plus travailleurs ou plus dévoués que les autres ? Avions-nous un désir de liberté plus intense ? Étions-nous simplement mieux préparés ou plus prêts à accueillir le changement ?

Ces questions m'ont intriguée parce que je ne considère pas que vaincre le bégaiement soit intrinsèquement difficile, surtout lorsque la voie à suivre est éclairée et que les outils sont facilement accessibles. Grâce à des stratégies psychologiques accessibles, aux conseils d'experts ayant suivi un parcours semblable, à une orientation claire et aux réponses aux questions clés sur le bégaiement, le succès semble tout à fait réalisable.

Alors pourquoi, malgré la participation à divers cours ou programmes d'orthophonie, tant de personnes continuent-elles à se débattre ? Pourquoi perdent-ils leur motivation, ne parviennent-ils pas à faire des progrès significatifs et restent-ils liés par l'anxiété ? Qu'est-ce qui sépare vraiment le succès de l'échec ?

Le bégaiement devient étonnamment simple à traiter et à faire disparaître une fois que l'on a acquis la bonne perspective. Malheureusement, il n'est pas toujours facile d'acquérir cette perspective. L'expérience vécue du bégaiement enferme souvent les individus dans une boîte mentale et émotionnelle, limitant leur capacité à voir au-delà des pensées et des ressentis conditionnés. Ce point de vue limité peut donner l'impression que la liberté est inaccessible.

En écrivant ces lignes, je comprends que je peux remettre en question certaines théories et normes scientifiques. Cependant, je me sens obligé d'offrir une perspective qui s'affranchit des contraintes conventionnelles- une perspective qui déballe le cerveau et considère les dimensions émotionnelles, physiques et même spirituelles du bégaiement.

Poussé par le désir de découvrir le secret de la réussite, j'ai passé les deux dernières années à observer activement et à participer à des conversations sur diverses plateformes pour les PQB. Grâce à ces discussions et à mon parcours personnel, j'ai identifié ce que je crois être les principales raisons des échecs inévitables que rencontrent de nombreuses personnes qui bégaiant.

## Raison 1 : Se concentrer uniquement sur le bégaiement et la parole

L'un des faux pas les plus courants des personnes qui bégaiant est de [porter toute leur attention sur leur parole](#)- le symptôme externe et visible- tout en négligeant les causes profondes de leur anxiété de parole, qui se trouvent en leur for intérieur. Ces racines sont

intimement liées à votre relation à vous-mêmes, aux autres, au monde et à votre histoire personnelle.

Parce que la parole est la manifestation extérieure du problème, il est facile de se focaliser sur les blocages, les répétitions et les hésitations, tout en ignorant les processus internes critiques qui sont à l'origine de ces symptômes. Pourtant, ce sont précisément ces dynamiques internes cachées - souvent négligées ou mal comprises - qui déclenchent, entretiennent et renforcent le problème. Ce manque de compréhension conduit de nombreuses personnes, même parmi les esprits les plus brillants, à adopter la croyance erronée que le bégaiement est un trouble exotique et incurable.

Comprenez-moi bien : Si vous bégayez ou si vous éprouvez une peur et une anxiété accablantes lorsque vous parlez ou dans des situations sociales, cela ne signifie pas que vous êtes « malade » ou autrement « brisé ». Cela signifie simplement que votre relation actuelle avec vous-même, les autres et le monde est peut-être mal alignée ou tendue. Et voici la vérité qui devrait vous donner des ailes : ce désalignement n'est pas permanent. Vous avez la capacité de le modifier et de le transformer.

La qualité de chaque relation que vous entretenez, que ce soit avec vous-même, avec d'autres personnes ou avec le monde, est déterminée par vos pensées et vos attitudes. Au fond, cela signifie que vos croyances, vos idées, vos narratifs et vos idéologies façonnent activement la façon dont vous percevez la vie et y répondez. Les croyances dysfonctionnelles ou limitatives entraînent inévitablement des relations tendues ou malsaines : avec vous-même, cela peut se manifester par le doute, la critique ou l'évitement ; avec les autres, cela peut se traduire par l'anxiété, la méfiance ou l'isolement.

Les croyances, qu'elles soient habilitantes ou limitatives, fonctionnelles ou dysfonctionnelles, sont intrinsèquement auto-renforcées. Avec le temps, elles influencent votre réalité, créant une boucle de rétroaction qui semble confirmer leur validité. Par exemple, si vous avez des croyances limitatives telles que « la vie est difficile », « les gens portent des jugements » ou « le monde n'est pas un endroit sûr », vos expériences s'aligneront sur ces attentes, renforçant encore ce que vous croyez déjà être vrai.

Pour vous libérer de l'anxiété et du bégaiement qu'elle déclenche et amplifie, vous devez d'abord cultiver une relation plus saine et plus compatissante avec vous-même. C'est la base d'un véritable changement. Si vous ne modifiez pas les attitudes négatives que vous entretenez en vous, il vous sera impossible de réaliser des progrès significatifs.

De nombreuses PQB luttent contre un profond manque d'amour de soi et ne comprennent souvent pas ce que signifie réellement [l'amour de soi](#). Il ne s'agit pas de vanité ou d'égoïsme, comme certains pourraient le croire. Bien que ce livre ne puisse pas explorer

pleinement les profondeurs de l'amour de soi, les pages qui suivent proposent des étapes pratiques pour dissoudre tout dégoût de soi persistant- qu'il soit conscient ou non- et vous guider vers une véritable acceptation de soi et une paix intérieure.

Au fur et à mesure que votre relation avec vous-même guérit et se renforce, vous remarquerez que vos relations avec les autres et le monde qui vous entoure commencent également à se transformer. En effet, la distance que nous percevons entre nous et les autres reflète souvent la distance que nous ressentons vis-à-vis de nous-mêmes.

Le bégaiement n'est pas seulement un problème de parole ; c'est un défi émotionnel complexe enraciné dans les schémas conditionnés de votre monde intérieur - vos croyances, vos perceptions et vos narratifs, vos idées sur vous-même, sur les gens et sur le monde. Pour vous libérer de l'emprise psychologique du bégaiement, vous devez vous tourner vers l'intérieur, identifier les pensées et les habitudes qui ne vous servent plus et les remplacer par des alternatives plus saines et plus valorisantes.

Se concentrer uniquement sur la parole- par exemple, essayer de ne pas bégayer ou de contrôler tous les mots- intensifie ironiquement le problème. Cette approche se retourne souvent contre nous, *car plus nous consacrons d'énergie à éviter quelque chose, plus nous amplifions sa présence dans notre vie*. En nous focalisant sur le problème, nous favorisons par inadvertance les résultats que nous nous efforçons d'éviter.

L'une des raisons pour lesquelles de nombreuses personnes continuent à lutter contre le bégaiement est leur réticence à remettre en question les narratifs conventionnels. Les personnes qui ont réussi à vaincre le bégaiement sont celles qui ont osé aller au-delà des explications traditionnelles. Ils ont remis en question la croyance répandue selon laquelle le bégaiement est une « condition » incurable et se sont éloignés de l'idée qu'il devait les définir<sup>13</sup>. Lorsque les thérapies conventionnelles ont donné des résultats limités, ils ont cherché d'autres voies- et ont trouvé le succès.

La croyance joue un rôle essentiel dans ce processus, non pas au sens religieux du terme, mais en tant qu'attentes- qu'elles soient positives ou négatives- qui façonnent votre parcours. Vos croyances et vos attentes influencent profondément vos résultats. Les personnes qui se sortent du bégaiement sont celles qui refusent d'être liées par les règles et les limites imposées par la pensée conditionnée. En réécrivant leurs croyances, ils ont réécrit leur réalité.

---

<sup>13</sup> C'est la raison pour laquelle je n'emploie jamais le terme « bègue », ce terme, signifiant que la personne se définit avant tout selon une chose qu'elle fait. Le langage que nous employons est important. RP

Pour vraiment surmonter l'anxiété de parole, vous devez aller au-delà de ses symptômes visibles et explorer le paysage émotionnel plus profond qui l'alimente. Le bégaiement n'est pas seulement une question de parole - il s'agit de comprendre et de guérir le fonctionnement interne de votre esprit et de votre cœur, en s'attaquant à la peur et à l'anxiété qui sont au cœur du bégaiement.

Le paradoxe est le suivant : le chemin vers la fluidité verbale ne réside pas dans l'obsession de votre parole, mais dans la transformation de votre relation avec vous-même. Et c'est là la merveilleuse vérité !

## Raison 2 : Se tromper d'objectif : négliger l'anxiété

Ce point souligne l'importance de comprendre le cœur du problème. Se concentrer uniquement sur la parole - en s'attachant aux symptômes superficiels tels que les blocages et les répétitions - n'apportera pas le changement significatif et durable que vous souhaitez. Vous ne pouvez pas résoudre un problème en vous attaquant uniquement à ses symptômes ; vous devez identifier et travailler sur sa cause profonde. Se concentrer uniquement sur la parole revient à masquer la douleur avec un anesthésiant tout en ignorant la condition sous-jacente qui est à l'origine de l'inconfort.

Le véritable progrès commence lorsque vous vous attaquez à la cause première. C'est à ce moment-là que des améliorations transformatrices, non seulement dans la parole, mais aussi dans d'autres domaines de votre vie - tels que vos relations interpersonnelles, votre carrière et votre bien-être en général - deviennent possibles. Le bégaiement, plus précisément décrit comme une anxiété de parole, est donc alimenté par une anxiété sous-jacente. L'intensité de cette anxiété varie d'une personne à l'autre et correspond souvent à la gravité de leur bégaiement.

Cette anxiété (qui peut se manifester par des sautes d'humeur, des accès de colère, un perfectionnisme aigu ou des attentes trop élevées) survient souvent dans des situations quotidiennes et non menaçantes. Elle trouve son origine dans la « carte de la réalité » interne d'une personne. [Cette carte](#) est le cadre mental à travers lequel nous nous percevons nous-mêmes, les autres et le monde. Elle détermine la façon dont nous interprétons et réagissons aux environnements sociaux. Tragiquement, cette carte contient souvent des croyances irrationnelles et de néfastes narratifs acquis pendant l'enfance, absorbés par des adultes influents ou façonnés par des expériences émotionnelles passées.

Même si ces événements formateurs se sont produits il y a des années ou des décennies, les souvenirs émotionnels qu'ils ont créés perdurent. À l'âge adulte, lorsque nous sommes confrontés à des situations qui nous rappellent ces expériences passées, les émotions non résolues refont surface. Nous pouvons nous sentir tout aussi vulnérables, effrayés ou

accablés que lorsque nous étions enfants, même si le moment présent ne présente aucun danger réel.

S'attaquer à l'anxiété sous-jacente est une étape vitale pour toute personne qui bégaie. Ce parcours implique:

- **La compréhension de soi** : prendre le temps d'explorer vos pensées, vos opinions, vos croyances et vos schémas émotionnels.
- **Identifier vos croyances et vos idées nuisibles** : remarquez vos attentes, vos peurs et vos suppositions qui alimentent l'anxiété, la honte, la culpabilité ou le malaise.
- **Prendre conscience de votre dialogue intérieur** : écoutez ce que vous avez l'habitude de vous dire avant, pendant et après les situations de parole. Cela est particulièrement important lorsque les choses ne se déroulent pas comme vous l'espérez. Au lieu de vous critiquer durement pour ce que vous considérez comme un « échec », nourrissez-vous de gentillesse, de compréhension et de compassion.

Lorsque vous vous attaquez à l'anxiété, que vous désintoxiquez et simplifiez votre monde intérieur et que vous apprenez à maîtriser votre esprit, vous créez un espace de sécurité émotionnelle et de confiance en vous-même. Ce sentiment de sécurité intérieure vous permet de vous ouvrir au monde avec facilité. Au fur et à mesure que vous trouverez l'équilibre et le calme en vous, votre anxiété diminuera naturellement, ouvrant la voie à une expression de soi plus confiante et plus fluide.

Permettez-moi d'insister une fois de plus sur ce point : vaincre le bégaiement ne consiste pas seulement à améliorer votre parole, mais aussi à vous débarrasser de tout ce qui ne vous sert plus et à adopter une version plus authentique, plus ouverte et plus acceptante de vous-mêmes.

### Raison 3 : Manque de connaissance de soi : comprendre votre psyché, vos déclencheurs émotionnels et vos outils d'autorégulation

Le manque de connaissance de soi- savoir comment fonctionne notre cerveau, reconnaître nos déclencheurs émotionnels de l'anxiété et comprendre les outils d'autorégulation qui peuvent aider- enferme souvent les gens dans un cycle de frustration et de désespoir. Nombreux sont ceux qui passent d'une thérapie infructueuse à une autre, incapables de se libérer parce qu'ils ne comprennent pas leur monde intérieur.

## **Perdu dans les méandres d'un comportement inconscient**

Si vous n'amenez pas votre comportement à la lumière de la conscience, il vous contrôlera. Mais une fois que vous avez pris connaissance de vos déclencheurs, vous pouvez commencer à vous autoréguler, à démanteler et, finalement, à transcender le problème. Cette transformation va bien au-delà de la simple amélioration de votre parole : elle remodèle votre perception de vous-même. Cela revient à découvrir des couches cachées de votre être par le biais d'un processus « d'archéologie intérieure ».

La conscience de soi est la pierre angulaire d'un changement significatif. L'ignorance - un manque de compréhension (méconnaissance) de ce qui se passe vraiment en vous - maintient les vieux schémas fermement en place. Lorsque vous vous concentrez exclusivement sur une seule facette de vous-même, comme votre parole, vous manquez la vue d'ensemble et l'occasion de vous comprendre plus profondément.

La plupart des personnes qui bégaiement ont d'abord du mal à prendre conscience d'elles-mêmes. Elles ne voient pas encore comment elles créent et perpétuent inconsciemment leur anxiété et leur bégaiement. Leur identité personnelle se limite à des marqueurs externes, tels que leur nom, leur âge, leur sexe, leur histoire personnelle, leur nationalité, leur lieu de résidence ou, dans le cas des PQB, leur façon de parler. Cette perspective limitée les laisse souvent naviguer dans la vie comme dans un brouillard, déconnectés de leur moi profond et authentique.

## **Le cycle des erreurs répétées**

Sans en avoir conscience, les mêmes erreurs sont répétées à maintes reprises. Les gens s'accrochent à « n'importe quoi » dans l'espoir d'une amélioration, compliquant souvent leur situation et aboutissant aux mêmes résultats décevants. Ce cycle sans fin peut conduire à des sentiments de désespoir, d'impuissance, de colère et, tragiquement, même à des pensées d'abandon total.

## **Une compréhension inadéquate du bégaiement**

Beaucoup de personnes en viennent à considérer le bégaiement comme un « monstre » énigmatique qui frappe sans prévenir - une force extérieure qui échappe totalement à leur contrôle. Cette perception les rend aveugles à leur propre rôle dans la création de la séquence interne d'événements qui aboutit au blocage/bégaiement. En ne comprenant pas [la véritable nature du bégaiement](#), ils font en sorte que le problème semble plus intimidant et ingérable qu'il ne l'est.

La vérité est la suivante : le véritable obstacle qui vous empêche de surmonter votre bégaiement réside dans la méconnaissance de soi – votre incapacité à voir comment votre

cerveau génère l'expérience de la retenue (ou de la résistance). Une fois que vous commencez à comprendre ce lien, la voie à suivre devient beaucoup plus claire et plus accessible.

### **L'éveil : Un voyage à la découverte de soi**

Pour ceux d'entre nous qui ont surmonté leur bégaiement, le parcours a commencé par une prise de conscience profonde - se libérer de l'illusion qu'il fallait « réparer » notre parole. Nous avons rejeté ce narratif sociétal selon lequel le bégaiement est une condition génétique mystérieuse et immuable. Au lieu de cela, nous nous sommes tournés vers notre for intérieur, en nous efforçant de nous comprendre profondément. Cela signifiait plonger dans le fonctionnement interne de nos cerveaux pour découvrir les déclencheurs et les schémas exacts qui alimentaient notre anxiété et nos luttes verbales.

Nous avons réalisé que le bégaiement n'était pas seulement un problème de parole. Il s'agit d'un processus psychologique complexe, profondément lié à notre monde intérieur. Pour y remédier, il fallait faire preuve d'introspection, se découvrir et accepter d'affronter des vérités sur nous-mêmes. En observant attentivement le fonctionnement de nos pensées et de nos émotions, nous avons commencé à démanteler les fausses croyances et les récits limitatifs qui nous avaient retenus captifs pendant si longtemps.

Au cours de ce processus, nous avons découvert une vérité fondamentale : que l'expérience du bégaiement (en tant que comportement) était quelque chose que nous avons appris avec le temps. Il était devenu une partie intégrante de notre personnalité. Mais voici la révélation qui nous donne du pouvoir : ce qui est appris peut être désappris. Par la connaissance et une intention adéquate, nous pouvons réécrire nos narratifs et choisir une nouvelle voie.

### **Maîtrise et transformation**

En nous engageant à maîtriser (reprogrammer) notre cerveau et à pratiquer l'autorégulation émotionnelle au quotidien, nous ne nous sommes pas contentés d'améliorer notre parole : nous avons transformé notre vie tout entière. Cette nouvelle conscience de soi s'est propagée vers l'extérieur, améliorant nos relations interpersonnelles, nos carrières et notre bien-être général. Il ne s'agissait pas seulement de communiquer plus librement ; il s'agissait aussi de se débarrasser de la résistance intérieure et de vivre plus pleinement.

Surmonter le bégaiement, c'est, à la base, se comprendre, se réguler et finalement se libérer. Il s'agit d'adopter la conscience de soi comme un outil puissant pour créer un changement durable et retrouver la joie d'une expression authentique.

Lorsque vous vous comprendrez vraiment et que vous comprendrez la nature de vos défis, vous ne prendrez plus d'actions impulsives ou désespérées nées de la frustration. Au lieu de cela, vous aborderez votre parcours avec clarté et détermination. Vous laisserez derrière vous les détours et les distractions sans but, choisissant à la place de suivre un chemin délibéré et informé vers la liberté et la confiance que vous méritez.

#### Raison 4 : Et s'il y avait une pilule magique ?

La croyance en une « pilule magique » reflète l'immatunité- une réticence à assumer la pleine responsabilité de notre vie et un désir de transférer cette responsabilité entre les mains d'un sauveur externe. Cet état d'esprit peut vous rendre vulnérable à l'exploitation par ceux qui font de grandes promesses, affirmant qu'ils peuvent vous « guérir » en quelques jours. Pour progresser réellement, cet espoir d'une solution rapide et miraculeuse doit être abandonné et remplacé par un engagement mûr et résolu à prendre en charge votre sortie du bégaiement.

Le rêve persistant d'une « pilule magique d'un jour » est l'un des obstacles les plus importants qui empêchent de nombreuses PQB de surmonter leur bégaiement. Il maintient les gens dans un schéma d'attente, d'espoir et de report de l'action. En conséquence, ils reportent indéfiniment leur vie, leur carrière, leurs relations interpersonnelles, leur joie et leur bonheur.

Plus tôt vous réaliserez que votre rétablissement et votre vie sont entre vos mains et que vous commencerez à prendre des mesures délibérées et significatives dans le but d'obtenir la vie et la parole que vous désirez, plus tôt vous vivrez la transformation que vous recherchez. En chemin, vous découvrirez de précieuses informations sur vous-même, les autres et sur le monde. Ce parcours n'est pas seulement une question de destination, mais aussi de croissance incroyable et de découverte de soi. Il s'agit d'un processus qu'il convient d'accepter et non de précipiter. Vaincre le bégaiement (ou l'anxiété) est un parcours personnel, et bien qu'il n'y ait pas de raccourcis, cela ne doit pas être décourageant. Au contraire, c'est une raison de vous réjouir, car le parcours lui-même est riche en leçons et en récompenses.

#### Un cas extraordinaire : Paul Stamets et la magie des champignons

La remarquable expérience de Paul Stamets avec les champignons psilocybins offre un exemple exceptionnel d'apprentissage inversé- désapprendre le bégaiement ou « le Réflexe de retenue » grâce à un seul événement transformateur. Son histoire illustre comment le bégaiement, une réponse conditionnée développée et renforcée par la répétition, peut parfois être dissout dans des circonstances extraordinaires.

Selon le récit de Paul, après avoir consommé 20 grammes de champignons psilocybine lors d'une promenade en forêt, il a grimpé au sommet d'un chêne. Peu après, un orage éclata, créant une intense expérience émotionnelle et neurologique. Cet événement dramatique a semblé « réinitialiser » ses circuits neurologiques, entraînant une cessation immédiate du bégaiement et l'absence de peur.

Cette transformation instantanée s'est produite sans qu'il soit nécessaire de la répéter ou de la pratiquer, en raison de l'écrasante intensité émotionnelle de l'expérience. La combinaison du voyage psychédélique, du danger de la tempête et de la signification spirituelle du moment a créé un puissant catalyseur de changement. Paul a décrit l'événement comme étant à la fois profondément spirituel et terrifiant : il a craint pour sa vie alors que des éclairs jaillissaient autour de lui, le secouant jusqu'au plus profond de son être.

Ces expériences chargées d'émotions ont le pouvoir unique de reconnecter le cerveau et d'éliminer des habitudes ou des comportements bien ancrés. Des phénomènes similaires peuvent parfois être observés dans d'autres domaines, comme le sevrage tabagique à la suite d'un accident de santé potentiellement mortel, tel qu'une attaque cérébrale. Ces événements peuvent déclencher des changements de comportement immédiats et profonds en perturbant les anciens circuits/schémas et en établissant de nouvelles réponses plus saines.

C'est ce qui est arrivé à Paul. J'approfondis le concept d'apprentissage inversé dans mon premier livre, [L'Anatomie du Bégaiement](#) (O. Bednarski, 2022). Cependant, il est important de comprendre que l'expérience de Paul ne peut être reproduite- les circonstances se sont déroulées naturellement, d'une manière qui défie toute duplication. Alors, s'il vous plaît, n'essayez pas cela chez vous.

## Raison 5 : Gains secondaires du bégaiement

Je sais que cela peut paraître surprenant ou même absurde pour de nombreuses PQB, mais avec le temps, j'ai remarqué qu'il y avait des gains secondaires associés au bégaiement. Ces gains peuvent amener les personnes qui veulent vraiment surmonter leur bégaiement à s'y accrocher inconsciemment, parfois même à le défendre lorsqu'une solution viable ou une personne s'étant sortie du bégaiement leur offre une issue.

Les gains secondaires les plus importants, qui sont souvent interdépendants, sont les suivants :

Tout d'abord, le bégaiement peut parfois être perçu comme un trait de personnalité précieux- « *une mignonne petite chose* » qui définit qui je suis et me rend plus apprécié ou digne d'attention, souvent de la part de ceux qui me nourrissent ou s'occupent de moi.

Le deuxième gain provient de la peur de perdre un sentiment d'appartenance (d'attachement). Pour certains, le bégaiement peut les lier à un groupe de personnes partageant les mêmes idées, comme d'autres personnes qui bégayaient également. S'ils améliorent leur parole et s'éloignent de ce groupe, ils peuvent craindre d'être rejetés par ceux qui restent dans la bégosphère. Les amis qui continuent à bégayer peuvent se sentir menacés par ce changement, s'opposant parfois à l'idée de « rétablissement » par peur ou par jalousie. Les PQB expriment souvent la crainte de perdre la proximité émotionnelle avec leurs parents ou leurs amis si elles changent leur façon de parler ou de se présenter.

Le troisième gain provient de la croyance selon laquelle le bégaiement est un trouble génétiquement héréditaire. Cette croyance renforce une mentalité de victime, déplaçant la responsabilité de la guérison de l'individu vers des facteurs externes, tels qu'une société intolérante ou des parents autoritaires. Lorsqu'une personne considère l'anxiété de parole comme une condition génétique incurable, elle peut adopter une attitude de martyr. Cette croyance s'accompagne d'un sentiment d'héroïsme et d'une impression d'être « spécial » pour vivre avec cette condition, ce qui, aussi étrange que cela puisse paraître, peut offrir un étrange sentiment de satisfaction. Cela peut créer un lien émotionnel avec la lutte, presque comme un réconfort doux-amer, ce qui rend plus difficile de s'en libérer.

Nous nous accrochons inconsciemment à ces soi-disant gains secondaires parce que, étrangement, les restrictions dans notre vie- qu'il s'agisse du bégaiement, de relations insatisfaisantes, de la solitude, etc., offrent un sentiment de sécurité et de prévisibilité. Même si nous désirons consciemment le changement, l'idée d'y penser peut nous déstabiliser. Bizarrement, les humains tirent du plaisir de leur souffrance. Le changement ouvre la porte à l'inconnu, et l'incertitude qu'il apporte peut paraître intimidante et donc inconfortable, nous poussant à nous interroger sur ce qui se trouve au-delà du confort du familial, même si cet endroit familial ne nous est pas satisfaisant.

Voici un exemple illustratif : imaginez que vous avez toujours été socialement évitant et que vous n'avez pas beaucoup d'amis. En général, les gens ne s'intéressaient pas ou peu à vous. Puis, soudain, tout change : les gens commencent à manifester un véritable intérêt envers vous, à vous aborder, à vouloir entrer en contact avec vous et à mieux vous connaître.

Honnêtement, après des années d'introversité et d'isolement social, comment vous sentiriez-vous face à ce changement ? Je suis certaine que vous vous sentiriez nerveux,

voire dépassé. Le changement, même s'il est positif, peut être malaisé au début. Mais n'oubliez pas que l'inconfort est temporaire. Au fur et à mesure que la nouvelle réalité s'installe, elle devient progressivement votre norme naturelle.

L'essentiel est de ne pas résister. Ne vous braquez pas et ne luttiez pas contre le changement, car cela ne fait que créer des retards inutiles et des souffrances supplémentaires. Au lieu de cela, décidez de faire confiance et de permettre au changement de se dérouler naturellement. Respirez profondément, accueillez la situation avec gratitude et faites confiance à la vie pour vous guider dans la bonne direction.

Tous les gains secondaires que j'ai décrits [indiquent une adaptation](#) - un mécanisme d'adaptation ou de défense contre la perte de quelque chose qui semble unique, précieux, sûr et même central à l'identité : « *Que vais-je devenir sans mon anxiété et mon bégaiement ?* » Le bégaiement, dans ce cas, aide les individus à se sentir acceptés, aimés et reconnus au sein de leur communauté.

Qui voudrait abandonner quelque chose qui lui a permis de se sentir spécial, en sécurité, unique, voire héroïque ? Quelque chose qui favorise les relations et procure un profond sentiment d'appartenance à un groupe « spécial » ? Naturellement, personne ne le ferait. C'est pourquoi le bégaiement, en tant que trait conditionné, est souvent farouchement défendu et protégé. La simple pensée de le libérer - de sortir du bégaiement - peu importe la façon dont on le comprend rationnellement, peut susciter une anxiété et un malaise intenses. L'incertitude quant à ce qui se trouve de l'autre côté du lâcher-prise alimente le besoin de « se retenir », ce qui empêche de faire des pas en avant significatifs, même lorsque ces pas pourraient conduire à une profonde amélioration personnelle. Les avantages perçus de ne pas changer conduisent souvent à rejeter l'aide ou les conseils, même lorsqu'ils sont offerts avec soin et sans conditions. S'accrocher à ce qui nous est familier nous semble plus sûr que d'aller vers l'inconnu.

Comme je l'ai déjà mentionné et comme je continuerai à le souligner tout au long de ce livre, ce qui nous attend au-delà du lâcher-prise n'est pas une perte de quelque nature que ce soit (sauf peut-être la perte d'illusions), mais un gain profond et authentique : la reconnexion avec notre moi véritable et authentique et l'expansion, c'est-à-dire le « *déballage* » de notre potentiel, jusqu'à présent inexprimé. Il s'agit d'éliminer le désordre mental qui a donné à votre vie un sentiment de petitesse, de peur, de contrainte et d'absence d'événements. Ce faisant, vous débloquentez l'accès aux extraordinaires pouvoirs et ressources intérieurs qui ont toujours été en vous - dormants, cachés, mais jamais perdus. Grâce à ce processus, vous découvrirez non seulement qui vous êtes vraiment, mais aussi qui vous n'êtes pas. De nombreuses personnes qui bégaient, comme beaucoup d'entre nous, se trouvent au sommet de vastes mines de potentiel personnel non exprimé

- de l'or et des diamants- mais n'en profitent jamais parce qu'elles restent enfouies sous des couches de « *fouillis informationnel et conceptuel* ».

Puis il y a aussi l'idée de la « fierté du bégaiement », qui peut sembler très attrayante pour certains. En fait, il s'agit simplement d'une autre identité conceptuelle ; bien qu'elle « légitimise » le bégaiement et qu'elle ait une tournure positive, elle peut être tout aussi restrictive.

Elle offre non seulement un sentiment d'appartenance à un groupe « spécial » ou à une tribu (une source de connexion et d'attachement) mais aussi les expériences tant désirées d'attention, de validation et même d'admiration- en particulier au sein des communautés de personnes qui bégaient (PQB). Le fait d'être validé et accepté inconditionnellement est une expérience profondément curative. Pour de nombreuses personnes qui bégaient, en particulier celles qui se sentent isolées socialement ou seules, cette acceptation peut être la pierre angulaire de leur bien-être émotionnel. Elle devient une source vitale de réconfort et donne un sens à leur vie, et pour certains, elle peut sembler essentielle à leur survie même.

Richard Parent, figure respectée de la bégosphère et coach de parole, partage son point de vue sur la question : « *Ceux qui défendent [de telles idées](#) oublient que le bégaiement ne représente qu'un pour cent de la population. Ils oublient également que, pour la plupart des PQB, le bégaiement est une véritable souffrance. Cela dit, je reconnais que certains cas de bégaiement sont particulièrement sévères. Dans de telles situations, il est crucial que la société fournisse des aménagements, afin que même les personnes atteintes des formes les plus sévères de bégaiement puissent contribuer, dans la mesure de leur capacité, à l'effort collectif et gagner leur vie, plutôt que d'être reléguées à une vie dépendant de l'aide sociale. Il n'y a rien de plus déshonorant que de vivre de l'aide social<sup>14</sup>. »*

Ce qui est préoccupant, c'est que cette campagne, malgré ses bonnes intentions, risque de créer une division qui perpétue l'état d'esprit « Nous/disfluents contre Eux/fluent ». Lorsqu'elle est suffisamment politisée, elle peut rapidement dégénérer en un conflit idéologique- « nous contre eux ». Comme vous pouvez l'imaginer, cette dynamique ne permet pas de construire des ponts de compréhension ; au contraire, elle crée un terrain fertile pour l'incompréhension, la méfiance, le ressentiment, et même une plus grande fragmentation sociale.

Occasionnellement, je tombe sur des remarques enthousiastes (ou qui s'affichent) dans les communautés de bégaiement en ligne, telles que « *J'ai bégayé et bloqué pendant la réunion, et j'ai adoré.* » Bien que je sois tout à fait en faveur de l'acceptation et qu'il soit

---

<sup>14</sup> Autrement dit, du dernier recours. RP

vraiment magnifique de voir quelqu'un embrasser son bégaiement sans en faire toute une histoire, ce genre de commentaires soulève souvent une question. Les PQB ayant accepté leur bégaiement ne recherchent généralement pas l'attention, les louanges ou l'approbation de cette manière.

Les personnes qui ont véritablement accepté leur bégaiement ne le placent pas au centre de leur vie. Au contraire, elles le minimisent et continuent à vivre normalement. J'ai même observé des cas de personnes atteintes de bégaiement sévère qui semblaient s'être réconciliées si complètement avec leur particularité qu'elles n'y pensaient presque plus. C'est du moins l'impression que j'ai eue en tant qu'observatrice. Ils ont accepté leur bégaiement d'une manière qui semble naturelle et non forcée.

Comment puis-je savoir si une personne a vraiment accepté son bégaiement ? C'est lorsque les émotions négatives ne s'y accrochent plus. La personne est passée à un niveau d'acceptation plus profond. Elle ne se retient pas par peur et n'a pas besoin de la validation des autres. Elles ont transcendé leur situation et vivent simplement leur vie telle qu'elle est, de manière authentique et libre. Toutefois, ces personnes sont l'exception plutôt que la règle. Et comme le dit l'adage, les exceptions confirment la règle. Pour la grande majorité des personnes qui bégaiant- même celles dont le cas est relativement bénin- le bégaiement est une source d'anxiété et d'inconfort importants, et un obstacle aux opportunités de la vie, qu'il s'agisse de relations interpersonnelles, de carrières ou d'autres domaines d'épanouissement personnel. La plupart de ces personnes ne veulent pas entendre parler d'acceptation- elles veulent sortir du bégaiement.

Des idées telles que « Le bégaiement est juste une autre façon de parler » ou « Bégayer avec confiance » peuvent être perçues comme des moyens réconfortants de faire face à la situation- une justification soutenue par la société qui offre un soulagement et un soutien psychologiques. Bien que ces approches aient des aspects positifs, comme le fait d'offrir une validation, elles peuvent parfois agir comme une forme d'auto-illusion. Ces approches peuvent involontairement maintenir une personne ancrée dans son « *monde intérieur d'anxiété* », l'empêchant d'explorer son véritable potentiel et de découvrir la richesse de la vie au-delà des limites qu'elle perçoit.

Cet état d'esprit, si bien intentionné soit-il, peut fermer la porte à de nombreuses possibilités de mener une vie épanouissante et pleine de sens- nouer de nouvelles relations plus profondes, poursuivre une carrière qui correspond à nos talents, trouver la paix intérieure et acquérir une véritable [confiance en soi](#) pour faire face aux défis de la vie. Au lieu de gérer les obstacles avec résilience, une telle perspective peut conduire à l'évitement et à une confiance excessive dans les zones de confort.

« L'idéologie en boîte » de l'acceptation du bégaiement, bien qu'elle ait pour but d'apaiser et de responsabiliser, peut parfois cultiver une impuissance apprise ou un sentiment d'acceptation forcée de soi (une résignation). C'est un peu comme si l'on se laissait tenter par la restauration rapide- c'est rapide et satisfaisant sur le moment mais, lorsqu'on l'utilise comme substitut à des repas nourrissants; mais cela peut avoir des conséquences inattendues, telles qu'une mauvaise santé et des livres/kilos supplémentaires.

Dans ce contexte, le mot « acceptation » devient souvent une étiquette mentale superficielle- une façon de rationaliser la situation plutôt que de la résoudre véritablement. Il peut créer l'illusion d'une paix en surface, mais en dessous, les sentiments de résistance et de malheur persistent. La véritable acceptation exige plus que de dire « Je suis OK avec ça ». Elle implique de se libérer des schémas émotionnels et mentaux qui perpétuent le contrôle, la frustration et l'inconfort. Si l'on ne s'attaque pas à ces couches plus profondes, beaucoup de ceux qui prétendent avoir « accepté le bégaiement » peuvent encore se retrouver coincés dans des cycles d'insatisfaction et de lutte émotionnelle.

La véritable acceptation est indéniablement un défi, en particulier lorsque le bégaiement est épuisant et draine l'énergie d'une personne. Les manifestations physiques, telles que les tics faciaux ou les contorsions<sup>15</sup>, ajoutent à cette difficulté. En outre, les malentendus sociaux et les occasions manquées de nouer des liens avec des personnes en dehors de la bégosphère peuvent amplifier le sentiment d'isolement. Il est important de reconnaître que le bégaiement, en soi, est neutre. L'inconfort qu'il provoque provient de la perturbation qu'il crée et de la signification que nous lui donnons.

Comme vous le savez déjà, le bégaiement est un comportement acquis- essentiellement une stratégie d'adaptation- qui résulte d'une suppression chronique des émotions. Lorsque les émotions sont supprimées (c'est-à-dire contractées), l'authenticité est également réprimée, ce qui étouffe la croissance émotionnelle (c'est-à-dire l'expansion ou la croissance de l'individu). La vie est un jeu, mais c'est un jeu d'adultes, et pour être un joueur efficace et sans peur, il faut mûrir émotionnellement. S'accrocher à l'idée que « Le bégaiement n'est qu'une autre façon de parler » peut offrir un sentiment de sécurité psychologique et de prévisibilité- « gardons les choses telles qu'elles sont »- et peut sembler une justification parfaitement rationnelle **au sein** de la bégosphère. Cependant, cette idéologie entrave souvent le développement personnel, la maturation émotionnelle et l'indépendance. À long terme, elle prive les individus de bien d'autres choses. Elle vous bloque et vous empêche de voir à quel point votre vie pourrait être expansive et épanouissante.

---

<sup>15</sup> Cela peut aller jusqu'aux syncinésies. RP

Le sentiment de contrôle que recherchent de nombreuses personnes qui bégaiement (et qu'elles craignent de perdre) ne provient malheureusement pas du maintien du statu quo ou de l'acceptation, ou de la validation sociétale externe. Après tout, vous rencontrerez toujours quelqu'un qui ne comprend pas ou qui n'a pas d'empathie pour vous. Le véritable contrôle, le contentement et la tranquillité d'esprit proviennent de la maîtrise de votre vie émotionnelle et de votre monde intérieur. Il ne s'agit pas simplement d'un contrôle forcé qui découle de la peur de perdre, mais d'une véritable maîtrise.

La maîtrise est atteinte en étant profondément à l'écoute de votre authenticité et en vous désidentifiant de la fausse personnalité égoïque - cette personnalité façonnée par le bégaiement ou le réflexe de retenue. Vous devenez l'habile capitaine du navire de votre vie, capable de diriger et de corriger le cap à volonté, même au milieu des turbulences. Eh oui, vous serez confronté à des turbulences. La maîtrise n'implique pas la perfection, pas plus qu'elle ne garantit une existence sans défis. Au contraire, elle procure une paix intérieure, une véritable acceptation inconditionnelle de soi et la force de se soutenir et de s'apprécier, même lorsque les autres ne le font pas. La maîtrise est une caractéristique de l'âge adulte (c'est-à-dire la pleine maturité émotionnelle ou/et l'enracinement dans son être). Contrairement aux enfants, qui sont souvent dirigés et à qui l'on dit ce qu'ils doivent faire, les adultes cultivent leur propre sens de l'action et de l'autonomie.

Comme vous le verrez dans les questions ci-dessous, pour la majorité des PQB, « accepter » le bégaiement ou « bégayer avec confiance » n'est pas une option viable. L'anxiété de parole provoque une importante détresse émotionnelle et perturbe la carrière, les relations interpersonnelles, la santé mentale et bien d'autres choses encore. Tant que le bégaiement continuera à vous causer de la souffrance, l'idée d'une « véritable acceptation » peut sembler attrayante, mais elle restera largement creuse et inaccessible.

Pour ceux qui doutent de l'existence des gains secondaires, je veux partager le fait que j'ai déjà nié leur existence. Je n'aurais pas cru en leur présence si je n'avais pas entendu d'autres personnes les décrire longuement, hésitant ou choisissant consciemment de laisser les choses inchangées pour les raisons mentionnées ci-dessus.

Et ce n'est pas grave. Il n'y a rien de mal en soi à choisir de ne pas changer. Mais si vous empruntez cette voie, il est important d'accepter véritablement votre « trait de caractère unique » sans reprocher à la société de ne pas toujours le comprendre, l'accommoder ou le célébrer. Une fois que vous aurez véritablement accepté votre bégaiement et que vous aurez abandonné le besoin d'en faire le point central de votre vie, vous constaterez peut-être que le [bavardage mental](#) qui l'entoure commence à s'estomper. Vous n'aurez plus envie d'en faire « toute une histoire ».

« Quel que soit le problème ou l'affection dont vous souffrez, il n'est pas indépendant de votre personnalité. Pour le surmonter, votre personnalité doit évoluer vers une personnalité libérée du problème. C'est possible ! »

- Olga Bednarski

## Raison 6 : Blâmer les gènes

Je n'ai jamais été convaincue par l'idée que le bégaiement soit purement génétique, quelles que soient les preuves scientifiques présentées à l'appui. En effet, d'autres études montrent clairement que *l'expression génétique est profondément influencée par l'environnement dans lequel nous vivons*<sup>16</sup>. Notre environnement signale nos gènes, façonne la façon dont ils se manifestent et, en fin de compte, nous devenons les produits de notre environnement. Le bégaiement, tel que je le conçois, est un mécanisme d'adaptation appris qui s'est développé en réponse aux facteurs de stress que nous avons affrontés. À un moment donné de notre vie, cette auto-répression- qui se manifestait par le bégaiement- avait un but. Il nous semblait plus sécuritaire de réprimer que d'exprimer, que ce soit en cachant nos vrais sentiments, nos émotions, nos besoins ou notre authenticité.

Par exemple, lorsque j'étais à l'école, j'ai conclu qu'il valait mieux rester silencieuse plutôt que de risquer d'être ridiculisée ou humiliée devant toute la classe. Cette décision, prise par instinct de survie, n'a fait qu'aggraver mon problème. Ma sensibilité émotionnelle aiguë et mon hypervigilance à l'égard de la dynamique sociale accentuaient le dilemme et rendaient la prise de parole encore plus risquée.

Curieusement, dès que je franchissais les portes de l'école, une version plus enjouée et plus sociable de moi-même apparaissait soudain. Mon langage corporel, mes expressions faciales, mon registre vocal - tout changeait. C'était comme si j'entrais dans un rôle complètement différent. Avec le recul, je me rendis compte que je jouais deux rôles sociaux distincts : l'un pour l'école (public) et l'autre pour l'après-école (privée). C'était comme si je changeais de costume en fonction de l'endroit où je me trouvais. Ces rôles étaient mes adaptations, mes stratégies de défense pour naviguer dans deux environnements très différents.

---

<sup>16</sup> Italiques du traducteur. Cette affirmation est appuyée par la plasticité cérébrale. RP

Le seul « gène du bégaiement » pour la plupart des PQB semble être la sensibilité héréditaire transmise par nos parents, une *prédisposition* à l'anxiété et à une conscience émotionnelle à fleur de peau. J'en parle en détail dans mon premier livre, [L'Anatomie du Bégaiement](#). Cette sensibilité héréditaire rend les personnes qui bégaiement hypervigilantes aux expressions faciales et aux subtils signaux sociaux, bien plus que les personnes moins sensibles.

En ce qui concerne les scanners cérébraux souvent cités dans les recherches, il est important de noter que le stress chronique et la répression émotionnelle laissent des marques tangibles et détectables sur le cerveau. Le stress qu'un enfant ou un adolescent subit en essayant de s'intégrer, d'être « normal » ou d'éviter de décevoir des adultes importants peut façonner physiquement son cerveau. Des recherches approfondies le confirment. Le stress modifie nos corps, surtout lorsqu'il est chronique. La répression émotionnelle a de profondes répercussions sur notre bien-être physique et mental.

Le bégaiement n'est pas né dans le cerveau- il est né d'une adaptation aux expériences de la vie.

Un autre exemple souvent étiqueté comme une maladie génétique incurable est le TDAH<sup>17</sup>, caractérisé par la désynchronisation et l'agitation. Une fois de plus, les médecins n'ayant pas d'explication globale à ce sujet, ils se contentent souvent de le qualifier d'incurable. Mais si l'on y regarde de plus près, le TDAH peut aussi être compris comme un mécanisme d'adaptation. Pourquoi et quand une personne se déconnecte-t-elle ? Souvent, c'est lorsqu'elle se sent émotionnellement dépassée, incapable de traiter ou de faire face à son environnement. Dans le cas du bégaiement, le mécanisme de défense se manifeste par un réflexe de retenue- une autosuppression.

La médecine traditionnelle est indéniablement puissante et nous a apporté d'innombrables bienfaits, mais elle présente également d'importantes lacunes. L'une de ses plus grandes limites réside dans le fait qu'elle ne reconnaît pas le lien profond qui existe entre les émotions et la santé mentale ou physique. Cet oubli peut être exaspérant à contempler. Heureusement, des changements modestes mais significatifs sont en cours. Certains médecins commencent à interroger leurs patients sur le stress qu'ils subissent, reconnaissant ainsi l'interaction entre le bien-être émotionnel et physique. Pourtant, la profession médicale a traditionnellement fonctionné sur la base de la croyance que le corps et l'esprit étaient des entités séparées et indépendantes - une vision dépassée et profondément erronée.

---

<sup>17</sup> Trouble du déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité. Google.

Si la recherche sur le bégaiement part du principe que les émotions ne jouent aucun rôle dans son développement, ses conclusions sont intrinsèquement limitées. Supprimez pour un moment la notion de pathologie du bégaiement et considérez-vous plutôt dans le contexte plus large de votre vie. Commencez par l'enfance et examinez comment vous avez appris à vous adapter aux défis auxquels vous étiez confronté. Le bégaiement, comme de nombreux comportements, n'est pas apparu de manière isolée ; il a évolué dans le cadre de votre réaction au monde qui vous entoure.

Dans un autre ordre d'idées, j'ai été témoin (et dans certains cas, malheureusement, j'ai participé à) de nombreux débats passionnés dans des forums en ligne et des groupes de soutien entre ceux qui rejettent l'idée que le bégaiement soit une condition neurologique et ceux qui la soutiennent. Ces échanges m'amenèrent à m'interroger : pourquoi les personnes qui croient fermement que le bégaiement est incurable investissent-elles autant d'énergie à chercher des méthodes ou à argumenter leur point de vue ? S'ils acceptent vraiment que le bégaiement est « incurable », alors leur voie semble toute tracée- une vie d'acceptation. Alors pourquoi perdre du temps à essayer de discréditer ceux qui recherchent des solutions et un développement personnel ? Se pourrait-il qu'au fond d'eux-mêmes, ils nourrissent des doutes qu'ils ne veulent pas admettre ?

Dans de nombreux groupes de soutien, il semble y avoir un effort intentionnel pour empêcher les membres de poser des questions plus profondes, d'explorer de nouvelles idées ou d'aller au-delà de ce qui est immédiatement visible. Soustraire les gens à de l'information qui pourrait potentiellement les aider à soulager leur souffrance me semble un acte nuisible. Certains peuvent justifier cela en prétendant qu'ils protègent les individus de l'inconfort de l'échec ou de la douleur d'espoirs déçus. Mais ce faisant, ils les empêchent aussi de vivre pleinement leur vie.

Oui, la vie peut être inconfortable et même douloureuse lorsque l'on grandit, que l'on se développe, que l'on évolue et que l'on dépasse nos limites. Mais l'inconfort (qui est toujours temporaire) et la croissance sont des éléments essentiels de la vie. Ils ne nous détruisent pas, ils nous façonnent. Personne ne doit nous protéger, vous et moi, de la beauté, du désordre et parfois des difficultés de la vie.

Lorsque les gens commencent à se poser des questions, la boîte mentale- le système de croyances construit- commence à se fissurer et à s'effondrer. C'est alors que la voie de sortie commence à se révéler, offrant la possibilité de s'affranchir. Hélas, dans la plupart des groupes de soutien pour le bégaiement, la structure semble souvent conçue pour maintenir l'attention des personnes sur le problème. Les discussions sont intentionnellement orientées vers le renforcement du problème, sans jamais permettre

aux individus de regarder au-delà. De cette manière, le problème est perpétué et même renforcé.

On a l'impression qu'on maintient la tête des gens sous l'eau et que, lorsqu'ils essaient de la relever, quelqu'un les enfonce à nouveau avec force. Pour moi, c'est très inquiétant. Imaginez : un étranger, peut-être un administrateur du groupe, assume le rôle d'autorité, décidant de votre sort en imposant ce que vous pouvez lire, explorer, discuter et voir. Qui a autorisé ces personnes à prendre des décisions pour vous et moi ? Cela ne vous inquiète-t-il pas ?

Si je découvrais que quelqu'un retient des informations qui pourraient potentiellement m'aider, je me sentrais non seulement inquiète mais furieuse. Ce cloisonnement empêche la croissance et maintient les gens prisonniers de leurs souffrances. Malheureusement, la recherche sur le bégaiement cherche souvent des réponses au mauvais endroit, en restant coincée dans un paradigme dépassé. La médecine occidentale a toujours séparé le corps et l'esprit, ne considérant pas le bégaiement- ou de nombreuses maladies/conditions dites « incurables »- comme des phénomènes interconnectés. Bien que j'aie entendu dire que cette perspective commençait à changer, l'oubli reste important et entrave les progrès en ce domaine.

Le Dr Paul Brocklehurst, auteur de « The Perfect Stutter » et une voix respectée de la bégosphère, nous a fait part de ses réflexions sur la recherche sur le bégaiement dans notre correspondance. Il a déclaré : « La plupart des chercheurs et des cliniciens spécialisés dans le bégaiement ne sont tout simplement pas conscients de ce qu'ils ne savent pas. La recherche sur le bégaiement est très peu rémunérée. Le NHS<sup>18</sup> ne leur fournit pas le soutien dont ils ont besoin une fois qu'ils sont qualifiés ; ils n'ont même pas accès aux revues universitaires et aux recherches appropriées. »

C'est pourquoi je pense que la recherche scientifique ne devrait pas être réservée uniquement aux institutions. Si c'est le cas, elle risque de devenir dogmatique, une autre forme de religion. Au contraire, chacun d'entre nous a le droit d'explorer et d'étudier les phénomènes qui affectent notre vie. Une bonne science commence par une observation attentive et honnête, ce que nous sommes tous capables de faire. J'espère que vous êtes d'accord sur le fait que personne ne devrait s'attribuer un rôle parental en décidant pour vous ce que vous pouvez lire, explorer ou suivre. La santé mentale est profondément personnelle, tout comme le chemin que vous choisissez pour guérir. Il est décourageant de constater que la souffrance persiste souvent simplement parce que les gens ne sont pas

---

<sup>18</sup> National Health Service de Grande-Bretagne. RP

autorisés à poser des questions ou à chercher des réponses alternatives. Je n'aime pas voir des souffrances inutiles. C'est la raison pour laquelle j'effectue ce travail.

Une fois que vous commencez à poser des questions et à vous renseigner, vous ne pouvez plus être facilement induit en erreur. La clarté commencera à émerger, vous libérant de l'emprise des opinions populaires et vous rendant moins sensible au contrôle extérieur. La curiosité et la recherche sont comme des rayons de soleil qui dissipent les ténèbres de la confusion. Et l'art de la recherche est à la portée de chacun d'entre nous, ici et maintenant.

Lorsque vous commencerez à poser des questions, le brouillard de l'ignorance et du doute - ces lourds nuages qui ont peut-être plané sur vous pendant des années- commencera à se dissiper. À travers les brèches, un ciel bleu clair apparaîtra, suivi par des rayons de soleil vifs et dorés. Cette lumière représente la vérité et les connaissances curatives qui éclaireront votre chemin, vous guidant vers une voie alternative. Avec cette clarté, vous commencerez à voir la sortie et à trouver la liberté qui a toujours été à votre portée.

Je déteste profondément être témoin de la souffrance dans le monde, et je sais que le bégaiement cause une réelle souffrance. Le but de mon travail est d'aider à lever ce fardeau, de montrer aux gens qu'ils peuvent, eux aussi, prendre leur vie en main et aller vers une véritable guérison et une réconciliation.

*« La motivation pour surmonter le bégaiement n'a rien à voir avec l'ego ou la recherche de la perfection. Il s'agit d'une volonté intérieure de vous libérer des entraves psychologiques qui vous retiennent et de revenir à votre moi authentique - libre, léger, joyeux, résilient et épanoui »*

- Olga Bednarski

## Raison 7 : L'idée romantique du bégaiement comme leçon karmique<sup>19</sup>

L'idée que vaincre le bégaiement- ou toute autre forme de restriction- n'est qu'un désir de l'ego, un signe d'une prétendue « inacceptation » et que vouloir changer est en quelque sorte « mauvais », suggère que le bégaiement est une leçon karmique que l'on doit endurer pour mériter le paradis dans l'au-delà. Une telle notion ne pourrait être plus éloignée de la vérité. Le bégaiement, en tant que problème créé par notre cerveau, découle d'un ego malsain. Le désir de le surmonter n'est pas un caprice superficiel ou un manque

---

<sup>19</sup> Relatif au karma. Antidote.

d'acceptation de soi, mais un profond désir spirituel de retourner à un état naturel de paix, de félicité et de joie- nos états d'être inhérents, en lieu et place de la souffrance.

L'ego est une chose collante et tenace, capable de vous convaincre de n'importe quoi pour maintenir son contrôle. Il se nourrit de rationalisations mentales, tissant des histoires élaborées pour vous empêcher de devenir ce que vous êtes vraiment censé être. Vaincre le bégaiement, ce n'est pas lutter contre soi-même ou s'efforcer de devenir quelqu'un que vous n'êtes pas. Bien au contraire, l'anxiété de parole vous sépare de votre Moi Réel et voile votre essence authentique. Pour la surmonter, il faut se débarrasser de ce que vous n'êtes pas, revenir à votre authenticité et devenir pleinement vous-même.

Je sais que beaucoup d'entre vous qui lisez ces lignes ont essayé diverses méthodes et travaillé sans relâche pour trouver le succès. Mais c'est peut-être pour cela que vous n'avez pas encore réussi. Si quelque chose vous semble insupportablement difficile, cela signifie souvent que vous ne l'abordez pas de la bonne façon. Il se peut que vous ne compreniez pas encore parfaitement la nature de votre problème ou que vous le compliquiez à l'excès, le transformant en une haute montagne qui vous semble impossible à escalader.

Lorsque vous vous engagez sur la bonne voie et que vous saisissez la véritable essence de votre défi, les progrès deviennent rapides, voire joyeux, comme si vous jouiez à un jeu. Ces obstacles que vous aviez vus se dresser devant vous disparaîtront. Croyez-moi, il n'y a pas de barrières physiques sur votre parcours. Le seul véritable obstacle est le mental conditionné (l'ego), qui s'obstine à vous enfoncer dans la confusion, créant des drames et des distractions pour vous maintenir bloqué.

Vos schèmes de pensée (indisciplinés) aiment créer des problèmes, se délecter de leur propre souffrance et s'enfoncer dans une spirale de larmes sans fin.

J'ai observé que les personnes qui ont réussi à surmonter le bégaiement sont souvent accueillies avec scepticisme ou même avec gêne lorsqu'elles évoquent la possibilité de s'en libérer. Cela m'amène à me demander si les gens sont vraiment prêts à se débarrasser du problème ou s'ils le retiennent...

Pour certains, le bégaiement peut être devenu à ce point ancré dans leur identité- la « personnalité du bégaiement »- qu'ils ne peuvent pas imaginer la vie sans lui. Ils craignent peut-être de perdre une partie d'eux-mêmes, comme si le fait d'abandonner le bégaiement équivalait à la perte d'un bras ou d'une jambe.

Mais laissez-moi vous dire clairement qu'il n'y a pas de perte. Au contraire, vaincre le bégaiement offre un gain profond- une vie remplie d'une plus grande clarté, d'une paix intérieure et d'un profond sentiment de réconciliation. Comme je le rappelle souvent aux

gens, surmonter l'anxiété de parole ne se limite pas qu'à la parole. Le bégaiement est un comportement acquis, un mécanisme d'adaptation enraciné dans l'autosuppression. Il vous sépare de votre Moi Réel, et le désir de le surmonter est un désir naturel de vous reconnecter avec qui vous êtes au plus profond de vous-même.

Ce parcours ne consiste pas à s'efforcer de devenir quelqu'un d'autre ; il s'agit de redécouvrir et de réclamer la personne que vous avez toujours été sous les couches successives de peur et de conditionnement mental. Au fur et à mesure que vous laissez partir ce qui n'est pas vraiment « vous », vous devenez naturellement plus authentiquement vous-mêmes. Il s'agit d'un processus d'amour, d'épluchage des couches pour révéler votre essence, votre noyau identitaire.

En fin de compte, tout cela se résume à [un choix personnel](#) : demeurer dans une pénombre qui vous est devenue familière ou entrer dans la lumière. Aucun choix n'est intrinsèquement bon ou mauvais ; ce sont simplement des sentiers, et vous avez le droit de choisir votre propre direction. Rappelez-vous simplement que chaque choix entraîne ses propres conséquences, façonnant la vie que vous vous créez.

*« Quoi que vous croyiez à propos de vous-même, vous vous efforcerez consciemment et inconsciemment de vous le prouver. »*

- Olga Bednarski

## Raison 8 : Vouloir des résultats rapides, la « culture du fast-food » et la solution unique.

Il n'y a pas de solutions rapides ou de « remèdes en 3 jours » lorsqu'il s'agit de vaincre le bégaiement. Le processus d'acquisition du bégaiement a pris du temps, s'enracinant dans des schémas de pensée et de comportement répétés. C'est l'expérience du corps somatique. De même, désapprendre le bégaiement demande du temps et de la patience. Le bégaiement est un comportement appris, et le désapprendre suit le même principe : la répétition. Le parcours commence par l'adoption de nouvelles croyances, idées et perspectives, puis par leur intégration progressive dans votre vie quotidienne jusqu'à ce qu'elles deviennent votre nouvelle réalité.

Cela correspond parfaitement à la « règle de Hebb » en neurophysiologie, qui stipule que « *les cellules nerveuses qui s'activent ensemble se connectent ensemble*<sup>20</sup> ». Les pensées, les émotions et les actions répétitives forment un circuit neuronal fermé dans le cerveau, circuit qui façonne directement vos expériences quotidiennes. Que votre réalité soit celle d'un bégaiement ou d'une parole fluide, elle est le reflet des circuits neuronaux que vous avez construits au fil du temps.

Comment cela s'applique-t-il au bégaiement ? Si vous nourrissez constamment des pensées négatives à votre sujet- vous considérant comme inférieur aux autres, craignant d'être « découvert » à cause de votre parole, voyant les autres comme des critiques, ou anticipant l'échec dans les situations sociales- ces pensées forment un circuit neuronal. Ce circuit déclenche des émotions et des comportements correspondants, créant une réalité dans laquelle vous échouez, vous bloquez et vous vous sentez honteux ou inférieur aux autres. Au fil du temps, ce cycle se renforce de lui-même, rendant le problème inéluctable.

Mais voici la bonne nouvelle : ce cycle peut être rompu. Vous avez le pouvoir de créer une nouvelle réalité. La première étape consiste à « vous éveiller », c'est-à-dire à prendre conscience des schémas que vous perpétuez et des conséquences qu'ils entraînent. Cette prise de conscience est la clé de votre transformation. Une fois que vous êtes conscient, vous pouvez commencer à créer une nouvelle réalité de paix intérieure, de fluidité et de confort. Pour cela, il faut commencer par choisir délibérément de nourrir notre esprit/cerveau avec des pensées positives qui affirment la vie.

Avec une répétition constante- au moins trois mois de pratique quotidienne, comme l'écoute d'audios mentaux et l'utilisation d'outils d'auto-assistance (que vous pouvez trouver sur ma chaîne YouTube)- vous pouvez commencer à remodeler/reprogrammer vos circuits neuronaux ainsi que vos réactions somatiques (c.-à-d. corporelles). Vos nouveaux schémas de pensée et de croyance formeront progressivement un nouveau circuit neuronal fermé, une sorte de « logiciel » mental qui soutiendra de nouvelles expériences de parole qui vous donneront du pouvoir.

Il est important de se rappeler que les méditations (ou les audios) que vous choisirez doivent résonner profondément en vous. Vous devez vraiment les ressentir et accepter tout ce qu'elles véhiculent comme votre vérité. Ce n'est qu'à cette condition qu'elles pourront produire l'effet désiré. Vous devez croire ce que vous entendez et vous approprier ces idées. Cela signifie que vous devez vivre en accord avec ces nouvelles idées. Les affirmations positives seules, si elles ne résonnent pas en vous, ne vous aideront pas- elles

---

<sup>20</sup> Les italiques sont du traducteur. RP

resteront à la surface de la compréhension rationnelle et n'atteindront jamais votre subconscient.

Si, malgré l'écoute d'affirmations positives, vous continuez à vous sentir, à réagir sans réfléchir et à vous comporter de la même manière, c'est le signe que la pensée positive seule ne fonctionne pas pour vous. C'est pourquoi je ne crois pas qu'il faille simplement répéter des affirmations auxquelles vous ne croyez pas. Vous ne pouvez pas dire quelque chose que vous ne ressentez pas et vous attendre à une transformation. Votre subconscient est plus facilement accessible par le biais de vos émotions; il est donc essentiel que vous vous sentiez émotionnellement impliqué lorsque vous choisissez vos méditations et que vous vous y engagez.

Vos outils d'auto-assistance peuvent également inclure des livres remplis d'idées (idéologies) qui résonnent en vous. Il est important de relire ces livres plusieurs fois, en laissant des intervalles entre vos lectures pour que l'information prenne racine. Chaque fois que vous les relirez, vous découvrirez de nouvelles idées- quelque chose qui vous a peut-être échappé ou que vous n'aviez pas pleinement saisi la première fois.

Lorsque vous introduisez de nouvelles idées et croyances dans votre cerveau, celui-ci- et ensuite votre être tout entier- commencera à affirmer votre nouvelle réalité. Cette réalité reflète la vie que vous voulez vraiment vivre. Plus vous activez les mêmes circuits neuronaux en choisissant de réagir différemment à diverses situations, plus votre cerveau s'alignera sur cette nouvelle réalité. Soudain, vous vous sentirez plus ouvert à rencontrer de nouvelles personnes, à vivre de nouvelles expériences et à ressentir de l'excitation plutôt que de la peur avant un appel téléphonique ou une présentation. Vous commencerez à ressentir une agréable anticipation plutôt qu'une panique.

Avec le temps, vos pensées iront au-delà de leurs anciennes limites. Un plus grand nombre de connexions neuronales seront activées, vous offrant plus d'options pour répondre aux événements et aux défis de la vie. De ces nouveaux schémas émergera un profil mental rafraîchi- une personnalité fondée sur la fluidité, le calme et l'amélioration du bien-être mental.

Assimiler de nouvelles croyances et s'exposer à de nouvelles expériences demande du temps et des efforts. Il s'agit de vivre selon ces idées nouvellement acceptées tout en rejetant doucement (en les ignorant) celles qui ne vous servent plus. Vos vieux schémas et vos habitudes mentales peuvent persister pendant un certain temps alors que vous entamez ce processus de transformation, et leur abandon est une partie essentielle de votre parcours pour votre retour en vous-même. Il est naturel de ressentir de l'inconfort pendant cette période, car votre esprit conscient tente de vous défendre en vous gardant

dans des limites familières. Ne vous laissez pas décourager ou intimider par cet inconfort- il fait simplement partie du processus.

Certaines personnes font état de sentiments de tristesse ou de frustration lorsqu'elles commencent à s'aider elles-mêmes. Cela est dû au fait que votre esprit perçoit le changement comme dangereux au début et met en place des défenses. Mais ces défenses ne sont que temporaires ; avec de la patience et de la persévérance, votre esprit s'adaptera et se sentira en sécurité dans votre nouvelle façon d'être.

Pensez-y comme si vous semiez des graines et que vous favorisiez leur croissance. De nombreuses personnes perdent patience et abandonnent le processus trop tôt, pensant que rien ne se passe. Mais votre croissance personnelle est en marche, même si vous ne pouvez pas encore la voir. Sous la surface, les graines de vos nouvelles idées, croyances et pensées germent. Bientôt, si vous tenez bon un peu plus longtemps, vous verrez les jeunes pousses émerger. Le changement prend du temps, mais les fleurs viendront- elles viennent toujours.

Il s'agit d'un parcours de devenir, et non pas de « réparer » une partie isolée de vous, comme votre parole. Cette dernière est une partie inséparable de qui vous êtes, et à mesure que vous grandissez et changez, la direction de votre vie entière change positivement avec elle.

Vaincre le bégaiement ne consiste pas à réparer un défaut mécanique en vous en isolant et en « réparant » une partie défectueuse. Il s'agit plutôt d'un processus qui implique d'embrasser l'ensemble de votre personne, de la déballer plutôt que de la réprimer. Pour les personnes les plus dévouées, ce processus de transformation prend généralement environ huit mois, bien que certains puissent obtenir des résultats plus rapidement, comme nous l'avons vu précédemment.

Pour que ce retour à votre véritable personnalité se fasse en douceur et soit plus agréable, je vous encourage à adopter le concept de [plaisir](#). Faites en sorte que ce parcours soit léger, ne le prenez pas trop au sérieux. Lorsque vous souhaitez des résultats rapides, il est facile de trop se focaliser sur la destination finale, ce qui peut vous empêcher de considérer ce parcours comme joyeux et agréable. Le plaisir consiste à être présent dans l'instant et à apprécier le processus au fur et à mesure qu'il se déroule, jour après jour. Le fait de se fixer constamment sur le résultat ou de « regarder l'heure » vide l'expérience de sa joie et ajoute un stress inutile. Et lorsque des attentes rigides et des échéances alimentent le stress, l'inconfort s'ensuit souvent, entraînant une résistance, un désengagement et un sentiment de lutte.

Il est important de se rappeler que nous nous dirigeons instinctivement vers ce qui nous fait du bien et que nous nous éloignons de ce qui est inconfortable. Il est donc important de faire en sorte que chaque instant compte. Votre chemin vers la fluidité et la redécouverte de soi, de votre Moi Réel, est fait d'innombrables petites étapes quotidiennes (c'est-à-dire des décisions, des choix). La qualité de ces étapes détermine la qualité de votre destination. Donnez la priorité au parcours – à vos expériences quotidiennes- plutôt qu'au résultat final.

Méfiez-vous de ceux qui vous promettent des solutions rapides. Il s'agit souvent de charlatans qui profitent de la confiance et de la naïveté des gens. Le processus de sortie de l'anxiété de parole nécessite un « déballage » progressif de votre esprit et de votre personnalité. Par « graduel », j'entends environ un an de pratique et d'engagement constants. Vous pouvez vous demander : « *Et si c'était trop difficile pour moi de me concentrer sur le processus et de le rendre amusant ? Et si je désirais la fluence trop ardemment ?* »

Ma réponse est simple : vous devrez apprendre l'art du [lâcher prise](#) et de faire confiance au processus. Il s'agit votre monde intérieur, et vous seul pouvez le transformer. Personne d'autre ne peut le faire à votre place. Au fur et à mesure que vous progresserez, même de petits changements positifs dans vos émotions, et leur impact sur votre parole, renforceront votre confiance. Cette confiance grandissante alimentera votre motivation à continuer.

Rappelez-vous que le parcours vers le sommet de l'Everest se fait étape par étape ; personne ne court vers le sommet en un clin d'œil. L'ascension elle-même- les défis, la croissance, la transformation- est ce qui rend l'expérience significative et profondément gratifiante.

*« Je n'ai pas simplement eu de la chance, ni découvert une méthode unique pour vaincre le bégaiement qui ne fonctionne que pour moi. La différence entre fluence et bégaiement est enracinée dans nos croyances et nos perceptions personnelles - c'est une question d'état d'esprit (ou de mentalité). »*

- Olga Bednarski

## Raison 9 : Fierté et rancune. « Personne et rien ne pourra jamais m'aider ».

Une croyance que partagent de nombreuses PQB est la conviction que « personne et rien ne peut m'aider ». L'idée que « ma situation est si unique, si désespérée, que je suis irrécupérable » est souvent enracinée dans l'orgueil/fierté d'un ego blessé- un mécanisme de défense rejetant la possibilité d'une aide. Cette attitude découle souvent de [traumatismes antérieurs](#), en particulier lorsque la confiance a été trahie par les personnes sur lesquelles on comptait pendant l'enfance ou l'adolescence.

Lorsque la confiance est rompue, elle peut conduire à un profond ressentiment, à la méfiance, voire à la colère, à l'égard des autres et du monde en général. Cette trahison fait qu'il est extrêmement difficile de s'ouvrir à qui que ce soit ou de demander et d'accepter de l'aide, même lorsque l'on en a le plus besoin. Les personnes qui ont vécu une telle douleur se referment souvent sur elles-mêmes, convaincues qu'il est inutile de tendre la main. Dans mon travail, j'ai remarqué que de nombreuses personnes conservent cette réserve lors de nos premières séances. La distance est perceptible et le processus d'ouverture- émotionnelle et mentale- leur semble presque insurmontable au début.

Pour vraiment recevoir de l'aide et du soutien, vous devez être ouvert et disposé à faire à nouveau confiance. Cela peut ressembler à un énorme défi. L'instinct de fermeture - comme une coquille hermétiquement fermée sur la plage- est une défense naturelle. C'est une façon de vous protéger contre le risque d'être à nouveau blessé. Construire des murs autour de soi semble plus sûr que de risquer le rejet ou la trahison en étant vulnérable.

L'hyper-indépendance joue souvent un rôle ici aussi. Vous pouvez croire que vous pouvez et devez tout faire seul, sans aucun soutien extérieur. Cet état d'esprit « surhumain » découle souvent de la conviction douloureuse que « Je suis seul » ou que « Je suis différent des autres, donc je ne peux compter sur personne ». Les enfants qui n'ont pas pu compter sur leurs parents ou les personnes qui s'occupaient d'eux sont souvent contraints de grandir trop vite et d'avoir l'air d'une force inébranlable. Mais cette force peut être fragile. Sous le masque de l'hyper autonomie et de l'indépendance, il y a souvent un profond sentiment de solitude et un désir de connexion.

L'orgueil d'un ego blessé est un obstacle important à la recherche d'aide, même lorsque celle-ci est disponible gratuitement. Vous pouvez devenir excessivement méfiant, supposant qu'il y a des charlatans ou des motifs cachés derrière chaque offre d'aide. Cette méfiance peut conduire à un sentiment de désespoir ou de résignation, parfois avant même d'avoir donné une chance à la thérapie ou à l'orientation. Il est essentiel de

comprendre que vos attentes jouent un rôle essentiel- elles déterminent ce que vous vous autorisez à accueillir.

Il est également important de considérer que parler- partager votre voix- est plus qu'ouvrir la bouche. C'est un acte de vulnérabilité, d'ouverture de l'esprit et du cœur. Chaque fois que vous partagez vos pensées, vous vous exposez à la possibilité d'être accepté ou rejeté, jugé ou moqué, applaudi ou ignoré. L'imprévisibilité de ces résultats exige de la confiance, en soi et dans les autres. Il faut du courage pour être vulnérable et croire que, même si le monde ne répond pas toujours avec gentillesse, vous méritez d'être entendu.

Pour de nombreuses PQB, le fait de s'ouvrir et de demander de l'aide peut être un obstacle. Souvent, elles se cachent derrière des justifications logiques pour expliquer pourquoi elles ne cherchent pas le soutien dont elles ont besoin. Ces justifications deviennent un mécanisme de défense supplémentaire, un bouclier conçu pour les protéger de l'éventualité d'une trahison ou d'une blessure. Cependant, cette rationalisation les déconnecte également de leur moi authentique, les empêchant de faire l'expérience de l'acceptation profonde et authentique de soi à laquelle elles aspirent - non pas celle imposée par les normes sociétales, mais une véritable acceptation née de l'intérieur.

Le chemin pour surmonter cette barrière intérieure commence par une décision consciente de s'ouvrir, de permettre à l'amour, au soutien et à l'aide d'affluer dans son cœur, et de laisser tomber le ressentiment. Ce processus implique une volonté courageuse de prendre des risques émotionnels, en acceptant la possibilité de réactions extérieures- ou même le silence- qui pourraient accompagner votre vulnérabilité.

## Raison 10 : Rester curieux. Choisir la simplicité plutôt que la complexité. L'art de l'introspection.

L'une des principales raisons pour lesquelles les gens ne parviennent pas à obtenir les résultats qu'ils espèrent est une tendance profondément ancrée à compliquer des choses qui sont, à la base, simples. Je me rends compte que la simplicité est un thème récurrent dans mes écrits. Je suis ici pour refléter la réalité, pas pour l'enrober. Lorsqu'elles sont confrontées à un problème - comme le bégaiement - de nombreuses personnes se concentrent immédiatement sur la difficulté perçue (c.-à-d. les symptômes externes), outrepassant les solutions et les méthodes les plus simples et les plus évidentes. Nous avons été conditionnés à croire que la solution de tout « problème » doit impliquer un processus complexe et ardu. Cependant, les problèmes commencent souvent à se résoudre lorsque nous cessons d'insister sur leur complexité et que nous nous autorisons à les voir à travers le prisme de la simplicité.

Cette tendance à compliquer à l'excès entraîne souvent les gens dans des débats alambiqués sur le bégaiement, allant des théories selon lesquelles il s'agit d'une forme de schizophrénie ou du syndrome de Gilles de la Tourette, aux affirmations selon lesquelles il s'agit d'une condition génétique inaltérable. Ces débats, bien que passionnés, débouchent rarement sur des idées ou des solutions utiles. Bien au contraire, elles créent des divisions et des ressentiments au sein de la bégosphère, ce qui éloigne davantage les gens d'un progrès significatif.

La futilité de ces débats est évidente : s'il n'y a aucune d'amélioration tangible, si l'anxiété, l'inconfort et les occasions perdues demeurent votre lot, alors le problème persiste. C'est un signal clair que la voie suivie ne fonctionne pas et que ces débats, aussi engageants soient-ils, ne mènent finalement à rien.

Beaucoup de ces discussions mettent également en avant les causes externes du bégaiement- des facteurs sur lesquels nous semblons n'avoir aucun contrôle. Parce que ce point de vue est largement accepté, il renforce souvent le sentiment d'impuissance des PQB, qui se sentent victimes d'un état incontrôlable qui « leur arrive comme ça ! ». Cette croyance peut conduire au désespoir, à l'impuissance et même à la colère, créant un fossé entre « nous » (les PQB) et « eux » (la société). Tragiquement, dans certains cas, elle peut conduire à des pensées d'automutilation ou de suicide- une réalité qui brise le cœur, en particulier lorsque de l'aide et des solutions sont disponibles.

La solution se trouve ici, dans votre propre esprit. C'est votre esprit qui a créé le problème, et c'est votre esprit- une fois que vous aurez appris à le guider et à le nourrir- qui libérera votre voix. C'est aussi simple que cela.

Lorsque les gens me demandent « *Comment avez-vous amélioré (votre parole) et surmonté votre bégaiement ?* », ma réponse est toujours la suivante : « *J'ai transformé ma relation avec moi-même et, par-là, ma relation avec les autres et le monde.* »

Tout a commencé par ma volonté d'expérimenter mes états mentaux et émotionnels. J'ai commencé à remarquer que ma parole était profondément influencée par ce que je ressentais dans différentes situations et avec différentes personnes. Dans certaines circonstances et avec certaines personnes, je me sentais calme, en sécurité, présente, physiquement détendue et émotionnellement stable. Ces ressentis créèrent les conditions nécessaires pour que ma parole s'écoule naturellement, sans interruption, sans lutte. Tout mon être – mon esprit/corps et mon état émotionnel- s'alignait sans effort pour favoriser l'aisance et la fluence.

Lorsque je parlais et m'engageais avec les autres dans cet état, les expériences positives que je vivais se renforçaient d'elles-mêmes. Chaque interaction agréable se nourrissait de la suivante, créant un cycle auto-entretenu de confiance et de joie.

Inversement, lorsque je me sentais anxieuse, la tête embrumée, physiquement tendue ou mentalement dispersée- prise dans un réseau de pensées excessives – ma parole reflétait instantanément cet état intérieur. Ma respiration devenait superficielle, le flux de mes paroles perturbé, ce qui entraînait des blocages silencieux et une lutte acharnée. Dans ces moments-là, tout mon être s'alignait sur la tension et la résistance. Chaque interaction douloureuse ou frustrante alimentait un cycle de négativité, amplifiant mon stress, renforçant les luttes auxquelles j'essayais d'échapper.

Avec le temps, mes observations personnelles furent validées par d'autres. Plus de 280 personnes- et ce n'est pas fini- ont partagé leur histoire avec moi, relatant des expériences qui reflétaient les miennes.

Je crois que nous avons tous la capacité d'observer, à condition de choisir consciemment de ralentir et de prêter attention. Cela signifie qu'il faut faire taire cette voix intérieure et argumentative qui tente souvent de rejeter la simplicité, nous incitant à plonger tête première dans les eaux troubles de la complexité et, par défaut, de l'inconscience. La complexité est souvent glorifiée comme « le seul bon chemin » pour trouver des réponses, mais c'est aussi un chemin semé de souffrances et de retards inutiles. La vérité est que vous n'êtes pas obligé de compliquer les choses à l'excès. Laissez les autres faire leur marathon de réflexions excessives pendant que vous choisissez de faire une pause, d'atténuer le bruit dans votre esprit (qui fait souvent écho aux voix des autres) et de vous observer avec patience, compassion et compréhension.

Lorsque vous adoptez cette observation volontaire et consciente de vous-même, la dynamique complexe de votre anxiété de parole commence à se révéler. Vos sentiments agiront comme de doux guides, attirant votre attention sur ces dialogues intérieurs et ces histoires inutiles et souvent critiques qui vous empêchent d'avancer.

Un rappel affectueux ici : soyez intentionnel quant à ce que vous recherchez au cours de cette auto-exploration. Si vous vous laissez influencer par le « modèle de la maladie<sup>21</sup> » socialement accepté et que vous vous concentrez uniquement sur les aspects superficiels de votre parole, vous risquez de vous retrouver coincé dans un cycle frustrant, incapable d'aller de l'avant. Au lieu de cela, fixez votre intention de regarder au-delà de votre parole.

---

<sup>21</sup> En fait, Olga s'exprime par un jeu de mots que je ne peux traduire : « dis-ease model ». RP

Plongez plus profondément dans votre état émotionnel excessif et dans la façon dont il influence votre être- comment il nourrit soit une sensation de flow<sup>22</sup> soit en créant des blocages.

Lorsque des émotions et des histoires surgissent inévitablement - et elles le feront -, accueillez-les avec bienveillance et non avec critique. Résistez à la tentation de vous juger pour ce que vous pensez ou ressentez. Au lieu de cela, nourrissez votre curiosité : pourquoi vous sentez-vous ainsi ? Pourquoi vous racontez-vous cette histoire particulière ? Qui vous l'a peut-être racontée en premier ? Plus important encore, pourriez-vous choisir un autre narratif ? Un narratif qui vous élève, plutôt que de vous alourdir ou de vous enfermer dans une ornière émotionnelle ?

Avant de répondre à vos questions, je voudrais vous laisser sur une dernière pensée : apprenez à embrasser et à accepter chaque étape de votre parcours, en cessant d'être obsédé par le résultat final. Lorsque vous vous concentrez sur l'attente de résultats- que ce soit en regardant l'horloge ou en anticipant anxieusement une percée- vous n'êtes pas vraiment présent dans le processus. Et sans présence, vous ne pouvez pas vous engager. La transformation que vous recherchez implique que vous soyez activement impliqué dans le parcours lui-même. C'est l'action qui apporte le changement.

Rappelez-vous que la qualité de vos moments présents - ces petits pas significatifs - détermine la qualité de vos résultats futurs.

Dans les sections suivantes, je répondrai à vos questions et mettrai en lumière les processus psychologiques et physiques sous-jacents au blocage et à la turbulence verbale. Ensemble, nous explorerons ces mécanismes cachés avec clarté et compassion.

---

<sup>22</sup> **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. Tiré du Glossaire. RP

# 101 QUESTIONS & RÉPONSES

## COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ DE PAROLE ET LE BÉGAIEMENT

*« Je n'ai pas l'intention de vous dire quoi que ce soit de nouveau ; cependant, je veux que vous entendiez quelque chose de nouveau et que vous vous le disiez à vous-même. De façon répétitive. »*

- Olga Bednarski

**Question 1** : J'ai lu plusieurs fois le livre de John Harrison, [Redéfinir le Bégaiement](#), et je suis profondément d'accord avec son message. Cependant, bien que les idées contenues dans cet ouvrage donnent à réfléchir, ce ne sont que des idées. Aucune technique spécifique n'est proposée pour atteindre la liberté décrite. Que faire ensuite ?

**Réponse** : Une idée alternative toute fraîche et bien définie- ou plutôt *un ensemble* d'idées - est tout ce dont vous avez besoin pour initier une transformation considérable et élever votre vie vers de nouveaux sommets. Ces collections d'idées constituent des idéologies, des schèmes de pensée, des systèmes de croyance ou des philosophies. Appelez-les comme bon vous semble. Une fois acceptées comme des vérités, elles deviennent des principes directeurs qui façonnent vos expériences, y compris la manière dont vous percevez et abordez la parole.

Si vous êtes actuellement aux prises avec de l'anxiété, des [crises de panique](#), une peur irrationnelle ou du bégaiement, c'est que les idées que vous avez actuellement sur vous-même, sur les autres et sur la vie en général ne vous servent pas. En fait, votre système de croyances actuel peut aller à l'encontre des choses auxquelles vous aspirez : la paix, la confiance tranquille, une présence, une bonne santé mentale, la fluidité et un sentiment de facilité et de chance dans tous les domaines de la vie.

Les concepts que je partage dans ce livre ne sont pas limités à un seul domaine- ils peuvent être appliqués à presque tous les aspects de votre vie. Nous vivons dans un monde d'idées. Ces idéologies, que nous les reconnaissons consciemment ou non, influencent nos actions, nos comportements et nos choix quotidiens. En fin de compte, elles façonnent les expériences que nous vivons, qu'il s'agisse de vivre dans un état d'anxiété et de peur

débilitantes ou de ressentir un profond sentiment de paix et d'assurance que la vie, malgré ses défis occasionnels, nous soutient toujours et veille sur nous.

Ce que nous qualifions souvent de « chance » n'en est pas une. C'est le résultat d'un alignement sur de nouvelles idées puissantes, une idéologie ou une philosophie de vie. Ces idées peuvent être conscientes ou inconscientes, mais elles n'ont rien de mystérieux ou de magique. Une fois que vous avez pris connaissance de l'ensemble des principes, il s'agit de vivre et d'agir en accord avec eux de manière cohérente. Avec le temps- généralement entre trois et huit mois- ces nouvelles idées s'intègrent à votre subconscient, guidant automatiquement vos pensées, vos actions et vos décisions sans effort, un peu comme si vous appreniez à conduire une voiture ou à nager.

Les idéologies façonnent ce que nous faisons, comment nous le faisons, et même ce que nous choisissons de ne pas faire, déterminant en fin de compte les résultats que nous obtenons et l'accomplissement de notre objectif. Nous vivons dans un monde d'idées, certaines triviales, d'autres profondes, à la fois individuelles et sociétales. Votre idéologie personnelle définit la qualité de chaque aspect de votre vie : vos relations interpersonnelles, vos choix de carrière, votre lieu de résidence, vos aspirations, vos ambitions, la manière dont vous fixez [vos limites](#), les vêtements que vous portez, votre santé, les soins que vous vous prodiguez, et bien plus encore. En fait, les idées écrivent l'histoire de votre vie.

Même si vous n'en êtes pas conscient, votre vie est dirigée par un ensemble d'idées. Ces idées se manifestent dans votre réalité quotidienne, créant ou manifestant les expériences que vous rencontrez. À plus grande échelle, les idéologies sociétales- des mouvements comme l'environnementalisme, la positivité corporelle, la démocratie ou le communisme- façonnent le monde qui nous entoure. Eh oui, le bégaiement est lui aussi régi par une idéologie : la façon dont les autres perçoivent votre attitude envers vous-même, envers les autres et le monde. Toute idéologie existe pour remplir un objectif spécifique ou conduire à un résultat clairement défini.

Le bégaiement est renforcé par un ensemble d'idées profondément personnelles- votre état d'esprit, votre système de croyance intérieur- qui le maintiennent fermement en place. J'espère que ces mots trouveront quelqu'un prêt à comprendre ce problème à la base et à le voir pour ce qu'il est vraiment.

Les vieilles idées, stagnantes et fallacieuses, sont comme des mauvaises herbes envahissantes dans un jardin non entretenu. Quelle beauté peut s'épanouir dans un jardin envahi par la négligence ? Très peu. Ces idées stagnantes ne font que créer luttes et souffrances. Le processus de dissolution du bégaiement est comme l'entretien de votre

jardin intérieur- enlever les mauvaises herbes des idées nuisibles et restrictives et planter des semences de pensées fraîches et stimulantes.

Votre outil le plus puissant pour identifier et enlever les mauvaises herbes mentales est l'observation intentionnelle- la capacité de prêter [attention](#) à dessein. L'observation agit comme une lumière dans l'impénétrable obscurité du mensonge et vous ancre dans le Maintenant, vous apportant présence et calme intérieur. Cela vous permet de prendre du recul (de vous détacher) par rapport aux problèmes créés par votre esprit, de sorte qu'ils perdent leur emprise sur vous.

Cet outil, bien que simple, est souvent négligé. Par l'observation, vous entraînez votre esprit à adopter une perspective plus détachée- une vue à vol d'oiseau- où vous ne vous voyez plus comme votre bégaiement (ou tout autre défi). Vous cessez de vous identifier à lui et de vous définir par lui<sup>23</sup>. Même si cette séparation ne dure qu'un instant, elle suffit à vous faire entrevoir votre véritable personnalité (votre noyau identitaire), bien plus que n'importe quelle situation/handicap difficile.

Le processus de dissolution du bégaiement est graduel, mais le simple fait d'enlever une mauvaise herbe mentale et de la remplacer par une nouvelle idée saine peut apporter un soulagement immédiat et perceptible. Ce sentiment de soulagement que vous ressentez lorsqu'une nouvelle idée prend racine dans votre esprit est un signe que vous êtes sur la bonne voie.

Les idées sont incroyablement puissantes. Elles sont contagieuses. Une fois plantées, elles peuvent devenir des fleurs odorantes ou d'envahissantes mauvaises herbes. Elles peuvent vous asservir ou vous libérer, vous handicaper ou vous guérir. Soyez attentif aux idées auxquelles vous vous exposez et nourrissez avec soin celles qui vous donnent du pouvoir. C'est ce que j'appelle la « thérapie de la connaissance ». En adoptant ces principes, vous pouvez cultiver le magnifique jardin de votre vie, votre propre jardin d'Eden. Et il est déjà en vous, attendant de s'épanouir.

Ne vous attardez pas sur votre passé. Il ne vous définit que dans la mesure où vous le lui permettez. La plupart d'entre nous n'ont pas grandi avec une saine philosophie de vie, mais cela ne doit pas nous empêcher d'avancer. En tant qu'adultes, nous avons le don du choix- et grâce à la remarquable plasticité du cerveau, le changement est toujours possible. Choisissez votre idéologie, vivez selon ses principes et la transformation que vous souhaitez se produira, souvent plus rapidement que vous ne l'imaginez.

---

<sup>23</sup> Ce qui est particulièrement le cas lorsque vous dites « Je suis bègue. » La façon dont on s'exprime a son importance. RP

Nouvelles idées. Application. Cohérence. Répétition. Ce sont les clés pour créer un changement- un changement durable.

Vous êtes la personne qui entreprendra ce parcours, et mon objectif est de rendre votre chemin aussi clair et compréhensible que possible.

Regardez des conversations approfondies avec John Harrison sur ma chaîne YouTube: [Stop Stuttering with Olga](#).

**Question 2** : Quand on est joyeux, nous avons tendance à bégayer davantage car nous parlons plus, ce qui rend le bégaiement plus visible. Inversement, quand on est sérieux et calme, on bégaié aussi plus parce qu'on parle moins. Que nous demande exactement le bégaiement ?

**Réponse** : Lorsque vous parlez plus, c'est souvent parce que vous vous sentez émotif ou excité par quelque chose - peut-être joyeux et extatique. Pour une PQB, ces états psychologiques peuvent déclencher une inquiétude subtile de paraître « trop » - trop émotif, trop enthousiaste ou trop exagéré- même lorsque la situation justifie pleinement un tel enthousiasme, comme lors d'un moment exaltant tel qu'un saut à l'élastique. Sans s'en rendre compte, l'individu commence à « mettre un couvercle » sur son expression émotionnelle. Ce comportement (le plus souvent inconscient et automatique) se traduit par le réflexe de retenue- une résistance interne au lâcher-prise.

Certaines PQB peuvent percevoir ces manifestations émotionnelles comme inappropriées, en particulier s'ils ont été élevés avec des croyances telles que « Les enfants doivent être vus mais pas entendus ». Dans un tel environnement, l'expression de la colère- ou même de la joie- peut susciter la désapprobation ou la punition des parents. Ces expériences précoces peuvent profondément façonner la manière dont les émotions sont gérées, ce qui conduit souvent à la suppression et à la peur de s'exprimer pleinement.

Lorsqu'une personne est sérieuse et silencieuse, il peut être utile d'examiner les pensées qui tourbillonnent dans son esprit à ce moment-là. En général, le dialogue intérieur d'une PQB tourne autour de sa performance de la parole ou des aspects de son identité liés à la parole. Cette préoccupation mentale suscite souvent de la nervosité et de l'inconfort, en raison de la crainte de décevoir les autres ou de ne pas être à la hauteur. Cette tension psychologique peut apparaître bien avant qu'une situation de prise de parole ne se présente, s'intensifier à l'approche du moment et se manifester par un inconfort physique - rétention de la respiration, serrement de la gorge ou autres sensations de tension. Si ce cycle n'est pas remarqué et interrompu tôt, le blocage devient presque inévitable.

Il est également utile de prendre en compte le contexte de la situation dans laquelle la résistance (à la fois mentale et physique) et le bégaiement se produisent, comme un entretien d'embauche ou une conversation de groupe. Tout comme dans l'exemple de l'excitation joyeuse, le sérieux ou la tranquillité peuvent masquer d'intenses émotions telles que le ressentiment, la colère ou le mécontentement. Selon leur intensité, ces émotions peuvent être difficiles à supprimer, comme des bulles dans une bouteille de champagne secouée. Pourtant, de nombreuses PQB s'efforcent de contenir ces sentiments, craignant de les voir s'exprimer de « manière disgracieuse », ce qui pourrait occasionner leur [rejet](#) ou se voir accuser d'être des auteurs de troubles. Cette crainte découle souvent de la honte ou de la culpabilité qu'ils s'attendent à ressentir par la suite, même lorsque leurs sentiments sont tout à fait raisonnables ou justifiés, comme dans le cas d'un grief légitime ou d'une violation de leurs limites personnelles.

Ironiquement, plus on essaie de supprimer ou de contrôler nos émotions, plus elles deviennent puissantes et accablantes. La compulsion à contrôler amplifie les émotions négatives. La suppression, par essence, c'est se retenir. Cet effort mental a des conséquences physiques : tension de la glotte, spasmes musculaires et difficultés à parler qui en découlent.

Alors, qu'est-ce que le bégaiement attend de nous ? Je n'utiliserais pas le mot « attend ». Je dirais plutôt qu'il nous incite à nous laisser aller et à nous exprimer plutôt qu'à réprimer nos émotions. C'est comme si le bégaiement nous montrait le chemin, nous incitant à relâcher le contrôle et à sortir de notre propre chemin. Physiquement, aucun obstacle n'empêche le flow normal de la parole. L'obstacle invisible, mais bien réel, se trouve dans votre esprit, qui vous empêche de vous sentir suffisamment en sécurité pour être authentique, être votre Moi Réel. Cette surveillance de soi exacerbée et cette compulsion de contrôle- destinées à assurer votre sécurité- finissent par bloquer votre expression naturelle.

Vous pouvez commencer à dépasser cet obstacle en réexaminant votre relation avec vous-même, les autres et le monde qui vous entoure. Au fur et à mesure que vos croyances, vos idées et vos perceptions évoluent, votre besoin de contrôle s'atténue, tout comme les habitudes mentales et les micro-comportements qui y sont associés, comme retenir votre respiration ou répéter mentalement ce que vous allez dire (penser aux mots). En cultivant un sentiment de sécurité intérieure, de confiance et de confort, votre corps se relâchera naturellement, ce qui permettra à la parole de s'écouler librement.

**Question 3** : Quels sont les aspects psychologiques de mon blocage ?

**Réponse** : Le principal facteur contribuant au blocage est le malaise émotionnel ou psychologique qu'une personne éprouve en présence de certaines personnes ou dans des situations spécifiques. Souvent, cette gêne commence bien avant que l'événement ou l'interaction n'ait lieu. Il s'accumule au fil du temps, s'amplifiant- et devenant parfois plus débilisant- à l'approche de l'événement social.

Cet inconfort émotionnel déclenche ce que John Harrison désigne le phénomène du réflexe de retenue. Cette retenue peut également être décrite comme un contrôle compulsif, une tension intérieure, une pression ou une résistance, autant de termes différents pour un même phénomène. Il s'agit d'un mécanisme de protection, conçu pour empêcher un individu de s'engager dans une activité (dans ce cas, parler) en raison de menaces conscientes ou inconscientes, telles que la peur, la honte ou la culpabilité. En d'autres termes, cette résistance agit comme un bouclier, essayant de vous protéger de la douleur d'un « échec social » perçu et du torrent d'émotions accablantes qui pourrait s'ensuivre.

De nombreuses PQB tentent de gérer ce malaise intérieur en adoptant des comportements que j'ai décrits comme le « Paradigme du multitâches » dans mon premier livre, [L'Anatomie du Bégaïement](#) (O. Bednarski, 2022). Ce phénomène consiste à essayer de contrôler et de surveiller consciemment chaque détail de leur expérience intérieure, du mécanisme moteur de la parole et de l'interaction sociale, tout cela en même temps. Bien qu'il puisse donner l'illusion d'un contrôle, ce multitâche crée, en réalité, un surmenage mental. Au lieu de réduire l'inconfort, il augmente la probabilité d'une perturbation de la performance sociale.

Lorsque cela se produit, les conséquences peuvent être atroces. De nombreuses PQB repassent la situation en boucle dans leur esprit, en s'autocritiquant sévèrement. Cette rhétorique auto-abusive amplifie l'anxiété et renforce le problème, créant un cercle vicieux dont il peut sembler impossible de sortir- jusqu'à ce qu'il soit reconnu pour ce qu'il est. Prendre conscience de ces schémas est la première étape importante pour rendre votre parole moins intimidante, renforcer votre bien-être émotionnel et rendre la vie plus légère et plus facile.

### **L'effet Approche-évitement**

Le réflexe de retenue est souvent vécu comme une dynamique « d'Approche-évitement » : d'un côté, vous avez profondément envie de parler, de vous exprimer librement. Mais d'un autre côté, le malaise intérieur est si fort qu'il vous fait reculer, mettant un frein à votre expression. Ce conflit intérieur peut vous conduire à rester silencieux ou à vous débattre dans les turbulences lorsque vous parlez.

En tant qu'êtres humains, nous nous éloignons instinctivement de l'inconfort et nous nous rapprochons du confort. Lorsque vous vous sentez à l'aise, vous êtes naturellement motivé à parler, à vous laisser aller et à vous épanouir (à être en état de flow). Vous souvenez-vous de ces moments fugaces de fluidité, alors que les mots semblaient venir sans effort ? C'est de cet état de flow dont je parle- la sensation de conduire sans tenir le frein à main.

Avant de pouvoir atteindre cet état de flow, cependant, il est essentiel de s'attaquer à la résistance mentale qui vous retient. Poursuivez votre lecture pour apprendre comment- ou peut-être n'avez-vous pas encore compris.

**Question 4** : Vous découvrirez que ce n'est pas votre bégaiement qui vous a empêché de vivre votre vie, mais plutôt votre anxiété et votre manque de confiance.

**Réponse** : Absolument ! Cela, ainsi que la façon dont vous avez agi, dont vous vous êtes comporté et dont vous avez réagi en raison de votre anxiété et de votre manque de confiance, joue un rôle important. L'anxiété et votre manque de confiance sont alimentés par vos pensées et vos narratifs intérieurs- ils façonnent votre climat intérieur, votre état d'être général.

Lorsque vous commencerez à modifier ces pensées et à les remplacer par des pensées plus positives, la façon dont vous vous sentez dans votre peau se transformera naturellement. Vous aborderez les situations avec une attitude renouvelée, en vous sentant plus léger et plus ouvert. En conséquence, les expériences qui vous remplissaient auparavant d'appréhension et de trépidation vous apporteront moins de tension et de retenue. Au contraire, vous les aborderez avec plus de facilité, de liberté et même de plaisir.

**Question 5** : Mon fils de 10 ans bégaie. Quand vous étiez jeune, quelles sont une ou deux choses que vous auriez aimé que les gens comprennent, et qu'est-ce que vous aimeriez qu'ils arrêtent de faire ?

**Réponse** : J'aurais vraiment aimé que l'on comprenne mieux ce qu'est l'anxiété de parole, et que les éducateurs soutiennent davantage les personnes comme moi en faisant preuve de patience, de gentillesse et d'une véritable empathie humaine. J'aurais également aimé que les parents et moi-même soyons mieux informés. Si j'avais eu accès ne serait-ce qu'à une fraction des informations que je connais aujourd'hui, j'aurais été tellement soulagée. Je ne me serais pas sentie « moins que » ou inférieure, et mon estime de soi n'aurait pas autant souffert.

Lorsque mon bégaiement est apparu, je ne savais pas comment le comprendre ni comment gérer l'écrasante anxiété qui m'envahissait quotidiennement. J'aurais aimé qu'il y ait plus d'informations sur l'anxiété de parole et ses causes sous-jacentes. C'est en partie la raison

pour laquelle j'ai écrit ce livre : pour aider à faire la lumière sur ce sujet et offrir aux autres les connaissances et la compréhension qui me manquaient.

**Question 6** : Mon fils a du mal à respirer correctement lorsqu'il parle. Nous avons essayé des leçons de chant, sans succès. Il avait l'habitude de retenir sa respiration et de se précipiter dans ses phrases, mais maintenant il fait des bruits. Je ne sais pas s'il s'agit d'habitudes ou de tics. Pouvez-vous me suggérer des stratégies pour l'aider à se défaire de ces habitudes ?

**Réponse** : D'après ce que vous avez décrit, il semble que votre fils souffre d'anxiété, ce qui se traduit par le fait qu'il retient sa respiration et qu'il se précipite dans ses phrases. [La respiration](#) est profondément liée à la façon dont nous parlons- il est impossible de parler sans une respiration complète et régulière. Le bégaiement commence dans l'esprit et s'exprime ensuite par des blocages verbaux et des bégaiements. Essentiellement, la parole est le comportement invisible qui devient visible lorsque le bégaiement survient. Retenir sa respiration est souvent une tentative de supprimer des sentiments inconfortables ou effrayants afin d'éviter d'être submergé.

Je ne sais pas quel âge a votre fils ni depuis combien de temps ces tics et ces habitudes sont présents, mais si j'étais vous, je ne les qualifierais pas immédiatement de bégaiement. Je vous recommande plutôt de prendre un peu de recul et d'évaluer la santé émotionnelle de votre enfant et la façon dont il gère habituellement ses sentiments. Comment les émotions sont-elles gérées dans votre famille ? Sont-elles exprimées ouvertement ou sont-elles réprimées ? Comment gérez-vous personnellement vos émotions positives et négatives ? Votre enfant vous a-t-il déjà vu pleurer ? Y a-t-il de la place dans votre foyer pour parler des sentiments, ou ceux-ci sont-ils souvent mis de côté et jugés sans intérêt ou inappropriés ? Les enfants apprennent des adultes qui les entourent et adoptent souvent nos mécanismes d'adaptation sans se demander si ces stratégies sont utiles ou non. Ce type d'examen du bien-être émotionnel de votre famille serait un excellent point de départ.

Si vous remarquez des enjeux à améliorer- par exemple, si les émotions sont rejetées comme étant sans importance- il serait peut-être utile de changer cette routine. Invitez votre enfant à un dialogue plus ouvert, mais montrez l'exemple. Il est important d'inviter à la conversation, sans toutefois pousser trop loin. Faites savoir à votre enfant que vous êtes là pour lui s'il veut parler et donnez-lui de l'espace quand il en a besoin.

Il y a combien de temps que vous avez essayé le chant comme technique ? Il est essentiel de se rappeler que tout exercice ou technique prend du temps pour produire un effet et devenir plus habituel. Le temps nécessaire varie d'une personne à l'autre et dépend des objectifs que vous essayez d'atteindre. La patience est essentielle. Il est également

important de s'assurer que votre enfant aime vraiment chanter et qu'il est motivé pour participer, plutôt que de le faire sous votre seule impulsion. Il est important de vérifier leurs intérêts avant de les inscrire à un cours.

Les respirations erratiques et les bruits que vous avez mentionnés (à moins qu'il n'y ait des causes physiques diagnostiquées) me font penser que votre fils souffre peut-être d'anxiété. Je ne crois pas qu'il s'agisse du même type de bégaiement que celui que l'on observe chez les adultes. Enfin, j'aimerais vous rappeler que le bégaiement des enfants est souvent lié au développement et qu'il peut s'agir d'une phase temporaire du développement de leur parole. Il est essentiel de créer un espace sûr, ouvert et sans jugement pour que votre enfant puisse parler de ses émotions- et même pour que vous, en tant que parent, puissiez partager les vôtres. Soyez patiente lorsque vous entamez ce processus, surtout si ce type de communication est nouveau pour votre famille. Il vous faudra du temps pour vous sentir à l'aise avec cette nouvelle dynamique, mais elle deviendra un élément précieux de votre vie familiale.

Enfin, je vous encourage à vous intéresser au mutisme sélectif. Bien qu'il puisse sembler similaire au bégaiement, il s'agit d'un trouble qui ne se manifeste que dans certaines situations et avec des personnes spécifiques, généralement celles que l'enfant trouve intimidantes, comme les enseignants ou les figures d'autorité. Malheureusement, les parents peuvent également tomber dans cette catégorie, c'est pourquoi je vous recommande de réfléchir à votre relation avec votre enfant. Le mutisme sélectif est un état situationnel déclenché par le stress, dans lequel les cordes vocales se figent, ce qui amène la personne à cesser de parler ou à respirer de façon erratique. Les symptômes disparaissent généralement lorsque l'élément déclencheur - par exemple une figure d'autorité- quitte la situation.

**Question 7 :** Lorsque vous concentrez tout votre temps et votre énergie sur un objectif ou un but précis, vous avez moins de temps pour blâmer votre bégaiement ou maudire votre (mal)chance. Cependant, assurez-vous que la fluidité elle-même n'est pas l'objectif. Que pensez-vous de cela ?

**Réponse :** C'est la meilleure stratégie et la plus efficace. Le bégaiement, comme tout autre problème, est alimenté par [l'attention](#) que nous lui accordons. Plus nous y pensons, plus nous le blâmons, plus nous lui en voulons, plus nous le combattons ou plus nous nous tourmentons à son sujet, plus il prend de l'ampleur, remplit notre espace mental et devient le centre de notre existence. L'attention est le carburant qui dynamise et renforce le bégaiement.

Alors, quelle est la solution à cette lutte que l'on s'impose ? La réponse est simple mais profonde : faites le contraire. Détournez intentionnellement votre attention de la mécanique de la parole et concentrez-la plutôt sur vos objectifs et votre but. Orientez votre esprit vers quelque chose de plus grand que la parole elle-même- vos rêves, vos projets et la vie que vous voulez créer. Submergez votre esprit d'activités positives et significatives qui vous inspirent, et laissez la fluidité devenir un sous-produit naturel de ce nouvel état d'être.

Nos états intérieurs- qu'ils soient calmes, anxieux, aimables ou confiants- se manifestent toujours dans nos corps. Courir après la fluidité ou en faire une obsession ne fait qu'amplifier le problème, car la fluidité n'est pas quelque chose que l'on peut « obtenir » par la force. C'est le résultat naturel d'un alignement intérieur et d'un travail sur soi.

Vous effectuez un travail remarquable ! Continuez, vous êtes sur la bonne voie.

**Question 8** : Vous avez probablement entendu parler de personnes qui ont surmonté leur bégaiement et qui s'expriment maintenant librement. Puisqu'il n'y a pas de « guérison » garantie, comment y sont-elles parvenues ? Nous savons que la thérapie comportementale seule n'est pas une solution magique.

**Réponse** : Guérison- un mot qui suggère que le bégaiement est une maladie. Mais ce n'est pas le cas. Nombreux sont ceux qui ont « récupéré » ou qui sont en « rémission » sans intervention médicale. *Les mots ont leur importance.* Ils façonnent vos attitudes, vos actions et vos résultats. Par exemple, si vous croyez que le bégaiement est une maladie génétique incurable, comment pouvez-vous espérer aller de l'avant, et encore moins réussir ? Très improbable, n'est-ce pas ?

Ceux qui ont réussi à s'en sortir avaient, dès le départ, refusé de se conformer à la soi-disant « règle » selon laquelle le bégaiement est incurable. Ils ont cherché des solutions dans des territoires inexplorés. De mon propre parcours, je peux vous dire ceci : Je n'ai jamais accepté l'idée que le bégaiement était une condition permanente. Les informations contraires m'ont simplement échappé, sans être absorbées. Mon parcours personnel a commencé par la curiosité- des questions qui exigeaient des réponses- et des stratégies qui m'ont permis de me rapprocher de la liberté. J'ai ignoré tout ce qui, aussi scientifique soit-il, contredisait mon objectif : vaincre l'anxiété et le blocage. Mon expérience m'avait déjà démontré qu'il était possible de parler avec fluence. Je me suis concentrée sur la recherche, l'application et le perfectionnement des outils qui me conduiraient à mon but.

À l'époque, le désespoir m'animait. Je ne pouvais me permettre de me complaire dans le problème ou de rester dans l'acceptation comme certains le font. J'avais besoin d'une solution pratique et réalisable, et ce, rapidement. C'est ainsi que je l'ai trouvée.

Il est essentiel de s'éloigner des idées reçues, même de celles qui sont ancrées dans la science, si l'on veut vraiment progresser. Des résultats extraordinaires exigent une approche extraordinaire. Vous ne pouvez atteindre la liberté en marchant sur le même air ennuyeux répété à la majorité.

Mon parcours n'a pas consisté en une méthode miraculeuse, mais en un mélange d'approches. J'ai utilisé des techniques comme la thérapie cognitivo-comportementale et l'autohypnose, et j'en ai inventé d'autres au fur et à mesure de mes progrès. L'intuition m'a guidée. Chaque succès devenait un tremplin vers la liberté. Parallèlement à ces techniques, j'ai fait l'expérience d'intuitions transformatrices - des moments qui ont changé ma perspective, en particulier en ce qui concerne les défis émotionnels et la façon dont ils peuvent être résolus sans déballer indéfiniment mon histoire personnelle.

Lorsque j'ai commencé ce parcours, je n'avais pas de guide. Il n'y avait pas de John Harrison ou de quelqu'un comme lui dans mon esprit. Je marchais seule. C'était un jeu d'essais et d'erreurs, un jeu de découverte. Chaque étape m'apprenait quelque chose de nouveau, et je continue d'apprendre au fur et à mesure que j'avance sur le chemin de la découverte de mon Moi Réelle. Pour trouver la liberté, j'ai dû regarder au-delà de l'évidence, au-delà du bégaiement et du bruit des idées largement acceptées, et tout remettre en question. Ce n'est qu'ainsi que j'ai pu trouver ma voie.

De nombreuses personnes s'appuient fortement sur les paroles des « autorités », remettant rarement en question leur crédibilité ou leurs motivations. Plus la source fait autorité, plus elle semble incontestable. Mais que se passerait-il si vous vous lanciez dans votre propre enquête ? Et si vous vous inspiriez de vos expériences et de celles des personnes qui ont réussi ? Pourquoi s'accrocher à des communautés qui ne progressent pas, où la misère devient une monnaie d'échange ?

[Vous avez le choix.](#) C'est votre vie.

Malheureusement, dans de nombreuses communautés de PQB, les progrès de la compréhension sont étouffés. Toute lueur d'espoir ou de pensée indépendante est rapidement réprimée. Cette suppression semble délibérée - un effort pour empêcher les gens de poser des questions telles que « Comment les autres ont-ils réussi ? » Une fois la curiosité éveillée, le changement devient inévitable. L'indépendance d'esprit menace les structures qui s'appuient sur le fait que les gens restent attachés au problème. Après tout, si vous trouviez la liberté, ce système ne serait plus nécessaire.

Ayant parlé à des centaines de personnes qui bégaiant, je peux vous affirmer ceci en toute confiance : la connaissance dont vous avez besoin pour vous libérer se trouve tout autour de vous. Vous pouvez y arriver seul. Mais - et c'est essentiel - vous devez d'abord voir ces

connaissances et les appliquer. Pour ce faire, vous devez détourner votre attention des distractions liées aux croyances limitatives et ouvrir les yeux sur une autre voie. Une fois que vous avez trouvé cette voie, poursuivez-la de tout votre cœur. C'est ainsi que vous vous réveillez du sommeil profond de l'inconscience.

Vous pouvez penser que vous vous attaquez au bégaiement, mais la vérité est bien plus profonde. Vous vous attaquez à un système- [une matrice](#)- conçu pour vous déconnecter de vous-même, vous effrayer et, par conséquent, vous contrôler facilement. Pour ce faire, on déstabilise la santé mentale, d'abord en provoquant des enjeux, puis en s'assurant qu'ils persistent à vie.

Ce que vous êtes en train de surmonter, ce sont des programmes mentaux dysfonctionnels (ou des [habitudes mentales](#)) qui se manifestent sous la forme de bégaiement ou d'anxiété de parole. En vous reconnectant à votre puissance et à votre vitalité intérieure, vous redécouvrez la personne que vous êtes censé être, sans crainte.

Là où d'autres ne voient que des problèmes de parole, j'ai vu des liens. Nos pensées, nos croyances, nos perceptions, nos attitudes, notre personnalité, notre encombrement mental, tous ces éléments influencent notre capacité à nous exprimer.

Si une seule personne a trouvé la liberté, c'est la preuve que vous le pouvez aussi.

**Question 9** : Pouvez-vous expliquer **le lien** entre troubles de pensée cognitive, psychose et bégaiement ?

**Réponse** : Tous les défis créés par l'esprit (axé sur l'état d'esprit) peuvent, avec le temps, contribuer au développement d'une personnalité psychotique ou à d'autres conditions psychologiques comorbides. Certains de ces problèmes peuvent être gérés efficacement par le seul travail sur l'état d'esprit/mentalité, tandis que d'autres peuvent être plus graves et nécessiter une combinaison d'approches. Par exemple, un traitement pharmacologique peut être nécessaire, parallèlement à une thérapie cognitivo-comportementale, à des pratiques de [pleine conscience](#), à des techniques de régulation émotionnelle ou à d'autres méthodes de soutien adaptées à l'individu et à ses préférences.

Dans le cas de l'anxiété de parole, il est important de reconnaître qu'elle peut parfois être aggravée par une affection sous-jacente ou coexistante, en particulier si cette affection n'est pas traitée ou passe inaperçue.

**Question 10** : On m'a récemment diagnostiqué un trouble de bredouillement, et le médecin a dit que j'avais une combinaison de bredouillement et d'un léger bégaiement. Mon bredouillement est sévère par rapport à mon bégaiement, et je parle incroyablement vite,

ce qui me fait sauter des mots, des lettres et des syllabes. Est-il possible de surmonter ou de contrôler ce problème ?

**Réponse** : Il s'agit de défis émotionnels à la base, motivés et propulsés par un esprit encombré (conditionné négativement). Pour surmonter vos difficultés, il est essentiel de traiter et de guérir les causes émotionnelles sous-jacentes. Il est frustrant de constater que les institutions créent diverses étiquettes et définitions qui n'expliquent rien et n'apportent aucun soulagement réel ni aucune indication sur la manière d'atténuer les symptômes. Parler « incroyablement vite », par exemple, est souvent le signe d'une grande anxiété provenant d'un conditionnement négatif. J'ai même rencontré des personnes fluentes qui faisaient de même.

Je vous suggère de laisser de côté ces étiquettes pour le moment et de commencer à explorer votre monde intérieur. Commencez à vous occuper de ce qui a vraiment besoin d'attention, qu'il s'agisse de « récupérer de votre enfance », de vous engager dans une recherche sur vous-même ou de toute autre chose susceptible d'apporter la guérison. Assumez l'entière responsabilité de votre vie et de son orientation. Choisissez intentionnellement vos pensées. Prenez le contrôle de votre vie et orientez-la dans la direction que vous souhaitez. Rappelez-vous que si vous ne changez pas, rien ne changera.

Désencombrez<sup>24</sup>.

**Question 11** : Si le bégaiement était facile à surmonter, ne pensez-vous pas que les gens l'auraient déjà su ? Et si c'est le cas, pourquoi ne l'avons-nous pas encore surmonté ?

**Réponse** : La solution au bégaiement est simple et directe; mais elle exige d'être alerte, éveillé et présent. Il faut vous détacher du drame créé par votre esprit et des jeux sans fin qui entourent le problème pour voir clairement comment tout cela fonctionne. Malheureusement, la majorité des gens - et pas seulement ceux qui bégaiement - sont profondément ignorants, pris dans une sorte de sommeil mental. Elles restent totalement identifiées à leur drame interne et aux difficultés qui en découlent, qu'il s'agisse du bégaiement, de l'anxiété, de la dépression, de la toxicomanie, de luttes conjugales ou d'autres défis. Cette immersion les rend aveugles aux véritables causes de leurs problèmes, ce qui les empêche de voir une issue.

Pour se libérer de cette identification à votre esprit, il faut cultiver une conscience aiguë et le calme. Il s'agit d'une compétence, pas d'une pilule. Avec le temps, votre dévouement (étiquette de travail) et en restant sur la bonne voie, la clarté émergera. Peu à peu, il deviendra évident que les narratifs de votre esprit ont bloqué votre cheminement vers l'avant. C'est

---

<sup>24</sup> Le terme anglais, cluttering, signifiant effectivement « encombrement. » RP

comme si la route, autrefois parsemée d'obstacles, se dégageait soudainement, permettant un mouvement sans entrave. Les réponses ont toujours été là- elles ne sont pas cachées- mais les reconnaître est un défi pour un esprit non entraîné et encombré. C'est pourquoi tant de personnes restent bloquées dans un cycle de confusion et de « paralysie du paradigme ».

Même la science n'est pas à l'abri de la paralysie du paradigme. Une fois qu'une théorie est proposée, elle est souvent déclarée « vérité » et défendue avec obstination, même lorsqu'elle ne sert plus à rien. Les révisions sont lentes à venir et le progrès stagne. C'est précisément ce qui s'est produit avec le bégaiement. Tant que les gens ne commenceront pas à remettre en question les modèles dépassés et à modifier leur compréhension, le retard dans la recherche d'une solution viable et largement accessible persistera, potentiellement pendant encore des décennies. Attendre que les institutions fournissent les réponses est un exercice futile ; le pouvoir appartient à chaque individu.

De nombreuses personnes à travers le monde commencent déjà à voir les vraies causes de l'anxiété de parole et réussissent à la surmonter.

**Question 12** : Pouvez-vous expliquer pourquoi les personnes qui bégaiement parlent avec fluence pendant les premières minutes qui suivent leur réveil ?

**Réponse** : Lorsque vous vous réveillez, votre esprit n'a pas encore eu l'occasion de reprendre son « cours d'action » habituel, c'est-à-dire de se retenir ou de bégayer. Dans ces premiers instants, vous êtes dans un état de conscience différent. Votre cerveau produit encore des ondes Thêta, qui sont associées à la relaxation, à l'introspection et à l'activité subconsciente.

Mais au fur et à mesure que vous avancez dans la journée, votre cerveau se met à produire des ondes Bêta. Celles-ci sont liées à la pensée active, à la résolution de problèmes et à la vigilance. Le bégaiement étant un problème créé par l'esprit, le fait d'y penser ou de s'en souvenir active les schémas habituels de réflexe de retenue et de résistance. Cela conduit à un résultat prévisible : blocage/bégaiement.

Je vous encourage à explorer mes idées sur la façon dont le cannabis, l'alcool et d'autres stimulants peuvent déclencher une « rémission » temporaire et pourquoi cela se produit. En fin de compte, le principe reste le même : moins de pensées, plus de présence, moins ou pas de bégaiement.

**Question 13** : Pourquoi ma parole s'améliore-t-elle lorsque je suis fatigué ou malade ?

*« La fatigue est un cadeau qui nous permet enfin de comprendre et d'expérimenter ce que l'abandon et la non-résistance ressentent vraiment. »*

*Olga Bednarski*

**Réponse** : Lorsque vous êtes malade ou fatigué, vous entrez dans un état altéré de conscience. L'état habituel dans lequel nous vivons quotidiennement, souvent en pilotage automatique, commence à perdre son emprise. De même, l'esprit conditionné, avec ses comportements prévisibles, commence à perdre son emprise sur notre corps et, soudain, nous nous sentons libérés de l'anxiété et du bégaiement. Notre [activité mentale](#) habituelle ralentit. En d'autres termes, nous oublions de bégayer pendant une brève période, car le bégaiement n'est plus au centre de notre attention et est mis de côté. Lorsque nous n'y prêtons plus attention, le problème s'estompe. Cela se produit souvent le matin, lorsque vous vous réveillez, frais et dispos, émergeant tout juste du royaume des rêves. Votre esprit/cerveau oublie le bégaiement et vous bénéficiez d'une brève période en état de flow. Cependant, au bout d'un moment, l'esprit se souvient de ses anciens schémas et commence à rejouer la même « vieille rengaine ».

Lorsque nous sommes fatigués ou malades, nous nous libérons du flot de pensées concernant notre problème de parole. C'est pourquoi, de façon inattendue, le bégaiement s'arrête. Cela nous montre que le bégaiement est un problème créé et alimenté par notre esprit- et rien d'autre. Lorsque notre esprit est distrait ou oublie de se préoccuper de notre parole, nous sommes libres. Lorsque la fatigue ou la maladie s'estompe, l'esprit se souvient qu'il est censé se préoccuper à nouveau de la parole et le bégaiement réapparaît.

Le flux incessant de pensées doit cesser. Lorsque l'esprit se calme, les problèmes disparaissent. Cependant, lorsque l'esprit redevient conscient, les anciens problèmes refont surface. Lorsque l'esprit s'arrête, vous êtes libéré du problème du bégaiement et de l'identité qui l'accompagne. Votre Moi Réel, celui qui parle avec fluence, apparaît au grand jour. Le problème n'existe que dans votre esprit parce qu'il a été créé par celui-ci.

La même chose se produit dans les situations d'urgence, lorsque l'esprit n'a pas le temps de s'attarder sur l'histoire du bégaiement. Dans ces moments-là, le bégaiement n'est plus à l'ordre du jour. L'esprit s'arrête, vous devenez pleinement présent au moment présent, et quelque chose de plus puissant prend le dessus au fur et à mesure que vous gérez la situation, et le bégaiement s'évapore.

Si vous ne vous souvenez pas du problème, c'est qu'il a disparu.

**Question 14 :** Existe-t-il un gène du bégaiement ?

**Réponse :** Il n'existe pas de « gène du bégaiement ». Le seul facteur génétique de l'anxiété de parole est le type de système nerveux d'une personne ou son tempérament naturel. Certains enfants sont simplement plus sensibles ou impressionnables que d'autres.

D'autres enfants, par exemple, peuvent développer des problèmes différents, comme l'angoisse des toilettes publique ou l'incontinence. Ce qui se développe dépend d'une variété de facteurs- les circonstances, le style parental et la façon dont l'enfant réagit à ses expériences et les interprète.

Si d'autres membres de votre famille bégaiement, cela ne signifie pas que vous avez un « gène du bégaiement ». Il est plus probable que ces membres de votre famille aient été exposés à des facteurs environnementaux similaires et aient vécu des expériences similaires. Par exemple, un traitement émotionnellement froid ou dur, des mères névrosées ou le fait de devoir « vieillir » rapidement et assumer des responsabilités d'adulte- parfois même d'être parent de ses propres parents- peuvent tous contribuer au développement de l'anxiété de parole. Ces expériences partagées déclenchent des réactions similaires. J'ai donné ici quelques exemples généraux, mais vous pouvez réfléchir à vos propres expériences pour combler les lacunes et comprendre d'où vient ce « gène familial ».

De plus, gardez à l'esprit que les expériences d'un enfant n'ont pas besoin d'être extrêmement dramatiques (par exemple, un abus ou une négligence de type traumatique) pour avoir un impact. Ce n'est pas l'événement en lui-même qui provoque le traumatisme, mais la façon dont l'enfant l'interprète et la manière dont il s'intègre dans sa vision du monde. J'ai entendu parler de cas où la mort d'un animal de compagnie, associée à l'attitude dédaigneuse d'un parent, a suffi à déclencher une détresse initiale- une détresse qui, en tant qu'enfant, a été mal interprétée. Il s'ensuit un processus d'apprentissage et de renforcement, qui se concrétise finalement par une anxiété à l'égard de la parole.

Finalement, c'est l'environnement qui active le « gène ». Les gènes ne s'activent pas d'eux-mêmes.

**Question 15 :** Comment pouvez-vous expliquer les résultats des recherches qui prouvent l'existence du gène du bégaiement ?

**Réponse :** Dès que j'ai appris que des chercheurs utilisaient des souris dans des études sur les causes du bégaiement chez l'homme, j'ai complètement discrédité l'affaire. Les animaux ne possèdent pas le don de la parole et, en toute logique, ne devraient donc jamais être utilisés dans de telles recherches. Pour moi, cette idée est tout ce qu'il y a de plus saugrenue. Cependant, il convient de noter que lorsque les humains sont déterminés à

trouver quelque chose, ils deviennent remarquablement inventifs dans l'élaboration de preuves et même dans la création d'explications rationnelles pour les étayer. Ces explications peuvent sembler convaincantes, mais seulement pour un esprit tout aussi irrationnel, inconscient et trompé- un peu comme l'idée des « souris bègues ». Il suffit d'un peu de pensée critique et indépendante pour que les illusions s'effondrent.

Il existe un autre type d'étude sur le cerveau des personnes qui bégaiement. Ce que ces études révèlent n'est pas la cause du bégaiement, mais les changements qui résultent de la vie avec l'anxiété de parole, très probablement sur une période prolongée. Notre cerveau est physiquement modifié par nos pensées et nos états émotionnels habituels, et de nombreuses recherches le confirment. Bien que la science découvre certaines vérités, notamment en ce qui concerne les scanners cérébraux, ce que ces scanners révèlent est une tendance<sup>25</sup> au bégaiement (comme une émotivité accrue), et non d'un « gène du bégaiement », car une telle chose n'existe pas.

La science aime souvent étiqueter les différentes formes de souffrance humaine, les emballer, puis se reposer sur ses lauriers en offrant des pilules pour soulager la douleur. Je vois une limite importante à cette approche. Ma mission est d'offrir aux gens des solutions pratiques, et pas seulement des théories élaborées.

En tant que chercheuse, je peux affirmer en toute confiance que la science n'est pas une science exacte- il existe des exceptions où les biais sont réduits (comme dans les études computationnelles ou d'observation), mais ils ne sont jamais totalement éliminés. La science est inévitablement influencée par ceux qui la pratiquent, par leurs perceptions, leurs idées, leurs attentes et la culture dans laquelle ils s'inscrivent.

N'acceptez pas tout ce que vous entendez ou lisez comme vérité absolue. Choisissez votre propre vérité, testez-la concrètement et ajustez-la si nécessaire jusqu'à ce que vous trouviez ce qui fonctionne vraiment et vous soutient.

**Question 16** : Comment définissez-vous le bégaiement ?

**Réponse** : Le bégaiement n'est pas un problème neurologique, mais plutôt le reflet de votre personnalité – personnalité façonnée par un ensemble complexe de traits, de croyances, d'attitudes, de perceptions et de réponses conditionnées à des événements, des situations (de prise de parole) et des personnes. Pour la plupart des personnes ne souffrant pas de troubles cognitifs importants, le bégaiement n'a pas de cause organique ou physique.

---

<sup>25</sup> Ou prédisposition au bégaiement. RP

La personnalité du bégaiement est construite sur des configurations mentales erronées- des croyances et des idées fausses, souvent toxiques, sur soi-même, sur les autres, sur les situations, sur les relations interpersonnelles et sur le monde en général.

Une fois que ces idées limitatives sont identifiées et remplacées, la personnalité commence naturellement à changer elle aussi. La personne commence à se sentir plus en sécurité dans le monde, beaucoup plus à l'aise dans sa propre peau, exprimant ses pensées librement, sans crainte du jugement ou de la critique. Elle ne dépend plus d'une validation ou d'une approbation extérieure.

En fait, la personne devient elle-même sans devoir s'en excuser; elle revient à sa véritable authenticité. Par conséquent, cela ouvre les vannes non seulement pour la parole, mais aussi dans tous les domaines de la vie. Le bégaiement est fondamentalement un problème de personnalité et n'a pas grand-chose à voir avec l'acte physique de parler. Une fois que la personnalité change, tout le reste suit.

De nombreuses luttes humaines dites « mystérieuses et inexplicables », autrefois considérées comme « génétiques », sont dues à des [types de personnalité spécifiques](#). Prenez par exemple le cancer qui est souvent considéré comme la maladie des « bonnes personnes » qui suppriment chroniquement leurs propres besoins et désirs afin d'aider ou de sauver les autres, même à leur propre détriment. Des recherches sont déjà disponibles sur ce phénomène.

L'obésité, elle aussi, n'est pas une question de neurologie, d'os épais ou de régime ; c'est un problème de personnalité. Et tout comme le bégaiement, elle peut être inversée en aidant les individus à atteindre et à maintenir un poids sain, s'ils choisissent de le faire.

C'est un sujet profond et fascinant, et il y a tant à explorer.

Nos personnalités ont le pouvoir de définir la trajectoire de nos vies et de façonner nos expériences- y compris l'expérience de notre parole.

Sous-estimer le pouvoir de la personnalité, c'est passer à côté d'une partie essentielle de l'expérience humaine.

**Question 17** : Quel est le rapport entre le bégaiement et la conduite automobile et comment se débarrasser de notre tendance à vouloir contrôler ?

**Réponse** : Une mauvaise expérience de conduite automobile (peur de conduire) et une mauvaise expérience de prise de parole (peur de parler/bégaiement) ont beaucoup en commun. Ce n'est que lorsque vous lâchez prise, que vous cessez de trop penser, de vous inquiéter et de répéter (mentalement ce que vous allez dire), et que vous avez confiance en

vosre capacité à conduire ou à parler, que l'expérience devient sans effort, agréable et même amusante. Parler est l'une de ces expériences où le fait *d'essayer* de tout contrôler gâche, en fait, l'expérience, tout comme la danse, la marche ou même le sexe. Lorsque vous essayez de la contrôler, vous lui ôtez sa joie, son naturel et sa spontanéité.

**Question 18** : Après toutes ces années, quel est l'aspect essentiel que vous avez appris sur le bégaiement ? Qu'est-ce qui est au cœur de ce problème ?

**Réponse** : Nous ne surmontons rien d'autre que notre propre esprit encombré et conditionné. Il s'agit d'un processus d'éveil spirituel, où le bégaiement (ou tout autre défi émotionnel) agit comme une distraction persistante- une énigme ou un jeu délicat, créé par notre esprit, qui maintient les gens préoccupés. Il freine la croissance personnelle et nous empêche de nous reconnecter à notre authenticité, qui est un processus de [transcendance](#).

La gravité de cette préoccupation varie d'un individu à l'autre, mais l'essence reste la même. Pour certains, le parcours vers l'émancipation peut être particulièrement difficile, menant à la souffrance et à la tourmente. C'est pourquoi je pense qu'il est urgent d'éduquer les gens sur le [fonctionnement de leur cerveau](#) et d'enseigner la régulation émotionnelle et mentale. Dans le travail que je fais, je me tiens aux côtés de ceux qui cherchent activement des réponses, plutôt que d'attendre que les institutions- qui peuvent prendre des décennies- reconnaissent officiellement (la véritable nature d'un problème) et adoptent des approches alternatives au bien-être mental et physique.

Tout ce que j'ai mentionné est une compétence qui peut être apprise à tout moment avec une pratique constante et une volonté d'y adhérer.

**Question 19** : Pourquoi y a-t-il des moments où je ne bégaie pas ?

**Réponse** : Le bégaiement est une réaction apprise, un reflet de la personnalité du bégaiement. Mais n'oubliez pas que votre personnalité n'est qu'une adaptation, un mélange de vos traits authentiques et de vos comportements conditionnés. Souvent, ce que nous considérons comme notre personnalité est un mélange de qualités authentiques et de mécanismes d'adaptation appris, y compris ceux qui ne correspondent pas à notre vraie nature, comme le bégaiement (un réflexe de retenue).

Et ces moments de liberté fugaces que vous vivez parfois ? Ce ne sont pas des illusions, mais des aperçus de votre personnalité (du bégaiement) qui lâche prise et se détend tout simplement. Dans ces moments-là, vos véritables forces, le cœur même de ce que vous êtes vraiment, commencent à briller. Ils ont enfin l'espace nécessaire pour s'étendre, grandir et se révéler pleinement.

**Question 20** : Je bégaie, même lorsque je ne suis pas anxieux; pourquoi cela se produit-il et comment prévenir le blocage ?

**Réponse** : La dynamique de la parole- les actions habituelles que vous utilisez pour produire votre parole- peut devenir désynchronisée, ce qui explique pourquoi le bégaiement se produit même lorsqu'il n'y a pas d'anxiété ou de surcharge émotionnelle.

Le bégaiement est une réponse apprise, où les personnes qui bégaient en sont venues à associer la parole à une expérience pénible et accompagnée d'efforts. Cela crée un schéma habituel de poussée et de lutte pour faire sortir les mots. Cette habitude constitue l'un des éléments clés de la dynamique du bégaiement, aux côtés de facteurs tels que la [respiration](#), [l'attention](#), le tempo, [l'intention](#) et les [croyances](#) sous-jacentes.

Lorsque votre parole est fluente, toutes ces composantes fonctionnent en parfaite harmonie. C'est comme le moteur d'une voiture : lorsque chaque pièce fonctionne parfaitement, la voiture glisse sans effort sur la route et vous, le conducteur, appréciez la conduite. Mais lorsqu'une ou plusieurs pièces du moteur faiblissent ou ne fonctionnent pas, votre promenade devient cahoteuse, stressante et incertaine. Au lieu de profiter du voyage, vous vous préoccupez de diagnostiquer le problème et vous craignez de tomber en panne.

Pour éviter les blocages, il est essentiel de prendre conscience de la façon dont vos habitudes contribuent aux blocages. Une fois que vous avez identifié les actions ou les schémas improductifs, vous pouvez commencer à les remplacer par des comportements qui favorisent un plus grand état de flow<sup>26</sup> et une plus grande aisance.

## ÉTAT D'ESPRIT ET PERCEPTION DE SOI

*« Vous n'êtes inférieur que dans la mesure où vous le pensez. Choisissez des pensées supérieures et vous vous élèverez. »*

- Olga Bednarski

**Question 21** : Comment puis-je cesser de me sentir inférieur à cause de mon bégaiement et cesser de mettre les autres sur un piédestal ?

---

<sup>26</sup> Voir la définition à la note de bas de page no. XX à la page 67.

**Réponse** : La réponse courte ici serait : changez votre perspective et cessez de vous voir comme inférieur et les autres comme supérieurs.

*La façon dont vous vous percevez influencera inévitablement la façon dont vous vous sentez, vous vous comportez et la rétroaction que vous recevez des autres*<sup>27</sup>. La plupart des personnes qui bégaiant ont une relation dysfonctionnelle avec elles-mêmes, notamment une mauvaise opinion d'elles-mêmes et un jugement négatif sur elles-mêmes. Mon expérience personnelle m'a appris que le fait que les autres vous critiquent, ne croient pas en vous ou même vous détestent n'a pas d'importance. Ce qui compte le plus, c'est de savoir si vous vous critiquez ou si vous vous soutenez. Si, malgré toute la négativité des autres à votre égard, vous ne vous laissez pas intimider, vous réussirez parce que votre noyau restera intact et fort. Mais si vous commencez à vous critiquer intérieurement, cela peut conduire à une autodestruction émotionnelle, spirituelle et, malheureusement, physique. Ainsi, cher lecteur, peu importe ce qui se passe autour de vous, *vous devez construire une forteresse intérieure de soutien inconditionnel pour vous-mêmes*, une forteresse qui peut résister à toutes les saisons et à toutes les tempêtes. Apprenez de vos expériences, corrigez vos erreurs quand c'est nécessaire, tout en étant toujours de votre côté. Toujours.

Soyez attentif à votre [dialogue intérieur](#), que vous soyez seul ou entouré. Que vous dites-vous habituellement à propos de vous-même ? Quelles sont les narratifs que vous vous racontez dans votre tête ? Par exemple, si vous renversez un verre de vin rouge sur la moquette ou que vous vous cognez le coude sur le cadre de la porte<sup>28</sup>, que vous dites-vous ? Comment réagissez-vous ? Vous préférez-vous des injures ?

Les pensées sont incroyablement puissantes et nos pensées habituelles façonnent nos expériences personnelles. Ce n'est pas de l'ésotérisme ; c'est de la science, étayée par des preuves solides- [la loi de la résonance](#). Les gens l'utilisent pour attirer la richesse, l'amour et le succès dans leur vie, alors pourquoi ne pas l'utiliser pour améliorer votre façon de parler (ou vos expériences sociales) ? Le principe est le même. Si vous voulez améliorer vos expériences sociales, il vous suffit d'ajuster vos variables internes en conséquence.

Dressez une liste de vos réactions typiques- ces mots habituels que vous vous dites dans des situations telles que celles décrites ci-dessus. Comment vous sentez-vous lorsque vous réagissez de la sorte ? Pouvez-vous voir le lien entre vos pensées (vos réactions verbales) et votre état émotionnel ? Si vous vous sentez en colère, « *inférieur* » ou déçu par vous-même, votre comportement s'alignera sur ces pensées et émotions négatives. Ce que vous

---

<sup>27</sup> Les italiques sont du traducteur. RP

<sup>28</sup> Je suis content de voir que je ne suis pas le seul à qui ces choses-là arrivent. RP

pensez de vous-même sera confirmé par vos expériences, créant ainsi une prophétie auto-réalisatrice qui ne fait qu'alimenter un cercle vicieux.

Pour briser un tel cercle vicieux et améliorer la qualité de vos expériences sociales, vous devez d'abord modifier la qualité de vos expériences émotionnelles internes- votre climat intérieur. Cessez de vous rabaisser, de vous couper les ailes et commencez à vous élever. Comprenez-vous et pardonnez-vous. Choisissez de voir la grandeur qui est en vous. C'est ainsi que l'on cultive [l'amour de soi](#), un don qui fait cruellement défaut chez de nombreuses personnes qui bégaiement. Ne vous critiquez jamais. Choisissez plutôt de comprendre et de vous pardonner.

Nous avons été conditionnés à croire que la critique permet de nous améliorer et d'éviter les erreurs. Mais non, mon ami, on vous a menti. Là où il y a critique, il n'y a pas d'apprentissage, pas de croissance personnelle. *Les erreurs sont une partie essentielle de l'apprentissage*<sup>29</sup>. Si vous ne faites pas d'erreurs- ou si vous avez peur d'en faire- vous ne progresserez tout simplement pas. Vous ne ferez que procrastiner et reporter votre vie à plus tard. Le pire critique que vous puissiez avoir est celui qui vit dans votre tête, et la voix la plus punitive est la vôtre. Choisissez plutôt d'être gentil et compatissant envers vous-même. En appliquant ce simple concept, vous constaterez qu'au lieu de craindre de nouvelles étapes, vous accueillerez à bras ouverts la curiosité, ce qui vous rendra plus disposé à essayer et à expérimenter. Vous abandonnez le besoin de [perfection](#), car la perfection et la peur de l'échec sont les deux faces d'une même pièce. C'est là que commencent vraiment le plaisir et le progrès !

Se comparer aux autres est toujours un jeu perdant et destructeur pour l'âme. C'est comme poursuivre une ligne horizontale qui s'éloigne au fur et à mesure que l'on s'en approche. Cela ne sert à rien ! Cela vous aide-t-il à cultiver l'amour de soi et l'appréciation de soi ? Non. Si vous devez vous comparer, comparez-vous uniquement à ce que vous étiez hier, la semaine dernière, le mois dernier ou l'année dernière. Remarquez et appréciez vos propres progrès.

Arrêtez de courir le marathon du perfectionnisme. Ralentissez intérieurement et prenez le temps de reconnaître et d'apprécier vos progrès. Je sais que de nombreuses personnes qui bégaiement (mais c'est vrai pour tout le monde, pas seulement pour les PQB) sont tellement prisonnières de leur passé que lorsque le changement vient frapper à leur porte, elles l'ignorent et ne remarquent pas leurs réussites. Elles exigent constamment d'elles-mêmes plus de perfection, ce qui ne fait qu'engendrer un sentiment d'insatisfaction perpétuel- comme si elles étaient sur un tapis roulant, sans jamais y arriver tout à fait. Plus vous

---

<sup>29</sup> Italiques du traducteur. RP

essayez d'être parfait, moins vous devenez authentique. La perfection agit comme un masque, un bouclier, une camisole de force qui cache votre Moi Réel. Au fond de vous, on vous a peut-être fait croire qu'être vrai était malvenu, embarrassant ou punissable. Vous présentez donc au monde une version édulcorée et rabougrie de vous-même, pleinement convaincu que c'est ce qui doit être accepté. Mais rien n'est moins vrai.

Votre hypervigilance et votre anxiété face aux gens viennent du fait que vous les idolâtrez, croyant qu'ils sont parfaits et que vous êtes défectueux. Cette croyance alimente la peur du rejet et vous empêche de vous ouvrir, empêchant ainsi votre Moi Naturel et authentique d'émerger. Comme je le suspecte, vous vous livrez peut-être à une mascarade, essayant d'être quelqu'un d'autre en jouant différents rôles pour vous intégrer et être apprécié. L'antidote à cela consiste à cesser d'idolâtrer les autres. Au contraire, il faut regarder les gens avec curiosité et ouverture d'esprit, en se rendant compte qu'eux aussi, qu'ils soient fluents ou non, ont leurs propres défis à relever.

Les personnes qui bégaiement sont souvent accaparées par leur parole, lui accordant tellement d'attention qu'elle remplit tout leur espace mental, créant une vision étroite et limitant leur vision de tous les autres aspects merveilleux de leur personne. Je vous mets au défi de voir au-delà de votre bégaiement !

Un dernier point, qui peut être utilisé comme un exercice de découverte de soi : voyez-vous comme étant plus qu'une simple personne qui bégaiement. Considérez-vous comme l'être multidimensionnel et sensible que vous êtes. Vos outils les plus puissants dans cette quête sont votre curiosité, votre ouverture d'esprit et votre auto-observation. Ne vous sous-estimez pas, il y a encore tant de choses que vous ignorez sur vous.

Surveillez vos dialogues internes négatifs. Observez vos progrès. Pratiquez le pardon et la compréhension de soi. N'idolâtrez plus les autres. Étudiez-les, voyez-les tels qu'ils sont et reconnaissez que vous êtes bien plus que votre bégaiement. Vous êtes un être multidimensionnel et sensible.

**Question 22** : Avez-vous trouvé des aspects positifs à votre bégaiement ? Pour moi, il fut un excellent « détecteur de trous du cul<sup>30</sup> ». Si quelqu'un est grossier à propos de mon bégaiement ou réagit négativement, je peux l'écarter plus rapidement que ceux qui ne bégaiement pas.

**Réponse** : Le bégaiement rend souvent les gens plus hypersensibles aux moindres signaux sociaux, et il est courant de les interpréter négativement, même si aucune négativité n'est

---

<sup>30</sup> J'ai traduit le sens exact. RP

voulue. Avec le temps, nous pouvons développer une sorte de théorie de travail, croyant que les autres jugent notre performance verbale. *La vérité est que les gens ne jugent pas votre parole autant que vous la jugez vous-même*<sup>31</sup>.

Lorsque vous êtes constamment à l'affût de personnes « jugeantes », vous avez plus de chances d'en trouver. De nombreux locuteurs fluents ne comprennent pas entièrement le bégaiement. Ils ont peut-être entendu le mot, mais ne l'ont jamais vraiment observé en action, de sorte qu'ils ne savent pas toujours à quoi s'attendre ni comment réagir. J'ai entendu de nombreuses PQB dirent qu'elles se sentaient gênées lorsque les autres riaient instinctivement lorsqu'elles bloquaient, ou lorsque leur visage se contorsionnait pendant un blocage. Mais croyez-moi, ces réactions sont souvent dues à la confusion du moment et non à la méchanceté. Du moins, j'aime à croire que la plupart des gens ne rient pas intentionnellement.

Il est également important de reconnaître que les personnes qui bégaiant peuvent parfois anticiper les réactions négatives des autres en se basant sur leurs [expériences passées](#), et nous pouvons interpréter même les plus petites expressions faciales, un gloussement ou un regard qui s'attarde, comme hostiles ou comme un jugement. Je vous encourage à être attentif à ces tendances et à essayer de ne pas tirer de conclusions négatives sur des personnes qui ne comprennent peut-être pas tout à fait ce que vous vivez lorsque vous bloquez. Si vous le faites, vous risquez de devenir trop méfiant, paranoïaque et anxieux. Faites preuve d'indulgence à l'égard des autres, en particulier lorsque vous les rencontrez pour la première fois. Si cela peut vous aider, vous pouvez toujours dire que vous bégayez avant la rencontre.

Une pratique utile que je recommande avant les conférences ou les réunions consiste à vous demander : « Qu'est-ce que j'attends ou anticipe de cette situation avec les personnes que je suis sur le point de rencontrer ? Comment est-ce que je veux être perçu ? » [Visualisez](#) comment vous aimeriez être traité, comment vous aimeriez que les autres réagissent à votre égard et comment vous aimeriez vous sentir pendant que vous parlez. Soyez aussi détaillé que vous le souhaitez. Une fois que vous aurez fait cela, attendez-vous à de la compréhension, de la patience, des conversations intéressantes et un véritable intérêt à votre égard- et vous constaterez probablement que c'est exactement ce que vous recevrez. Ce simple exercice s'appelle modeler la situation et c'est un outil incroyablement puissant.

Enfin, lorsque vous parvenez à une plus grande acceptation de vous-même, les réactions négatives des autres semblent diminuer, voire disparaître. Cela est dû au fait que *les gens*

---

<sup>31</sup> Italiques du traducteur. RP

*reflètent la perception que nous avons de nous-mêmes*<sup>32</sup>. Lorsque vous modifiez vos propres attentes et votre vision de vous-même, les personnes qui vous entourent vous paraîtront souvent plus aimables et plus sympathiques à votre égard.

**Question 23** : Comment gérez-vous [les aspects mentaux](#) et émotionnels du bégaiement ?

**Réponse** : Commencez par travailler sur vos pensées et les croyances sous-jacentes qui les façonnent. Si vous n'êtes pas sûr des pensées ou croyances spécifiques qui conduisent à des sentiments d'anxiété, de peur irrationnelle ou d'insécurité excessive, essayez de vous poser cette puissante question: « Que dois-je croire à mon sujet pour me sentir ainsi (par exemple, anxieux, craintif, peu sûr de moi) ? »

Lorsque vous posez cette question, résistez à l'envie de trop analyser ou de rationaliser intellectuellement. Autorisez-vous plutôt à ressentir. Laissez vos [émotions](#) faire surface naturellement ; ces ressentis finiront par se transformer en pensées, qui vous fourniront de précieuses informations. Ce processus vous permet d'entrer en contact avec vos croyances subconscientes les plus profondes qui sous-tendent vos schémas, plutôt que d'en effleurer la surface à l'aide d'un raisonnement conditionné. Grâce à cela, vous commencerez à comprendre quelles sont les croyances intérieures qui vous poussent à penser et à ressentir constamment ce que vous ressentez.

Une fois que vous avez identifié ces croyances ou ces narratifs intérieurs (il est fortement recommandé de les écrire), vous pourrez commencer à les remettre en question. Ce n'est pas quelque chose qui se produit d'un seul coup, c'est un cheminement. Au fur et à mesure que vous progresserez, une image plus complète de vous-même émergera progressivement.

Abordez ce travail avec légèreté et curiosité. Jouez un jeu mental d'appel et de réponse, en le rendant aussi engageant et amusant que possible. Évitez de tomber dans le sérieux ou la rigidité. Par exemple, vous pourriez avoir une croyance du type : « Les gens me jugent uniquement sur la base de ma parole ». Remettez cette pensée en question : « Est-ce vrai ? Est-ce vraiment tout ce que les gens voient en moi ? N'y a-t-il pas beaucoup plus que cela en moi ? » Détournez votre attention du bégaiement comme le centre de votre attention et de votre vie. Élargissez intentionnellement votre perspective, en sortant des schèmes de pensée répétitifs et souvent limitatifs qui l'entourent.

En changeant le sens que vous donnez aux situations sociales, vous trouverez plus d'aisance et de confiance dans ces moments-là. Quelle nouvelle croyance pourrait mieux vous servir, en améliorant à la fois vos interactions interpersonnelles et votre bien-être émotionnel ?

---

<sup>32</sup> Italiques du traducteur. RP

Peut-être quelque chose comme : « Il y a tellement plus en moi que ma parole, et les gens sont prêts à le voir et à l'apprécier ».

Répétez souvent cette phrase en votre for intérieur et remarquez comment elle modifie votre état intérieur. Elle peut vous faire passer de l'anxiété ou de la culpabilité à l'autocompassion, à la curiosité et à la tranquillité d'esprit. Avec le temps, cette nouvelle croyance influencera naturellement votre comportement, ce qui entraînera des changements dans votre réalité et dans la façon dont les autres réagissent à votre égard. La transformation est inévitable !

La maîtrise de vos pensées et de vos émotions est l'une des plus grandes réalisations que vous puissiez viser- et elle est absolument à votre portée.

*« Lorsque l'on étudie le bégaiement à travers les expériences réelles de personnes qui bégaiant, il devient impossible de ne pas voir la véritable source du problème - l'esprit humain. »*

- Olga Bednarski

**Question 24** : Le bégaiement peut-il conduire à devenir muet ? Cette question me préoccupe depuis longtemps. J'ai toujours cru que ma parole s'améliorerait avec l'âge, mais je constate que mon bégaiement s'aggrave. Je crains un jour de me réveiller et de ne plus pouvoir parler du tout.

**Réponse** : La question centrale ici est la crainte et la croyance que le bégaiement puisse conduire au mutisme. Cette crainte découle de ce que l'on appelle l'autosuggestion (ou l'autohypnose), qui provient de votre esprit. Un esprit/cerveau non supervisé et non formé peut exercer suffisamment de pouvoir pour vous faire croire à presque n'importe quelle illusion, et même déclencher des conditions mentales et physiques apparemment inexplicables. Votre réalité personnelle et vos expériences ne sont pas façonnées uniquement par des pensées répétitives et effrayantes, mais par l'investissement émotionnel que vous y mettez, par le biais de l'anxiété et de l'excès de réflexion. Cette charge émotionnelle transforme ces pensées en une anticipation vivante du scénario que vous craignez le plus. Ironiquement, plus nous résistons ou rejetons un résultat, plus nous y consacrons de notre énergie, plus il est susceptible de se réaliser.

Voici ce que je vous encourage à faire : choisissez intentionnellement vos pensées et [concentrez votre imagination](#) sur la vie que vous voulez pour vous-même.

Imaginez-vous vivant sans ce problème. Comment vous sentiriez-vous ? Comment agiriez-vous et réagiriez-vous dans différentes situations ? Quel genre de pensées envahiraient votre esprit dans cet état ? *Ajoutez beaucoup de détails à cette visualisation, en rendant l'expérience aussi vivante et réelle que possible* <sup>33</sup>- comme si vous la viviez déjà. Prenez l'habitude quotidienne de vous concentrer activement sur ces pensées positives et valorisantes, tout en vous débarrassant doucement de celles que vous ne voulez pas :

Souvenez-vous de la formule que j'ai déjà partagée auparavant :

**Penser → Faire (Expérience) → Devenir.**

Pensez aux pensées que vous voulez cultiver maintenant. Sentez que vous êtes déjà la personne que vous aspirez à devenir. Ce faisant, vous créez mentalement l'expérience que vous souhaitez vivre et, avec le temps, vous incarnerez et deviendrez cette version de vous-même.

C'est simple mais profond : les pensées de scénarios non désirés conduisent à des résultats non désirés. Mais l'inverse est également vrai- les pensées de scénarios souhaités ouvrent la voie aux résultats et aux expériences que vous souhaitez vraiment créer.

**Question 25** : Pourquoi conseillez-vous de ne pas nous plaindre ? J'ai été toute ma vie une PQB et cela m'aide d'en parler. Oui, il m'arrive de me plaindre, même si mon état d'esprit est positif.

**Réponse** : Se plaindre ne correspond pas à un état d'esprit positif. Les gens se plaignent lorsqu'ils se sentent contrariés ou accablés par des problèmes, ce qui est compréhensible-quelqu'un se plaindrait-il s'il n'y avait pas de raison de se plaindre ? Le fait de se plaindre peut apporter un soulagement temporaire; mais avec le temps, cela renforce souvent le problème, l'enracine davantage et nous empêche d'aller de l'avant. Les plaintes peuvent créer une boucle mentale qui vous empêchera d'atteindre une liberté et une paix durables.

Une fois que vous aurez commencé à comprendre votre bégaiement- ou n'importe quel autre défi d'ailleurs- et que vous aurez acquis un contrôle conscient sur celui-ci, les plaintes perdront de leur attrait. Au lieu de cela, votre énergie s'orientera naturellement vers la prise de mesures quotidiennes passionnantes pour rétablir votre parole, établir des liens interpersonnels significatifs et découvrir votre Moi le plus authentique.

Il est également important de reconnaître que, étrangement, se plaindre de ses difficultés peut offrir une forme subtile de plaisir à de nombreuses personnes, et c'est pourquoi elles peuvent continuer à le faire. Mais le processus de guérison et de sortie de l'anxiété de

---

<sup>33</sup> Italiques du traducteur. RP

parole consiste à faire de nouveaux choix- et choisir de sortir de ce cycle en est un. N'oubliez pas que ne pas faire un choix constitue aussi un choix.

*« Une fois que j'ai réalisé que le monde était indifférent à mon égard et à ce que je publiais sur les médias sociaux, je n'ai pas ressenti de désespoir. Au contraire, j'ai senti une vague de soulagement m'envahir. C'est à ce moment libérateur et décoiffant que j'ai enfin compris que je pouvais devenir n'importe qui. C'est moi seule qui décide qui je suis et comment je vis. Il n'y a rien qui se dresse sur mon chemin, il n'y a que moi, et il n'y a jamais eu que moi. »*

- Olga Bednarski

**Question 26** : Je suis actuellement un cours d'improvisation et de comédie/théâtre et j'envisage d'abandonner, même si j'adore le théâtre et la comédie. Mon bégaiement, qui fluctue, s'est considérablement aggravé au début de ce cours, ce qui m'empêche de jouer.

Il y a un an, je ne m'en serais pas soucié et j'aurais continué. Mes camarades de classe actuels sont gentils et n'ont pas mentionné mon bégaiement, mais **je crains que cela ne les ralentisse**, même s'ils me soutiennent beaucoup. Je **me sens injuste envers eux, car ils ne se sont pas inscrits à un cours avec quelqu'un qui bégaie**. Dans ces circonstances, que devrais-je faire selon vous ?

**Réponse** : Vous vous dépréciez en voulant abandonner, pensant que vous n'êtes pas digne d'être parmi ces gens. Il y a un schéma clair et très évident dans ce que vous avez décrit, et il se présente comme suit :

Tout d'abord, vous essayez de vous convaincre que « *je crains que cela ne les ralentisse* » et que c'est « injuste envers eux puisqu'ils ne se sont pas inscrits à un cours avec quelqu'un qui bégaie ». Ce sont des narratifs que vous avez inventés et vous essayez maintenant de vous en convaincre. Ce qui se passe ensuite va dans le sens de ces inquiétudes et vous empêche littéralement de faire partie du groupe de théâtre que vous aimez. Ce faisant, vous vous sentez mal à l'aise, coupable, défectueux et vous pensez ne pas mériter de rester (l'auto-exclusion comme punition). Ceci, à son tour, aggrave malheureusement votre bégaiement, ce qui valide encore plus votre narratif original et fournit plus de preuves que vous devriez partir. Le fait d'abandonner ce cours agit ici comme une punition auto-administrée, une auto-exclusion (vous condamnant à l'exclusion).

Étant donné les circonstances que j'ai décrites, en fournissant un examen détaillé de votre situation, il y a deux options : continuer à vous terroriser et vous autoexclure tout en vous faisant honte; ou vous réveiller, changer consciemment votre narratif (l'histoire que vous vous racontez), rester et continuer à profiter de ce que vous aimez faire ! J'aimerais attirer votre attention sur le fait que les membres de votre groupe, selon vos propres mots, sont « gentils et n'ont pas mentionné mon bégaiement ». Il est donc juste de dire que vous êtes le seul à contribuer à votre misère et à votre souffrance ici. Personne d'autre ne fait cela, vous avez donc le pouvoir d'y mettre fin ! Je ne vous dis pas cela pour vous juger, mais pour vous aider à reconnaître ce schème de pensée et à choisir une autre façon d'être en relation avec vous-même. Cette situation illustre le fait que si nous ne nous acceptons pas, si nous manquons d'amour de soi et si nous pensons que nous sommes « moins que », aucune validation externe, aucune gentillesse ou aucune acceptation ne pourra jamais combler ce vide. Avant toute autre chose, vous devez apprendre à être gentil envers vous-même.

Qu'est-ce que je veux dire par choisir différemment ? Concentrez-vous sur la raison pour laquelle vous faites partie de ce groupe- je suppose que c'est parce que vous aimez le théâtre et que vous aimez vous produire. Concentrez-vous donc sur cet objectif et laissez-le vous guider à chaque fois que vous vous y rendez. Au lieu de vous inquiéter de la façon dont vous pourriez être un obstacle ou de la façon dont les autres pourraient vous percevoir, rappelez-vous que chacun participe au cours pour lui-même, non pas pour vous impressionner ou impressionner l'instructeur, mais pour son propre développement et son bon plaisir. Allez-y et soyez là pour vous; telle doit être votre intention. Soyez compatissant et compréhensif envers vous-même et pardonnez-vous pour vos imperfections.

À partir d'un lieu d'acceptation et d'autocompassion, vous n'avez plus à « pousser à travers » mais pouvez au contraire commencer à apprécier ce que vous aimez et vous sentir comme un membre légitime de ce groupe.

Vous avez le choix de continuer à vous raconter des histoires pour quitter le groupe, ou vous pouvez utiliser cette situation comme une opportunité pour transformer votre relation avec vous-même et commencer à apprécier cette activité qui vous est manifestement chère. Vous créez votre propre expérience, alors choisissez soigneusement ce que vous pensez et ce que vous vous permettez de créer.

J'espère que vous avez remarqué ce schéma et que vous serez en mesure de faire un choix plus éclairé et plus aimant<sup>34</sup>.

---

<sup>34</sup> Je vous recommande, à titre personnel, de lire l'article de John Harrison intitulée *Pourquoi est-il plus facile de parler lorsqu'on « est » quelqu'un d'autre*, que vous trouverez à la page 117 de son livre que vous accéderez en cliquant [ICI](#). RP

**Question 27** : Le bégaiement est-il causé par la peur de parler ?

**Réponse** : Le bégaiement n'est pas la peur de parler, mais une peur profondément enracinée d'être soi-même et de s'exprimer dans le monde de la façon dont on le souhaite vraiment et dont on est capable.

Il provient d'une peur de l'invalidation, de la critique, du jugement négatif et même de la punition physique parce que, au fond de soi, on porte la fausse croyance bien ancrée qu'on est « mauvais » et indigne.

Essentiellement, cette peur est la peur de votre enfant intérieur, découlant d'un manque d'amour et d'acceptation de la part de ses parents. Parce que vous ne vous sentez pas pleinement accepté, aimé ou en sécurité pour être vous-même, vous retenez votre voix, votre expression et votre créativité. À l'âge adulte, vous finissez par rechercher la validation des autres, espérant qu'ils vous diront que « vous êtes Okay », alors que vous essayez désespérément d'être « parfait » et « digne d'être aimé ». Vous recherchez continuellement une approbation extérieure, et les opinions des autres vous semblent plus valables parce que vous n'avez pas encore appris à faire confiance aux vôtres.

Lorsque vous essayez d'être parfait, vous n'êtes pas votre Moi Réel. La perfection devient un masque, un bouclier, une camisole de force qui cache votre vrai moi. Au fond de vous, on vous a fait croire que l'authenticité n'était pas la bienvenue, qu'elle était gênante, voire punissable. Au lieu de cela, vous présentez au monde une version édulcorée et rabougrie de vous-même, pleinement convaincu que c'est ce qui doit être accepté. Mais permettez-moi de vous dire qu'il n'y a rien de plus faux.

**Question 28** : Comment surmonter la peur et se « libérer de la cage » de la perfection ?

**Réponse** : Apprenez à vous donner de l'amour. Pour ce faire, vous devez devenir votre propre parent et ami idéal- le parent qui ne critique jamais, ne punit jamais et n'exige jamais rien, mais qui encourage et aime inconditionnellement. L'ami qui est toujours là pour vous soutenir, vous comprendre et vous embrasser, sans jamais vous retenir.

Vous devez savoir, au plus profond de votre cœur, que vous serez toujours là pour vous-même, quoi qu'il arrive.

C'est incroyablement stimulant !

Au fur et à mesure que vous apprenez à vous aimer, votre dépendance à l'égard du soutien, des louanges, de la validation et de l'attention des autres se relâchera progressivement. Vous vous sentirez plus en sécurité pour vous exprimer, à la fois verbalement et de façon créative. Si vous êtes une personne créative, comme un musicien ou un artiste, l'amour de soi est absolument essentiel. Imaginez à quel point les critiques publiques peuvent vous réduire au silence ou vous donner l'impression de devoir vous rendre invisible.

L'amour de soi est l'un des objectifs les plus puissants et les plus significatifs dans la vie de chacun. Lorsque vous maîtrisez la grande compétence de l'amour de soi, du respect et de l'acceptation, tous les domaines de votre vie tomberont dans un bel ordre et une belle harmonie.

## RÉGULATION ÉMOTIONNELLE ET GESTION DE L'ANXIÉTÉ

**Question 29** : Pourquoi les gens m'interrompent-ils avec des « quoi ? » pendant mes pauses (involontaires) lorsque je parle ? Cela ajoute de la pression et me fait sentir incompris. Je ne fais jamais cela aux autres lorsqu'ils n'ont pas fini de parler. Les gens pensent-ils que je suis stupide ?

**Réponse** : Ce n'est pas tant ce que font les gens, mais la façon dont vous choisissez d'y réagir. Si vous ressentez une pression supplémentaire, si vous vous précipitez pour parler, si vous perdez le fil de votre pensée ou si vous vous sentez blessé, il s'agit simplement de votre réaction actuelle. Vous réagissez peut-être ainsi parce que vous interprétez leur « quoi ? » comme un manque de respect, une invalidation ou même un affront. En d'autres termes, vous lui donnez peut-être trop d'importance et vous le prenez personnellement. Mais voici la bonne nouvelle : vous avez le pouvoir de changer la façon dont vous percevez ces moments et, par conséquent, la façon dont vous vous sentez, réagissez et répondez.

La première étape consiste à donner un sens différent à leurs paroles. Et si, au lieu de vous sentir pressé ou incompris (ou de penser qu'ils vous considèrent comme « stupide »), vous choisissiez de voir les choses différemment ? Il s'est peut-être égaré dans ses pensées pendant que vous parliez, fut momentanément distrait ou n'est tout simplement pas un grand communicateur. Et si, la prochaine fois que vous entendez « quoi ? », vous ralentissiez volontairement, regardiez la personne dans les yeux et lui disiez, avec un sourire enjoué, : « *Bonjour, est-ce que vous m'écoutez au moins ?* ». En abordant la question de cette

manière, vous pouvez alléger le moment, faire baisser la tension et même en rire ensemble.

Bien que je ne connaisse pas tout le contexte de la situation d'après votre question, il semble qu'il ne s'agisse pas d'un environnement formel ou à fort enjeu- peut-être s'agit-il d'une réunion décontractée entre amis ou d'une conversation entre adolescents. Si c'est le 7as, il y a beaucoup de place pour l'humour et le sérieux peut être relégué au second plan. Le prochain « *quoi ?* » que vous entendrez vous rappellera de réagir différemment. N'oubliez pas que votre réaction est un choix. Il s'agit d'une incitation à relâcher la pression plutôt que d'en rajouter.

**Question 30 :** Je cherche des conseils pour améliorer ma performance lors d'un entretien en ligne, au cours duquel je m'exprimerai devant un groupe et répondrai à des questions avec d'autres candidats. J'ai rencontré des difficultés lors de récents entretiens, et je pense que mon bégaiement est principalement dû à l'anxiété, car je m'exprime sans difficulté lorsque je suis seul. Avez-vous des suggestions pour réduire l'anxiété et parler avec plus d'assurance, en particulier dans un contexte compétitif ?

**Réponse :** La pression diminuera, libérant le flow naturel que vous ressentez lorsque vous parlez seul, une fois que vous cesserez de considérer votre parole comme une performance qui doit être parfaite et que vous cesserez de prendre ces situations trop au sérieux. Au lieu de cela, abordez ce genre de situation avec une attitude plus légère, en vous concentrant sur la connexion avec vos interlocuteurs, l'interaction et la transmission de votre message plutôt que d'essayer de réaliser une performance.

Lorsque votre intention est de rivaliser, d'impressionner ou de réaliser une performance, l'expérience devient émotionnellement et physiquement épuisante. Vous vous attachez trop au résultat, vous vous imposez une pression inutile, ce qui accroît votre anxiété. En revanche, lorsque votre objectif se déplace vers la connexion [et le plaisir](#), le résultat devient naturellement moins important. En laissant tomber cet attachement, votre tension mentale se relâchera, l'anxiété diminuera et votre corps se relâchera également- plus de rigidité ni de tension musculaire inutile. Votre respiration se normalise, et avec elle, votre état de flow<sup>35</sup> naturel se libère.

Pour relâcher cette pression et aborder les situations avec plus d'aisance, abandonnez l'attente de la perfection. Avant tout entretien ou événement social, pardonnez-vous à l'avance la façon dont les choses se dérouleront. Acceptez votre humanité et vos

---

<sup>35</sup> Voir page 67 pour la définition en bas de page. RP

imperfections et cessez d'exiger de vous la perfection. Au lieu de cela, *concentrez-vous sur l'établissement d'un lien authentique avec les personnes que vous rencontrez*<sup>36</sup>. Essayer d'être parfait ne fait que créer une version édulcorée et rabougrie de vous-même, *alors que l'authenticité favorise une véritable connexion*.

Ne considérez pas cette opportunité d'emploi comme votre dernière chance au monde. Évitez de la construire avec des espoirs ou des attentes irréalistes que vous **devez** l'obtenir, comme si votre existence en dépendait. Le fait d'abandonner de telles pensées réduit la pression et vous permet de garder les pieds sur terre. Ayez toujours un Plan B afin de ne pas être trop attaché émotionnellement à l'issue d'un seul entretien ou d'un seul événement. Ce changement d'état d'esprit réduira considérablement l'anxiété « *liée à la performance verbale* » et renforcera votre confiance en vous.

Dans mes programmes, j'introduis le concept de jeu, qui fonctionne à merveille. Distrayez votre esprit de la pression de la parole et de la performance en entrant dans le jeu. Transformez l'expérience en jeu. Par exemple, pendant que vous parlez, visualisez ce dont vous parlez dans votre esprit ou imaginez que vous goûtez du chocolat pendant que vous parlez, ou que vous vous promenez sur une plage. Cette approche ludique vous libère instantanément du piège de la performance et vous permet d'être vous-même. Jouez comme un enfant- évoluez vers la présence, le naturel et la paix. Vous pouvez même jouer avec la hauteur et la tonalité/registre de votre voix, en traitant celle-ci comme un jouet ou un instrument.

Une autre façon de rendre la situation plus confortable sur le plan émotionnel est de minimiser délibérément son importance. Considérez les personnes que vous rencontrez non pas comme des figures intimidantes qui sont là pour vous juger, mais comme des êtres humains, voire des amis. Imaginez la situation comme un jeu de rôle où vous jouez le rôle d'un demandeur d'emploi dans une grande mascarade ou peut-être le personnage principal d'un talk-show. Utilisez cette perspective ludique pour vous ouvrir, vous exprimer naturellement et rester présent tout au long de la « *scène* » afin de pouvoir présenter vos compétences en toute confiance et vous vendre à l'employeur.

Et n'oubliez pas que, même si vous ne décrochez pas ce poste, de nombreuses autres opportunités se présenteront à vous. Ce n'est pas votre dernière chance, loin de là. Si les choses ne se sont pas déroulées comme prévu, ne vous culpabilisez pas. Considérez cela comme une précieuse nouvelle expérience d'apprentissage qui vous prépare pour la prochaine fois.

---

<sup>36</sup> Les italiques sont du traducteur. RP

Enfin, l'aisance verbale ne garantit pas, à elle seule, l'obtention d'un emploi. **C'est votre authenticité qui fera la différence.**

**Question 31** : Comment les personnes qui bégaiement peuvent-elles surmonter l'anxiété sociale<sup>37</sup> et la nervosité ?

**Réponse** : L'anxiété sociale est, à la base, une peur des gens qui découle d'une incapacité à s'accepter et à se réconcilier avec soi-même. Elle naît de la conviction que l'on n'est pas assez bon et que, par conséquent, on n'a rien de valable à offrir dans les situations sociales. La véritable acceptation de soi commence par le pardon et l'amour de soi. Sans amour et sans pardon, il ne peut y avoir de véritable acceptation.

Pour guérir de l'anxiété sociale, il faut apprendre à faire preuve de compassion, d'amour et d'acceptation inconditionnelle envers soi-même. La compassion n'est pas qu'un sentiment passager, c'est une attitude, tout comme l'acceptation et l'amour. Contrairement aux émotions qui fluctuent, les attitudes peuvent être cultivées, invitées et nourries, même face à des états émotionnels difficiles ou à des événements extérieurs. Lorsque vous vous considérez avec compassion et amour, il n'y a plus de place pour un jugement sévère ou pour la pression de se conformer aux normes de la société afin de vous sentir digne. Vous commencez à vous voir et à vous accepter pleinement, exactement comme vous êtes. En retour, il vous sera plus facile d'accepter les autres de la même manière.

Grâce à la compassion et à l'amour inconditionnel, les émotions ou les pensées qui surgissent en vous peuvent être accueillies avec curiosité plutôt qu'avec frustration ou impatience. Ce changement vous permet de vous engager dans ce que j'appelle une « vérification de la réalité ». Cette vérification de la réalité vous aide à prendre du recul et à évaluer objectivement la validité de vos pensées et de vos perceptions. Souvent, vous découvrirez que nombre de vos constructions mentales sont subjectives et liées au contexte- elles semblent réelles dans un cadre mental spécifique- mais elles ne sont pas la vérité universelle. Avec cette prise de conscience, vous gagnez la liberté de vous dégager de ces constructions cognitives, de ne plus être lié par leurs limites.

Lorsque vous apprenez à vous aimer, à être toujours à vos côtés quelles que soient les circonstances extérieures, votre état d'être tout entier se transforme. Vous vous tenez plus haut et plus droit, métaphoriquement et littéralement, car votre [confiance en vous](#) s'accroît. L'anxiété sociale et la nervosité irrationnelle, autrefois écrasantes, commencent à diminuer et finissent par disparaître complètement.

---

<sup>37</sup> Relativement à l'anxiété sociale, voir, dans [CE TEXTE](#), le Trouble d'Anxiété sociale (TAS) à partir de la page 26. RP

L'amour crée vraiment de la magie dans votre vie. Il ne guérit pas seulement l'anxiété sociale ou l'anxiété de parole, mais tous les aspects de votre vécu. C'est pourquoi il est si vital de consacrer votre énergie à comprendre et à maîtriser l'art puissant de l'amour de soi.

Mon propre trouble d'anxiété sociale a disparu lorsque j'ai finalement cessé de m'imposer des normes de perfection impossibles à atteindre. J'ai abandonné l'habitude épuisante d'essayer d'anticiper ce que les autres attendaient de moi et de m'efforcer de répondre à ces exigences imaginaires. Au lieu de cela, je me suis donné la permission d'être simplement moi-même. J'ai cessé de me critiquer et je me suis laissé vivre en paix. Ce changement de perception a entraîné une profonde transformation. Il m'a permis de résoudre de nombreux problèmes dans ma vie, en m'apportant un sentiment durable de présence et de paix intérieure. Le lourd fardeau de la conditionnalité que j'avais porté pendant tant d'années a été levé, me laissant libre de respirer, de grandir et de m'aligner avec moi-même- mentalement, émotionnellement et spirituellement.

L'amour est le cinquième élément essentiel que nous négligeons si souvent- l'élément de la création elle-même. Sans lui, rien ne pourrait exister.

*« La libération n'est rien d'autre que la personnalité qui devient libre dans l'instant ; la personnalité perd son emprise et se laisse simplement aller à la détente. »*

- A.H. Almaas

**Question 32** : Depuis des mois, je me suis exprimé beaucoup mieux que d'habitude, mais maintenant j'ai du mal à sortir les mots. Je ne comprends pas pourquoi cela se produit.

**Réponse** : Comme je l'ai mentionné précédemment, il est utile de réfléchir aux moments où votre parole était plus fluide, en prêtant une attention particulière à votre état émotionnel et physique pendant ces périodes. Plus vous vous sentez bien, mieux vous vous exprimez. Le bégaiement est un phénomène induit par l'esprit, souvent soutenu par des pensées répétitives. Par conséquent, je crois que pendant les périodes d'amélioration de votre parole, votre esprit est naturellement détourné des ruminations habituelles sur la parole et redirigé vers des activités ou des événements plus engageants et plus satisfaisants.

Les ruminations- généralement teintées d'anxiété- perturbent votre équilibre émotionnel intérieur et, à leur tour, affectent le rythme naturel de votre parole. En vous observant

attentivement dans les moments de bien-être par rapport aux moments de difficulté, vous pourrez identifier ce qui motive ces changements. Au fur et à mesure que vous prendrez conscience de vous-même, vous serez mieux équipé pour maintenir votre équilibre intérieur et conserver votre fluidité verbale.

Voici quelques domaines clés sur lesquels vous pouvez vous concentrer lors de votre auto-observation :

**Votre bavardage interne** : Prêtez attention au dialogue qui se déroule dans votre esprit, en particulier avant d'entrer dans des situations où vous prévoyez de prendre la parole. Comment définissez-vous la situation ? Prédisez-vous le succès ou craignez-vous l'échec ?

**Votre respiration** : Notez si votre respiration est superficielle et irrégulière, car cela peut perturber le flux de votre parole. Adoptez une respiration naturelle, profonde et complète, non seulement avant de parler, mais tout au long de la journée. Des respirations complètes et régulières constituent la base d'une communication calme et fluide.

**Attention et concentration** : Souvent, les personnes qui bégaient, comme la plupart des personnes qui s'inquiètent habituellement, ont tendance à vivre dans leur tête, à trop penser, à ruminer et à anticiper les résultats négatifs. Déplacez plutôt votre attention sur le moment présent. Vous pouvez le faire en observant votre respiration, en remarquant la sensation d'un tissu sur votre peau, en goûtant la nourriture dans votre bouche ou simplement en appréciant les couleurs, les formes et les textures de votre environnement<sup>38</sup>. Évitez de juger ou d'interpréter ; contentez-vous d'observer. Une simple question comme « Suis-je présente ou suis-je prise dans des pensées inconscientes ? » peut vous ramener sur terre. Dès que vous réalisez que vous n'êtes pas présent, vous l'êtes. Permettez-vous d'être, tout simplement.

**Réactions aux événements et aux personnes** : Prenez note de ce que vous ressentez face à certaines situations ou personnes. Si des réactions spécifiques vous amènent à vous replier sur vous-même ou à vouloir éviter le moment, explorez les pensées et les croyances qui alimentent ces réactions. Réfléchissez à la manière dont vous pourriez recadrer ou changer votre point de vue sur ces questions.

Ces pratiques devraient faire partie de votre routine quotidienne de connaissance de soi. Le fait de comprendre ce qui influence votre état intérieur et votre façon de parler vous aidera à découvrir les raisons des fluctuations dans votre parole. À partir de là, vous pouvez apprendre à vous adapter, par exemple en reprenant une respiration profonde et régulière,

---

<sup>38</sup> C'est de la [pleine conscience](#) dont il s'agit ici. RP

en ralentissant votre débit, en faisant une pause avant de parler ou en remplaçant un narratif négatif sur vous-même par des pensées positives et encourageantes.

Les outils et les pratiques que je suggère sont conçus pour reprogrammer votre cerveau, afin qu'il devienne un outil puissant que vous pouvez utiliser, plutôt que de laisser votre cerveau vous contrôler.

N'oubliez pas que l'efficacité de ces pratiques repose sur une application cohérente et engagée.

**Question 33** : Quelqu'un a-t-il constaté que sa parole s'est améliorée au fil des ans mais qu'il ressent une plus grande anxiété en raison de cette amélioration ? Comment gérez-vous cette anxiété et cette peur de l'échec ?

**Réponse** : Voici une astuce mentale simple. Pour minimiser et éviter de provoquer l'anxiété (la peur) de perdre votre fluence, je vous encourage à ne pas devenir trop enthousiaste ou euphorique lorsqu'elle arrive. De même, essayez de ne pas vous sentir trop découragé ou dévasté lorsqu'une turbulence survient. Les fortes fluctuations émotionnelles, qu'elles soient positives ou négatives, peuvent involontairement alimenter le problème. Au lieu de cela, essayez de rester calme et aussi neutre que possible.

Pour aller plus loin, voici ce que j'aimerais partager avec vous :

Il s'agit très probablement de la crainte de perdre ce que vous avez gagné, c'est-à-dire votre fluence. Et, si je devais deviner, cette peur pourrait être liée à une inquiétude plus profonde : tomber en disgrâce, ce qui conduit à ce que vous ressentez comme une déchéance sociale. Vous craignez peut-être d'être considéré comme un raté ou de décevoir ceux qui vous ont soutenu, ceux qui espéraient que vous étiez définitivement « guéri ».

Mais voici la vérité : lorsque vous serez conscient du fonctionnement de votre anxiété de parole, lorsque vous comprendrez vos déclencheurs et développerez votre capacité à vous autoréguler, vous n'éprouverez plus cette peur de la perte. Vous n'aurez plus de raison d'avoir peur parce que vous saurez comment corriger le cap et vous stabiliser pendant les périodes de turbulence. Et avec le temps, ces turbulences deviendront moins fréquentes et beaucoup moins intimidantes.

Votre fluidité- votre flux naturel- ne peut pas être perdue. Cette croyance est en soi une idée limitative. La fluidité a toujours été avec vous, attendant patiemment sous des couches d'encombrement mental : les fausses croyances, les histoires dévalorisantes que vous vous êtes racontées (ou que vous avez absorbées des autres au fil des ans), et le bruit incessant de la désinformation qui perpétue le mythe selon lequel le bégaiement est une condition exotique et incurable.

Lorsque vous cesserez d'être hypnotisé par l'inconscient collectif - lorsque vous vous éveillerez de la transe des opinions populaires et des théories scientifiques rigides- vous verrez la vérité clairement. Vous comprendrez, en pratique, comment vous avez créé l'expérience de l'anxiété et du bégaiement.

Et une fois que vous en aurez pris conscience, il n'y aura plus rien à craindre.

**Question 34** : Comment puis-je rester calme ? Pouvez-vous me suggérer des stratégies efficaces pour gérer mes nerfs ?

**Réponse** : Choisissez consciemment ce que vous pensez et créez des souvenirs futurs comme si les résultats que vous souhaitez obtenir- tels que votre confiance et votre aisance - étaient déjà là, avec vous. Pensez et ressentez comme si vous étiez la personne qui possède déjà tout ce que vous voulez. Continuez à imaginer le scénario souhaité dans votre esprit, en y ajoutant des détails pour le rendre réel. Alimentez-le avec votre imagination active et votre visualisation- c'est le même processus que vous utilisez pour créer des scénarios négatifs et de l'anxiété.

Anticipez le succès, répétez la positivité, et non l'échec. Il s'agit d'une compétence et, comme toute compétence, il faut s'entraîner pour la développer. Ne vous découragez pas si cela ne fonctionne pas du premier coup. Avec des efforts constants, vous apprendrez à vous autoréguler et à adopter cet état d'esprit à volonté. Cette pratique fait appel au pouvoir de la [neuroplasticité](#).

Pour plus de détails et d'idées, n'hésitez pas à lire et relire mes réponses aux autres questions.

**Question 35** : Comment gérez-vous [la honte](#) du bégaiement ?

**Réponse** : Arrêtez d'avoir honte et commencez à être de votre côté. Offrez-vous toujours du soutien et de la compassion. Apprenez des erreurs que vous avez commises, excusez-vous auprès de ceux que vous avez blessés, mais ne vous mettez jamais en lumière et ne vous brimez jamais. Soyez votre propre allié. Cet état d'esprit doit devenir votre mode de vie.

Les personnes qui bégaient sont souvent passées maîtres dans l'art de se torturer à demande, mais la pratique d'être de votre côté inversera cette tendance et vous enseignera l'amour de soi. Cette compétence est fondamentale pour dissoudre tout type d'anxiété, et pas seulement l'anxiété de parole.

*« Vous devenez plus vous-même lorsque vous laissez partir tout ce qui n'est pas vraiment vous »*

- Olga Bednarski, auteure de [L'Anatomie du Bégaiement](#)

**Question 36 :** J'aime le fait que je ne bégaie jamais lorsque je suis fâché(e). Je ne peux pas dire mon nom quand on me le demande; mais si quelqu'un me met suffisamment en colère, je déchaîne ma fureur avec une fluidité à 100 %. Comment cela se fait-il ?

**Réponse :** C'est le pouvoir de guérison du lâcher-prise. Lorsque ce que vous voulez vraiment dire- votre message- occupe le devant de la scène dans votre esprit, le bégaiement est mis de côté. Vous cessez de vous retenir et l'élément déclencheur, cette sensation de tension dans vos tripes, est libérée. À ce moment-là, vous êtes « guéri » du bégaiement et la parole s'écoule naturellement. Sur le plan mental, vous vous désidentifiez du bégaiement et des comportements habituels que cette autoidentification vous oblige à suivre. Vous devenez libre.

J'entends constamment parler de telles « guérisons ». Cet exemple illustre magnifiquement le fait que le bégaiement (se retenir) n'est qu'une construction mentale rigide, une habitude apprise ou même une illusion. Au lieu d'être éphémères, ces guérisons peuvent être soutenues, à condition que vous compreniez le fonctionnement du bégaiement (L'anatomie du bégaiement) et que vous appreniez à autoréguler vos émotions.

Comme il s'agit d'une construction mentale ou d'un comportement acquis, le degré d'identification à celui-ci varie. Plus vous parviendrez à vous détacher de l'identification à votre bégaiement, plus vite vous remplacerez les comportements qui le maintiennent en place et, ultimement, vous l'éliminerez de votre vie.

## INTERACTIONS SOCIALES ET RELATIONS INTERPERSONNELLES

**Question 37 :** En tant que personne nerveuse et sensible, je suis un véritable introverti. Ce qui me gêne le plus, ce n'est pas de rencontrer des inconnus, mais d'avoir des conversations avec des proches où je bégaie davantage, crains d'être interrompue et me retrouve coupée dans mon élan. Ma mère âgée, bien qu'elle soit orthophoniste, m'interrompt toujours et change de sujet au milieu de sa phrase. J'aurai 65 ans en août, et le fait d'être sa proche-

aidante est déjà assez stressant sans ces interruptions. Puis-je au moins terminer ma réflexion ?

**Réponse :** Vous ne recevez pas ce que vous méritez – vous acceptez ce que vous êtes prête à supporter. Cela s'applique à toutes les relations interpersonnelles, y compris celles avec la famille. Je pense que la situation que vous décrivez, dans laquelle vous vous sentez rejetée, trouve probablement ses racines dans votre enfance et n'est pas apparue récemment. Il est juste de dire que votre mère a peut-être toujours été autoritaire et peut-être trop dominatrice, quelle que soit son éducation. J'ai connu des enseignants hautement qualifiés qui traitaient leurs propres enfants de manière franchement épouvantable.

Lorsqu'une mère est autoritaire, méprisante ou émotionnellement instable, l'enfant s'adapte souvent en se réfugiant dans une quasi-invisibilité, en devenant silencieux et discret pour éviter les ennuis ou, pire, les punitions. Grandir dans un tel environnement peut rendre les enfants hypersensibles et constamment sur le qui-vive, anticipant nerveusement un changement d'humeur ou un débordement de la part de leurs parents. Comme les enfants ont tendance à intérioriser le blâme, ils supposent que le malheur de leurs parents est leur faute. Ils font tout ce qu'ils peuvent pour éviter de provoquer la colère, s'efforçant de rester calmes, dociles et invisibles dans l'espoir de rester aimés, acceptés et en sécurité.

Je soupçonne qu'en tant qu'enfant, vous n'avez pas été vraiment écoutée et que vos opinions ont souvent été ignorées. Cela a dû être profondément traumatisant pour un enfant, car nous sommes naturellement faits pour [la connexion et l'attachement](#). Le fait d'être ignorée ou invalidée de la sorte aurait laissé des cicatrices émotionnelles qui perdurent encore aujourd'hui.

Il est clair que votre mère- et peut-être d'autres membres de votre famille proche- n'étaient pas, et ne sont toujours pas, les sources de soutien, d'attention et de compréhension dont vous avez besoin. Il vous est peut-être arrivé de chercher de l'aide ou de la compassion, puis de vous heurter à l'indifférence, à des réprimandes sévères, voire au [rejet](#). De telles expériences envoient un message douloureux à l'enfant : « *Tu n'as pas d'importance. Tes sentiments et tes besoins ne sont pas importants.* »

Avec le temps, vous avez probablement appris à réprimer complètement vos émotions, à devenir conciliante et à supporter n'importe quel traitement. Ce schéma, appris dans l'enfance, s'est profondément enraciné, et même aujourd'hui, lorsque vous vous adressez à vos proches, vous vous retrouvez peut-être en train de vous figer, de gagner du temps ou de vous replier sur vous-même, en vous sentant comme ce petit garçon ou cette petite fille que l'on avait rejetée. C'est comme si vous étiez transportée dans le passé.

Malheureusement, les [souvenirs émotionnels](#) n'ont pas de date de péremption et continuent donc de vous affecter, quel que soit votre âge.

Cette adaptation comportementale et émotionnelle se prolonge souvent à l'âge adulte, vous laissant avec un sentiment de blocage - accommodante, silencieuse, invisible, et pourtant profondément malheureuse. Même à l'âge adulte, l'anticipation automatique d'être interrompue, rejetée ou ignorée peut déclencher de l'anxiété et de la nervosité, en particulier lorsque vous avez affaire à des membres de votre famille comme votre mère.

Comme je l'ai déjà mentionné, le fait de réprimer vos émotions ralentit votre développement émotionnel. Lorsque nous refoulons nos ressentis, nous restons bloqués dans le passé, incapables de mûrir et d'évoluer sur le plan émotionnel. Il n'est donc pas étonnant que vous vous sentiez toujours comme ce petit enfant coupable face à votre mère, impuissante et incapable de changer quoi que ce soit. Les personnes qui ont l'habitude de réprimer leurs besoins accumulent souvent non seulement de l'anxiété, mais aussi de la colère, voire de la rage. Comme vous pouvez l'imaginer, il n'y a pas de place pour l'amour de soi dans un tel cycle.

Mais voici la clé : vous *pouvez* choisir comment réagir maintenant, parce que vous êtes un adulte. Si ce n'est pas maintenant, quand ? Après tout, vous avez déjà 63 ans. N'attendez pas de votre mère - ou de toute autre personne - qu'elle change soudainement et reconnaisse vos besoins. Elle ne l'a jamais fait auparavant, et ce n'est pas maintenant qu'elle le fera. Si vous vous accrochez à l'espoir qu'elle devienne un jour la mère compréhensive et patiente que vous avez toujours voulue, abandonnez cette attente. Cela ne ferait que vous bloquer.

Pour changer cette dynamique, vous devez ajuster votre approche et prendre la responsabilité de votre propre croissance.

Mon conseil ? Ne perdez plus de temps à espérer que votre mère change. Au lieu de cela, concentrez-vous à changer votre réaction à son égard. Lorsqu'elle vous interrompt, rejetez ses interruptions comme si vous ne les aviez pas entendues. Continuez à parler et terminez votre phrase. Il est important de vous donner la permission de parler et de défendre fermement votre droit à être entendue.

J'ai l'impression que vous interprétez encore ses interruptions comme des signaux pour arrêter de parler, comme vous le faisiez dans votre enfance. Mais reconnaissez que vous êtes maintenant une adulte à part entière. Ne laissez pas ces vieux comportements appris vous freiner. Parlez avec confiance, respect de vous-même tout en étant affirmative. Personne ne peut vous retirer votre droit de parole - vous seule pouvez le faire en gardant le silence.

Autre conseil à prendre en considération : Avez-vous fait preuve d'empathie pour tout ce que vous avez enduré ? Avez-vous essayé de partager la responsabilité de ses soins avec d'autres personnes, comme vos frères et sœurs ou votre famille élargie, si cela est possible ? Vous méritez d'être soutenue, non seulement par les autres, mais aussi par vous-même.

En fin de compte, c'est à vous de choisir. Si vous ne changez pas d'attitude ou ne prenez pas de mesures pour introduire ces changements, rien ne changera. On ne reçoit pas ce que l'on mérite, on reçoit ce que l'on accepte.

**Question 38** : On m'a dit que j'étais une bonne personne à qui se confier, car mes amis viennent souvent me voir dans leurs moments difficiles. Est-ce que le fait d'être capable de comprendre ce que c'est que de souffrir et d'être jugé est une force ?

**Réponse** : C'est une merveilleuse force que d'être empathique et désireux d'aider les autres. Cependant, si vous vous oubliez, sacrifiant constamment vos propres besoins et projets pour répondre à chaque appel à l'aide, cette force peut se transformer en un problème qui s'envenime. Avec le temps, vous risquez de vous sentir utilisé, d'éprouver du ressentiment et d'être submergé par la colère ou la frustration.

Laissez-moi vous expliquer. Tout se résume à l'amour de soi. Posez-vous la question : Est-ce que j'aide par amour ou pour l'amour ?

Le manque d'amour de soi- de respect et d'appréciation de soi- est l'un des problèmes les plus fréquents chez les PQB. Souvent, cela conduit à une dépendance à l'égard d'une validation externe. Il se peut que vous dépendiez fortement des autres pour qu'ils vous approuvent, vous félicitent, vous acceptent ou vous fassent sentir que vous êtes « assez bien ». Parfois, ce besoin découle même de la volonté d'éviter des sentiments de culpabilité. Ce schéma se développe souvent de manière inconsciente, façonné par la façon dont nous avons été traités dans notre enfance.

Si nos parents - ou les personnes qui s'occupaient de nous - étaient aimants, nous soutenaient et nous prenaient au sérieux dans notre enfance, nous avons grandi avec une solide base d'estime de soi. Nous développons des racines sous-terraines, comme un arbre. Lorsque ces racines sont solides, nous sommes résilients et autonomes. Nous ne ressentons pas le besoin de rechercher constamment l'approbation ou la validation des autres. Mais si ces racines n'ont pas été nourries, nous recherchons souvent la validation à l'extérieur de nous-mêmes, jouant ce que j'appelle le « jeu de la gentillesse ». Ce jeu peut être épuisant et se faire au détriment de notre propre bien-être, de nos projets et de nos désirs.

Ne vous méprenez pas : il n'y a rien de mal à vouloir aider les autres. Écouter, soutenir et être présent dans les moments de crise est une belle chose. Mais voici la clé : vous devez être capable de discerner la raison pour laquelle vous aidez les autres. Le faites-vous par pure bonté de cœur, parce que vous en avez vraiment envie ? Ou bien le faites-vous pour obtenir des éloges, de la gratitude ou une validation ?

Si votre aide provient d'une bonté et d'un amour authentiques, elle est saine et satisfaisante pour vous et pour la personne que vous aidez. Mais si vous vous sentez rancunier ou blessé lorsque quelqu'un ne vous témoigne pas l'appréciation que vous attendiez, cela vaut la peine d'y réfléchir. Dans ce cas, vous avez peut-être aidé par amour, en espérant un « paiement » émotionnel en retour. Ce type de don peut être épuisant et créer des sentiments d'amertume au fil du temps.

Il y aura toujours des moments où vos proches auront besoin d'une aide urgente, et il est bien sûr naturel de mettre de temps en temps de côté vos projets pour être là pour eux. Mais voici une question importante à vous poser : Si je refusais de les aider pour une raison valable, me sentirais-je coupable ?

Si la réponse est oui, ce sentiment de culpabilité est un signal d'alarme. En sacrifiant constamment vos propres besoins pour aider les autres, vous finirez par vous sentir épuisé et considéré comme acquis. Ce n'est pas une façon saine et durable de donner. Vous devez d'abord répondre à vos propres besoins et honorer vos propres projets.

Pour que votre aide soit à la fois significative et équilibrée, les trois conditions suivantes doivent toujours être réunies :

1. Ils vous demandent de l'aide (n'aidez pas si personne ne vous l'a demandé).
2. Vous voulez les aider.
3. Vous pouvez les aider.

Si ces trois conditions ne sont pas réunies, envisagez de prendre un peu de recul. N'imposez pas votre aide si elle n'a pas été demandée et ne vous sentez pas obligé de vous sacrifier. La vraie gentillesse ne s'accompagne pas de conditions. Vous n'êtes pas responsable du bonheur de tout le monde et vous ne devez pas non plus vous sentir obligé de résoudre tous les problèmes.

Pour les PQB, l'empathie peut être une remarquable force lorsqu'elle est utilisée à bon escient. Mais sans limites saines, elle peut devenir une faiblesse et vous donner l'impression d'être un paillason ou, pire encore, un dépotoir émotionnel. Protégez votre énergie [en fixant des limites](#). Aidez parce que vous le voulez et parce que vous le pouvez.

Si quelqu'un essaie de vous manipuler avec des ultimatums- par exemple, en disant qu'il ne sera pas votre ami si vous ne l'écoutez pas ou si vous ne l'aidez pas- vous devez décider si c'est le genre d'amitié que vous voulez vraiment. Les vrais amis ne vous utilisent pas et ne vous manipulent pas.

Surtout, n'oubliez pas ceci : aidez par amour, pas pour l'amour.

*« Passez du blâme à l'affection, de la haine à l'amour et à l'acceptation. »*

- Olga Bednarski

**Question 39** : Je blâme souvent ma forte personnalité et je me sens coincé dans un cycle. Je me dis de moins parler, mais en tant que personne sociable, j'ai du mal à me retenir. Si j'entame bien les relations, je crains rapidement que les gens ne m'aient pas. Lorsque je dois m'exprimer, je reste parfois silencieux pour ne pas me sentir mal à l'aise. Pourquoi est-ce que je continue à agir ainsi, alors que même ma famille a du mal à me comprendre ?

**Réponse** : La réponse à votre trouble se trouve dans votre question. Vous essayez de vous forcer à devenir quelqu'un que vous n'êtes pas, de vous enfermer dans une camisole de force pour répondre à certaines normes et attentes sociétales. Plus vous poussez, plus vous souffrez- anxiété, dépression et troubles intérieurs- parce que vous vous opposez à votre propre grandeur et authenticité. Voulez-vous vraiment continuer à vous restreindre, à enfermer votre esprit dans les contraintes étroites de ces limites que vous vous imposez ? Cette prison du rejet de soi est-elle la vie que vous souhaitez vivre ?

Pour vous libérer et mettre fin à ce cycle de souffrance, vous devez commencer par vous accepter. Devenez votre meilleur ami, quelqu'un qui vous aime et vous soutient inconditionnellement. Laissez-vous aller. Cessez de réprimer le lion puissant et ardent qui est en vous. Si vous continuez à essayer de repousser ce feu, vous risquez de vous brûler de l'intérieur, de détruire votre bonheur et d'éteindre votre lumière.

Imaginez-vous comme un puissant chêne. Imaginez maintenant que ce chêne commence à couper ses propres branches, jour après jour, essayant de se rétrécir pour s'adapter aux arbres et aux buissons plus petits et plus faibles qui l'entourent.

Avec le temps, que resterait-il de ce majestueux chêne? Il perdrait sa grandeur et pourrait même ne plus ressembler à un arbre.

C'est ce que vous vous faites lorsque vous essayez de vous intégrer en rejetant ou en cachant ce que vous êtes vraiment. Si vous vous rejetez, ne soyez pas surpris si les autres font de même- ils ne font que refléter votre propre relation avec vous-même. Lorsque vous vous sentez mal aimé ou rejeté, rappelez-vous que le monde reflète souvent la façon dont vous vous traitez.

Pour beaucoup, le bégaiement provient du fait qu'on se retient en refoulant nos émotions, des mots ou des vérités. Pour le surmonter, vous devez faire le contraire : arrêtez de vous couper les ailes pour vous fondre dans la masse et déployez-les. Acceptez et aimez-vous tel que vous êtes. Fixez l'intention d'être votre propre meilleur ami- ce genre d'ami qui est toujours à vos côtés, qui vous écoute, vous soutient, vous pardonne et vous comprend quoi qu'il arrive.

Lorsque j'ai surmonté mon anxiété, j'ai réalisé que toutes ces années passées à essayer de m'intégrer, de gagner l'amour et l'acceptation de l'extérieur, que j'étais en train de me diminuer. Je me coupais d'une partie de ce que j'étais vraiment, je supprimais mes plus grandes forces et mes uniques qualités. Bien que je crusse<sup>39</sup> que ces traits étaient des défauts à cacher, ils se sont avérés être mes atouts les plus précieux. Ils étaient les clés qui me permettaient de saisir les opportunités et de m'épanouir dans ma vie. Je me volais, je reniais des parties de mon être, ce qui ne faisait qu'approfondir la déconnexion que je ressentais- un vide spirituel qu'aucune validation extérieure ne pourrait jamais combler.

Il y avait en moi une puissance nucléaire, une force qui n'attendait que d'être libérée. En la réprimant, j'avais l'impression d'être sur le point d'exploser. La paix n'est venue que lorsque je l'ai pleinement acceptée.

Vous ne pouvez pas rejeter ou réprimer la puissance qui est en vous- elle est inarrêtable. La seule façon d'avancer est de l'accueillir à bras ouverts et de la laisser vous guider. Vous ne trouverez le véritable amour que lorsque vous apprendrez à vous aimer. Vous ne vous sentirez vraiment accepté que lorsque vous vous accepterez vous-même. Vous êtes un ange- pourquoi vous obstiner à vivre la vie d'un canard ? Pourquoi vous abaissez comme un buisson alors que vous pouvez vous dresser comme le puissant chêne que vous êtes déjà ?

La racine du problème se trouve dans votre esprit, dans le rejet de soi et l'incapacité à vous accepter. De là, il s'étend à tous les domaines de votre vie, volant votre paix intérieure, ternissant votre joie de vivre et compliquant vos relations interpersonnelles. Mais la

---

<sup>39</sup> Imparfait du subjonctif du verbe croire (dommage que ce genre de conjugaison ne soit plus employé). RP

solution commence aussi dans votre esprit : choisir de vous accepter, de vous comprendre et de vous chérir.

**Question 40** : Ma relation (amoureuse) s'est terminée à cause de mon bégaiement, ce que j'ai toujours craint. Quelqu'un a-t-il déjà été confronté à cette situation ? Comment avez-vous réagi ?

**Réponse** : L'anticipation d'un problème conduit souvent à sa réalisation. Faites attention à ce sur quoi vous vous concentrez, car une fois que c'est devenu votre réalité, il est difficile de vous plaindre- vous l'avez provoqué.

C'est un exemple classique de prophétie auto-réalisatrice, où vous attirez ce que vous craignez le plus. Plus vous vous attardez sur les événements anxieux, plus ils sont susceptibles de se produire dans votre vie. C'est la loi de la résonance qui est à l'œuvre. Il ne s'agit pas seulement de pensées- vos sentiments négatifs et vos images mentales des pires scénarios créent une puissante énergie qui s'aligne sur les résultats désagréables, les attirant plus près de vous.

Pour changer ce schéma, prenez le temps de vous asseoir avec vous-même et de réfléchir honnêtement. Posez-vous la question : Pourquoi est-ce que je crois ne pas mériter d'être aimé ? Pourquoi est-ce que je me considère comme peu aimable ou malchanceux dans mes relations amoureuses ? Pourquoi est-ce que je m'attends à ce mes partenaires de vie me quittent ? Et surtout, qu'est-ce que cela dit de ma relation avec moi-même ?

La vie et les gens qui nous entourent sont des miroirs qui nous renvoient ce que nous portons en nous : nos croyances, nos attitudes et nos perceptions de nous-mêmes. Tout commence par vous et se termine par vous.

En ce qui concerne votre bégaiement, je ne pense pas qu'il soit la cause première des difficultés que vous rencontrez. Il s'agit plutôt de l'importance que vous lui accordez. Si le bégaiement occupe le devant de la scène dans vos relations- ou si vous vous inquiétez constamment de votre parole ou agonisez à son sujet- il peut être difficile de vous montrer sous votre vrai jour. Lorsque votre parole devient votre centre d'intérêt, elle peut éclipser tout le reste, ce qui empêche les autres de voir cette personne extraordinaire que vous êtes vraiment.

Plutôt que de craindre que les gens vous quittent, imaginez le contraire. Imaginez que les gens sont attirés par vous, qu'ils apprécient votre compagnie et qu'ils ont envie de vous côtoyer. Visualisez ces moments de manière vivante- ressentez la joie, la chaleur et la connexion de ces scénarios. En choisissant consciemment des pensées et des sentiments

positifs, vous créez une nouvelle énergie qui peut attirer plus d'expériences positives dans votre vie.

Regardez autour de vous : il y a tant de personnes avec des handicaps visibles, et elles trouvent l'amour et des liens profonds. Le bégaiement n'est pas un obstacle aussi important que vous le pensez, à moins que vous ne lui donniez ce pouvoir. Tout est question de perspective.

Je ne connais pas votre âge exact, mais j'imagine que vous êtes très jeune. Ne laissez pas l'anxiété de parole tenir le premier rôle dans votre vie.

**Question 41** : Je n'ai pas d'amis dans la vie réelle à cause de mon bégaiement. Que faire ?

**Réponse** : Si vous connaissez au moins une personne qui bégaie et qui a des amis, alors votre manque d'amis n'a rien à voir avec votre bégaiement. Il provient plutôt de vos croyances et des actions- ou inactions- qui découlent de ces croyances et d'une perception erronée de vous-même.

Quelles mesures prenez-vous pour nouer des amitiés dans la vie réelle ? Allez-vous à la rencontre des autres ? Allez-vous à des endroits où vous pouvez rencontrer des gens ? Vous accrocher à l'idée que votre vie s'améliorera sans votre participation active est une recette pour la stagnation. Je suis désolée de vous le dire, mais ce n'est pas comme ça que ça marche. Le changement et l'amélioration se produisent lorsque vous vous ouvrez à la vie et que vous faites de courageux petits pas vers la vie que vous souhaitez. Même les plus petits pas sont importants. Et lorsque vous faites un pas vers la vie, la vie fait souvent dix pas vers vous.

Vous n'êtes pas obligé de rester seul chez vous ; vous pouvez trouver votre communauté. Mais il faut agir, s'engager à changer et avoir le courage de se montrer. Rassemblez vos forces et rendez-vous à un événement social. Cela peut sembler intimidant au début, mais je vous promets que c'est plus facile après le premier essai. En vous cachant de la vie, celle-ci se cachera de vous.

Il existe de nombreuses plateformes pour vous aider à entrer en contact avec d'autres personnes. Par exemple, [Meetup.com](https://www.meetup.com/) propose d'innombrables événements sociaux dans des villes du monde entier. Ces événements sont de formidables occasions d'expérimenter, de [sortir de votre zone de confort](#) et d'améliorer vos compétences sociales. Personne ne vous connaît, ce qui signifie que vous avez la liberté d'être qui vous voulez. Ne laissez pas le bégaiement ou l'anxiété vous priver de la joie d'interagir avec les autres et d'établir des liens significatifs.

Je comprends que sortir de votre zone de confort puisse vous sembler intimidant, mais posez-vous cette question : préféreriez-vous endurer la douleur de la [solitude](#) ou faire face à un inconfort temporaire pour vous montrer afin de mieux profiter de la vie ? Ne vous laissez pas aller à la souffrance et à l'isolement que vous vous infligez à vous-même, car c'est un piège que beaucoup de PQB se tendent sans le savoir. Accordez-vous la permission [d'apprécier les amitiés et le plaisir des interactions sociales](#).

Vous pouvez vous soutenir en vous adressant à vous-même des paroles encourageantes- c'est ce que l'on appelle la pensée intentionnelle. Pardonnez-vous à l'avance toute imperfection, en acceptant votre humanité et votre [vulnérabilité](#). Il vous sera ainsi plus facile, psychologiquement et émotionnellement, de sortir de votre coquille et de vous montrer au monde.

Votre esprit a créé l'histoire de votre solitude. Vous pouvez utiliser ce même esprit pour créer intentionnellement une nouvelle histoire- celle de la sociabilité, de l'attractivité et, oui, même de la confiance dans les aventures romantiques, si c'est ce que vous désirez.

Ceux qui cherchent trouvent toujours.

**Question 42** : Comment améliorez-vous vos compétences en matière de communication et comment interagissez-vous normalement ? J'ai toujours été timide et maladroit, bégayant souvent au point d'avoir du mal à respirer. Aujourd'hui, à l'âge adulte, j'essaie de parler et d'interagir davantage, mais je lutte encore. Comment puis-je surmonter cela, d'autant plus que mon manque d'interaction sociale pendant mon adolescence, dû à mon bégaiement, m'affecte encore ?

**Réponse** : L'anxiété de parole et le Trouble d'Anxiété Sociale (TAS) (ou timidité) qui l'accompagne souvent *ne peuvent être résolus qu'en s'immergeant dans des situations sociales - en faisant face à ce que l'on craint*<sup>40</sup>. Les compétences sociales, comme toute autre compétence, peuvent être apprises et affinées. Mais pour vraiment les développer et les intérioriser, vous devez adopter une approche pratique et vous entraîner régulièrement. Au début, cela peut sembler inconfortable, voire artificiel, mais cet inconfort s'estompera progressivement si vous faites trois choses importantes : vous donner la permission d'être imparfait, cesser de considérer les autres comme de simples « juges de votre parole » et adoptez une attitude enjouée (ou « je m'en fous ») à l'égard des situations sociales.

Pour lutter contre le perfectionnisme, commencez par vous accorder le droit à l'erreur. L'apprentissage de toute nouvelle compétence implique des essais et des erreurs -

---

<sup>40</sup> Italiques du traducteur. RP

personne ne devient un expert dès le premier essai. Soyez patient et persévérant, prêt à expérimenter et à réessayer. Votre regard sur les autres changera également lorsque vous choisirez inconsciemment de chercher du soutien auprès des gens plutôt que de chercher des signes de désapprobation- qu'il s'agisse d'un regard désapprobateur, d'un ricanement ou d'un haussement de sourcils. Concentrez-vous sur la recherche d'alliés et ignorez tout ce qui ne sert pas votre développement personnel. Enfin, abordez les situations sociales avec enjouement plutôt qu'avec gravité. Le fait de prendre cela trop au sérieux ne fait qu'accroître la tension et exacerber les sentiments de gêne ou d'insécurité. Une attitude enjouée, en revanche, élimine le stress, favorise l'ouverture d'esprit et vous permet de vous détendre et d'être vous-même. Ce changement conduit naturellement à des interactions plus fluides, à une plus grande facilité et à plus de plaisir.

De nombreuses PQB déclarent avoir l'impression de manquer de finesse dans leurs interactions sociales- un sentiment que je comprends parfaitement. Mais il est important de reconnaître qu'il n'existe pas de méthode unique pour communiquer efficacement. Les styles d'interaction sont aussi uniques que les individus. Certaines personnes sont merveilleusement excentriques et sont pourtant considérées comme d'excellents communicateurs. Cela montre que l'authenticité, et non la conformité, est la clé.

Pour minimiser l'inconfort, essayez de remplacer l'habitude de « vous préparer à l'impact » par celle d'anticiper intentionnellement les situations sociales. Cultivez un sentiment d'anticipation agréable, en prévoyant des résultats positifs au lieu de ressasser les défis sociaux passés et de les projeter dans votre avenir. L'acceptation de soi est au cœur d'une communication réussie. Et le fondement d'une véritable acceptation de soi est l'amour de soi. Plus vous vous aimez (ce qui est très différent de la vanité ou de l'égoïsme), plus il vous sera facile d'entrer en contact avec les autres. L'amour de soi est un puissant antidote, souvent négligé.

L'amour de soi est un état d'esprit que tout le monde peut cultiver. Tout ce qu'il vous faut, c'est l'intention et la volonté de l'intégrer dans votre vie quotidienne. En cultivant l'amour de soi, vous transformez votre relation avec vous-même, créant ainsi un nouvel état d'esprit. Avec une pratique régulière, même sur une courte période (deux à trois mois), vous constaterez des changements remarquables dans vos pensées, vos émotions, vos expériences et, surtout, dans vos interactions sociales.

**Question 43** : J'ai récemment mis fin à ma relation amoureuse à cause de l'insécurité que m'inspirait mon bégaiement. Il semblait d'accord, mais j'avais l'impression qu'il ne comprenait pas vraiment ce que je vivais. Je ne veux pas répéter ce schéma dans mes futures relations. Comment puis-je résoudre ce problème ?

**Réponse** : Commencez par déterminer pourquoi vous voulez vous engager dans une relation. Cherchez-vous un partenaire qui vous soutiendra et sera à vos côtés ? Ou voulez-vous constamment éduquer votre partenaire sur le bégaiement, tester sa compréhension, rechercher son soutien constant et surveiller les signes d'incompréhension et de manque de soutien ? Je vous conseille de définir clairement vos priorités. Qu'attendez-vous de vos relations ?

Dans votre cas, il semble que vous souhaitiez que votre partenaire s'intéresse davantage à votre bégaiement qu'à vous en tant que personne. Cela indique l'immaturation émotionnelle dont j'ai parlé précédemment et l'égoïsme. Votre bégaiement doit être relégué au second plan dans votre relation pour que celle-ci fonctionne. Il semble que vous ayez confondu votre identité avec votre bégaiement. Ne croyez-vous pas ? C'est un exemple de la façon dont les gens, avec le temps, peuvent, sans le savoir, s'identifier tellement à leur problème qu'ils « deviennent » leur problème. Cela ne se limite pas qu'au bégaiement- cela peut s'appliquer à n'importe quel défi auquel nous sommes confrontés.

Imaginez ce que doit ressentir votre partenaire, qui est constamment soupçonné de manquer de compréhension ou à qui l'on demande de l'empathie. Avez-vous déjà réfléchi à ce qu'il ressent ? Souhaiteriez-vous vivre une relation avec quelqu'un dont l'objectif principal est sa propre lutte, où ses insécurités occupent le devant de la scène et où il se plaint et crée des drames à ce sujet, peut-être même tous les jours ? Probablement que non. Si vous ne voulez pas vous occuper des insécurités de votre partenaire, il est important de commencer par vous occuper des vôtres.

Si vous voulez avoir des relations joyeuses et épanouissantes avec les autres, vous devez d'abord cultiver une relation différente avec vous-même. Déclassez votre « handicap » de son statut actuel de VIP dans votre vie. Sinon, vous risquez de n'avoir de relation qu'avec votre bégaiement. Choisissez mieux pour vous-même.

Nous vivons dans le monde que nous imaginons pour nous-mêmes. Choisissez ce que vous voulez imaginer.

Et si vous ne voulez pas répéter ce schéma, vous n'y êtes certainement pas obligée.

**Question 44** : On m'a fait honte et on m'a réprimandé lorsque je bégayais, est-ce la raison pour laquelle j'ai développé le bégaiement ?

**Réponse** : Il y a plus que cela. Votre être tout entier- votre Moi Réel- a été soumis à un examen minutieux, à un jugement et peut-être même à une punition physique. À la suite de ces expériences, un enfant peut arriver à une conclusion malheureuse : « Je ne suis pas assez bon, je suis mauvais ».

Cette croyance conduit l'enfant à commencer à « se rétrécir », en supprimant sa personnalité, ses émotions et sa parole. La parole est un outil d'expression personnelle, un moyen de se faire entendre dans le monde. Si vous pensez que vous n'êtes pas assez bon, parleriez-vous ? Bien sûr que non.

Vous étoufferiez alors votre voix et vous vous mettriez en retrait, dans l'espoir de devenir invisible afin d'éviter tout jugement et d'être « bon ». Le bégaiement est le résultat de toute cette suppression. Malheureusement, seuls quelques rares parents comprennent les subtilités du développement émotionnel d'un enfant.

Dans mon adolescence, en plus du bégaiement, j'ai développé un trouble de la peau. Je m'attaquais (aux boutons) de la peau de mon visage jusqu'à ce qu'elle soit à vif et abîmée. Je pensais que j'étais si mauvaise et indigne que je n'avais même pas le droit d'exister. Je me pressais et me réprimais de toutes les manières possibles et imaginables. Tout cela n'était que des stratégies d'adaptation, des tentatives pour me prémunir contre des sentiments que je ne savais pas comment gérer. L'anxiété s'installa en premier, et tous les mécanismes d'adaptation ont suivi.

**Question 45** : Comment puis-je faire face à la difficulté et à la souffrance de parler à ma famille, qui, selon moi, ne comprend pas ma souffrance et a tendance à me juger, surtout lorsque je bégaie devant elle ? Comment puis-je faire face à mon sentiment d'être injustement comparé à ma fratrie et à mon espoir qu'un déménagement pourrait m'aider à surmonter mon bégaiement ?

**Réponse** : Ce qui peut vraiment vous aider à soulager votre souffrance dans cette situation, c'est de renoncer à l'espoir qu'ils vous comprennent.

S'ils ne vous ont pas compris auparavant, il est peu probable qu'ils vous comprennent aujourd'hui ou à l'avenir. Vous accrocher à l'espoir de leur compréhension et de leur soutien vous maintient émotionnellement attaché et contribue à votre souffrance quotidienne. Vous ne vous en rendez peut-être même pas compte, mais, pour vous, leur compréhension est devenue une condition à votre bonheur. C'est comme si vous vous disiez : « Si ma famille ne me comprend pas, je ne peux pas être heureux ou en paix avec moi-même ».

Abandonnez cette condition, ce boulet attaché à votre jambe qui vous tire vers le bas. Ayez l'intention de vous accepter tel que vous êtes, indépendamment de leur compréhension ou de leur soutien. Choisissez d'être votre propre source de compréhension, de gentillesse et d'encouragement. Soyez toujours de votre côté.

On nous a appris à croire que sans l'acceptation des autres, même de notre famille, nous n'avons en quelque sorte pas le droit de nous accepter, d'accepter qui nous sommes et même de vivre pleinement. Mais la vérité est tout autre : avant que quiconque puisse vraiment vous accepter, vous devez d'abord vous accepter, vous comprendre et vous aimer vous-même.

Ce changement de perspective vous apportera un soulagement immédiat, une indépendance émotionnelle et, avec le temps, la liberté. Si vous vous considérez comme le « marginal » ou le « mouton noir » de la famille, vous découvrirez peut-être qu'il s'agit en fait d'une bénédiction cachée, qui se révèle une fois que vous vous acceptez pleinement.

S'éloigner de sa famille peut en effet être un pas vers l'indépendance et l'épanouissement personnel<sup>41</sup>. Cependant, ne le faites pas comme un moyen de surmonter le bégaiement ; faites-le pour vous- pour votre croissance, votre développement et votre avancement en tant que personne.

C'est maintenant qu'il faut passer à l'action. Le voyage commence avec vous !

**Question 46** : Comment puis-je surmonter l'anxiété de parler avec des personnes en autorité ou de parler devant une foule ?

**Réponse** : Donnez-vous la permission d'être qui vous voulez être ou qui vous sentez que vous êtes vraiment. Équilibrez leur autorité avec la vôtre. Sentez la force de votre propre autorité. Maintenant, lancez-vous dans la situation en tant qu'égal- peu importe qui est cette personne- sans vous diminuer ou vous sentir plus petit. Remarquez comment ce changement d'état d'esprit peut profondément transformer votre expérience.

Il en va de même pour la prise de parole en public : donnez-vous les moyens de monter sur scène et de délivrer votre message en toute confiance. Ayez confiance en [votre droit d'être là](#) et faites entendre votre voix<sup>42</sup>.

**Question 47** : Pourquoi est-il si difficile pour moi de parler à mes parents et à mes proches, avec des blocages fréquents, alors que je n'ai pas de difficulté en parlant à des étrangers ? Comment puis-je surmonter ce problème ?

**Réponse** : Donnez-vous la permission d'être qui vous voulez être ou qui vous sentez que vous êtes vraiment. Équilibrez leur autorité avec la vôtre. Sentez la force de votre propre autorité. Entrez maintenant dans la situation en tant qu'égal, quelle que soit la personne,

---

<sup>41</sup> Après tout, c'est exactement ce que fit John Harrison, à l'âge de 24 ans, et il ne l'a jamais regretté. RP

<sup>42</sup> Pour une formule qui fait ses preuves depuis 100 ans (créée en 1924) et qui vous permet d'apprendre à mieux vous exprimer en public dans une atmosphère de camaraderie, cliquez [ICI](#). RP

sans vous diminuer ni vous sentir plus petit. Remarquez comment ce changement d'état d'esprit peut transformer profondément votre expérience.

Il en va de même pour la prise de parole en public : donnez-vous les moyens de monter sur scène et de délivrer votre message en toute confiance. Ayez confiance en votre droit d'être là et faites entendre votre voix.

(NOTE : Bon, il semble que les questions 46 et 47 sont une seule et même question.)

**Question 48** : Pourquoi ai-je tant de mal à parler à ma mère, alors que les blocages de la parole se multiplient et que je suis incapable d'émettre le moindre son ? Serai-je toujours le « petit 'bègue' de maman » et comment puis-je réduire mon bégaiement dans ces situations ?

**Réponse** : Vous trouvez difficile de parler à votre mère parce que, chaque fois que vous le faites, vous êtes émotionnellement ramené au rôle du petit « bègue de maman ». Ce n'est pas l'adulte qui se tient devant elle, c'est l'enfant intérieur (the Child Within) qui se sent encore petit et incertain. Si votre mère s'est montrée émotionnellement froide, volatile ou critique, imaginez la réaction de cet enfant intérieur : il se sent effrayé, se rétracte, supprime ses émotions et devient anxieux. Ce changement d'état émotionnel affecte immédiatement votre capacité à vous exprimer, y compris votre parole.

Cette expérience est profondément subjective parce qu'elle est ancrée dans l'émotion, et non dans la logique. Par conséquent, si vous voulez mieux la comprendre et réduire votre anxiété lorsque vous parlez avec votre mère, évitez de rationaliser. Au lieu de cela, concentrez-vous sur les sentiments qui se manifestent et sur la façon dont ils influencent vos réactions.

Sans vous en rendre compte, vous jouez peut-être encore le rôle du garçon bien élevé qui cherche à plaire à sa mère. Ce faisant, vous n'êtes pas authentiquement votre Moi Réel, ce qui crée une tension mentale et physique et exacerbe votre bégaiement. Ce comportement découle probablement d'un profond désir de maintenir [l'attachement](#) à votre mère - un attachement qui était crucial pour votre survie en tant qu'enfant, mais qui n'est plus nécessaire maintenant que vous êtes adulte.

Votre bégaiement, ou votre réflexe de retenue, peut s'atténuer lorsque vous assumez consciemment votre rôle d'adulte aujourd'hui. Reconnaissez que vous n'êtes plus impuissant ou dépendant de votre mère pour votre survie (je l'espère). Ne vous attendez plus à ce qu'elle change ou qu'elle vous donne soudainement ce qu'elle n'a pas pu vous donner lorsque vous étiez enfant - qu'il s'agisse d'amour, d'appréciation ou de

compréhension. Libérez-vous de la tendance à l'idolâtrer ; personne n'est parfait, et c'est normal.

Choisissez de dépasser le rôle du petit garçon et commencez à incarner l'adulte que vous êtes devenu. Posez-vous la question : Comment la version adulte de moi-même se situerait-elle par rapport à ma relation avec ma mère ? Quels seraient les sentiments, les émotions, les attitudes et les réactions de la version adulte de moi par rapport à ma relation avec ma mère ? Écrivez tout cela pour clarifier vos pensées.

Cette transition peut sembler, au début, risquée d'un point de vue émotionnel, alors allez-y pas à pas.

## AMOUR DE SOI ET ACCEPTATION

**Question 49** : Comment puis-je me libérer de la pression de parler correctement, qui m'a récemment fait bégayer sur presque toutes les lettres, même si j'accepte et suis satisfait de mon bégaiement ?

**Réponse** : La plupart, sinon toutes les PQB, tombent dans un piège commun : essayer de ne pas bégayer. Ce faisant, ils se concentrent trop sur- et réfléchissent trop à- leur parole, ce qui déclenche un cycle qui conduit inévitablement à plus de difficultés, plus de blocages et parfois même à une incapacité totale à prononcer un mot- un blocage silencieux. Cette sur-préparation mentale à la parole prépare tout votre système- votre esprit, vos schémas respiratoires et votre corps- au bégaiement.

Ce sur quoi nous nous concentrons prend de l'ampleur. Plus vous pensez à quelque chose d'indésirable, plus vous y résistez ou en éprouvez du ressentiment, plus cela se manifeste dans votre expérience. Si vous ne vous prenez pas à temps et ne rompez pas ce cycle, cela peut consommer votre espace mental et même votre vie, se transformant en une obsession maniaque. Ce principe ne s'applique pas seulement à la parole ; il est universel et peut influencer tous les domaines de la vie.

Si vous acceptez vraiment votre bégaiement et vous sentez en paix avec lui, pourquoi vous mettriez-vous la pression pour « parler correctement » ? Pourquoi vous imposer des attentes aussi lourdes ? Parlez comme votre parole veut sortir. Laissez simplement les sons s'écouler à leur manière, sans jugement ni besoin animé de répondre aux attentes des autres.

C'est la pression supplémentaire, auto-infligée, qui cause la plupart des difficultés pour les personnes qui bégaiement- une pression qui peut souvent être évitée en lâchant simplement prise. Laissez le processus de prise de parole se dérouler naturellement, comme il le fera. La clé est de reconnaître comment vous pouvez involontairement vous mettre des bâtons dans les roues et de prendre la décision consciente d'arrêter de le faire.

Ce n'est pas toujours facile au début, mais en lisant ces mots et en reconnaissant cette tendance, vous avez déjà fait la moitié du chemin. Pour faire un pas de côté et permettre à votre parole de s'épanouir, vous devrez apprendre à négocier avec vous-même. Vous aurez peut-être l'impression de cajoler un petit enfant, en rassurant gentiment votre esprit. *Rappelez-vous que votre corps sait déjà comment produire des sons et des mots*<sup>43</sup>. Il n'est pas nécessaire d'attendre de vous que vous parliez d'une manière particulière autre que celle qui vous semble naturelle, qu'il s'agisse de bégayages, de longues pauses ou même de moments de silence.

Pardonnez-vous à l'avance pour les bégayages ou les erreurs qui peuvent survenir dans les situations de prises de parole. Un pardon sincère peut enlever un poids énorme de vos épaules et supprimer une grande partie de la pression et du perfectionnisme facile. Une fois ce poids éliminé, vous pouvez aller de l'avant avec aisance.

Il est important de noter que le développement de ces compétences d'autonégociation (ou d'auto-entraînement)- essentiellement le fait de calmer votre « esprit de singe » intérieur - demande du temps et de la pratique. Mais avec un effort constant, cela ne prendra pas beaucoup de temps. De nombreux orateurs et négociateurs compétents utilisent cette technique, qui les aide à rester calmes et « imperturbables », même lors de débats animés. Une fois acquise, cette compétence devient un atout pour toute la vie.

**Question 50** : Lorsque j'étais enfant et que je luttais contre mon bégaiement, je me demandais souvent : « *Pourquoi moi ? Qu'est-ce que j'ai fait pour mériter ça ?* » Au fil des ans, j'ai trouvé un certain réconfort en comprenant qu'il s'agissait d'une condition neurologique, probablement génétique du côté maternel, puisque deux des quatre frères de ma mère bégayaient également. Je me suis fait une raison et j'essaie de rester positif, même si je me sens mal à l'aise lorsque je bégaie avec des inconnus.

J'ai récemment souffert d'un manque de sommeil parce que je me suis couchée tard et que je compensais en buvant du café fort. J'ai remarqué que ces changements semblent augmenter mes hésitations et mes blocages. S'agit-il d'une expérience courante et existe-t-il des stratégies pour la gérer ?

---

<sup>43</sup> Italiques du traducteur. RP

**Réponse** : Tout d'abord, je peux sentir un certain conflit intérieur dans la façon dont vous abordez votre bégaiement. D'une part, vous avez trouvé du réconfort en pensant qu'il s'agissait d'une condition génétique (ce qui n'est d'ailleurs pas le cas), et d'autre part, vous vous sentez mal à l'aise lorsque vous bégayez avec des inconnus. Il y a soit l'acceptation, soit la non-acceptation, il n'y a pas de juste milieu.

Se tromper soi-même est l'une des choses les plus difficiles à faire. Une fois que vous aurez pleinement accepté votre défi, vous ne vous sentirez plus gêné ou mal à l'aise en le montrant. Prenons l'exemple de Nick Vujicic, un homme né avec le syndrome tétra-amélien, une maladie rare qui signifie qu'il est né sans bras ni jambes. Bien qu'il ait d'abord lutté contre sa condition, allant jusqu'à tenter de se noyer dans une baignoire, il a fini par accepter sa réalité. Une fois qu'il a cessé de se tourmenter au sujet de ses limitations et qu'il a cessé d'en souhaiter la disparition, il commença à voir les opportunités qui s'offraient à lui. Il s'est concentré sur ce qu'il pouvait offrir au monde plutôt que sur ce qui lui manquait. Sa passion pour la vie et son sens de l'humour sont une véritable source d'inspiration. Il est devenu un conférencier motivateur et un témoignage vivant de [l'incroyable puissance de l'esprit humain](#). Vous pouvez penser qu'il s'agit d'un miracle, mais ce n'est pas le cas. C'est ce que nous pouvons accomplir lorsque nous cessons de laisser nos problèmes nous voler notre précieuse énergie, notre temps et notre sens de la vie. C'est notre vie.

Pour moi, il s'agit de savoir quelles sont nos priorités. Vous pouvez choisir de vous concentrer sur votre problème tout en étant une personne physiquement valide, ou vous pouvez choisir d'arrêter de souffrir et de vous haïr pour cela.

Si vous choisissez de donner la priorité à votre bonheur et de mener une vie épanouie, vous trouverez un moyen d'y parvenir- par choix, avec détermination et avec acceptation. En revanche, si vous décidez de vous rendre la vie difficile, ce sera votre réalité.

Je l'ai mentionné au début du livre et je ne veux pas trop m'y attarder ici, mais je tiens à le rappeler : Le seul aspect « génétique » du bégaiement est le tempérament que nous avons hérité de nos parents. *Nos gènes sont activés par l'environnement et son impact sur nous*<sup>44</sup>. Les personnes qui développent une anxiété de parole ont tendance à être naturellement plus sensibles, ce qui les rend plus sujettes aux influences de l'environnement. Cela explique le bégaiement des deux frères de votre mère.

Étant donné votre propre sensibilité accrue, ainsi que les facteurs environnementaux similaires de votre éducation, il n'est pas surprenant que le bégaiement se soit développé chez vous aussi. Les expériences que vous avez vécues pendant votre enfance, la qualité

---

<sup>44</sup> Exact, italique du traducteur □ RP

de vos relations avec vos parents et les déclencheurs environnementaux ont tous joué un rôle.

### **Privation de sommeil et hésitation de la parole**

Certaines personnes rapportent que la privation de sommeil améliore leur parole, tandis que d'autres disent qu'elle contribue à plus de blocages. Dans votre cas, voici ce que je veux ajouter : Le manque de sommeil entraîne la fatigue, ce qui vous amène à ralentir et à vous détendre, à vous reposer et à recharger votre énergie. La fatigue vous adoucit physiquement, vous détend et calme votre système nerveux en prévision du repos.

Pour une personne qui bégaie, la réaction typique est de contrôler la situation, ce qui est tout le contraire de la détente et de l'adoucissement. [Le désir de contrôle](#) fait qu'une personne qui bégaie reste physiquement rigide et mentalement alerte, se préparant constamment à une éventuelle prise de parole, presque comme si elle se préparait à un impact. Il y a aussi la croyance que pour parler, il faut se battre, pousser et lutter. Dans cet état, même si vous êtes épuisé, vous essayez de rester alerte et de garder le contrôle. Ironiquement, cela ne fait qu'accroître les hésitations et les blocages verbaux.

Outre le conseil évident de dormir davantage la nuit, voici ce que je suggère : faites exactement le contraire du contrôle. Laissez-vous aller à votre fatigue- ne la combattez pas. Laissez-la vous guider et vous adoucir. Concentrez-vous sur votre respiration et laissez-vous porter par le courant. Cela vous semblera difficile au début, car vous aviez l'habitude de vous accrocher au contrôle; mais à mesure que vous vous laissez aller à votre fatigue et que vous faites confiance à votre corps pour produire la parole<sup>45</sup>, vous commencerez à voir une amélioration.

*« L'anxiété déforme votre personnalité et vous rend inauthentique, vous forçant à devenir quelqu'un que vous n'êtes pas. En prenant des mesures définitives pour dissoudre l'anxiété, vous réveillez votre sens spirituel et vous revenez à votre vrai moi, authentique. Il vous reconnecte à vos forces et ressources profondes. »*

- Olga Bednarski

---

<sup>45</sup> Ruth Mead dirait : Faire confiance à votre subconscient « pour trouver les mots à votre place. » RP

**Question 51** : Pourquoi sommes-nous si durs envers nous-mêmes pour quelque chose qui échappe à notre contrôle, comme un trouble de parole ? Ce n'est pas notre faute. Malgré les difficultés, nous sommes uniques, intelligents, talentueux et gentils.

**Réponse** : Merci pour cette question réfléchie. Une fois de plus, elle met en évidence la relation que nous entretenons avec la personne la plus importante et la plus proche de nous, c'est-à-dire nous-mêmes. Aucun compliment extérieur ne sera jamais vraiment suffisant ou satisfaisant si vous souffrez d'un manque d'amour pour vous-même. Personne d'autre ne peut effectuer le travail de nous aimer à notre place- cela doit venir de l'intérieur de nous – de chacun d'entre nous.

Vous êtes dur avec vous-même parce que vous ne vous acceptez pas pleinement, et sans acceptation, l'amour de soi ne peut pas s'épanouir. [L'amour de soi](#) n'est pas une question de vanité ou d'égoïsme ; il s'agit d'entretenir une relation de soutien et de compréhension avec soi-même. C'est la base sur laquelle tout le reste de la vie est construit. C'est à partir de cette base que commence une vie nouvelle et plus paisible, une vie où vous êtes enraciné et à l'aise avec vous-même, ce qui rend tout le reste plus léger et plus facile à gérer. C'est là que cessent les souffrances inutiles.

Trop souvent, nous cherchons à tort l'amour à l'extérieur, en espérant qu'il comblera le vide en nous. Mais ce n'est pas ainsi que cela fonctionne. Le véritable amour de soi n'est pas quelque chose que nous trouvons hors de nous, c'est quelque chose que nous cultivons en nous. Et à mesure qu'il grandit, notre force s'accroît, car la relation la plus vitale de notre vie- celle que nous avons avec nous-mêmes- devient harmonieuse.

De nombreuses personnes dans le monde luttent contre l'amour de soi, souvent parce qu'elles n'en ont pas reçu suffisamment de la part de leurs soignants (caregivers) ou de leurs parents. Mais voici la bonne nouvelle : l'amour de soi est une compétence et, comme toute autre compétence, elle peut être apprise et développée. Vous pouvez apprendre à vous aimer et à vous apprécier au lieu d'exiger la perfection ou d'essayer d'entrer dans un moule prédéterminé pour être aimé, apprécié ou respecté. Une fois que vous aurez compris que votre valeur n'est pas liée au fait que quelqu'un vous aime ou au nombre de « likes » (j'aime) que vous obtenez sur les médias sociaux, vous verrez que la validation externe n'offre qu'une satisfaction éphémère. Elle s'évapore rapidement, vous laissant à la recherche de plus.

En revanche, la paix intérieure qui découle de l'acceptation de soi et de l'amour authentique est durable. C'est une sensation de guérison profonde qui vous nourrit et vous soutient, indépendamment de ce qui se passe autour de vous. Les événements extérieurs, qu'il s'agisse de succès ou d'échecs, de l'arrivée ou du départ de personnes, sont

éphémères. En revanche, le calme et la force que l'on trouve grâce à l'amour de soi sont durables. Ils apportent un sentiment de plénitude et mettent fin au marathon épuisant de la recherche de validation par les autres.

Lorsque vous vous aimez vraiment, vous commencez à vous voir tel que vous êtes- vos forces, votre caractère unique, vos talents, votre intelligence et votre gentillesse. Sans amour de soi, il est pratiquement impossible de reconnaître ou d'apprécier pleinement ces qualités. L'amour de soi n'est pas un luxe, c'est la voie à suivre, non seulement pour les personnes qui bégaiement, mais pour tout le monde.

**Question 52** : Comment faire face à l'embarras et à la (non-)acceptation sociale du bégaiement ?

**Réponse** : La façon d'y faire face est de modifier la perception que vous avez de vous-même. La plupart des PQB ont souvent une vision très limitée (étroite) d'elles-mêmes, ne se voyant généralement qu'à travers le prisme de leur parole. Cessez de vous voir uniquement à travers le prisme du bégaiement et de le laisser occuper toute votre existence. Vous devez apprendre à vous voir autrement que comme une personne qui bégaiement. Élargissez votre concept de soi, votre théorie de travail sur vous-même, et permettez-lui d'aller bien au-delà du bégaiement.

Le sujet de l'acceptation du bégaiement fait l'objet de nombreux débats, certains groupes se transformant en sanctuaires étanches où ils tentent d'encourager d'autres PQB à accepter le bégaiement comme une partie inhérente de ce qu'ils sont, **comme une autre façon de s'exprimer**. Certains vont même jusqu'à dire que « **le bégaiement est beau** », ce qui, bien que bien intentionné, est souvent déconnecté de la réalité à laquelle beaucoup sont confrontés. La vérité est que l'anxiété de parole cause plus qu'un simple inconfort ; elle entraîne une véritable souffrance pour beaucoup, mêlée à la honte et à la culpabilité d'en être atteint- des sentiments qui indiquent que les gens sont loin d'accepter leur bégaiement. S'il existait un moyen simple de l'accepter, nous ne serions pas encore en train de nous poser ces questions.

En ce qui concerne l'acceptation par la société, nous devons être réalistes. Les PQB représentent moins de 2 % (sic) de la population mondiale. Il est irréaliste d'attendre de la société qu'elle éduque chaque individu sur *toutes les conditions* possibles, y compris le bégaiement. Essayer de changer le monde pour soi est une bataille perdue d'avance, et notre vie est trop courte pour attendre que la société évolue.

Il est bien plus sage, plus pratique et beaucoup plus rapide de comprendre les mécanismes de votre bégaiement, de changer d'état d'esprit/mentalité et d'apprendre à modifier à volonté la dynamique de votre bavardage intérieur- un peu comme on change de vitesse

dans une voiture- plutôt que d'espérer que la société change pour vous. Ce qui est le plus important dans votre cheminement pour récupérer votre parole et gérer l'embarras, c'est l'acceptation de soi. Je crois que la société commencera à vous accepter - ou plus exactement, vous commencerez à vous sentir mieux accepté- une fois que vous vous serez réconcilié avec vous-même et que vous vous serez accepté. Tout commence à l'intérieur de vous-même. Ne vous attendez pas à ce que la société vous accepte si vous avez du mal à vous accepter vous-même.

L'acceptation de soi (la réconciliation) est un puissant outil de guérison. Il s'agit d'une attitude, et non d'un sentiment, qui peut être cultivée dans n'importe quel état émotionnel ou « expérience de prise de parole ». Elle apporte du réconfort, élimine les attentes inutiles vis-à-vis de soi-même et des autres et peut réduire de manière significative l'anxiété de parole. En fait, avec ce sentiment d'acceptation de soi, vous constaterez que l'acceptation sociale a de moins en moins d'importance. Vous vous sentirez à l'aise dans votre propre peau, en votre propre compagnie, et cela, en soi, est incroyablement libérateur. Les personnes qui cherchent à se faire accepter par la société le font souvent parce qu'elles ne s'acceptent pas elles-mêmes et se tournent vers les autres pour combler ce vide.

La véritable acceptation de soi vient de la découverte de soi, de la prise de conscience qu'il y a beaucoup plus que votre bégaiement. Vous êtes multidimensionnel. Le bégaiement n'est qu'un comportement appris, une stratégie d'adaptation que vous n'avez pas encore abandonnée parce que, inconsciemment, elle vous semble sûre et familière.

En apprenant à mieux vous connaître, vous deviendrez plus compatissant et plus aimant envers vous-même. L'acceptation découle de l'amour. On n'accepte pas les gens qu'on n'aime pas- on n'accepte que ceux qui comptent pour soi, ceux qu'on aime. Alors, si vous avez vraiment l'intention de vous accepter- que vous bégayiez ou que vous parliez avec fluence- commencez par l'amour. Vous découvrirez peut-être qu'avec le temps, cela n'a plus autant d'importance pour vous. Grâce à cette meilleure compréhension de soi, aux changements d'attitude et d'état d'esprit, votre anxiété de parole diminuera probablement en intensité et se dissipera progressivement. En effet, vos états intérieurs (anxieux, calme, aimable, etc.) ont tous des manifestations physiques.

Ressentez-vous toujours le besoin d'être accepté socialement ? Gardez à l'esprit qu'aucune acceptation extérieure ne guérira le fait que vous ne vous aimez pas ou même que vous vous détestez. Ce n'est qu'un autre mythe. Tout ce dont vous avez besoin est déjà en vous.

**Question 53 :** Je crois que de nombreuses personnes qui bégaiant évitent les réunions de groupe et les conversations, non seulement par peur de l'embarras, mais aussi pour éviter de faire une mauvaise première impression. Que pensez-vous de cela ?

**Réponse** : Permettez-moi de commencer par quelques questions : Quelle opinion avez-vous de vous-même qui vous met dans l'embarras ou vous fait craindre de faire une mauvaise première impression ? S'agit-il de la peur d'être vous-même, d'un sentiment d'inadéquation ou d'infériorité ? Tous ces éléments indiquent des années d'autocritique et un manque d'amour de soi- des modèles d'abus de soi que personne ne mérite d'endurer.

Comme je l'ai déjà dit, tout commence par la qualité de la relation que vous entretenez avec vous-même. Cette relation détermine ce que vous ressentez avant d'entrer dans une situation, comment vous réagissez pendant celle-ci et ce que vous anticipez avant même que les rencontres sociales n'aient lieu.

Pour les personnes qui bégaiant, qui sont souvent des perfectionnistes notoires (parfois à l'extrême), le problème n'est pas tant ce que disent les autres mais ce que *vous* vous dites à vous-même. Il s'ensuit souvent une cascade de pensées autocritiques et dévalorisantes. Malheureusement, le dialogue intérieur implacable et destructeur n'est pas seulement courant chez les PQB, il est également normalisé dans la société en général. Pour les perfectionnistes à outrance, cette critique intérieure peut s'avérer implacable, ronger leur confiance et provoquer un profond désarroi intérieur. L'aspect le plus douloureux est que cette voix critique et accusatrice peut persister pendant des périodes prolongées, créant une véritable souffrance et conduisant parfois à éviter complètement de parler. Mais éviter les interactions ne constitue pas une solution réaliste.

La véritable solution consiste à faire taire votre critique intérieur ou, mieux encore, à changer le ton et le contenu de sa voix. Cette transformation commence par l'établissement d'une relation aimante, compatissante et saine avec vous-même. Si vous vous demandez par où commencer, jetez un coup d'œil à mes autres réponses à des questions similaires. La clé consiste à cultiver l'amour de soi, une chose que beaucoup d'entre nous n'ont pas suffisamment reçue pendant leur enfance et qui, par conséquent, leur fait défaut à l'âge adulte.

Demandez-vous ceci : Si vous êtes satisfait de vous et que vous vous acceptez, pourquoi auriez-vous l'idée d'être embarrassé ou de craindre de faire mauvaise impression ? Pourquoi de telles inquiétudes surgiraient-elles ? Lorsque vous anticipez ces résultats, vous visualisez des images mentales négatives, créant inconsciemment les expériences que vous craignez et les rendant inévitables.

Tout commence et se termine avec vous. Vous êtes le centre de votre monde, et votre monde- ainsi que les expériences qu'il accumule- existe grâce à vous. Vous en êtes la source. Aussi inhabituel que cela puisse paraître, il n'y a rien de vraiment « extérieur » à vous.

Considérez ceci : Chaque soir, lorsque vous vous couchez, vous êtes confronté à vous-même, à vos pensées, à vos narratifs et à vos idées, que vous ruminez le passé ou que vous vous projetiez dans l'avenir. Personne ne peut entrer dans votre monde intérieur pour le modifier, pour vous faire sentir mieux, pour vous forcer, pour vous critiquer ou pour vous féliciter. Ce monde est entièrement vôtre. Vous en êtes l'unique habitant et le maître.

Et voici la vérité la plus profonde : vous avez le pouvoir de créer l'enfer ou le paradis dans votre monde intérieur. Le choix réside dans la relation que vous cultivez avec vous-même. Elle peut vous nourrir ou vous épuiser, selon votre capacité à prendre du recul par rapport aux projections hypnotisantes de l'esprit et à ses narratifs souvent durs.

La qualité de vos relations sociales est profondément liée à la qualité de la relation que vous entretenez avec vous-même. Tout découle de cette base.

**Question 54** : Pourquoi les gens réagissent-ils souvent par le rire ou l'irritation face au bégaiement, alors que tout le monde commet des erreurs de parole et que personne n'est parfait ? La réponse ne devrait-elle pas être l'empathie plutôt que le ridicule, puisque nous sommes tous confrontés à des [jugements](#) ou à des commentaires blessants dans notre propre vie ?

**Réponse** : *L'empathie des autres devient possible lorsque vous commencez par faire preuve d'empathie, de soutien et de compréhension envers vous-même<sup>46</sup>. N'êtes-vous pas d'accord pour dire que personne n'oserait ridiculiser quelqu'un qui rayonne de calme, de confiance et d'acceptation inconditionnelle de soi ? Le ridicule, même lorsqu'il n'est pas intentionnel, vise souvent les personnes qui se considèrent comme des victimes et qui luttent contre le rejet de soi, que ce soit à cause du bégaiement ou de tout autre défaut perçu.*

Inconsciemment, les gens perçoivent et reflètent ce que nous projetons. Lorsque nous éprouvons du dégoût pour nous-mêmes ou un manque d'acceptation de soi, nous pouvons nous sentir peu attirants et même inviter les autres à nous agresser ou à nous mettre mal à l'aise de façon latente. Si vous souhaitez obtenir de l'empathie de la part des autres, il faut d'abord apprendre à vous en donner. Commencez par remarquer comment vous vous parlez à vous-même (votre dialogue intérieur) - ce que vous dites et comment vous réagissez lorsque les choses ne se passent pas comme prévu ou lorsque vous commettez des erreurs.

Apprendre l'art de l'amour de soi est un parcours, mais un parcours qui vaut la peine d'être entrepris. Lorsque vous vous acceptez pleinement, vous cessez d'être en conflit avec vous-même et vous devenez votre propre allié. Ce changement transforme votre état intérieur

---

<sup>46</sup> Italiques du traducteur. RP

et vous donne le sentiment d'être plus fort et mieux nourri. Les gens sentiront également cette transformation.

Lorsque vous commencez à vous aimer, vous devenez naturellement plus ouvert, authentique et sans inhibition. Vous cessez de vous éditer et vous vous montrez simplement sous votre vrai jour. Ce changement intérieur déclenche un changement perceptible dans la façon dont les autres réagissent à votre égard. Au début, cela peut vous surprendre ou même vous sembler peu familier, mais bientôt cela deviendra votre nouvelle normalité.

Faites-vous une faveur : apprenez à vous aimer et restez toujours à vos côtés. Attendre des autres qu'ils changent d'attitude ou de comportement pour vous sentir satisfait est une voie futile et frustrante. Votre véritable croissance commence avec vous, car vous êtes la seule personne que vous pouvez contrôler, et vous êtes la plus proche de vous-même.

[L'amour de soi](#) et la compassion ne sont pas seulement des concepts abstraits tirés d'un livre- ce sont des attitudes que vous pouvez cultiver et vivre chaque jour. Avec de l'intention et de la pratique, elles peuvent devenir vos compagnons constants et transformer votre expérience de la vie.

**Question 55** : Je bégaie depuis que je suis enfant et je bégaie encore à 41 ans. Je déteste cela et je me sens gêné par les autres qui bégaient aussi. Mes compétences en matière de communication sont médiocres ; je confonds les mots et j'ai du mal à m'expliquer, ce qui m'incite à me cacher. J'ai raté des opportunités professionnelles et relationnelles parce que j'évite de parler et d'expliquer les choses. Comment puis-je accepter mon handicap ?

**Réponse** : Je suis peiné d'entendre parler de vos souffrances et du fait qu'elles vous empêchent de profiter de tout ce que la vie a à vous offrir. Je sens que vous espérez que « l'acceptation de votre handicap » pourrait soulager vos luttes et vous apporter la paix. Mais cette croyance n'est, aussi, qu'une illusion. Si vivre une vie recluse et restreinte n'est pas votre vision idéale, adopter cette étiquette ne fera qu'approfondir votre sentiment de limitation et de désespoir.

Le terme « handicap » s'applique rarement à la plupart des cas de bégaiement- sauf dans les cas liés à des causes physiques comme les lésions crâniennes, les caillots sanguins ou les accidents vasculaires cérébraux. Pour la plupart, il risque de devenir une restriction imposée par eux-mêmes, une camisole de force mentale. Et comme nous le savons, les camisoles de force sont étouffantes.

Si vous voulez vraiment aller plus loin, la voie à suivre consiste à prendre conscience de la façon dont vous créez inconsciemment l'expérience de l'anxiété et du bégaiement. La prise

de conscience est essentielle pour desserrer l'emprise de ces schémas sur votre vie. À partir de là, vous pouvez commencer à vous en détacher, en prenant progressivement mais résolument des mesures quotidiennes pour mener une vie dans laquelle ces luttes ne vous contrôleront plus.

On ne peut pas vivre en évitant la vie.

**Question 56** : En tant que PQB, comment gérez-vous les rendez-vous amoureux (dating) ?

**Réponse** : Les rendez-vous amoureux peuvent être un défi pour de nombreuses PQB, et j'ai souvent entendu dire que c'était particulièrement le cas chez les hommes, qui sont traditionnellement censés s'affirmer davantage en prenant l'initiative du contact et en montrant de l'intérêt.

La clé réside dans la façon dont vous abordez les rendez-vous galants. De nombreuses PQB se focalisent sur leur bégaiement, essayant souvent de le cacher à tout prix. Mais cette stratégie peut se retourner contre vous, en augmentant le stress et la tension, ce qui rend presque impossible de vous détendre et de dégager une confiance naturelle. En outre, il se peut que vous soyez trop concentré sur l'obtention d'un résultat spécifique, qu'il s'agisse d'un rendez-vous galant ou d'un objectif plus intime. Je ne porte pas de jugement ici ; nous avons tous des intentions différentes.

Cependant, lorsque vous devenez tendu et nerveux, votre réaction naturelle est souvent de vous refermer émotionnellement. Vous pouvez inconsciemment adopter une attitude protectrice ou défensive, qui se reflète dans [votre langage corporel](#). Cela peut envoyer des signaux qui vont à l'encontre de votre désir d'établir un contact. N'oubliez pas que les rendez-vous galants ont pour but ultime de créer un lien intime avec une autre personne. Pour ce faire, vous devez prendre certains risques émotionnels, être un peu [vulnérable](#) et laisser votre cœur s'ouvrir.

Cela peut sembler effrayant, n'est-ce pas ? Le risque d'exposition émotionnelle peut sembler insurmontable. Pour réduire ce sentiment de risque, je vous suggère de vous défaire de vos attentes rigides avant toute expérience de rendez-vous galant. Ne l'abordez pas en vous disant « Je dois rencontrer quelqu'un ce soir ». Au lieu de cela, établissez un scénario ouvert pour votre soirée et concentrez-vous sur l'appréciation du moment et des interactions elles-mêmes.

Envisagez de transformer ces occasions en opportunités de développer et d'affiner vos compétences sociales - votre « terrain d'entraînement » personnel où vous pouvez expérimenter, faire des erreurs, montrer vos bizarreries, jouer et apprendre. Lorsque vous abordez ces situations sous l'angle du jeu plutôt que de la pression, les enjeux vous

paraissent immédiatement moindres et vous êtes plus libre d'explorer. Laissez la place à l'univers (Dieu, le destin ou tout ce qui résonne en vous) pour qu'il vous guide vers la bonne personne. Ne forcez rien, faites confiance au processus et adoptez une attitude ludique. C'est une compétence qui prend du temps à développer, mais l'effort en vaut la peine. Après tout, nous avons tous passé des années à acquérir des habitudes inutiles ; il est maintenant temps d'acquérir des habitudes efficaces et « autonomisantes » (empowering).

Enfin, voici une chose sur laquelle je voudrais vous laisser : que vous soyez un homme ou une femme, si vous vous sentez et agissez comme si vous étiez déjà aimé(e), vous ne serez jamais vraiment seul(e). Ne vous contentez pas de me croire sur parole, faites-en l'expérience par vous-même. Si cela ne marche pas, votre coquille sera toujours là à vous attendre. Et si ça marche ? Imaginez les possibilités : une vie différente, plus facile, plus légère et remplie de liens.

**Question 57** : J'ai remarqué que mon bégaiement provient souvent de la peur de parler et de trop penser à l'opinion des autres. Lorsque je suis seul ou avec des amis proches ou de la famille, comme mes frères et sœurs, je bégaié beaucoup moins ou pas du tout. En revanche, lorsque je parle à des inconnus ou devant une caméra, surtout en public, je suis submergé par les réactions des autres au lieu de me concentrer sur ce que je dis.

Vous pourriez me suggérer de me calmer et de l'accepter, mais ce n'est pas si simple. Comment avez-vous géré les aspects cognitifs du bégaiement ?

**Réponse** : La raison principale de votre lutte réside en fin de compte dans la façon dont vous vous comportez et réagissez en vous-même lorsque votre performance de parole n'est pas à la hauteur de vos espérances. Avant même d'entrer dans une situation sociale, vous avez déjà établi certaines normes sur la façon dont vous *devez* parler pour vous sentir acceptable ou « suffisamment bon » à vos propres yeux. Votre plus grande crainte n'est pas nécessairement la réaction des autres, mais plutôt *la vôtre*. Au fond de vous, vous êtes persuadé que vous êtes en quelque sorte « imparfait » ou « pas assez bon », ce qui transforme les expériences sociales en luttes - où vous vous efforcez constamment de dissimuler les imperfections que vous percevez et de rechercher la validation.

Lorsque vous parlez aux membres de votre famille ou lorsque vous êtes seul, votre emprise sur vous-même se relâche naturellement. Il n'y a pas de normes rigides à respecter, pas de pression pour répondre aux attentes, ce qui permet à votre parole de s'écouler sans effort. Dans ces moments-là, la tension (c'est-à-dire la résistance mentale et physique) se relâche et vous faites l'expérience de la fluidité qui a toujours été en vous.

Les gens vont et viennent ; ils ne s'attardent pas sur votre parole. Mais lorsqu'ils s'en vont, ce qui reste, c'est vous- vos pensées, votre dialogue intérieur et cette voix critique, voire

intimidante, qui se trouve dans votre tête. Ainsi, une fois de plus, nous revenons à la question centrale- votre relation avec vous-même. Regardez de plus près. Écoutez la façon dont vous vous parlez habituellement à vous-même. Quels sont les messages que vous vous répétez ? Envisagez de les écrire et de les remplacer par des mots qui vous élèvent et vous soutiennent, plutôt que de vous noyer dans le doute et l'insécurité<sup>47</sup>.

La critique et le jugement de soi ne mènent jamais à la croissance ou à l'amélioration dans n'importe quel domaine de la vie. Le manque d'empathie envers vous-même ne fait que vous fermer à vous-même et au monde, créant des sentiments d'isolement et de déconnexion qui mènent à la souffrance. Laissez tomber le besoin d'autocritique et d'attentes rigides- c'est aussi [un choix](#) que vous pouvez faire. La prochaine fois que vous trébucherez sur un mot, ou même que vous bloquerez, choisissez de vous abstenir de vos fustigations intérieures habituelles et dites quelque chose de gentil et compatissant et montrez-vous à vous-même que vous êtes vraiment de votre côté. Vous verrez un énorme changement dans votre état d'esprit, presque comme une gratitude qui vous remplit de l'intérieur.

Je peux presque vous entendre penser : « *Mais ma négativité est basée sur de vraies [expériences passées](#)... cela m'arrive toujours.* »

Voici ce que je veux que vous vous rappeliez : votre passé n'est qu'une histoire que vous vous racontez sans cesse. Il ne vous définit que dans la mesure où vous le lui permettez. Vous avez le pouvoir de créer une nouvelle relation avec vous-même, une relation qui n'est pas dictée par le passé mais inspirée par l'avenir que vous souhaitez. Ne laissez pas les expériences du passé limiter ce que vous pouvez devenir aujourd'hui. C'est un choix conscient, et vous avez la possibilité de le faire, dès maintenant. Lorsque vous le ferez, vos expériences sociales- et votre vie- commenceront à se transformer d'une manière que vous n'auriez jamais imaginée.

[L'acceptation](#) véritable est la clé pour trouver la paix intérieure. Mais que signifie une véritable acceptation? Il ne s'agit pas d'abandonner ou de se résigner au bégaiement ; il s'agit plutôt d'abandonner la lutte et d'adopter une position neutre. *L'acceptation signifie que vous reconnaissez votre situation actuelle tout en sachant que vous avez l'intention de changer, (de vous améliorer)*<sup>48</sup>. C'est un sentiment libérateur et nourrissant, et non passif ou résigné.

---

<sup>47</sup> C'est ainsi que la PQB doit reprogrammer son cerveau afin de remplacer ses circuits neuronaux de bégaiement par des circuits neuronaux de fluence. C'est un des principes moteurs de la [plasticité cérébrale](#).  
RP

<sup>48</sup> Italiques du traducteur. RP

Avec le bon état d'esprit et une approche progressive, vous pouvez doucement enlever les couches de doutes et les remplacer par des croyances et des idées fraîches qui réaffirment la vie, votre vie. Au cours des prochains mois d'application régulière, vous vous sentirez plus confiant, plus fluide et vous évoluerez avec plus d'aisance, une étape à la fois.

**Question 58 :** Je passe une très mauvaise journée. Je viens de commencer un nouvel emploi formidable, mais mon bégaiement rend les choses difficiles. Je me sens vaincu et je crains que si j'en parle à mon patron, il pense que je ne suis pas apte à effectuer ce travail. Ma frustration aggrave mon bégaiement et j'ai développé un tic (je me mords) lorsque je bégaie. Tout me fait mal et je me sens inutile. Comment avez-vous géré cela ?

**Réponse :** Vous luttez contre une haine de soi intense et vous vous punissez même en vous infligeant des blessures, comme des morsures. J'ai moi aussi souffert d'une épilation compulsive de la peau, ce qui était ma façon de me torturer. La clé de votre guérison est la réconciliation avec vous-même par l'amour de soi. Je sais que ce conseil peut sembler répétitif, mais je n'ai jamais été aussi sûre de quelque chose dans ma vie que du pouvoir transformatif de l'amour de soi. C'est une force nourricière qui apporte d'incroyables bienfaits à tous les domaines de votre vie- l'esprit, le corps et l'âme. Mais n'oubliez pas que son véritable pouvoir vient de la pratique, et pas seulement de la lecture. Je vous encourage à l'essayer sans tarder et à faire l'expérience des profonds changements qu'il entraîne pour vous.

## TECHNIQUES ET STRATÉGIES UTILES POUR LA FLUIDITÉ

**Question 59 :** J'ai eu une journée difficile avec ma parole, j'ai eu du mal à m'exprimer et je me suis senti frustré et, par la suite, tranquille. Quelles sont les stratégies qui vous aident à faire face aux mauvais jours ?

**Réponse :** Lorsque vous avez commencé à ressentir des turbulences, quelles sont les pensées qui vous sont venues à l'esprit ? Que vous êtes-vous dit ? En général, les PQB ont tendance à se catastropher et à ne pas se pardonner, ce qui rend la situation encore plus difficile. Plus vous investissez émotionnellement dans la négativité (par exemple, un blocage de parole), plus vous rencontrerez de turbulences.

La Stratégie Douce : Ce que je recommande, c'est qu'avant de commencer chaque journée, vous vous pardonniez sincèrement et du fond du cœur. Donnez-vous la permission de commettre des erreurs et d'être imparfait. Asseyez-vous avec votre acceptation de soi et remarquez les sentiments qui surgissent. Si vous abordez cette question avec sincérité,

vous ressentirez peut-être un sentiment d'expansion dans votre poitrine (région du cœur) et une légèreté générale dans tout votre corps, comme si un poids s'était enlevé de vos épaules.

L'obligation d'être parfait et l'effort constant pour garder le contrôle peuvent sembler incroyablement lourds. En vous pardonnant à l'avance, vous aborderez les situations avec moins d'attentes et moins de pression, et votre parole pourrait même s'améliorer dès la première tentative. Lors des journées agitées, un pardon sincère vous aide à oublier les « mauvais jours » plus facilement, sans les ressasser, afin que vous puissiez aller de l'avant. En vous attardant sur votre « mauvaise performance verbale », vous renforcez et intensifiez le problème. J'explore l'après-coup plus en détail dans mon livre [L'Anatomie du Bégaiement](#), (O.Bednarski, 2022).

Si nous examinons cette situation plus en profondeur- en adoptant une vision plus large- nous constatons qu'elle nous ramène une fois de plus à l'amour de soi et à votre relation avec vous-même.

Voici une autre stratégie : imaginez un instant que c'est votre enfant qui a une journée difficile, ou peut-être qu'une personne que vous admirez profondément vous fait part des défis qu'elle a dû relever. Que leur diriez-vous ? Je suis sûre que vous trouveriez des mots gentils et encourageants pour les rassurer, les encourager et leur remonter le moral. Vous leur rappelleriez que ce n'est pas la fin du monde, n'est-ce pas ?

Alors, pourquoi ne pas appliquer la même gentillesse envers vous-même ? Pourquoi ne pas devenir un ami compatissant et encourageant pour vous-même ?

Je sais que la plupart d'entre nous n'ont pas été conditionnés à se soutenir, mais il est peut-être temps d'apprendre. Devenez votre meilleur ami, celui sur qui vous pouvez toujours compter.

**Question 60** : Avez-vous essayé SpeechEasy<sup>49</sup> (technologie d'assistance) ?

**Réponse** : Je n'ai pas une expérience personnelle d'utilisation de ces dispositifs, mais je pense qu'ils peuvent être utiles pour un usage à court terme. Toutefois, s'appuyer sur la technologie pour une utilisation constante et prolongée n'est peut-être pas la meilleure approche. D'après ce que j'ai observé, les personnes qui achètent ces appareils tombent souvent dans le piège de l'espoir que la technologie va guérir leur bégaiement, ou elles commencent à s'y fier comme à un compagnon constant dans leurs interactions. C'est là

---

<sup>49</sup> SpeechEasy est un appareil ressemblant à une prothèse auditive, sauf qu'il a été conçu pour aider les PQB à mieux s'exprimer grâce au principe du Delayed Auditory Feedback (DAF) – rétroaction auditive retardée. RP

que le problème se pose - il peut conduire à la déception et à la frustration car, si la technologie peut aider, elle ne peut pas guérir.

Ce que j'ai également observé, c'est qu'une fois qu'une personne a acheté un tel appareil, elle ne s'arrête généralement pas là. Elle continue souvent à en essayer d'autres, dans l'espoir de trouver celui qui « guérira » son bégaiement, mais sans succès.

À mon avis, il est plus facile et plus stimulant de changer d'état d'esprit/mentalité et d'apprendre à réguler la dynamique interne de sa parole pour rétablir la fluidité. Au lieu d'essayer tous les dispositifs disponibles, vous pouvez vous efforcer de vous exprimer naturellement, même si cela implique d'occasionnels faux pas et l'acceptation d'être « parfaitement imparfait ». Ce que la plupart des PQB souhaitent vraiment, c'est de pouvoir *communiquer* pleinement et librement, sans dépendre d'une technologie d'assistance.

Les appareils ne se concentrent que sur la manifestation superficielle du bégaiement et, bien qu'ils puissent sembler une solution facile pour certains, ils peuvent masquer ce que vous êtes vraiment. Je crois qu'ils vous privent de la possibilité de découvrir votre vraie voix, de la libérer et d'en tomber amoureux.

À la fin de la journée, lorsque vous voulez dire à quelqu'un que vous l'aimez, vous ne voudriez pas qu'une voix robotisée prononce ces mots à votre place, n'est-ce pas ? Vous voudriez les dire vous-même.

Souvenez-vous que toutes les réponses sont déjà en vous.

*« Il est impossible de séparer la parole de la personnalité et de l'étudier de manière isolée. La façon dont nous parlons dépend toujours du contexte, des situations dans lesquelles nous nous trouvons, des personnes avec lesquelles nous interagissons et de la façon dont nous pensons, percevons et ressentons les choses à ce moment-là. Pour vraiment comprendre le bégaiement et son fonctionnement interne, nous devons regarder au-delà de la seule parole. Nous devons explorer les facteurs plus larges de notre vision du monde qui façonnent nos expériences et contribuent au problème »*

- Olga Bednarski

**Question 61** : Pensez-vous que le fait de s'entraîner à lire les lettres sur lesquelles nous bégayons peut aider à réduire ou à atténuer le bégaiement ?

**Réponse** : Je ne pense pas que cette approche soit utile, du moins pas à long terme. Lorsque vous vous concentrez uniquement sur la pratique des lettres, vous n'abordez que les aspects du problème liés à la parole, en négligeant complètement l'aspect psychologique. L'entraînement aux lettres se fait souvent dans l'espoir de ne plus bégayer, mais ironiquement, plus vous vous entraînez, plus l'effort et la difficulté à parler peuvent devenir importants, ce qui entraîne de la frustration et tous les sentiments familiers qui l'accompagnent.

Essayez plutôt de voir au-delà du bégaiement. Ne faites pas toute une histoire des lettres ou ne donnez pas à une lettre en particulier un statut de « VIP ».

**Question 62** : Existe-t-il des exercices vocaux pour aider le bégaiement ?

**Réponse** : Oui, il existe de nombreuses techniques à essayer, mais l'une de mes préférées s'appelle « The Cork » (le bouchon). Pour cet exercice, vous placez un bouchon de bouteille de vin délicatement entre vos dents de devant et commencez à lire à haute voix. Il suffit de quelques minutes de lecture pleinement engagée pour faire des merveilles : cela permet d'ouvrir votre gorge, de relâcher votre glotte et vos cordes vocales, et d'améliorer à la fois votre tonalité vocale et votre prononciation, rendant votre parole plus claire et plus résonnante qu'auparavant.

Un petit conseil : gardez une serviette de table à portée de main- vous pourriez en avoir besoin pour attraper un peu de salive pendant que vous vous entraînez !

**Question 63** : J'ai remarqué que je bégaie moins si je serre les dents en parlant. Ma gorge est également plus détendue, alors que je ressens habituellement une douleur dans la partie inférieure de la langue ou dans la partie supérieure de la gorge. Il me semble plus facile de parler en serrant les dents. Pouvez-vous m'expliquer pourquoi ?

**Réponse** : Voici une manière douce de recadrer votre compréhension : il s'agit essentiellement d'une astuce pour changer l'objet de la concentration de votre esprit. Par exemple, le fait de serrer les dents redirige votre attention, tout comme le fait de se tirer intentionnellement l'oreille. En vous concentrant sur l'inconfort causé par une telle action, vous pourriez constater une amélioration de votre fluidité.

De nombreuses PQB se donnent beaucoup de mal pour éviter ou contrôler leur bégaiement. Cependant, je suggère une approche plus douce et plus efficace : au lieu de lutter contre le bégaiement, prenez conscience de la façon dont vous contribuez involontairement au problème. Peu à peu, remplacez vos habitudes inutiles par des comportements qui favorisent l'aisance et l'écoulement facile de votre parole.

Un jour, vous vous réveillerez et vous vous demanderez pourquoi tout ce remue-ménage. Vous regarderez en arrière et réaliserez combien d'énergie vous avez dépensée pour le bégaiement alors que votre parcours aurait pu être un parcours d'apprentissage, d'autocompassion et de croissance.

**Question 64** : Comment sortir du cycle des pensées excessives et du narratif négatif sur soi-même ?

**Réponse** : Voici comment:

- Trouvez un endroit calme où vous pouvez être avec vous-même. Si vous êtes sur un lieu de travail très fréquenté, même une cabine de toilettes publiques fera l'affaire - n'importe quel endroit où vous pouvez avoir un moment de tranquillité.
- Identifiez clairement les pensées qui vous assaillent. Prenez une feuille de papier et un stylo et écrivez-les. Cela vous aidera à voir le dialogue interne que vous entretenez. Regardez-le, voyez-le vraiment.
- Demandez-vous : « Est-ce vraiment ce genre de dialogue que je veux poursuivre dans mon esprit ? Est-ce qu'il me soutient ou s'il m'affaiblit ? ».
- Choisissez de nouvelles pensées que vous désirez et commencez à les formuler intentionnellement. Dites-les volontairement à vous-même. Par exemple, pour vous calmer et vous remonter le moral, vous pouvez dire des choses comme : « Je suis en sécurité, je suis soutenu, je suis protégé, mon opinion compte, je suis aimé, je m'aime, la vie me guide vers la meilleure solution à mes problèmes », etc.
- Écrivez les nouvelles pensées (idées) que vous avez choisies. Lisez-les et répétez-les dans votre esprit jusqu'à ce que les propos négatifs cessent et que vous vous sentiez mieux et plus positif. Vous pouvez écrire autant de nouvelles pensées que nécessaire. Pensez à garder un petit carnet sur vous pour vous en souvenir avant les événements importants, comme les entretiens d'embauche, les rendez-vous galants ou toute autre interaction sociale.

Plus important encore : faites-le ! Il ne suffit pas de lire des articles à ce sujet pour s'en sortir. Appliquez cette technique et observez les résultats. En pratiquant régulièrement (au moins 3 mois), vous bannirez progressivement vos schèmes de pensée négative, toxiques et nuisibles. À leur place, vous cultiverez des conversations intérieures bienveillantes, paisibles et encourageantes. Cette transformation se traduira par des résultats étonnants dans tous les domaines de votre vie - votre parole, votre vie sociale, votre carrière, votre vie amoureuse et bien plus encore.

**Question 65 :** La pratique régulière de techniques de parole me rapprochera-t-elle de la fluidité ?

**Réponse :** *Il est peu probable que les techniques de parole à elles seules conduisent à un changement durable*<sup>50</sup>. Ces techniques se concentrent souvent sur la parole elle-même et sur les lacunes qu'elle semble présenter. De nombreuses PQB et qui s'appuient sur ces méthodes tombent dans le piège de la recherche de la perfection, de la surveillance constante de leurs performances et de l'attente anxieuse de résultats. Cet état d'esprit peut être contre-productif et vous éloigner de la fluidité. C'est comme essayer de poursuivre une ligne horizontale qui semble s'éloigner au fur et à mesure que vous vous en approchez.

Au lieu de cela, regardez au-delà de votre parole, au-delà des symptômes de surface, et concentrez-vous sur la racine du problème. Les conseils dont vous avez besoin pour y parvenir se trouvent dans les pages de ce guide.

Alternativement, envisagez de combiner les techniques de parole avec un travail intérieur (sur vous-même). Accordez la priorité à ce travail intérieur- il est tout aussi essentiel dans votre cheminement vers la guérison.

**Question 66 :** Que pensez-vous de l'utilisation d'une application téléphonique de synthèse vocale dans la vie quotidienne ? Je traverse une période difficile où mon bégaiement est pire qu'il ne l'a été depuis des années. Bégayer constamment est physiquement et mentalement épuisant, et faire face aux réactions des gens- comme ce rire instinctif et involontaire- peut être émotionnellement épuisant.

Cela m'a fait penser à l'utilisation d'une application pour téléphone pour la communication. Comme la plupart des gens ont toujours leur téléphone avec eux, pourquoi ne pas utiliser une application en cas de besoin ? Je suis curieux de savoir si cette technologie existe déjà, si elle est fonctionnelle et si elle fonctionne bien dans des situations réelles, comme commander un café au Starbucks. Comment les gens réagissent-ils et ces applications peuvent-elles suivre le rythme d'une conversation normale ?

**Réponse :** Je pense tout d'abord que l'utilisation d'une telle application pourrait devenir un obstacle en soi, car elle pourrait sembler non naturelle et maladroite. C'est d'autant plus vrai que vous vous inquiétez déjà de la façon dont les autres pourraient vous percevoir en l'utilisant. En outre, vous savez que vous êtes capable de bien parler dans certaines situations sans pression, ce qui rend encore plus inconfortable le fait de sortir soudainement votre téléphone et de laisser une application parler à votre place.

---

<sup>50</sup> Italiques et gras du traducteur. RP

Il existe de nombreuses applications disponibles aujourd'hui, et certaines peuvent être utiles dans une certaine mesure, en particulier pour les interactions en ligne. Cependant, pour les conversations en face à face, je pense qu'elles peuvent créer un sentiment encore plus grand de gêne et d'inconfort. Après tout, les gens veulent vous parler à vous, l'individu unique, et non à une application robotique sans âme, n'est-ce pas ?

Toutes ces solutions externes, comme des tours de magie, peuvent agir comme des anesthésiques- engourdir temporairement la douleur sans vraiment la faire disparaître.

Une fois de plus, je tiens à souligner qu'il est plus facile de comprendre l'anxiété de parole, d'apprendre à se connaître en profondeur et de dissoudre cette anxiété de parole progressivement. Ce faisant, vous pourrez vous libérer de la peur, de l'anxiété et de l'épuisement quotidiens. La solution est beaucoup plus proche que vous ne le pensez- elle est déjà en vous. C'est plus rapide et plus efficace que d'endurer tout l'inconfort et la maladresse liés à l'utilisation de diverses applications pour quelque chose de si naturel que vous pouvez faire vous-même.

Ne vous fuyez pas. Commencez à courir vers vous. Les résultats dépasseront vos attentes.

**Question 67 :** Quelqu'un a-t-il découvert que jongler avec des objets tout en parlant aide à éliminer son bégaiement ?

**Réponse :** Jongler sert de puissant distracteur d'attention, tout comme tirer les oreilles tout en parlant- par exemple, pendant un appel téléphonique- peut réduire temporairement ou même éliminer le bégaiement. Si vous êtes sceptique, je vous encourage à le vérifier par vous-même. Ne vous contentez pas de me croire sur parole : explorez, expérimentez et découvrez ce qui fonctionne pour vous.

## SYSTÈMES DE SOUTIEN ET INFLUENCES EXTÉRIEURES

**Question 68 :** Mon vieil ami au travail a remarqué que ma parole s'était considérablement améliorée. Il m'a demandé si je suivais une thérapie d'orthophonie et j'ai répondu par la négative. Même s'il était accompagné de deux personnes que je ne connaissais pas, j'ai parlé aisément et j'ai même partagé une blague. Je suis heureux de ce changement et je n'essaie plus de cacher mon bégaiement. Quelle est la cause de cette amélioration ?

**Réponse :** Vous vous sentez bien dans votre peau, vous parlez bien.

L'anxiété de parole est influencée par le niveau de confort émotionnel et psychologique que vous ressentez dans chaque situation, souvent avant même de commencer à parler.

Votre confort émotionnel donne le ton à votre état d'être (ou état d'esprit). Généralement, lorsque vous êtes dans l'état de flow,<sup>51</sup> vous ressentez un confort intérieur et, par conséquent, il n'y a pas de résistance, pas de répétitions mentales et pas de tentatives de contrôler votre expression de soi, c'est-à-dire votre parole. Lorsque votre dynamique intérieure est en harmonie, vous vous exprimez facilement et sans effort. Lorsque vous cessez de contrôler, lorsque vous lâchez prise comme le dit John Harrison, [vous cessez d'interférer](#) avec ce processus complexe qui est censé être automatique et sans effort. Conséquence : votre parole s'écoule aisément.

Cependant, lorsque l'inconfort émotionnel et la tension physique entrent en jeu, la situation devient plus difficile, même si les circonstances sont identiques ou similaires.

Alors, qu'est-ce qui cause cette fluctuation de la fluidité, et pourquoi se produit-elle par vagues ? Tout dépend de votre dynamique intérieure et de la façon dont elle fonctionne dans les différentes situations, étapes de la vie et moments. Lorsque cette dynamique est en harmonie, votre parole s'écoule sans effort. Mais lorsqu'il y a désynchronisation, vous pouvez rencontrer des difficultés et bloquer, même sans anxiété émotionnelle.

La parole est un processus dynamique. Pensez-y comme à une construction avec des blocs Lego : il y a différentes parties, mais ce que vous obtenez dépend de la façon dont vous les assemblez. Vous avez tous les composants individuels, mais la façon dont ils fonctionnent ensemble dans votre cerveau dépend de facteurs tels que l'attention, vos schémas respiratoires, votre tension musculaire, votre intention, votre attitude, vos habitudes, vos croyances et bien d'autres encore.

La bonne nouvelle, c'est que tous ces éléments sont modifiables, comme des blocs de Lego, une fois que l'on a pris conscience de leur fonctionnement. Pour vous, ces changements peuvent se produire d'une situation à l'autre et à différents moments de votre vie, en particulier lors de certaines expériences ou de changements de croyances. Vous pouvez consciemment repenser et ajuster la dynamique de votre parole une fois que vous avez compris comment fonctionnent tous les blocs individuels impliqués dans le processus de parole.

Mon conseil est le suivant : lorsque vous remarquez une amélioration de votre fluidité, reconnaissez votre capacité à rester fluide. En même temps, considérez cela comme la norme - ne vous réjouissez pas trop vite. Vous vous demandez peut-être pourquoi. La surexcitation est souvent le signe d'un malaise psychologique sous-jacent, qui découle de la nouveauté de l'expérience de la fluidité. Lorsque quelque chose nous met mal à l'aise, nous avons tendance à nous en éloigner et à revenir à l'état de familiarité antérieur, même

---

<sup>51</sup> Définition en bas de page, page 67. RP

si cet état nous est inconfortable. La familiarité nous semble plus sûre, même si elle n'est pas idéale, parce qu'elle est prévisible. Tout cela se produit inconsciemment et vous n'en êtes donc peut-être même pas conscient.

Considérez votre amélioration comme faisant partie de la norme. Expirez, appréciez et sachez que lorsque votre esprit est dans un état de flow, vous pouvez élargir votre perspective sur vous-même. Reconnaissez à quel point vous êtes multidimensionnel et combien la vie a à vous offrir une fois que vous ne vous concentrez plus uniquement sur le bégaiement et vos problèmes liés à la parole. Vous pouvez regarder au-delà du bégaiement.

**Question 69 :** J'ai essayé plusieurs thérapies pour personnes qui bégaiant, mais aucune ne semble fonctionner. Pourquoi ces thérapies ne fonctionnent-elles pas, et comment puis-je éviter de me sentir comme un raté ou un irresponsable ?

**Réponse :** Ne vous blâmez pas- ce n'est pas votre faute. Vous faites de votre mieux pour vous aider, et c'est vraiment louable. Je soupçonne que les thérapies que vous avez essayées jusqu'à présent se sont concentrées principalement sur un aspect du bégaiement : la parole elle-même. La plupart des programmes existants ont tendance à négliger l'aspect psychologique, soit parce qu'ils ne voient pas le lien, soit parce qu'ils ne sont pas sûrs de la façon de l'aborder.

Je vous encourage à explorer d'autres approches, comme celle dont il est question dans ce livre. Avec les nombreux conseils que j'ai déjà partagés, vous pouvez même commencer ce parcours tout seul. Cependant, si vous avez besoin de conseils, n'hésitez pas à demander de l'aide. N'oubliez pas non plus de regarder mes vidéos explicatives sur ma chaîne YouTube, [Stop Stuttering with Olga](#) (en anglais).

**Question 70 :** J'ai l'impression que rien ne peut m'aider à surmonter le bégaiement et je remets souvent en question les nouvelles méthodologies et je suis sceptique à l'égard des personnes ayant déjà bégayé qui me proposent leur aide. Je crains qu'elles n'aient pas vraiment connu le bégaiement et qu'elles ne cherchent qu'à en tirer profit. Pourquoi est-ce le cas ?

**Réponse :** Chaque fois que j'entends quelqu'un dire que rien ni personne ne peut l'aider, je sens un fort sentiment d'ego ou d'orgueil qui le retient. De tels individus tentent de nous convaincre qu'eux-mêmes et leur handicap sont si particuliers qu'ils feraient mieux de les garder. Cet état d'esprit empêche les gens d'ouvrir leur cœur à l'aide et au soutien disponibles et d'explorer d'autres options. Il peut également y avoir un certain ressentiment lié à des expériences passées où vous avez cherché de l'aide, mais on vous a repoussé, souvent pas des gens près de vous.

Je vous encourage à prendre le risque émotionnel d'ouvrir votre cœur. Laissez tomber les rationalisations et demandez de l'aide. Demandez et vous recevrez. Il se peut que vous vous sentiez mal à l'aise au début, et c'est tout à fait normal- cela fait partie de l'apprentissage de quelque chose de nouveau. Ne vous laissez pas décourager par l'inconfort initial, car il ne durera pas longtemps.

Quelque chose me dit que la plupart des individus ayant déjà bégayé sont tout à fait disposés à aider, car c'était autrefois notre source de souffrance aussi. Je me souviens qu'à mes débuts, je prodiguais des conseils gratuitement. Mon site YouTube est toujours là pour vous, quand vous en avez besoin.

## DÉFIS EN MATIÈRE DE CARRIÈRE ET DE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

**Question 71** : Dois-je parler de mon bégaiement dans ma déclaration personnelle lorsque je postule à un programme d'études très compétitif ? J'ai entendu des conseils contradictoires : certains disent que la divulgation de mon handicap peut entraîner des jugements négatifs ou des malentendus, tandis que d'autres suggèrent que cela peut mettre en valeur ma résilience.

**Réponse** : Mon point de vue sur cette question est que vous devriez commencer par vous poser deux questions importantes : Comment me sentirais-je si j'inclusais cela dans ma déclaration personnelle ? Et comment me sentirais-je si je ne le divulguais pas pour le mentionner brièvement juste avant l'entretien ? Quel que soit le choix que vous ferez, veillez à ce qu'il émane d'une intention positive et d'une certitude, sans remise en question ni regrets ultérieurs. Soyez confiant dans votre décision et, une fois que vous l'avez prise, allez jusqu'au bout sans regarder en arrière.

Lorsque vous en parlez, je pense que les jugements négatifs ou les malentendus sont plus probables si vous en parlez sur un ton d'excuse, comme si vous gêniez les autres en ayant cet aspect de votre vie. En revanche, si vous abordez la question sur un ton neutre mais confiant, en la présentant comme un trait de caractère unique qui contribue à votre identité, la réaction sera probablement neutre, voire positive. En fait, comme vous l'avez mentionné, cela peut mettre en évidence votre résilience et votre force de caractère intérieure.

Les gens perçoivent souvent les sentiments et les attitudes avec lesquels nous communiquons, même par écrit. C'est pourquoi il est important d'envelopper votre message d'une énergie positive, ou du moins neutre. Évitez d'écrire à votre sujet sur un ton d'excuse ou lorsque vous vous sentez en colère ou plein de ressentiment. En outre, en tant

qu'ancienne diplômée en RH, je vous déconseille d'entrer dans les détails, d'autant plus que certains lecteurs n'ont peut-être pas l'expertise nécessaire pour bien les comprendre. Une brève mention suffira.

En résumé, il s'agit d'une décision profondément personnelle et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Faites confiance à votre propre jugement. Si vous estimez qu'il est bon de l'inclure et que cela n'entraînera pas de réflexions excessives de votre part ou de regrets plus tard, n'hésitez pas à l'inclure. Si vous ne vous sentez pas à l'aise ou si vous pensez que vous risquez de vous faire du souci par la suite, vous pouvez tout à fait ne pas l'inclure. En fin de compte, il s'agit de savoir ce qui vous convient le mieux et qui favorise votre tranquillité d'esprit.

**Question 72 :** Comment réagissez-vous face à une personne qui termine constamment vos phrases ? Je lui ai demandé poliment d'arrêter, mais je me sens maintenant coupable d'avoir fixé cette limite. Avez-vous des conseils pour y remédier et entamer une conversation constructive ?

**Réponse :** La seule façon de gérer ce genre de situation est de vous exprimer ouvertement - les gens ne peuvent pas lire dans vos pensées. Et c'est exactement ce que vous avez fait. Dans de tels moments, soyez pleinement de votre côté ; cela contribuera à dissiper les sentiments de culpabilité, d'inadéquation et de honte. Si vous n'êtes pas de votre côté, vous risquez de vous sentir mal d'avoir pris votre défense, comme si vous aviez commis une sorte d'offense.

Mais voici la vérité : vous n'avez aucune raison de vous sentir coupable. Vous vous êtes défendu, [vous avez fixé des limites claires](#) et vous pouvez en être fier. Imaginez qu'un inconnu entre chez vous et commence à prendre vos biens. Si vous lui tenez tête et protégez ce qui vous appartient, vous sentiriez-vous coupable ? Bien sûr que non ! Vous avez le droit de protéger ce qui est important pour vous et de lui demander de partir.

Le même principe s'applique aux situations de parole. Si quelqu'un franchit vos limites ou se comporte d'une manière qui vous contrarie, la réaction appropriée est d'en parler. Faites-lui savoir ce qui est inacceptable et ce que vous attendez de lui. C'est ainsi que vous vous affirmez et que vous protégez votre espace émotionnel.

Si vous souhaitez que la conversation se déroule de manière plus constructive, vous pouvez faire savoir à l'avance à l'autre personne ce dont vous avez besoin. Par exemple, si votre débit de parole est naturellement plus lent ou si vous anticipez des difficultés, vous pouvez dire gentiment quelque chose comme : « J'apprécierais vraiment que vous soyez patient, que vous me laissiez finir mes phrases et que vous évitiez de m'interrompre ». Il s'agit d'une

façon polie et constructive de définir vos attentes, mais veillez à le dire fermement et avec confiance pour que l'on sache que vous êtes sérieux.

Plus important encore, n'attendez pas des gens qu'ils devinent ce que vous pensez - dites-leur clairement. Et rappelez-vous, ne remettez pas en question vos actions. Vous avez fait un excellent travail en fixant des limites et en vous défendant. Il faut s'en réjouir ! Faites-vous plaisir, vous le méritez.

**Question 73** : Bien que ma parole se soit améliorée, je suis toujours nerveux à l'idée de prononcer des noms. J'évite de présenter les gens de peur de rater leur nom. Ce soir, j'ai présenté une amie, mais j'ai bloqué sur son deuxième nom, et elle a dû le dire elle-même. Je me suis sentie stupide. Pourquoi les noms m'angoissent-ils et comment puis-je briser ce cercle vicieux ?

**Réponse** : Cela se produit parce que vous voyez cela *comme une performance* - vous envisagez, en effet, la situation sous un angle négatif (en anticipant l'échec) et que vous vous imaginez en train de lutter avant même que l'événement ne se produise. Par conséquent, vous évitez et craignez ces situations, vous préparant littéralement à l'échec avant même que l'événement ne se produise. Vous ne vous rendez pas compte que vous agissez ainsi ; c'est inconscient. Mais maintenant que vous en êtes consciente, vous avez le pouvoir de changer vos intentions. Vous pouvez intentionnellement changer votre état d'esprit en abordant ces situations comme une star lors d'une réunion sociale.

Au lieu de chercher à performer, ce qui crée du stress, augmente la tension et déclenche la peur de l'échec social (jusqu'à imaginer qu'il s'agit d'un scénario de vie ou de mort), essayez de voir la situation pour ce qu'elle est vraiment : un événement social amusant avec des amis. La seule personne qui exige la perfection et qui se terrorise avec la peur, c'est vous. Laissez tomber l'esprit de performance, arrêtez d'attacher une importance exagérée à la situation et commencez à [éprouver du plaisir](#). Lorsque vous commencerez à vous amuser et à voir l'événement pour ce qu'il est, vous deviendrez plus sympathique, plus naturelle et plus spontanée. L'amusement et l'humour feront disparaître le sérieux inutile que votre esprit attache à la situation.

Puisque vous considérez ces événements comme une performance où vous vous attendez à être jugée négativement, vous les voyez à travers une lentille négative. Ce sur quoi vous vous concentrez prend de l'ampleur, ce qui fait que la situation vous semble plus difficile, avec des enjeux plus importants et plus risquée. L'antidote à cette perception déformée est de considérer intentionnellement l'événement comme une rencontre sociale banale et amusante, rien de plus. Faites également le point avec vous-même : avez-vous tendance à rechercher le mauvais ou le bon côté des choses ? Choisissez de vous concentrer sur les

aspects positifs. Rappelez-vous qu'il s'agit d'une occasion de socialiser, d'apprécier le moment présent et de vous amuser. Faites-en votre objectif principal. En ce moment, il semble que la seule chose à laquelle vous pensez lorsque vous présentez vos amis est la pression du moment, ce qui occulte le fait que vous rencontrez des amis pour vous amuser. Concentrez-vous à nouveau sur la joie de la connexion et de l'amitié, qui doit devenir votre priorité.

Le troisième conseil pratique : commencez à vous imaginer intentionnellement ([visualiser](#)) en train de faire des présentations sociales avec facilité, sans hésitation. Tant que vous garderez l'image de vous bloquant, craignant et évitant ces situations, vous continuerez à ressentir de l'anxiété, une anticipation craintive et un évitement, suivis d'un sentiment de honte ou de bêtise. Votre comportement invisible- vos pensées et visualisations d'échec social – se transforme en expérience visible de blocage.

Si vous voulez réduire, voire éliminer cet état d'esprit face à ces situations, choisissez un scénario alternatif. Commencez à vous visualiser dans ces situations, en restant fluide, ouverte, confiante, et sans vous excuser- en vous amusant à présenter les autres plutôt qu'en évitant ces moments.

**Question 74** : Je suis nerveux à l'idée de bégayer pendant les entretiens. Comment puis-je gérer ma nervosité ?

**Réponse** : Avant d'entrer dans une situation, il est important de se pardonner honnêtement et sincèrement toute gaffe, tout faux pas ou toute imperfection. Cette pratique peut sembler étrange, mais je n'y vois pas d'inconvénient. Si vous le faites intentionnellement, vous éprouverez un sentiment de libération et vous atténuerez considérablement l'anxiété et votre tendance au perfectionnisme.

Visualisez-vous en train de parler avec assurance et fluidité pendant l'entretien. Pour vous assurer qu'il ne s'agit pas d'un vœu pieux, *vous devez faire appel aux ressentis, au feeling de ce que ce serait vraiment de parler sans bégayer*<sup>52</sup>. Vos ressentis rendent votre visualisation *réelle*, et lorsque vous la ressentez dans votre corps, vous commencez à répéter pour réussir. Souvent, les personnes qui bégaient s'entraînent à l'échec sans le savoir, devenant ainsi maîtres dans l'art de se terroriser. Au lieu de cela, répétez consciemment le succès, en entraînant votre esprit et votre corps à se « comporter » plus naturellement et plus confortablement. Rappelez-vous que le contrôle ne vient pas de la force, mais de l'aisance et de l'état de flow. Utilisez le pouvoir de votre imagination de la

---

<sup>52</sup> En effet, on ne saurait trop insister sur le fait que toute visualisation doit, impérativement, s'accompagner du ressenti en plus du visuel afin que cette technique porte fruit. RP

même manière que vous le feriez pour évoquer la nervosité ou l'anxiété- mais cette fois, inversez le scénario pour inviter, en vous, le calme et la confiance.

Ne vous accrochez pas à cette opportunité d'emploi comme si c'était la dernière au monde. Plus vous la désirerez désespérément, plus vous créez de la tension et de la peur à l'idée de la perdre. Et vous savez probablement déjà ce qui a tendance à se produire lorsque nous nous accrochons désespérément à quelque chose ou que nous avons peur de le perdre. Selon la loi de l'attraction, en pensant et en vous inquiétant constamment de ce que vous ne voulez pas qu'il arrive (comme ne pas décrocher un emploi), vous invitez en fait ce même scénario dans votre vie. C'est la loi de la résonance en action.

Au lieu de cela, *pratiquez le détachement par rapport au résultat*. Laissez tomber les attentes ou les fantasmes sur la façon dont les choses pourraient se dérouler. Idéalement, il serait utile que vous puissiez vous réconcilier avec la possibilité que vous n'obteniez pas le poste- en affrontant cette peur avant même qu'elle n'apparaisse. Cela contribuera à réduire l'excitation et l'anxiété associées aux grands espoirs, en créant une stabilité et un équilibre intérieurs. En conséquence, *vous paraîtrez plus naturel et compétent* parce que vous ne serez pas attaché au résultat et que vous n'essayerez pas de contrôler la situation. Lorsque nous souhaitons quelque chose, nous devenons rigides et tentons de contrôler les événements extérieurs ou les personnes, ce qui ne fait qu'engendrer déception, frustration et souffrance.

L'une de mes astuces « secrètes » consiste à modéliser la situation à l'avance. Écrivez, sur du papier (oui, à la main), comment vous aimeriez que se déroule la situation. Soyez précis sur la façon dont vous voulez vous sentir émotionnellement et physiquement- votre état d'esprit. Le fait d'écrire à la main vous permet de vous connecter plus profondément à vous-même, à l'abri des distractions numériques. Plus vous incluez de détails, plus cela devient réel. Une fois que vous avez décrit votre propre expérience de la situation, mettez-vous à la place de la personne (ou des personnes) que vous rencontrerez. Comment se sentent-elles lorsqu'elles interagissent avec vous ? Abordez cet exercice avec gratitude et positivité. Un point essentiel : ne vous focalisez pas sur le résultat final, laissez-le se dérouler naturellement.

Le plus important est de réfléchir à tout ce qui précède et de le mettre en pratique. Il ne suffit pas de lire ce qui précède pour que votre situation change comme par magie. Le véritable changement vient de l'action.

**Question 75** : Il y a deux mois, un interlocuteur s'est moqué de mon bégaiement et je n'ai pas obtenu le poste. Ce fait, ainsi que d'autres commentaires blessants, m'ont laissé déprimé et effrayé. J'ai un autre entretien d'embauche à venir et je veux avoir confiance

en moi. Comment puis-je surmonter ces expériences passées et ne pas les laisser m'affecter ? Aidez-moi.

**Réponse** : Vos sentiments sont tout à fait valables et je suis profondément attristée par le fait que l'on se soit moqué de vous. Je suis vraiment désolée pour vous. Cependant, ne laissez pas cette expérience négative passée définir votre avenir ou vous priver de vos chances de réussite. Je pense que cet objectif peut être atteint grâce à une approche thérapeutique qui offre une perspective nouvelle sur les situations et vous aide à ne plus vous investir émotionnellement dans ces moments.

Voici mon conseil thérapeutique pratique : Tout d'abord, réalisez et acceptez que la majorité des personnes fluentes n'ont jamais été exposées au bégaiement de leur vie. Elles peuvent n'avoir qu'une vague compréhension de ce qu'est le bégaiement et, par conséquent, leurs réactions sont souvent le fruit de l'ignorance. Les rires impulsifs sont généralement le signe de leur propre gêne ou de leur embarras, et non un reflet de vous. Il est important de reconnaître qu'ils ne savent tout simplement pas comment réagir de manière appropriée.

Fort de cette compréhension, choisissez de ne pas prendre leur comportement personnellement (à moins, bien sûr, que vous ne soyez victime d'abus ou d'injures). Au lieu de cela, cultivez consciemment des sentiments de compassion à leur égard, voire de pitié, en reconnaissant qu'ils sont simplement inconscients, comme des enfants mal élevés. Ce changement d'état d'esprit vous permet de vous éloigner psychologiquement du rôle de victime craintive et de vous élever dans une position de maturité et d'autonomie. Vous n'êtes plus à la merci des réactions des autres, vous avez le contrôle. Il s'agit d'un exercice mental qui consiste à vous élever consciemment au-dessus de leur ignorance.

Cela ne signifie pas que vous devez devenir autoritaire ou condescendant, comme vous pouvez le craindre. Bien au contraire - cela vous positionne comme un égal à votre interlocuteur (en l'occurrence, votre intervieweur), plutôt que comme un inférieur parce que vous bégayez.

En fait, vous pouvez même choisir d'établir un [contact visuel](#) direct et prolongé, un regard ferme qui signale que vous êtes un individu digne et valable, peu importe à qui vous parlez. Ce faisant, vous montrez que vous êtes sérieux et que vous vous défendez. Vous n'avez pas à tolérer un manque de respect. Préparez-vous à les mettre mal à l'aise à cause de leur ignorance et prenez plaisir à le faire.

Les gens perçoivent instinctivement votre force intérieure et votre dignité. Lorsqu'ils vous perçoivent comme quelqu'un de fort et d'inébranlable, il leur est beaucoup plus difficile de se moquer de vous ou de faire des remarques désobligeantes. La façon dont vous vous

positionnez émotionnellement et psychologiquement dans ces situations est essentielle : si vous vous présentez comme une victime qui s'excuse, les autres vous traiteront vraisemblablement comme telle.

Faites de cet exercice mental une partie de votre préparation avant et pendant ces interactions. En continuant à pratiquer cet état d'esprit, vous ne vous sentirez plus victime d'une agression passive ou d'un jugement extérieur. Les réactions des autres ne vous affecteront plus et, très probablement, elles cesseront de se produire. Vous vous sentirez triomphant.

N'oubliez surtout pas : ne vous définissez pas uniquement comme une personne qui bégaie<sup>53</sup>. Vous êtes tellement plus que cela et vous pouvez reprendre le contrôle de votre vie. Élargissez votre concept de soi au-delà du simple fait d'être une PQB.

Enfin, pardonnez aux autres leur ignorance et riez-en. Vous méritez d'être libéré de ce fardeau.

*« Si vous avez confiance en votre propre opinion, vous ne tremblerez pas et vous ne serez pas figé lorsque vous l'exprimerez. »*

- Olga Bednarski

**Question 76** : Ce matin, je me sens nerveux à l'idée de défendre ma proposition de thèse de doctorat. Je dois présenter une approche complexe et j'ai préenregistré ma présentation parce que je lutte avec mes blocages/bégaiements pendant les présentations en direct. Bien que certains puissent déconseiller cette pratique, je pense que le préenregistrement m'aide à transmettre mon message clairement. Je continuerai à discuter des questions avec la commission lors de la réunion Zoom. Que pensez-vous de cette approche ?

**Réponse** : Je vous suggère d'essayer un exercice appelé *modélisation* pour préparer votre présentation. Cette pratique, simple mais efficace, vous permet de donner mentalement le ton à la façon dont vous souhaitez qu'une situation de parole se déroule avant qu'elle ne se produise. Pour effectuer cet exercice, vous aurez besoin de papier, d'un stylo et d'un peu de temps calme.

---

<sup>53</sup> Par exemple, en disant « Je suis bègue. » La façon dont nous nous exprimons reflète notre opinion sur nous-mêmes. Ne vous définissez jamais en fonction de quelque chose que vous faites. RP

Commencez un jour ou deux avant votre présentation ou votre réunion. Asseyez-vous et écrivez, au passé, comment vous souhaitez que l'interaction se soit déroulée, qu'il s'agisse d'un entretien individuel, d'une présentation de groupe au travail, d'un rendez-vous galant ou de tout autre contexte. Imaginez que la situation a déjà eu lieu et que vous y réfléchissez maintenant, en décrivant ce que vous avez ressenti psychologiquement et la façon dont vous vous êtes exprimé à ce moment-là.

Au fur et à mesure que vous écrivez, concentrez-vous sur la description détaillée de votre état émotionnel. Vous êtes-vous senti à l'aise dans cette situation ? Avez-vous délivré votre message avec aisance et confiance ? Comment vous êtes-vous senti physiquement ? Y avait-il de la tension, une envie de vous précipiter ou de la nervosité, comme des paumes moites ou des mains tremblantes ? Comment respiriez-vous ? Sur quoi vous êtes-vous concentré pendant votre intervention ? Vous sentiez-vous détendu et présent ? Soyez aussi exhaustif que possible et écrivez toujours comme si l'événement s'était déjà produit.

Ensuite, changez de perspective et placez-vous du point de vue de votre auditeur. Imaginez ce qu'il a ressenti pendant l'interaction et écrivez de son point de vue. Par exemple : « J'ai vraiment apprécié de parler à [votre nom]. Ils avaient l'air si confiants et si professionnels. Il est clair qu'ils sont très compétents dans leur domaine et ils ont fait une excellente impression ».

Si vous vous préparez à une présentation de groupe, décrivez en détail les réactions de l'auditoire. Visualisez leurs expressions faciales, leur engagement, voire leurs applaudissements ou d'autres réactions positives. Imaginez l'impression générale qu'ils ont eue de vous et décrivez-la aussi clairement que possible.

La modélisation est particulièrement efficace lorsque vous l'appliquez à toute interaction importante - entretiens d'embauche, réunions, présentations ou rendez-vous galant. L'essentiel est de s'y entraîner un jour ou deux avant l'événement.

*« Vaincre le bégaiement, c'est devenir plus authentiquement soi-même. C'est un parcours qui consiste à se débarrasser progressivement d'idées dépassées et à modifier nos perceptions - sur soi-même, sur les autres et sur la vie elle-même »*

- Olga Bednarski

**Question 77** : Comment gérez-vous l'embarras du bégaiement en public ? Récemment, alors que je disais le bénédicité lors d'un dîner avec ma famille d'église, je me suis retrouvé

bloqué et j'ai sévèrement bégayé. Je me suis sentie tellement gênée que j'ai voulu partir. Comment gérez-vous ce genre de situation ?

**Réponse :** Avec amour et pardon : Ce n'est pas l'événement en lui-même qui compte, mais la façon dont vous y réagissez en fonction de la perception que vous avez de vous-même et de la relation que vous entretenez avec vous-même. Comme je l'ai mentionné dans la réponse précédente, il est essentiel d'apprendre à vous voir plus grand que votre bégaiement, de voir au-delà de celui-ci, et de vous concentrer sur l'intégralité de ce que vous êtes. Apprendre à mieux se connaître est la première étape pour se libérer de l'anxiété, maîtriser l'autorégulation et parler avec aisance.

Pour l'instant, vous pouvez juger de votre valeur en fonction de la façon dont votre parole se déroule. Lors d'un de ces « mauvais jours », vous pouvez vous sentir inutile et honteuse, et avoir envie de vous cacher. Lors d'une bonne journée de parole, vous êtes en état de flow- mais seulement temporairement- jusqu'à ce que la prochaine interaction sociale vous fasse retomber dans la fosse de la honte, de la culpabilité et de l'auto-culpabilisation.

Le « secret »- pas si secret que ça- pour gérer ces situations à l'avenir est de faire évoluer votre relation avec vous-même et de changer votre perception au-delà du bégaiement et des aspects de votre identité liés à votre parole. Tant que votre attention reste fixée sur votre parole, vous ne pouvez pas voir au-delà. Votre perspective sur les autres aspects importants de votre personnalité reste limitée et vous restez coincée dans une prison construite par votre esprit, avec le bégaiement comme seul codétenu insidieux.

Une fois que votre relation avec vous-même commencera à évoluer- en devenant plus encourageante, compréhensive et aimante (plutôt que jugeante, critique et autopunitive) - votre dialogue intérieur suivra le même chemin. Même face à des situations difficiles, votre voix intérieure sera aimable et compatissante. Votre état émotionnel évoluera progressivement pour refléter cette nouvelle façon de vous traiter et d'être en relation avec vous-même. Vous remarquerez que vous êtes plus encline à sortir de votre coquille protectrice, devenant plus détendue, naturelle et spontanée. Vous vous sentirez plus à l'aise pour prendre des risques émotionnels, présenter aux autres votre moi authentique plutôt qu'une version éditée, sachant que, quel que soit le résultat ou les commentaires des autres, vous vous soutiendrez toujours vous-même.

Votre dialogue intérieur deviendra bienveillant, avec un ton aimable et indulgent. La critique la plus sévère que vous craignez n'est pas celle des autres, mais celle que vous vous faites à vous-même et la façon dont vous réagissez dans et après ces situations. Personne ne vous a dit de partir parce que vous bégayiez ; vous vous êtes dit que vous n'étiez pas digne d'être entouré d'autres personnes. Vous avez failli partir [parce que vous pensiez que](#)

[vous n'étiez pas à votre place](#). Qu'est-ce que c'est, sinon un désir de vous punir, enraciné dans un manque d'amour de soi et de compassion ?

L'expérience du bégaiement commence bien avant que vous n'entriez dans une situation de parole ; elle est répétée dans votre esprit bien avant tout événement social. Ces répétitions sont alimentées par vos pensées, vos ressentis, votre dialogue intérieur et les narratifs que vous vous racontez. Les blocages qui surviennent dans la situation sont simplement l'aboutissement de tout ce qui s'est accumulé avant l'événement.

Changez le « comment » (la façon dont vous vous percevez et dont vous êtes en relation avec vous-même), et vous changerez le « quoi » (la situation et son résultat). En d'autres termes, en changeant la façon dont vous vous percevez et pensez à vous-même, vous changez ce qui apparaît dans le monde qui vous entoure.

Comme l'explique le Dr Fred Wolf dans *The Eagle's Quest*, l'effet observateur suggère que ce que vous percevez ne fait pas que vous affecter, mais influence également l'objet de votre perception.

À la fin du livre, vous trouverez un guide pratique sur la façon exacte de pratiquer l'amour de soi- et, surtout, sur la façon de ne pas le pratiquer.

\*\*\*

Le plus grand défi pour la plupart des PQB est qu'elles luttent chroniquement pour voir au-delà de leur bégaiement- ou peut-être refusent-elles simplement de le faire. Elles se concentrent sur un petit aspect acquis de leur personnalité et sont hypnotisées par des symptômes superficiels tels que les blocages, les bégayages et les hésitations. Elles s'identifient totalement au bégaiement et deviennent complètement absorbées par ces symptômes, obsédées par la recherche de moyens de les « réparer », espérant souvent une solution rapide et facile, comme un exercice ou une pratique ponctuelle.

L'objectif principal pour surmonter ce défi est de détourner votre attention des mécanismes de la parole et de regarder intentionnellement au-delà du bégaiement. Cela vous permet de commencer à prendre conscience des dynamiques plus profondes de votre personnalité et des comportements qui vous maintiennent dans le cycle du bégaiement. L'objectif est de vous concentrer sur vous-même, et non sur votre parole, tout en procédant à des ajustements si nécessaire. Ce changement de perception ouvre une nouvelle perspective, révélant les rouages du bégaiement et vous donnant les clés pour débloquer votre état de flow<sup>54</sup> naturel.

---

<sup>54</sup> Pour une définition de « l'état de flow », voir la note de bas de page à la page 67. RP

Ce que j'appelle « le contrôle sans contrôle » est l'état de certitude inébranlable que vous avez la charge de votre parole- et non une force extérieure insaisissable qui vous contrôle à volonté. Avec ce nouveau sentiment de contrôle, votre peur et votre anxiété commenceront à diminuer, car vous ne vous sentirez plus victime de forces invisibles qui vous saisissent et étouffent votre voix. Au lieu de cela, vous apprendrez à comprendre le fonctionnement du bégaiement, à le décomposer en éléments gérables et à prendre le contrôle de votre propre parole.

Lorsque vous vous concentrez sur le bégaiement, que vous le blâmez et que vous le considérez comme la cause première, vous ne faites que créer plus de tension, renforçant le problème et retardant votre progression vers la liberté.

En adoptant cette nouvelle perspective, même lorsque des turbulences surviennent, vous ne sombrerez pas dans le désespoir. Vous reconnaîtrez les véritables causes de votre lutte, vous identifierez comment vous y contribuez par vos propres actions et vous saurez comment vous auto-corriger. Cela vous empêchera de retomber dans ce vieux cycle du blâme, du désespoir, de la victimisation et de l'autocritique qui, autrefois, renforçait votre bégaiement. Au lieu de cela, vous vous libérerez du jeu du blâme (et/ou du jeu de la honte) et continuerez à aller de l'avant, en préservant les progrès que vous avez réalisés sans devoir revenir à la case départ.

Je le répète : la clé est de détourner votre attention de la mécanique de la parole et de la maintenir à distance. Dès que vous vous concentrez sur votre parole, vous revenez à la case départ, vous vous sentez bloqué et submergé par une force apparemment insurmontable appelée « bégaiement ».

**Question 78 :** J'ai plusieurs présentations importantes à faire dans le cadre de mon stage et je me sens anxieux à leur sujet. Bien que j'aie fait cela de nombreuses fois auparavant, cela ne semble jamais devenir plus facile. Comment puis-je me préparer efficacement ?

**Réponse :** Je vous réfère à l'exercice de modélisation de situation mentionné dans les réponses précédentes.

*« La maîtrise de vos pensées et de vos ressentis est votre plus grande réussite ! »*

- Napoleon Hill

**Question 79 :** Je viens de passer un entretien en ligne et, **comme je m'y attendais**, j'ai bégayé tout au long de l'entretien. C'était mon premier entretien d'embauche après l'obtention de

mon diplôme et je me sens très mal. Honnêtement, **je ne m'embaucherais même pas**. J'envisage d'abandonner les emplois de cols blancs et de me concentrer sur d'autres domaines, comme le travail professionnel. Que dois-je faire ? Comment puis-je changer ma situation ?

**Réponse** : « *Comme prévu* »- voilà votre indice ! Nous réalisons presque toujours ce que nous anticipons, ce que nous répétons ou ce sur quoi nous nous attardons. Avez-vous déjà essayé d'anticiper l'aisance, le calme et la fluidité avant un entretien en ligne ? Les personnes qui bégaièrent sont souvent expertes dans l'art de provoquer inconsciemment leurs difficultés verbales. Vos questions, comme beaucoup d'autres, l'illustrent parfaitement. Vous créez des films mentaux très vivants de ces difficultés, les imaginant parfois dans les moindres détails pendant des jours, voire des semaines, avant l'événement réel. Si vous anticipez l'échec, que pouvez-vous attendre d'autre ? Ne s'agit-il pas d'une forme de terreur auto-imposée, en répétant les difficultés au lieu de la réussite ?

« *Je ne m'embaucherais même pas*. »- Voici une autre idée clé. Cette affirmation révèle un manque d'amour de soi et une faible [estime de soi](#). Si vous ne croyez pas en votre propre valeur, comment pouvez-vous vous attendre à ce que vos employeurs potentiels la perçoivent ? Au lieu d'envisager de quitter un emploi de col blanc en raison de difficultés anticipées, envisagez de transformer la relation que vous entretenez avec vous-même. Et si vous commenciez à vous préparer à la réussite plutôt qu'à l'échec ? Abordez dès que possible vos croyances et les narratifs sous-jacents qui vous empêchent d'avancer. Lorsque vous posez les bases de l'autocompassion et de la confiance en votre valeur, vous rayonnez à l'extérieur. Non seulement vous parlerez avec plus d'assurance, mais vous vous sentirez également plus sûr de vous et plus à l'aise dans votre peau. Ce changement augmentera sans aucun doute vos chances de décrocher l'emploi que vous désirez vraiment.

Votre situation actuelle peut changer rapidement une fois que vous aurez remis en question et remplacé les croyances, les attitudes et les schèmes de pensée qui vous limitent et qui ne vous servent plus. Ne baissez pas vos exigences ; élevez plutôt votre état d'esprit.

À votre jeune âge, au début de votre parcours professionnel, il est important de reconnaître que la vie n'est pas un brouillon. Chaque instant compte, et une fois le temps passé, il n'existe plus. Pourquoi ne pas commencer à créer la meilleure version de votre vie dès maintenant ? N'attendez pas « un jour » pour vivre pleinement. Commencez dès maintenant, à cet instant même.

**Question 80** : J'ai un entretien d'embauche pour le poste de mes rêves la semaine prochaine et je panique. Mes blocages sont importants, ils durent parfois 30 secondes, et la seule chose qui m'aide est de fredonner ou d'ajouter un son avant de parler, ce que je

ne veux pas faire devant un jury. Je déteste cela. Mes deux derniers emplois ont été obtenus grâce à des relations, je n'ai donc pas eu à passer d'entretien, et mon dernier véritable entretien, il y a plus d'un an, s'est très mal passé. Un conseil ?

**Réponse:** Pour dire les choses simplement, vous vous infligez une détresse inutile et vous créez votre propre enfer sur Terre. C'est très clair d'après votre description, mais est-ce clair pour vous ? Vous dites que vous « paniquez, que vous détestez, que vous craignez » - le langage que vous utilisez révèle immédiatement votre attitude. Vous attendez-vous vraiment à vivre autre chose que ce que vous êtes en train de créer - bloquer, lutter, combattre ? Ce que vous faites, c'est vous préparer à l'échec, et en le mettant par écrit, vous envoyez à votre subconscient le message que c'est ce que vous voulez. C'est paradoxal, mais nous finissons presque toujours par provoquer ce que nous craignons et détestons.

Si vous voulez vivre de meilleures expériences, vous devez changer vos pensées et vos attentes. Ce faisant, vous ferez passer la trajectoire de votre expérience du négatif au positif, de la lutte à la réussite. Essayez quelque chose de nouveau - préparez-vous à la réussite et non à l'échec. Et si cela ne fonctionne pas, vous pourrez toujours revenir à vos anciennes habitudes. Mais la vérité, c'est que cela fonctionnera.

Pour des réponses plus détaillées et des conseils pratiques, référez-vous aux questions précédentes.

**Question 81 :** Comment gérez-vous l'enseignement ou les carrières qui exigent de parler beaucoup sans vous sentir mal à l'aise à cause de votre bégaiement ? J'envisage d'enseigner en ligne mais je suis terrifié par les commentaires négatifs. Cette peur et ce sentiment d'infériorité me démotivent et me font éviter ce genre de travail. Comment gérez-vous ces sentiments et réussissez-vous dans des postes où l'on parle beaucoup ?

**Réponse :** J'ai déjà enseigné l'anglais et le russe, à la fois en présentiel et en ligne. Lorsque l'idée de devenir professeure m'avait traversé l'esprit, le bégaiement n'est jamais entré en ligne de compte. Je me suis toujours concentrée sur ce que je voulais, *et non sur ce que je ne voulais pas*<sup>55</sup>. Si vous vous lancez dans cette aventure en anticipant l'échec et en pensant que les autres seront négatifs, il vaut peut-être mieux vous en abstenir pour l'instant. Ces pensées - et le sentiment d'infériorité qu'elles engendrent - sont presque assurées d'aboutir au résultat que vous redoutez. Vous vous préparez à l'échec. Ne vous coupez pas les ailes. Ne vous mettez pas en scène.

---

<sup>55</sup> Italiques du traducteur. RP

Au lieu de cela, je vous suggère de commencer par faire le contraire de ce que vous avez fait. Prenez les mêmes mesures, mais à l'envers. En pratiquant cette approche de manière délibérée et cohérente, vous commencerez presque immédiatement à remarquer des changements. Vous commencerez à comprendre comment réguler vos émotions de manière plus efficace.

**Question 82 :** Pour les célibataires qui bégaiement, qu'est-ce que c'est que d'assister à des événements sociaux et de rencontrer de nouvelles personnes ?

**Réponse :** Tout le monde est nerveux, que l'on bégaiement ou non, parce que les situations sociales sont émotionnelles par nature, et non logiques. « *Ressentir la peur et le faire quand même* » fut le mantra qui m'a guidé depuis le tout début de mon parcours. Ce qui vous aidera énormément, c'est d'apprendre à changer votre attitude face aux événements sociaux, à réguler vos émotions et à vous traiter avec gentillesse et respect. Soyez de votre côté, quelles que soient les circonstances extérieures.

Je recommande toujours d'aborder toute situation sociale avec une attitude ludique, à la manière d'un jeu. De cette façon, vous ne vous sentirez pas aussi anxieux ou rigide, et vous ne serez pas aussi attaché au résultat ou aux attentes que vous pourriez avoir envers vous-même. Concentrez-vous sur le plaisir et l'expérience, quel que soit le résultat !

Ne visez pas la perfection. Visez plutôt la participation et la connexion avec les autres. Même si vous vous sentez maladroit, stupide ou mal à l'aise- ce qui est tout à fait normal- reconnaissez et acceptez ces sentiments comme une partie essentielle de votre processus d'apprentissage. Vous apprenez à devenir socialement confiant, et c'est une compétence qui prend du temps à développer, alors ne vous découragez pas. Suivez le courant et, s'il vous plaît, ne vous prenez pas trop au sérieux. Je crois que la pire chose qu'une personne puisse faire est de se prendre trop au sérieux.

Il est tout à fait normal de se sentir nerveux. Ne résistez pas, laissez-vous porter et vous remarquerez rapidement à quel point cette nervosité se dissipera, vous laissant l'espace et la liberté d'apprécier vos expériences sociales dans n'importe quel contexte, qu'il s'agisse de sortir avec quelqu'un, de rencontrer de nouvelles personnes ou simplement de profiter d'une conversation.

Mon dernier conseil : n'essayez pas d'impressionner, accédez!

**Question 83 :** Quelle est la meilleure façon d'aborder votre bégaiement lors d'un entretien d'embauche sans nuire à vos chances d'être embauché ?

**Réponse :** Adressez-vous d'abord à vous-même et à votre esprit. Laissez le bégaiement prendre soin de lui-même.

Si vous abordez un entretien d'embauche en anticipant l'échec, en rejouant constamment des scénarios dans votre esprit, en vous y investissant émotionnellement et en revivant des résultats imaginaires, vous vous exposez à la déception. Imaginez plutôt que vous avez déjà échoué et faites la paix avec cela. Pardonnez-vous, sentez le soulagement que procure le fait de lâcher prise et abordez l'entretien dans cet état d'acceptation. Je peux presque vous garantir que votre expérience sera totalement différente. Pourquoi ? Parce que lorsque vous vous réconciliez avec la possibilité d'un échec et que vous vous pardonnez, vous vous détendez- mentalement et physiquement. Vous n'êtes plus attaché au résultat.

L'attachement et l'attente créent de la tension et du stress, et c'est précisément ce que vous voulez éviter. C'est là que la magie opère : lorsque vous n'êtes plus attaché, vous créez de l'espace pour la spontanéité et le plaisir. L'amusement apporte de la légèreté, et la légèreté vous permet d'être authentique. Lorsque vous vous sentez bien dans votre peau, vous vous épanouissez, et c'est alors que vous réussissez, non seulement lors des entretiens d'embauche, mais aussi dans la vie.

Pour surmonter votre anxiété sociale et votre anxiété de parole, vous devez faire les choses différemment, à l'opposé de la façon dont vous les avez abordées jusqu'à présent. Faites de ce nouvel état d'esprit une pratique constante jusqu'à ce qu'il devienne votre façon naturelle d'être. Et pour vous rassurer encore davantage, rappelez-vous qu'il ne s'agit pas de votre dernière chance. Il existe d'innombrables autres emplois. Même si celle-ci n'aboutit pas, soyez reconnaissant de l'avoir vécue et continuez à postuler.

Si vous vous demandez si vous devez révéler que vous bégayez, la réponse est simple : si cela vous aide à vous sentir plus détendu et plus calme, alors absolument oui. Faites tout ce qu'il faut pour vous sentir à l'aise et confiant.

## APPROCHES HOLISTIQUES ET ALTERNATIVES

**Question 84** : Lorsque je bois de l'alcool, **je me sens plus détendu** par rapport à mon bégaiement et je parle plus librement. Il est intéressant de constater que nous gardons souvent le silence sur notre trouble de parole par crainte de l'opinion des autres. Comment pouvons-nous surmonter cette peur et parler plus ouvertement, indépendamment de ce que pensent les autres ?

**Réponse** : Les substances- y compris l'alcool, qui est psychoactif- modifient ou diminuent notre dialogue intérieur et notre perception de soi, changeant notre état d'être et, par conséquent, nos expériences.

Lorsque vous buvez, vous pouvez vous « détendre », ce qui suggère que votre dialogue intérieur devient plus bienveillant et confiant, créant ainsi des conditions propices à la relaxation. À ce moment-là, vous vous faites confiance, vous cessez de vous contrôler et vous vous laissez aller. Et si vous êtes vraiment attentif, vous remarquerez que même votre corps physique devient plus souple, moins rigide. Vos schèmes de pensées négatives habituels se déplacent ou sont temporairement remplacés par des schèmes de pensée positifs, ce qui vous donne un sentiment fugace de liberté par rapport aux inhibitions et aux insécurités. La lourdeur de votre pensée habituelle se dissipe pour un temps, entraînant une amélioration soudaine de la fluidité et de votre aisance.

Toutefois, le facteur le plus important n'est pas ce que les autres pensent de vous- c'est ce que vous pensez de vous-même. En fin de compte, c'est nous qui créons nos expériences intérieures ; personne d'autre ne le fait à notre place. C'est pourquoi l'autocritique est si toxique et handicapante. Elle nous érode de l'intérieur, faisant taire notre voix et étouffant notre confiance. Aucun jugement extérieur ne peut être aussi débilitant ou avoir un effet aussi paralysant que les mots durs que nous nous adressons à nous-mêmes.

Bien sûr, il y a des personnes pour qui l'alcool a l'effet inverse, aggravant leur parole ou leur comportement. Cela indique souvent une compulsion de contrôle particulièrement forte (c'est-à-dire une résistance intérieure)- si puissante qu'elle ne s'atténue même pas sous l'influence de l'alcool.

*« Mon programme ne porte pas sur la pensée positive, mais sur la création d'un nouvel état d'être à l'aide des outils naturels dont vous disposez déjà. Les moments fugaces de fluidité que vous avez vécus sont le résultat de cet état émotionnel « fluide ». Je peux vous apprendre à le faire durer et à l'activer et le désactiver à volonté »*

- Olga Bednarski

**Question 85 :** Pourquoi une personne peut-elle ne pas bégayer lorsqu'elle chante ou se parle à elle-même ?

**Réponse:** Il existe des lois de la parole, souvent appelées lois vocales. Lorsqu'on chante, ces lois doivent être respectées et il est très difficile de les enfreindre, raison pour laquelle on ne bégaye pas. En outre, chaque chanson a une tonalité, une hauteur et un rythme définis qui doivent être respectés. Cela crée une structure qui vous empêche « d'improviser », ce qui vous permet de rester en phase avec les lois vocales. Je crois que la mélodie d'une chanson favorise également une respiration plus naturelle et plus fluide.

Mais il y a des exceptions. Lorsque la résistance intérieure est élevée, que la confiance fait défaut et qu'il existe une forte compulsion à contrôler sa parole, le bégaiement peut survenir, même en chantant. Ces cas sont rares, mais je les rencontre de temps à autre.

En parlant, il est plus facile d'enfreindre les lois vocales simplement parce qu'il n'y a pas de structure fixe à suivre, ce qui vous laisse libre « d'improviser ». Si vous êtes quelqu'un qui a des habitudes de contrôle bien ancrées, comme réprimer vos émotions, retenir votre respiration ou contracter votre corps, le bégaiement devient un sous-produit naturel de ces dynamiques psycho-émotionnelles et physiques, même si vous n'en êtes pas pleinement conscient. Comme le dit John Harrison, « Pour parler avec fluence, vous devez vous libérer de votre propre chemin- cesser de contrôler et commencer à lâcher prise, à vous abandonner. »

**Question 86** : Quel est, selon vous, le traitement le plus efficace pour vaincre le bégaiement ?

**Réponse** : Je suis intimement convaincue que les personnes qui bégaient ont besoin d'éducation, et non de traitements médicaux, de théories élaborées ou de médicaments. L'éducation aide à remplacer la « vieille programmation défectueuse » par une « nouvelle programmation plus saine » qui, à son tour, réduit et finalement élimine les réactions de peur à l'égard de la parole et de la communication en général. Cette nouvelle programmation favorise également une relation plus saine avec vous-même et avec les autres.

Ce qui se passe, c'est qu'une personne commence à devenir plus elle-même, plus authentique. Les peurs irrationnelles, l'anxiété et le réflexe de vous retenir n'auront plus leur place dans votre vie une fois que vous aurez abandonné les croyances fallacieuses et conditionnées et que vous serez revenu à votre Moi Réel.

Il existe aujourd'hui des preuves documentées et des recherches montrant comment, en changeant leurs schèmes de pensée et leurs croyances, les gens ont pu guérir eux-mêmes de maladies qui étaient autrefois considérées comme incurables, y compris des affections neurologiques comme la maladie de Parkinson, et même le cancer. La plupart, sinon la totalité, des affections dites neurologiques sont déclenchées par notre environnement et la façon dont nous apprenons à réagir aux événements et aux personnes.

**Question 87** : Comment les PQB peuvent-elles changer leur état d'esprit ?

**Réponse** : En changeant votre façon de penser (c'est-à-dire vos idées, vos narratifs, vos histoires) et ce que vous ressentez à propos de tout. Vous pouvez vous transformer en une personne libérée de la peur, de l'anxiété et du bégaiement qui en découle. Si vous vivez

actuellement dans la peur ou l'anxiété, cela signifie que vous avez souvent des pensées anxiogènes et toxiques qui provoquent l'anxiété. Ce processus demande du temps et de la pratique- il n'y a pas de pilules magiques- mais vous pouvez absolument entreprendre ce parcours par vous-même.

Vous pouvez trouver des audios gratuits sur [ma chaîne YouTube](#), que je recommande pour un usage quotidien. Avec une pratique constante, pendant au moins trois mois, vous commencerez à en ressentir les effets et à remarquer une transformation significative.

**Question 88** : Le cannabis<sup>56</sup> peut-il aider à lutter contre le bégaiement ?

**Réponse** : Le cannabis peut temporairement supprimer l'activité mentale excessive, ce qui explique pourquoi certaines personnes signalent une amélioration de leur parole. Cependant, comme pour l'alcool ou toute autre substance altérant l'esprit, cet effet positif n'est pas universel. Pour de nombreuses personnes qui bégaiement (et pas seulement pour elles, bien sûr), l'activité mentale est tellement hyperactive- elles essaient constamment de garder le contrôle- qu'elle ne ralentit pas, même sous l'influence de ces substances. Je faisais partie de ces personnes. L'alcool ne m'a jamais aidé à me détendre ; en fait, par peur de perdre le contrôle, je suis devenue encore plus contrôlante, ce qui m'a rendu insupportable pour moi-même et les autres.

Cette explication simple renforce le fait- et pas seulement une opinion- que le bégaiement est causé et perpétué par un esprit non entraîné et par son identification totale avec le problème. Une fois que les gens apprennent à maîtriser leur cerveau, les choses s'améliorent considérablement. Ce que vous devez vraiment contrôler, ce n'est pas votre parole, mais [l'activité mentale](#) excessive qui la maintient en l'état.

## SURMONTER NOS CROYANCES LIMITANTES ET LA PEUR

*« Se libérer du bégaiement – abandonner notre réflexe de retenue - c'est comme découvrir que nous avons des ailes et apprendre à les utiliser. »*

- Olga Bednarski

---

<sup>56</sup> Substance qu'on peut maintenant se procurer légalement dans plusieurs pays. RP

**Question 89** : En raison de mon bégaiement, je me sens inutile. Comment puis-je rompre ce cycle et m'aider moi-même ?

**Réponse** : La fluidité verbale n'est pas une garantie de bonheur, de joie durable; et elle ne donne pas non plus un sens à votre vie<sup>57</sup>.

Vous ne vous sentez pas inutile à cause du bégaiement ; vous bégayez (vous vous retenez) parce que vous vous croyez inutile. Il me semble que vous êtes coincé dans un lieu de négativité, luttant pour voir au-delà du « mauvais » ou du bégaiement. Mais vous devenez ce que vous pensez et ressentez. Les pensées de votre esprit créent votre état émotionnel - sentiment d'inutilité- qui colore toute votre existence et façonne votre réalité. Vous n'avez même pas besoin d'y croire consciemment ; cette loi s'applique à nous tous, sans exception. Vos états intérieurs, qu'il s'agisse d'anxiété, de calme, de gentillesse, etc. ont tous des manifestations physiques dans votre corps<sup>58</sup>.

Si vous voulez vraiment briser ce cycle, vous devez d'urgence travailler à changer votre relation avec vous-même et vos pensées (votre [bavardage interne](#)). Ce que vous pensez détermine votre réalité. Parfois, les gens utilisent leurs problèmes comme excuse pour ne pas changer et accusent le monde d'être responsable de leurs malheurs. D'autres, en revanche, se servent de leurs difficultés comme d'un carburant pour inspirer et aider des millions d'autres personnes, comme Nick Vujicic, par exemple. Il avait toutes les raisons de se sentir inutile, mais il a choisi une autre voie. Il semble donc que se sentir utile soit [un choix](#).

Avec les années, vous avez développé une « théorie de travail » rigide, comme l'appelle le Dr Gabor Maté. Cette théorie sur ce que vous êtes est limitée par vos expériences passées et les opinions des autres que vous avez prises pour argent comptant. Bien que subjective et irrationnelle, elle affecte votre vie de façon très concrète, y compris la façon dont vous vous sentez dans votre peau.

La bonne nouvelle est que vous pouvez changer cette théorie. Vous pouvez passer à un état d'être qualitativement différent et commencer à créer des expériences de vie plus lumineuses et plus épanouissantes. Les relations avec votre propre personne, tout comme avec les autres, ne sont pas permanentes ; elles peuvent être travaillées, améliorées et

---

<sup>57</sup> Sauf pour des gens qui, comme John Harrison, la regrettée Ruth Mead, Olga Bednarski, Lee Lovett, Françoise Estienne, Patricia Oksenberg, votre humble serviteur et, sans aucun doute, quelques autres qui se dévouent corps et âme pour cette cause, veulent vraiment aider les PQB à s'affranchir des griffes du bégaiement. RP

<sup>58</sup> À cet effet, voir la page 24 de [ce document](#). RP

guéries. En fin de compte, tout commence avec vous et la décision de ce que vous voulez pour vous-même.

La vie, dans son essence, est neutre. Toutes les situations sont neutres. C'est notre cerveau qui leur donne une signification- bonne ou mauvaise, par exemple. Vous pouvez vous aider à sortir du sentiment d'inutilité en cherchant intentionnellement des raisons de vous sentir utile [et de donner un sens à chaque instant de votre vie](#). Faites en sorte que votre intention quotidienne soit de trouver un sens et un but à chaque jour. Lorsqu'il s'agit de surmonter le bégaiement, l'aide disponible est abondante et en grande partie gratuite. Si vous la cherchez, vous la trouverez, et en l'appliquant, vous commencerez à voir des résultats. Ma chaîne YouTube est l'une de ces ressources qui regorgent de conseils sur la manière de commencer.

Pour surmonter votre sentiment d'inutilité, je vous recommande de passer le plus de temps possible à faire ce que vous aimez- des choses que vous contrôlez totalement, comme un passe-temps ou un sport. Ou, comme moi, vous pouvez choisir de vous mettre au défi en rejoignant un [club d'orateurs](#), trouvant ainsi un sens à votre vie et une source d'inspiration personnelle.

[Ne laissez pas la fluidité devenir la condition de votre bonheur](#). La fluidité est une condition extérieure et, comme toutes les choses extérieures, une fois qu'elles sont atteintes, elles perdent rapidement leur éclat et ne nous intéressent plus, comme l'achat d'une nouvelle voiture, par exemple. En réalité, combien de temps cette joie dure-t-elle ? Deux à trois semaines ?

Au lieu de cela, essayez de devenir votre propre source de sens et d'utilité. Quel que soit le choix que vous fassiez, n'oubliez pas ceci : tout changement nécessite une action. Rien ne change si vous ne changez pas.

**Question 90 :** Ce dont nous avons vraiment besoin, c'est de la liberté de parler sans craindre la gêne ou le rejet. Les gens doivent nous respecter et nous comprendre comme nous nous efforçons de les comprendre. Une meilleure prise de conscience du bégaiement par les personnes qui nous entourent peut faciliter notre cheminement vers la guérison. Les personnes qui bégaiant sont souvent anxieuses et effrayées par la peur d'être jugées. Quel est votre point de vue à ce sujet ?

**Réponse:** Je comprends votre frustration- elle est tout à fait valable. Cependant, la position que vous adoptez est très restrictive et ne fera qu'accroître votre frustration, votre colère et votre sentiment d'injustice. Vous rencontrerez inévitablement d'autres personnes qui ne vous comprendront pas, vous discrimineront ou [vous rejeteront](#). Et vous vous retrouverez à attendre quelque chose qui ne viendra peut-être jamais, *car, en réalité, la société ne donne*

*pas la priorité aux problèmes d'une minorité qui ne représente qu'un pour cent (1 %) de la population mondiale*<sup>59</sup>. Et pourquoi le ferait-elle ? Connaissez-vous toutes les affections, mentales ou physiques, qui existent ? J'en doute.

Même lorsque vous dites que vous « vous vous efforcez de les comprendre », ce que je perçois ici n'est pas de la compréhension, mais de l'indifférence - une préoccupation égocentrique pour votre propre problème. Votre « compréhension » est conditionnelle, comme si vous négociez : « *Si je vous offre ma compréhension, qu'est-ce que j'obtiendrai en retour ?* » La véritable compréhension est inconditionnelle. Lorsque vous vous efforcez de comprendre les autres, ce n'est pas pour obtenir quelque chose d'eux. La compréhension n'attend rien en retour, du moins à mon avis.

Deuxièmement, vous avez posé une condition devant vous : « *À moins que la société ne m'accepte, je ne peux pas m'accepter moi-même. Je ne peux pas être heureux, me sentir bien dans ma peau ou trouver la paix* ». Cette condition de bonheur que vous vous êtes imposée crée une barrière, un mur qui vous sépare à jamais de ce que vous voulez. L'objectif de l'acceptation universelle a peu de chances d'être atteint, et tant que vous vous y attacherez, vous resterez bloqué. C'est une voie sans issue, et il est temps d'opérer un demi-tour et de trouver un autre chemin.

Ce que vous tentez de faire, c'est de plier les circonstances extérieures à votre convenance, de contrôler quelque chose qui vous échappe. Cette rationalisation est dangereuse et vous coûtera cher en termes de bien-être émotionnel et de temps.

Ce que vous pouvez contrôler, en revanche, ce sont vos sentiments, vos attitudes et la manière dont vous choisissez de vous comporter avec les situations et les gens. C'est la clé d'une plus grande prise de conscience de la façon dont vous perpétuez votre bégaiement sans le savoir, et cela rendra votre parcours vers la guérison plus facile et plus rapide.

Vous avez deux options : Vous pouvez continuer à exiger et à être frustré par l'ignorance de la société, ou vous pouvez changer d'attitude, comprendre votre bégaiement et accélérer vos progrès. Si vous choisissez cette dernière option, vous oublierez que vous avez eu besoin de l'acceptation de la société et vous assumerez pleinement votre vie. Vous pouvez soit vous occuper de vivre, soit [continuer à vous plaindre de la société](#) et passer à côté de votre vie

Ce que je veux que vous sachiez, c'est ceci : Vous n'avez besoin de la permission ou de l'acceptation de personne pour vous sentir bien dans votre peau en ce moment. La liberté de parler sans craindre l'embarras ou le rejet doit venir de votre for intérieur, et non de

---

<sup>59</sup> Les italiques et le gras sont du traducteur. RP

forces extérieures, de personnes ou de la société qui vous donnent la permission de vous sentir digne.

Les personnes qui bégaiement se sentent souvent anxieuses et effrayées parce qu'elles luttent avec l'acceptation et le jugement d'elles-mêmes. Comme je l'ai déjà dit, tout ce qui est extérieur n'est que le reflet de nos croyances et de nos attitudes envers nous-mêmes.

Le jour où vous vous accepterez vraiment, le monde commencera à vous accepter. L'acceptation de soi découle de la compassion et de l'amour de soi.

Vous attirez ce que vous émettez. Si vous émettez du ressentiment et de la colère, devinez quoi ? Vous attirerez la même chose chez les autres. Les gens vont inconsciemment capter cette énergie et vous la renvoyer.

Répondre honnêtement aux questions suivantes vous aidera à développer une meilleure conscience de vous-même, à favoriser l'acceptation de qui vous êtes, à éclaircir votre parcours et à accélérer votre rétablissement:

- Comment vous sentiriez-vous et parleriez-vous si vous saviez que vous êtes déjà accepté ?
- Comment vous sentiriez-vous et parleriez-vous si vous aviez votre propre soutien inconditionnel dans n'importe quelle situation, quelle que soit votre performance verbale ?
- Comment vous sentiriez-vous et parleriez-vous si vous saviez, avec certitude, que les gens sont plus préoccupés par leurs propres problèmes que par votre façon de parler ?
- Comment vous sentiriez-vous et parleriez-vous si vous considérez les gens comme étant plus que de simples juges de votre parole ?
- Comment vous sentiriez-vous et parleriez-vous si vous cessiez de mesurer votre valeur et votre acceptabilité sociale en vous basant uniquement sur votre « performance de parole » et si vous décidiez que vous êtes déjà digne d'intérêt, tel que vous êtes ?
- Et si vous étiez curieux d'apprendre à vous connaître au-delà de la parole et à connaître les autres également ?
- Et si vous vous autorisiez à ressentir le bonheur et à embrasser toutes les bonnes choses que vous voulez dans votre vie, sans attendre qu'une condition extérieure soit remplie ?

- o Et si vous voyiez qu'il n'y a pas de véritables obstacles sur votre chemin, et que les seuls obstacles sont votre esprit conditionné (par exemple : « *À moins que la société ne m'accepte, je ne peux pas m'accepter moi-même, me sentir bien ou être heureux.* »)

Même si vous atteigniez l'objectif de l'acceptation universelle du bégaiement, la satisfaction ne durerait qu'un bref instant. Ne partez pas en guerre contre la société. Concentrez-vous plutôt sur le changement de votre point de vue et de votre relation avec vous-même. Les bénéfices de ce changement dépasseront de loin vos attentes. Mais c'est à vous de faire le premier pas, je ne peux pas le faire à votre place.

Soyez le changement que vous souhaitez voir dans le monde. Acceptez-vous.

Et, enfin, posez-vous la question : Lorsque vous blâmez la société et les autres pour votre manque d'acceptation de vous-même, n'est-ce pas de la folie ?

**Question 91** : Pensez-vous que la timidité peut exacerber le bégaiement, alors que le développement d'une voix forte et influente peut aider à mieux le gérer ?

**Réponse** : La timidité est étroitement liée au système de l'anxiété de parole. Lorsque nous sommes timides, nous avons naturellement tendance à nous retirer des situations, à nous replier sur nous-mêmes, à « se faire » plus petits et moins visibles. Ce n'est pas seulement psychologique : la science a montré que nos émotions affectent directement la biochimie de notre corps, entraînant des sensations physiques telles qu'un serrement de la gorge, la contraction de la poitrine et une tension au niveau de nos cordes vocales. Ces manifestations sont votre résistance incarnée et se manifestent souvent par le fameux « nœud dans la gorge », une poitrine oppressée ou des voix stridentes, aiguës ou sourdes.

L'entraînement vocal, en particulier lorsqu'il est associé à des exercices de renforcement de la confiance, à la régulation émotionnelle et à des pratiques de [pleine conscience](#), peut faire des merveilles en libérant le stress accumulé et même en guérissant les traumatismes émotionnels. Ces pratiques aident à libérer votre voix, lui permettant de devenir plus pleine, plus forte et vraiment puissante - un reflet de votre transformation intérieure.

Nos voix sont profondément liées à notre monde intérieur. [Le son de votre voix communique de manière subliminale ce que vous ressentez à l'intérieur](#) - votre état émotionnel, votre confiance, et même les fardeaux non résolus que vous portez en vous. Lorsque vous modifiez votre dynamique intérieure, que vous vous débarrassez de ce qui ne vous est plus utile et que vous augmentez votre énergie (spirituellement parlant), votre voix évolue naturellement.

**Question 92 :** Je suis actuellement enceinte de mon premier enfant et je me demande si quelqu'un d'autre a des enfants qui bégaiement. Mon mari ne bégaiement pas, mais moi oui, et cela me rend nerveuse.

**Réponse :** La meilleure chose qu'une femme enceinte puisse faire pour son futur enfant est de rester calme et en paix avec elle-même. L'inquiétude, la peur et l'anxiété ne font qu'engendrer des problèmes inutiles. Je m'exprime ici de mon point de vue de mère.

En vous inquiétant, vous vous punissez inconsciemment, dans l'espoir de prévenir les problèmes et d'épargner du mal à votre enfant. Cependant, cette stratégie produit exactement le contraire ; elle attire en fait les choses mêmes que vous craignez. C'est un peu comme si, au fond de vous, vous invitiez secrètement ces défis. Sinon, pourquoi leur consacrer autant d'attention ? S'inquiéter pour prévenir les problèmes est un phénomène courant mais erroné, et il est considéré comme normal dans un monde inconscient. Mais laissez-moi vous dire ceci : s'inquiéter n'est pas synonyme de se soucier des autres - c'est tout le contraire.

Si vous avez lu mon livre jusqu'ici, vous savez déjà que le bégaiement est un comportement appris, une réponse adaptative, et qu'il n'est donc pas héréditaire. Cependant, votre tempérament et votre tendance à éprouver de l'anxiété peuvent être transmis de façon héréditaire. Le « gène de l'anxiété » ne fait que vous *prédisposer* à l'anxiété ; il ne la produit pas automatiquement. C'est l'environnement qui déclenche et active le gène.

Les mères anxieuses élèvent souvent des enfants anxieux, car les jeunes humains s'appuient sur la régulation émotionnelle et le système nerveux des personnes qui s'occupent d'eux pour réguler leurs propres états internes (comme l'explique Gabor Maté dans [Le mythe de la normalité](#)). C'est un fait scientifique que le stress est transmis à l'enfant alors qu'il est encore dans le ventre de sa mère. L'anxiété que vous avez décrite provient de vos propres problèmes non résolus et de vos premières expériences de vie. Ce schéma risque de perdurer si vous n'affrontez pas vos blessures passées et si vous ne guérissez pas ces conflits intérieurs. Comme le dit Gabor Maté, « C'est un travail énorme que de se remettre de notre enfance. Cela en vaut incroyablement la peine, mais c'est beaucoup de travail. L'évangile de la causalité génétique nous évite d'avoir à affronter nos blessures, ce qui nous met d'autant plus à leur merci ».

Si vous voulez éviter à votre enfant de suivre vos traces, commencez par explorer les recoins cachés de vous-même et désencombrez votre esprit et votre cœur. En outre, armez-vous de connaissances sur la psychologie et le développement de l'enfant.

## CROISSANCE PERSONNELLE ET TRANSFORMATION

*« Ne croyez pas tout ce que votre esprit vous dit. Remettez tout en question et passez tout au crible pour dissiper l'illusion ».*

Olga Bednarski, auteure de [L'Anatomie du Bégaiement](#)

**Question 93** : Il est douloureux **d'être retenu** par un obstacle, de souhaiter être différent, de ne pas être sur la touche et de se sentir épanoui au lieu d'être vide. J'ai envie d'exprimer mes pensées et d'être compris. Comment puis-je surmonter mon « handicap » et me débarrasser de ses entraves psychologiques ?

**Réponse** : Rien de tangible ou de physique ne vous retient. Ce qui vous retient, c'est la mesure dans laquelle votre esprit s'identifie à votre « handicap »- vous définissant comme si vous étiez lui. Lorsque vous vous voyez uniquement à travers la lentille de votre bégaiement, cela vide votre vie de sa vitalité et vous laisse un sentiment de vide.

Se libérer de ces entraves psychologiques commence par la compréhension d'une vérité vitale : vous n'êtes pas votre bégaiement. Ce n'est [qu'un symptôme superficiel au niveau de la surface](#) qui tente de vous convaincre du contraire. La deuxième étape consiste à vous donner la permission d'imaginer une version différente de vous-même. Imaginez la personne que vous aimeriez être sans bégayer. Comment cette personne se sentirait-elle, agirait-elle, réagirait-elle, se comporterait-elle et même se porterait-elle ? Visualisez cette version de vous dans les moindres détails- quelqu'un qui ne se sent plus freiné. En vous attardant sur cette image, vous commencez à desserrer les liens de votre ancienne perception de vous-même et à pleinement accepter cette nouvelle version souhaitée de vous-même.

Ce changement de perspective est un défi pour beaucoup, en particulier pour ceux qui ne se sont jamais considérés comme autre chose qu'une personne qui bégaye. Cet état d'esprit peut ressembler à une prophétie auto-réalisatrice, mais il est tout à fait possible de l'inverser. Vous n'êtes pas obligé de vivre selon la règle « Bègue un jour, bègue toujours ». Osez vous exclure de ce narratif ainsi que des statistiques et prenez une nouvelle direction - une direction où des actions différentes mènent à des résultats que vous n'auriez peut-être même pas imaginés possibles.

Il est toutefois important de noter que l'action est essentielle. Personne ne peut prendre ces mesures à votre place. L'étape de l'action est essentielle. Mais lorsque vous commencerez, vous constaterez que cela devient plus facile et même agréable lorsque

vous avez une vision claire des étapes à franchir et de la personne que vous êtes en train de devenir.

La véritable liberté d'expression - l'émancipation émotionnelle - n'est pas seulement possible, elle est un bonus naturel de ce travail intérieur.

**Question 94** : Je trouve que la dépression et mon manque de confiance aggravent mon bégaiement. Lorsque je me sens bien et que je suis **mentalement vif**, je peux parler beaucoup plus vite. Pourquoi cela se produit-il ?

**Réponse** : Votre question contient la réponse. Votre parole évolue en fonction de votre état de conscience (votre façon d'être) et de la façon dont vous vous sentez vous-même.

Les pensées dépressives et les états d'âme qu'elles entraînent ont tendance à attirer l'esprit vers l'intérieur (c'est-à-dire vers l'inconscience, une sorte de transe), en s'attardant sur la négativité et en se déconnectant de l'instant présent. Cet « endormissement » ou cet état d'inconscience conduit souvent à se perdre dans des projections mentales et des ruminations accablantes, vous empêchant de remarquer ce qui se passe réellement autour de vous. *Pour sortir de cet état d'inconscience, reconnectez-vous au moment présent.* Reportez-vous à mes suggestions précédentes pour connaître les moyens simples et efficaces d'y parvenir.

Lorsque vous devenez « mentalement vif », votre vigilance et votre présence s'intensifient. Votre état de conscience s'élève - vous vous élevez au-dessus de la pensée, comme le décrivent les maîtres zen et de nombreux enseignants spirituels. Dans cet état d'acuité et de conscience, vous avez les pieds bien sur terre et contrôlez votre esprit/cerveau, *qui n'interfère plus*<sup>60</sup>. Par conséquent, vos luttes verbales semblent disparaître. Remarquable, n'est-ce pas ? Si le bégaiement était un trouble purement génétique, de telles « guérisons magiques » ou rémissions se produiraient-elles ? Certainement pas. Si nous devons appeler le bégaiement un trouble, ce n'est rien d'autre qu'un trouble de l'esprit non entraîné et agité.

Lorsque vous habitez le moment présent, vos pensées deviennent naturellement plus positives et plus affirmatives, contrairement à l'état inconscient dominé par les schémas dépressifs. Le fait de retomber dans l'inconscience permet à ces programmes par défaut - comme le bégaiement - de reprendre le dessus. Le moment présent est vraiment votre moment de pouvoir. Accrochez-vous-y et cultivez la capacité d'y revenir à volonté.

Voici une pratique simple pour vous aider à vous reconnecter : habitez pleinement votre corps en vous concentrant sur les sensations internes qui s'y trouvent. Prêtez attention à ce que vous pourriez appeler « l'espace intérieur » de votre corps et maintenez votre

---

<sup>60</sup> Italique du traducteur. RP

conscience à cet endroit. Essayez-le ! Votre corps existe toujours dans l'instant présent, et en vous reconnectant à lui, vous vous ancrez au moment présent. Cela permet de cultiver la vivacité d'esprit que vous connaissez déjà et d'étendre sa présence dans votre vie.

Commencez également à observer votre esprit pour identifier ce qui le fait passer à cet état de vivacité. Entraînez-vous à recréer cette clarté mentale à demande. Au fur et à mesure que vous apprendrez à maîtriser votre cerveau, votre bégaiement perdra de son emprise. Rappelez-vous que la maîtrise de vos pensées et de vos sentiments est l'un des plus grands accomplissements de la vie.

## PERSPECTIVES DIVERSES ET UNIQUES

**Question 95** : Quelqu'un a-t-il remarqué que la crise climatique affecte sa parole et son bégaiement ? Je trouve que l'anxiété liée au climat a parfois un impact sur ma parole, ce qui me fait bégayer ou me rend carrément muet. D'autres personnes ont-elles des expériences ou des pensées similaires ?

**Réponse** : Le climat extérieur a son importance, bien sûr. Mais lorsqu'il s'agit de nos ressentis et de notre état d'esprit, c'est notre *climat intérieur* qui importe le plus. Bien que nous n'ayons aucun contrôle direct sur la crise climatique mondiale- et s'en inquiéter sans fin peut sembler accablant et irrationnel- nous *avons* un contrôle direct sur nos pensées, nos émotions et la façon dont nous choisissons de naviguer dans notre monde intérieur.

Si vous souhaitez vraiment contribuer à un changement positif sur cette planète, y compris sur la façon dont nous traitons la nature et utilisons les ressources, l'endroit le plus sage pour commencer est à l'intérieur de vous-mêmes. En nourrissant et en guérissant votre monde intérieur individuel, vous participez à une plus grande transformation.

En fin de compte, je crois que ce sont nos mondes intérieurs collectifs et notre conscience partagée qui façonnent nos comportements, nos actions et la façon dont nous traitons la Terre<sup>61</sup>.

**Question 96** : J'ai pris un cours de karaté pour m'amuser et faire de l'exercice. Ma parole s'est grandement améliorée. Pourquoi ?

**Réponse** : Comme toujours, tout est simple. L'activité physique vous aide à vous reconnecter à votre corps et envoie un signal à votre cerveau pour lui indiquer que vous êtes en sécurité, conformément aux principes de la [connexion corps-esprit](#). En pratiquant

---

<sup>61</sup> Cela me rappelle qu'Abraham Lincoln avait un jour dit quelque chose qui ressemblait à ce ceci : « Avant de vouloir imposer la paix le monde, il faut d'abord l'imposer chez soi. » RP

une activité physique, vous sortez de votre tête et entrez dans votre corps, ce qui vous permet d'être plus profondément présent dans l'instant présent. Ce changement conduit naturellement à une amélioration. La danse, la course à pied ou même le jardinage, s'ils sont pratiqués régulièrement, peuvent avoir le même effet. En prime, vous serez en pleine forme.

*« La souffrance (et l'arrogance) viennent de l'ignorance »*

- Olga Bednarski

**Question 97 :** Je pense que de nombreux problèmes proviennent de sociétés non éduquées et arriérées. Je travaille sur l'acceptation et je me sens moins déprimé, mais les gens continuent à s'immiscer dans mes problèmes personnels et à me juger. Récemment, j'ai été jugé négativement, ce qui m'a rendu très triste. Je n'ai jamais fait de mal aux autres, alors pourquoi me font-ils du mal ? Avez-vous déjà vécu une expérience similaire et comment l'avez-vous gérée ?

**Réponse :** L'ignorance est à l'origine d'une grande partie de la souffrance humaine. En d'autres termes, l'ignorance est un état d'inconscience, un sommeil profond que nous appelons à tort la vie. Malheureusement, l'inconscience reste la réalité pour la majorité des gens.

Votre souffrance vient du fait que vous vous voyez à travers les yeux des autres et que vous vous identifiez à toutes les choses négatives que vous entendez à votre sujet. En réalité, le fait que les gens parlent de vous de manière négative ne diminue en rien votre valeur. En revanche, si vous vous mettez à parler de vous de manière négative et que vous laissez les opinions des autres définir qui vous êtes, c'est là que réside le véritable problème. Les gens qui parlent de nous peuvent nous blesser, mais c'est la façon dont nous nous critiquons de l'intérieur qui peut nous déchirer.

J'ai l'impression que vous vivez peut-être dans une mentalité de victime, ce qui vous rend plus sensible aux critiques et à la négativité des autres. La victimisation est comme une plaie ouverte ; elle attire naturellement plus de blessures. Je vous conseille vivement de vous attaquer à ce problème en priorité. Une fois que vous vous serez libéré de l'état d'esprit de victime impuissante, vos relations avec les autres commenceront à s'améliorer presque immédiatement.

Je suis déjà passée par là moi aussi- j'avais l'habitude de vivre dans le rôle de la victime, et c'était l'enfer. J'attendais que les autres m'aiment, je les suppliais de m'accorder leur affection, mais rien ne changeait. Un jour, j'en ai eu assez. J'ai cessé d'attendre que les

autres me donnent ce que je voulais et j'ai appris à me donner à moi-même. C'est alors que les choses commencèrent à changer, et rapidement.

**Question 98** : S'il existait une pilule magique pour le bégaiement, la prendriez-vous ? Sinon, pourquoi ?

**Réponse** : Non, je ne prendrais pas cette pilule magique parce que cela couperait court au beau parcours transformateur de la découverte de soi.

Prendre une pilule magique, c'est comme gagner à la loterie. Vous pourriez soudainement avoir l'argent, mais avec le même état d'esprit de pénurie, vous ne sauriez pas comment le gérer. Vous pourriez dépenser inconsidérément et finir par tout perdre, risquant de vous retrouver encore plus endetté qu'avant. Le même principe s'applique au bégaiement. La liberté, bien que souhaitable, peut aussi être intimidante !

De nombreuses personnes qui bégaiant croient que la peur du bégaiement est leur seul obstacle et qu'une fois qu'elle aura disparu, elles se sentiront immédiatement libres et inconditionnellement heureuses<sup>62</sup>. Cependant, même si vous atteignez la fluidité, vous risquez de vous retrouver bientôt avec les mêmes frustrations, ressentiments ou sentiments de tristesse qu'avant, voire pire. La liberté s'accompagne de son lot de défis : nouvelles responsabilités, pressions sociales et attentes qui modifient inévitablement le rythme et la nature de votre vie.

La véritable liberté exige d'être prêt- une période de préparation au cours de laquelle vous cultivez un état d'esprit de fluidité, apprenez à le maintenir et à vous sentir à l'aise avec lui. C'est pourquoi je recommande d'aborder ce parcours étape par étape, en vous donnant le temps de vous adapter et de vous sentir à l'aise avec vos progrès. Cette approche graduelle permet d'éviter l'accablement, la résistance ou l'inconfort, et vous aide à ne pas retomber dans vos vieilles habitudes.

Atteindre la fluidité par une « solution rapide » comme une pilule magique peut apporter une vague initiale d'euphorie, mais elle peut rapidement céder la place à l'inconfort ou même à la peur- la peur de perdre cette fluidité. Cette peur, comme je l'ai constaté chez plusieurs personnes avec qui je travaille, crée une tension émotionnelle et physique, menant à l'auto-sabotage, au doute et, éventuellement, à un retour à l'état familier mais limitatif de la retenue.

Il y a plus que l'oreille pour vaincre le bégaiement. Il ne s'agit pas seulement de la parole, mais de transformer tout un état d'esprit, des traits de personnalité, des croyances profondément ancrées, des attitudes, des habitudes et, surtout, de cultiver l'amour de soi et l'acceptation. Ces éléments, quelle que soit l'efficacité de la méthode ou l'optimisme de

---

<sup>62</sup> C'est – à peu près- ce que Joseph Sheehan désignait « Le complexe du géant enchaîné. » RP

la perspective, ne peuvent être modifiés du jour au lendemain. Il faut du temps pour se débarrasser de l'ancien « moi 'bègue' » et embrasser pleinement le nouveau moi fluide et libre. Comme le dit le proverbe, « Aller lentement pour aller loin ».

Oui, il existe des histoires miraculeuses de personnes qui guérissent instantanément du bégaiement, et bien que ces cas, comme celui de Paul Stamets, soient inspirants, il s'agit d'exceptions rares et extrêmes.

*« Rien ne compte vraiment, sauf la paix intérieure, le calme et la joie paisible. Que les autres vous valident ou non, qu'ils vous disent les mots que vous souhaitez entendre, cela ne fera pas de différence durable. Le seul véritable épanouissement, la seule joie et le seul sentiment de contrôle viennent du fait que vous vous acceptez pleinement et vous vous appréciez vous-même. Il n'y a que vous qui puissiez vous le donner, et vous pouvez le faire dès maintenant. Il suffit d'une décision consciente »*

- Olga Bednarski, auteur de [L'Anatomie du Bégaiement](#)

**Question 99** : Pouvez-vous nous parler des idées suicidaires chez les PQB ?

**Réponse** : Les gens sont souvent poussés à avoir des pensées suicidaires par un esprit indiscipliné- ce que nous pourrions appeler « l'esprit du singe »- plutôt que par des circonstances extérieures. Même si ces situations semblent accablantes, insolubles ou dramatiques, la vérité est que la mort ne peut résoudre aucun problème. Seule la vie- la vraie vie, avec intention et présence- peut le faire.

C'est l'esprit qui amplifie les défis et les enveloppe d'un épais voile d'illusion, créant ce que nous appelons un drame personnel. Ce que nous percevons comme des problèmes ne sont que des situations à aborder et à résoudre. Par le biais du drame, nos esprits indisciplinés créent une déconnexion d'avec nous-mêmes, nous enfermant dans ce qui ressemble à un confinement solitaire- un état que nous appelons « vivre dans sa tête ». Lorsque cette déconnexion, qui est essentiellement une séparation de notre essence spirituelle, devient trop intense, elle peut pousser une personne au bord du gouffre. Dans ce contexte, le suicide peut être considéré métaphoriquement comme une tentative de retour à soi, de reconnexion avec la source.

Cela m'attriste toujours profondément d'être témoin de cela, parce que la vie elle-même est le cadeau ultime. Nous sommes censés vivre, apprendre, grandir et trouver le bonheur. Je crois que l'on peut souvent éviter une mort prématurée en aidant les gens- en particulier ceux qui bégaient, mais en fait n'importe qui- à se comprendre au-delà de leurs luttes. En

apprenant à réguler nos émotions et à construire une relation saine avec nous-même, avec les autres et avec le monde, on peut se libérer du cycle de la souffrance.

L'inconscience et l'ignorance sont à l'origine d'une grande partie de cette souffrance. Une fois que vous aurez vraiment compris qui vous êtes, comment vivre et comment profiter de la vie à-bras-le corps avec tous ses défis, les pensées de mettre fin à vos jours n'auront plus d'emprise.

**Question 100** : Pourquoi, une fois que l'anxiété et le bégaiement auront cessé, deviendrai-je inconditionnellement heureux ?

**Réponse** : Que reste-t-il lorsque l'illusion s'évanouit ? Une autre illusion arrive souvent, prête à prendre sa place. Nos cerveaux ont tendance à créer des problèmes ou des tâches - ce que j'aime appeler des « missions »- comme dans mon cas. La fluidité, tout comme le bégaiement, est une chose extérieure et, par conséquent, elle peut être superficielle. Après la vague initiale de liberté et d'euphorie, les choses finiront par s'installer dans un rythme naturel, faisant partie de votre routine. C'est comme l'achat d'une nouvelle voiture - excitant au début, mais après quelques semaines ou peut-être un mois, l'excitation s'estompe.

Le bonheur inconditionnel, la vraie joie, vient de l'indépendance émotionnelle - du fait de ne dépendre de rien d'extérieur. C'est cette paix et cette tranquillité qui donnent naissance à un bonheur inébranlable.

Peu importe ce que vous décidez de faire après avoir surmonté le bégaiement ou atteint la fluidité, je vous encourage à avoir une vision plus large de votre vie. J'espère que vous saurez trouver un sens à votre vie qui, en plus d'être motivant, favorisera d'autres changements positifs, au-delà des circonstances extérieures.

**Question 101** : Existe-t-il des preuves scientifiques de l'efficacité de votre approche ?

**Réponse** : Essayez-la, et vous en serez la preuve. Je vous invite également à lire mon premier livre sur le sujet, basé sur la recherche, [L'Anatomie du Bégaiement](#) (2022).

*« Ne nagez pas avec le courant, ni à contre-courant ; nagez là où vous devez aller »*

- Proverbe oriental.

## UN MOT SUR LES GROUPES DE SOUTIEN POUR PQB.

Ne laissez pas les intentions bien intentionnées des autres vous empêcher de poursuivre la vie dont vous rêvez. Dans votre cheminement vers la libération des limitations (anxiété de parole) et l'épanouissement véritable, faites-vous, par-dessus tout, confiance. Développez votre autonomie intellectuelle (ou votre autodéfense intellectuelle)- c'est votre plus grand allié.

Je soutiens de tout cœur l'idée de créer des communautés où les gens peuvent partager leurs expériences sans jugement, trouver des encouragements et éviter la solitude qui accompagne souvent les défis. Ces espaces peuvent offrir le réconfort, la compréhension et la connexion dont on a tant besoin. Cependant, la sécurité et la chaleur des groupes de soutien peuvent parfois devenir étouffantes. Elles peuvent limiter le développement personnel, décourager les recherches plus approfondies et bloquer notre exposition à de nouvelles perspectives.

L'un des risques de ces groupes est qu'ils peuvent involontairement renforcer l'identité de « bègue », rendant plus difficile de se voir au-delà de cette étiquette. Ces environnements attirent souvent des orthophonistes ou d'autres personnes qui, malgré leurs bonnes intentions, peuvent perpétuer l'idée que le bégaiement est une partie immuable de notre identité. Même lorsque des groupes cherchent à encourager la positivité avec des messages tels que « Vous n'êtes pas votre bégaiement », ils se contredisent parfois en suggérant subtilement que le bégaiement est immuable. L'ego, une fois qu'il s'identifie à quelque chose- comme le bégaiement- s'y accroche fermement, résistant à toute remise en question de cette identité.

Posez-vous la question : préféreriez-vous vous accrocher au confort d'un tel groupe et rester dans cette identité, ou prendre le risque de sortir de ce filet de sécurité pour retrouver un sentiment de soi plus complet et plus libre ?

Malheureusement, de nombreux groupes de soutien sont insulaires et perpétuent un sentiment de victimisation sous couvert « d'acceptation ». Ils encouragent les membres à se contenter du statu quo au lieu de leur donner les moyens de s'élever au-dessus de leur condition. J'en ai fait l'expérience : si vous ne soutenez pas leur narratif et que vous ne vous identifiez pas comme une victime, ils ne savent tout simplement pas quoi faire de vous. Si rester dans un rôle de victime est une condition pour rester dans un groupe, alors cela vaut la peine de réfléchir à ce que vous voulez vraiment dans la vie.

Rester dans le rôle de victime peut sembler être une option sûre et confortable, mais cela implique souvent une subtile coercition pour accepter la souffrance comme inévitable.

Certains groupes et leurs organisateurs se positionnent en tant qu'autorité, offrant des conseils et prenant en charge la vie des membres. Bien que cela puisse provenir d'une certaine bienveillance, cela peut aussi empêcher une véritable autonomisation et une croissance, ce qui est préoccupant et, parfois, même nuisible.

Le choix de rejoindre un groupe ou non vous appartient entièrement, mais faites-le en toute connaissance de cause. Faites preuve de discernement et pensez de façon autonome. Ne laissez pas des narratifs bien intentionnés mais limitatifs obscurcir votre jugement ou « vous protéger » du potentiel de changement positif. Un véritable soutien favorise la croissance de l'individu, la curiosité et la découverte de soi.

Si vous trouvez une méthode ou une perspective qui résonne profondément en vous, poursuivez-la de tout cœur. Ne laissez pas les autres vous décourager. Même si cela ne mène pas au résultat que vous espériez, vous saurez que vous avez essayé, ce qui est en soi libérateur. J'aime la façon dont Paul Brocklehurst l'a magnifiquement exprimé : « *La désillusion est le chemin vers l'illumination* ». En revanche, si vous avez l'impression que votre désir de changement se heurte à la résistance, au découragement ou au rejet de votre groupe de soutien, il est peut-être temps de reconsidérer votre appartenance à ce groupe.

Votre vie ne regarde que vous, elle vous appartient. Vous êtes votre propre autorité. Choisissez des groupes de soutien et des personnes qui vous soutiennent dans votre développement, et non des groupes qui encouragent l'impuissance ou amplifient le statut de victime.

## AU SUJET DE L'AUTEURE



Olga Bednarski (Bach avec honneur, Maitrise en psychologie) est une spécialiste du bégaiement et une coach dévouée dont le travail est profondément façonné par son parcours personnel qui l'a amenée à surmonter le bégaiement après avoir vécu avec lui pendant plus de 18 ans. Son approche, qui s'écarte de la thérapie orthophonique traditionnelle, se concentre sur les racines émotionnelles et psychologiques du bégaiement, telles que l'anxiété et les problèmes de perception de soi. Olga estime que ces aspects sont souvent négligés dans les méthodes conventionnelles. Sa philosophie met l'accent sur le pouvoir de la prise de conscience en tant qu'outil permettant de maîtriser

l'autorégulation émotionnelle, de dissoudre la peur, de réduire l'hésitation et de favoriser une confiance tranquille et un calme dans les interactions sociales.

L'expertise d'Olga résulte non seulement d'études et de recherches approfondies, mais aussi de son expérience vécue. Cette combinaison constitue le fondement de son approche unique. Ses recherches approfondies sur les personnes souffrant d'anxiété de parole ont abouti à la publication de son premier livre, « [L'Anatomie du Bégaiement](#) », en 2022. Forte d'une compréhension de première main du bégaiement, Olga propose des idées et des outils pratiques qui vont au-delà des cadres théoriques, en offrant une perspective du monde réel fondée sur la transformation personnelle.

Bien qu'elle ne soit pas orthophoniste agréée, Olga possède des connaissances et une expérience approfondies dans le domaine du bégaiement qui dépassent celles de nombreux praticiens traditionnels, d'autant plus que le bégaiement est une niche hautement spécialisée de l'orthophonie. Son expérience vécue fait d'elle une véritable étude de cas, offrant des solutions pratiques et empathiques qui trouvent un écho chez les personnes qui bégaiement.

Olga est une avocate passionnée de l'éducation qui explore les dimensions profondes du bégaiement et de l'anxiété de parole. Elle aide les personnes à surmonter leur peur, à s'aimer elles-mêmes et à reprendre le contrôle de leur parole, ce qui leur permet d'améliorer leur qualité de vie. Par son travail, Olga fournit non seulement des stratégies, mais aussi de l'inspiration et de l'espoir à d'autres personnes qui suivent un parcours similaire.

En outre, Olga dirige une chaîne YouTube dédiée, « [Stop Stuttering with Olga](#) », où elle partage des conseils, des audios sur la fluidité et des leçons vidéo spécifiquement pour les adultes qui bégaiement.

Pour en savoir davantage sur le travail d'Olga, ses services de coaching, ses livres et ses produits vidéo, visitez: [www.stopmystutter.com](http://www.stopmystutter.com) et [www.olgabednarski.org](http://www.olgabednarski.org) ou communiquer avec Richard Parent, traducteur d'ouvrages sur le bégaiement : [richardparent99@gmail.com](mailto:richardparent99@gmail.com)

## LA MISSION. WHOLISTIC WELLNESS COMPANY

*L'éducation est votre médicament. L'éducation est votre salut.*

En tant que spécialiste du bégaiement, ma mission principale est l'éducation au sujet du bégaiement. Je crois fermement que les personnes qui bégaiement n'ont pas besoin de pilules magiques, de solutions rapides ou d'un amoncellement de théories élaborées avec une terminologie qui ne fait que les embrouiller et les induire en erreur. Ce qu'il faut de toute urgence, c'est la bonne éducation - une éducation qui favorise la prise de conscience d'aspects plus profonds de soi-même, au-delà des symptômes et des luttes superficielles, s'attaquant ainsi à l'origine profonde du problème.

La conscience apportée par l'éducation nous guide vers la plénitude et la liberté de l'individu; l'inconscience crée des épreuves et des souffrances qui auraient pu être facilement évitées si seulement on savait et on savait comment. La bonne éducation permet de comprendre comment les PQB créent des difficultés, contribuent à leur anxiété et donnent accès à d'autres façons de penser, de ressentir, de réagir et de se comporter, ouvrant ainsi la voie à de nouvelles expériences que l'on croyait inaccessibles, en plus de la facilité, la légèreté, du plaisir et la sérénité dans les situations sociales.

Je cherche à créer une organisation éducative de Bien-être Holistique qui, par le biais de diverses méthodes et pratiques, vise à aider les personnes souffrant de divers problèmes de santé mentale (pas seulement de l'anxiété de parole) en développant et en cultivant l'ensemble exact de qualités et de compétences personnelles qui aideront grandement les individus à atteindre une conscience de soi à un niveau plus profond, à comprendre les véritables causes profondes de leurs luttes et de leurs souffrances et à être en mesure de les atténuer et d'y mettre un terme. Réveiller et habiliter les individus à profiter de leur pouvoir intérieur et de le prendre en charge, indépendamment de leur état mental actuel et de leur situation de vie.

Ouvrir les portes à de nouvelles actions positives dans tous les domaines de leur vie.

## L'ORGANISATION. WHOLISTIC WELLNESS COMPANY

*Autonomiser les individus par la prise de conscience et l'éducation*

### **Sa mission**

Je vise à transformer les vies par l'éducation qui favorise la prise de conscience de soi, l'authenticité, en s'attaquant aux causes profondes des luttes et des épreuves personnelles, en particulier pour les personnes qui bégaiement ou qui sont confrontées à l'anxiété de parole. Mon objectif est de donner aux gens les outils, les idées et les stratégies nécessaires pour cultiver la conscience intérieure, se libérer ([transcender](#)) de la peur et de l'hésitation, et ainsi, donner libre cours à leur plein potentiel dans la communication et au-delà.

### **Sa philosophie**

Je crois fermement que les personnes qui bégaiement n'ont pas besoin de pilules magiques, de solutions rapides ou de théories trop compliquées remplies d'un jargon déroutant. Ce dont elles ont vraiment besoin, c'est d'une formation adéquate, une formation qui les aide à explorer les aspects les plus profonds de leur vécu, à s'attaquer aux origines fondamentales de leurs difficultés et à les remplacer par de l'aisance, de la confiance en soi et du sang-froid dans les situations sociales.

Je me concentre sur la création d'une prise de conscience, car elle guide vers la liberté. Le manque de conscience perpétue des souffrances et des défis inutiles qui pourraient facilement être évités avec les bonnes connaissances et les bonnes compétences. En montrant aux gens comment ils créent et contribuent inconsciemment à leur anxiété et en leur offrant des perspectives et des comportements alternatifs, je vise à leur ouvrir les portes à des expériences transformatrices de légèreté, de plaisir et d'autonomisation.

### **Sa vision**

Je travaille à la création d'une Organisation Éducative de Bien-Être Holistique pour soutenir les personnes confrontées à des problèmes de santé mentale, y compris, mais sans s'y limiter, l'anxiété de parole. Par le biais de diverses méthodes et pratiques, je désire aider les gens à développer une plus grande conscience de soi, à découvrir les véritables causes de leurs difficultés et à acquérir les qualités personnelles et les compétences nécessaires pour les surmonter de manière indépendante, sans dépendre toute leur vie d'une thérapie.

Ma vision est d'éveiller les individus et de leur donner les moyens de reconnaître leur force intérieure, de prendre leur vie en main et de s'engager dans un changement significatif, quel que soit leur état mental actuel ou leur situation de vie. En leur fournissant des outils

et des conseils pratiques, je m'efforce de faciliter leur transformation personnelle dans tous les domaines de leur vie.

En fin de compte, mon but est d'aider les individus à vivre avec plus d'aisance, de liberté et de joie, en rendant le changement positif non seulement possible mais inévitable.

Si vous êtes en résonance avec mon travail et que vous pensez pouvoir y contribuer, je souhaite vous entendre et d'apprendre tout ce que vous avez à dire. Ensemble, grâce à nos efforts collectifs, nous pouvons faire de l'éducation à l'anxiété une réalité transformatrice pour de nombreuses personnes, et ce plus rapidement.

## ÉPILOGUE

Alors que je suis en train de finaliser ce livre, je me tiens sur le rivage de la mer Méditerranée à Torre de Benagalbon, en Espagne, et je regarde le soleil se coucher. Une idée me traverse l'esprit : il n'y a jamais eu de déféctuosité en moi, je n'ai jamais eu de problème. Le seul problème, c'est qu'on m'a fait croire qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas du tout chez moi. C'est cette croyance qui a provoqué tant d'angoisse, de larmes, de douleur, de nuits blanches, d'obstacles et d'efforts *pour réparer ce « quelque chose qui n'allait pas »* qui aurait pu être facilement évité, si seulement j'en avais pris conscience plus tôt.

Je crois qu'il n'y a jamais eu de problème chez toi non plus, mon lecteur/ma lectrice, que tout allait et va toujours bien. Vous devez maintenant vivre en accord avec cette prise de conscience simple mais très profonde. Rappelez-vous-en chaque jour. Laissez-la guider vos pensées, vos attitudes, vos réactions, vos comportements et vos choix. Jusqu'à ce qu'elle devienne automatique et sans effort. Jusqu'à ce qu'elle devienne votre vécu et votre réalité quotidienne.

## LIVRES ET PROJETS À VENIR

### **L'anatomie du bégaiement et la liberté : Le manuel de dissolution**

Introduction de l'Anatomie du Bégaiement : Le Manuel de Dissolution- un guide pratique et puissant conçu pour vous aider à naviguer sur le chemin de la libération de l'anxiété tout en vous assurant que vos progrès durement gagnés restent sûrs et durables.

Ce manuel d'instruction fournit un plan clair et réalisable adapté à votre point de départ unique, quelle que soit la gravité actuelle de votre anxiété de parole. Rempli de graphiques et d'instructions pas à pas, il est conçu pour vous guider, vous inspirer et vous permettre de rester concentré sur votre objectif ultime. Considérez-le comme un compagnon de confiance tout au long de votre parcours de transformation personnelle, vous offrant encouragement, clarté et un sentiment constant d'espoir, même en période de turbulence.

Le guide met l'accent sur la simplicité et l'aspect pratique, avec des explications concises associées à des représentations visuelles du processus de rétablissement. Chaque étape est présentée de façon réfléchie et accessible pour vous aider à cultiver le calme, la confiance et un sentiment de légèreté, faisant de la libération de l'anxiété une réalité vécue et réalisable.

À l'intérieur, vous trouverez un plan transformateur, étape par étape, pour :

- Gérer et réduire l'anxiété.
- Vous préparer à diverses situations de la vie réelle.
- Développer des pratiques d'autorégulation émotionnelle.

Ces outils, et bien d'autres encore, sont conçus pour vous aider à instaurer un changement durable.

Le livre comprend également des aperçus illustrés par des graphiques sur les mécanismes du bégaiement, ainsi que des approches pratiques pour l'atténuer ou le dissoudre, le tout sans qu'il soit nécessaire de recourir constamment à un thérapeute ou à un coach professionnel.

Ce manuel deviendra votre compagnon essentiel pendant plusieurs mois, vous aidant à donner un sens à votre expérience, à découvrir les mécanismes subtils qui sous-tendent le bégaiement, et à passer à un espace de liberté retrouvée. Vous y apprendrez à maîtriser l'anxiété, à maintenir vos résultats tout au long de votre vie et à vous épanouir pleinement.

## Le thérapeute en poche © : Cartes d'auto-coaching pour personnes qui bégaiant

Voici un ensemble de cartes novatrices conçues pour révolutionner le coaching et amener l'auto-assistance à un niveau supérieur. Ces cartes mettent l'accent sur l'indépendance et sur l'idée que, équipé des bons outils, chacun peut devenir son propre guide et entraîneur.

Il ne s'agit pas d'une collection ordinaire de rappels de pensées positives. Ces cartes d'auto-coaching sont un outil puissant et transformateur, soigneusement conçu pour déclencher des changements profonds dans de nombreux domaines de votre vie. Leur objectif principal est cependant de vous aider à vous libérer de l'anxiété de parole, à cultiver un état de flow<sup>63</sup> et de sérénité dans vos interactions, et à le conserver tout au long de votre vie. Le résultat ? Une fluidité qui devient un élément constant et naturel de votre expérience quotidienne, et non un accident occasionnel.

Imaginez : vous faites la queue pour un entretien d'embauche, vous préparez une présentation ou vous redoutez un appel téléphonique. Ces cartes d'auto-coaching sont votre source de référence, vous offrant les conseils, le soutien et l'assurance dont vous avez besoin, au moment et à l'endroit où vous en avez besoin, littéralement dans votre poche.

Chaque carte est soigneusement conçue pour vous guider dans :

- L'auto-régulation de l'anxiété.
- L'atténuation de la résistance mentale et physique.
- La réduction de votre tension.
- Le développement et le maintien d'un état d'esprit et d'un état émotionnel propices à une parole naturelle et confiante.
- Des choix nouveaux et plus efficaces dans diverses situations.

Avec leur aide, vous alignerez votre état intérieur sur les résultats que vous désirez atteindre, favorisant la facilité et l'état de flow, même dans les situations les plus difficiles.

L'utilisation cohérente des cartes est fortement encouragée pour maximiser et accélérer vos progrès. Avec le temps, à mesure que vous absorbez et intériorisez leurs conseils, vous constaterez que le coaching ne vient plus des cartes elles-mêmes. Au lieu de cela, la sagesse et l'encouragement surgiront naturellement de l'intérieur de vous-même, vous permettant de devenir votre propre coach, guide et source de soutien.

Voir aussi [l'Anatomie du Bégaiement \(2022\)](#)

---

<sup>63</sup> Voir la définition de flow à la note de bas de page, page 67. RP

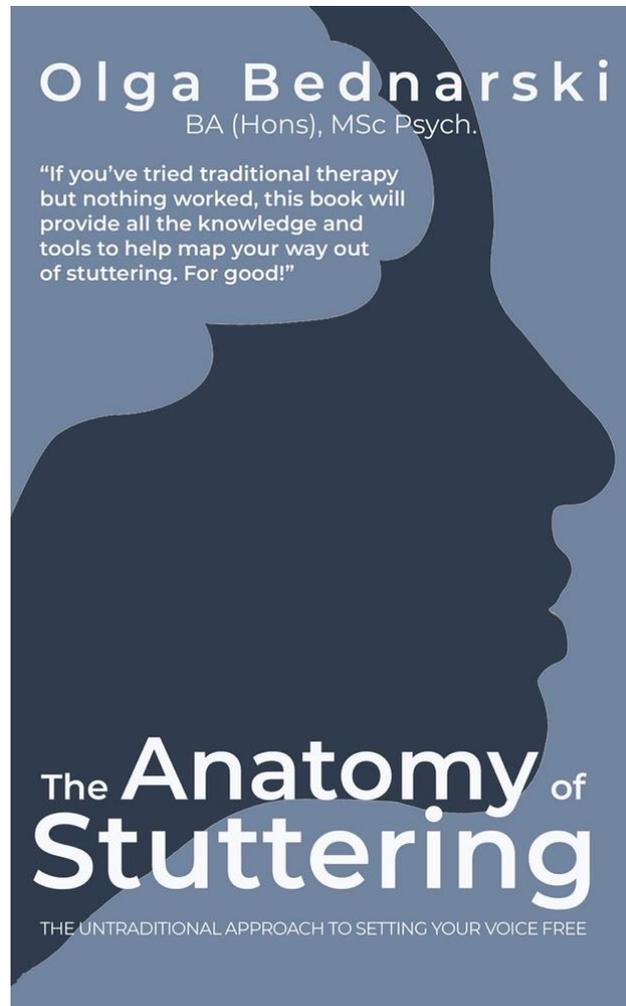
Découvrez une approche alternative révolutionnaire pour libérer votre voix avec l'Anatomie du Bégaiement, le premier livre d'Olga Bednarski, publié en 2022 après des années de recherche dévouée et d'expérimentations pratiques.

Cet ouvrage non traditionnel et perspicace propose une exploration détaillée, fondée sur des bases académiques, de l'anxiété de parole, de ses mécanismes, de la façon dont elle se manifeste et, plus important encore, de la manière d'aborder stratégiquement sa dissolution. Loin d'être purement théorique, le livre intègre des récits candides et illustrés de personnes qui bégaièrent à travers le monde, ce qui le rend racontable et profondément humain.

L'Anatomie du Bégaiement est un excellent point de départ pour quiconque souhaite comprendre en profondeur l'anxiété de parole et le bégaiement. Il plonge dans le réseau complexe de concepts et de facteurs qui renforcent le bégaiement, en présentant une perspective bien équilibrée et étayée par la recherche.

Cependant, si vous êtes prêt à passer à l'étape suivante de votre rétablissement et que vous souhaitez une approche plus pratique et concrète pour surmonter le bégaiement, je vous encourage à explorer mon livre, *L'anxiété de parole et bégaiement : 101 Questions et réponses essentielles* (2024).

Ce livre, basé sur la recherche, est également une ressource inestimable pour les orthophonistes et les chercheurs ouverts d'esprit dans le domaine des troubles de la parole et de la communication, offrant de nouvelles perspectives et des outils pour mieux comprendre et soutenir les individus sur leur chemin vers une expression fluide.



La chaîne YouTube d'Olga et un soutien supplémentaire.

Visitez ma chaîne YouTube, [Stop Stuttering with Olga](#), pour d'autres idées précieuses, des conseils pratiques et des outils d'auto-assistance- tels que des audios quotidiens sur l'état d'esprit conçus pour vous soutenir et vous donner les moyens d'agir sur votre chemin vers la libération de l'anxiété. Ces ressources vous aideront à rester motivé, à renforcer votre confiance et à vous engager fermement sur la voie d'une transformation durable.

**La fin.**

**La fin de votre souffrance, la fin du bégaiement.**

## LIVRES ET RESSOURCES D'INTÉRÊT

[L'Anatomie du Bégaiement](#), Olga Bednarski, 2022. Holistic Wellness Company.

Brocklehurst, P. (2016). *The Perfect Stutter*. Independent Publishing.

[Redéfinir le Bégaiement](#), par John Harrison.

Maté, G., & Maté, D. (2022). *The Myth of Normal: Trauma, Illness, and Healing in a Toxic Culture*. Avery.

Hawkins, D. R. (2001). *The Eye of the I: From Which Nothing is Hidden*. Veritas Publishing.

[FreeStutteringBooks.com](#) est un site web dédié à la fourniture de livres électroniques gratuits et de ressources pour les personnes qui bégaiement, ainsi que pour les parents, les enseignants et les orthophonistes. En outre, il comprend des traductions en français d'une sélection de documents, de TED Talks et d'autres vidéos pertinentes.

Traduction par Richard Parent, mars 2025. Pour joindre Richard, [richardparent99@gmail.com](mailto:richardparent99@gmail.com)