

CHANGER NOTRE RELATION AVEC LE MONDE- GEOFF JOHNSTON

Traduit par Richard Parent



À propos de l'auteur :

Geoff, originaire d'Australie du Sud, est le père de deux enfants et le « Poppy » de cinq petites-filles et d'un petit-fils.

Geoff avait un bégaiement chronique manifeste depuis l'âge de 3-4 ans et a bégayé de façon incontrôlée la majeure partie de sa vie, malgré une thérapie orthophonique traditionnelle continue. Puis en juillet 1999, Geoff a rejoint le programme McGuire et a trouvé qu'il s'identifiait facilement à l'approche holistique et à la « mentalité sportive » du programme.

Geoff, membre à vie de l'Australian Speak Easy Association, fut le directeur régional du programme McGuire en Australie pendant 13 ans et a pris sa retraite en novembre 2014. Pendant cette période, Geoff a participé à l'instruction et au coaching de plus de 1 000 personnes qui bégaièrent (PQB). Il intervient régulièrement auprès de groupes communautaires, lors de conférences et est interviewé à la radio et à la télévision. Il est passionné par le fait d'aider les PQB à « contrôler » leur parole et, ainsi, à accroître leur « qualité de vie ».

Note : Les hyperliens de ce texte sont fonctionnels. RP

J'aime le thème de la conférence ISAD de 2021 : « Exprimez le changement que vous souhaitez voir ». Si nous voulons devenir des interlocuteurs plus efficaces, le changement est essentiel, non seulement en ce qui concerne notre parole, mais aussi en ce qui concerne notre relation avec le monde !

Si nous voulons « récupérer¹ » du bégaiement, une approche holistique est nécessaire, impliquant des changements dans la façon dont nous nous voyons interagir avec les gens et notre environnement. Nous devons modifier le sens que nous donnons aux situations, notre dialogue intérieur, nos perceptions et nos croyances, ainsi que nos réactions émotionnelles aux situations, en particulier aux situations de parole.

¹ Traduction de « recover ».

J'utilise le terme « rétabli » car je connais des dizaines de personnes dans le monde qui sont des PQB rétablies.

Ma définition du rétablissement n'a pas grand-chose à voir avec la fluidité, ni avec une parole parfaite. Il s'agit avant tout de vaincre la peur du bégaiement et de ne pas laisser celui-ci ou les pensées de bégaiement jouer un rôle dans notre vie. Nous pouvons dire ce que nous voulons, à qui nous voulons, quand nous voulons, sans nous retenir ni avoir une peur anormale du jugement des autres. Il peut y avoir de temps en temps des résidus de l'habitude physique du bégaiement, mais il m'a fallu toute une vie pour réaliser que, dans l'ensemble, les gens ne s'en soucient pas vraiment.... Alors pourquoi devrions-nous nous en soucier à ce point !

Les résultats immédiats pendant et après le traitement intensif sont impressionnants. Les traitements intensifs nous offrent un environnement favorable, avec une acceptation et un soutien totaux. Cependant, nous savons tous qu'il s'agit de « poussières de fée » et que ces compétences et ce sentiment de confiance en soi sont généralement difficiles à transférer dans le monde réel. La fin d'un traitement intensif n'est que le début d'un processus de changement à long terme et d'un nouveau système de croyance autour de notre parole.

Pourquoi, immédiatement après une thérapie intensive, le taux de réussite est-il élevé, puis diminue-t-il avec le temps ? Réponse : Le bégaiement ne se résume pas au seul bégaiement. Des changements dans d'autres domaines de notre vie sont nécessaires !

Réfléchissons aux raisons pour lesquelles d'autres personnes réussissent dans leurs entreprises, qu'il s'agisse de sport, de carrière, d'études, etc. et appliquons ces comportements au monde du bégaiement. Si vous voulez devenir bon dans quelque chose, trouvez quelqu'un qui a réussi dans cette activité, découvrez ce qu'il a fait et faites les mêmes choses avec la même passion, le même courage, la même éthique de travail et la même persévérance et vous obtiendrez probablement un résultat similaire.

J'ai récemment lu un article intitulé « 7 Things Successful People Do » de Nick Ortner, publié par *The Tapping Solution*, qui m'a fait réfléchir : comment pourrais-je appliquer les principes de Nick aux personnes qui bégaiement ? Mes observations ont été faites en organisant environ 70 cours intensifs de 4 jours pour plus de 1 200 personnes qui bégaiement sur une période de 14 ans en Australie et en Nouvelle-Zélande. Ces cours s'inscrivaient dans le cadre du programme McGuire.

1- Ils changent d'abord leur façon de penser et de se sentir.

Comment cela s'applique-t-il aux personnes qui bégaièrent ?

En changeant notre façon de voir les situations, en particulier les situations de parole, nous modifierons notre dialogue intérieur et nous obtiendrons une réponse émotionnelle différente. « Si vous changez votre façon de voir les choses, les choses que vous voyez changent » (Dr Wayne Dyer). Cessez de vous considérer comme bègue; considérez-vous plutôt comme *une personne* qui, parfois, *bégaille*. Acceptez la conviction que le bégaiement ne définit pas ce que vous êtes.

L'appropriation² est la première chose à faire pour tout changement de développement personnel, qu'il s'agisse d'arrêter de fumer, de perdre du poids, de modifier son comportement de parole, etc. Éliminez la mentalité de victime. Cessez de blâmer les autres. Nous pensons que blâmer nos parents, notre patron, notre partenaire nous permet de nous tirer d'affaire !

Or, ce n'est pas en maintenant le statu quo que l'on change nos comportements. Nous devons élargir l'image que nous avons de nous-mêmes pour nous adapter à de nouveaux rôles- sinon, l'image que nous avons de nous-mêmes continuera d'imposer ses restrictions.

Ce n'est qu'en réalisant que nous sommes aux commandes que nous pourrions progresser. Je vous pose la question : « Qui conduit votre bus ? »

2- Ils pensent qu'ils méritent le succès

Comment cela s'applique-t-il aux PQB ?

Beaucoup de PQB perdent espoir et ont peu de foi lorsqu'elles se présentent pour un traitement, en raison des échecs de traitements antérieurs. Elles entretiennent une dose malsaine de haine et de répugnance d'elles-mêmes qu'il convient de traiter si elles veulent progresser dans leur rétablissement.

Les personnes qui réussissent pensent qu'elles méritent le succès et poursuivent leurs objectifs avec courage, travail et persévérance. Elles font taire leur « autocritique » !

Les personnes qui ne réussissent pas ont tendance à abandonner lorsque les choses deviennent difficiles ! Elles s'attardent sur les raisons pour lesquelles elles ne méritent pas de réussir, en se basant sur leurs perceptions passées et éventuellement sur les réactions

² Ou responsabilisation personnelle. RP

négligentes de leur environnement social : « Tu es paresseux », « Tu es l'idiot de la famille », « Tu ne sais pas parler », etc.

Comment changer cela ?

Il nous faut changer ces croyances limitées en entreprenant un nouveau départ, en n'espérant pas la perfection et en se concentrant sur nos intentions plutôt que sur nos attentes ou sur les attentes que nous percevons chez les autres. En réussissant dans des situations que nous aurions normalement évitées, nous commençons à croire en nous-mêmes et en nos capacités.

La peur et le doute de soi occupent une place prépondérante dans la vie de nombreuses personnes, et pas seulement dans celle des personnes qui bégayaient. Ils peuvent saboter leurs espoirs et leurs aspirations. Si nous sommes livrés à nous-mêmes, il est possible que nous ne trouvions jamais suffisamment de courage pour affronter les problèmes qui nous empêchent de progresser. Cependant, nous pouvons gagner en confiance et en encouragement en nous appuyant sur l'expérience des autres, en rejoignant des groupes de soutien, en faisant appel à des coachs et à des compagnons de parole.

Prenez l'habitude de prêter attention à vos [émotions](#). Ensuite, il faut faire ce qu'il faut pour être dans le bon état émotionnel en changeant nos schèmes de pensée et nos états d'esprit.

3- Ils font tout ce qu'il faut pour surmonter les événements et les schémas du passé qui ne leur conviennent pas.

Comment appliquer cela aux PQB ?

« Si vous faites toujours ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez toujours ce que vous avez toujours obtenu » (Tony Robins et bien d'autres).

Définissez une raison impérieuse de changer. Cette raison vous fournira la motivation nécessaire pour faire les choses difficiles qui s'imposent afin d'abandonner les croyances auto-limitantes du passé et de devenir un puissant interlocuteur.

Concentrez-vous sur le fait d'être un communicateur efficace. [Ne vous préoccupez pas de la « fluence »](#). S'efforcer d'être fluide ne fera que saboter nos efforts, car nous essaierons de ne pas bégayer et d'être fluide. Concentrez-vous sur le fait d'être une personne puissante et confiante, un interlocuteur éloquent, et la fluidité deviendra un sous-produit de ces activités plutôt que le point central !

Pensez différemment ! La fluence en sera la conséquence, pas l'objectif !

Cessez d'essayer d'être fluide. ANNONCEZ ouvertement que votre mode d'élocution est différent en faisant des révélations, en utilisant des techniques exagérées et en [bégayant volontairement](#) pour réduire la peur.

Le développement personnel se produit lorsque nous nous aventurons [au-delà de nos zones de confort existantes](#). Cela nécessite de redessiner [nos cartes mentales](#) afin d'augmenter la taille de nos zones sûres et familières.

Lorsque nous ressentons de l'inconfort, nous savons que nous affrontons la peur. Cela confirme que nous prenons des risques. « Comme la tortue, on ne peut aller de l'avant que si on s'étire le cou » (James Bryant Conant). [Les seules limites sont celles que nous nous imposons.](#)

Lorsque nous réalisons quelque chose que nous considérions auparavant comme impossible, cela nous amène à reconsidérer nos croyances limitatives. La conquête d'un défi nous ouvre les yeux sur d'autres possibilités. Nous grandissons en tant que personnes ; notre estime de soi et notre confiance augmentent, ce qui a un effet positif sur notre parole.

Aujourd'hui, en tant qu'adultes, nous avons le choix des croyances, des schémas et des habitudes que nous voulons conserver ou abandonner. Et nous avons également le choix de la signification que nous donnons à nos expériences passées.

Les personnes qui réussissent sont conscientes du fait que les anciennes croyances, habitudes, schémas et expériences peuvent être limitatifs... et elles font tout ce qu'il faut pour les changer !

4- Elles font taire leur voix critique

Comment cela s'applique-t-il aux PQB ?

Prenez l'habitude de ne jamais laisser de pensées négatives se manifester. Remplacez-les immédiatement par des pensées positives. Pour citer Alan Badmington du Royaume-Uni, « *Je ne m'attarde jamais sur des pensées négatives plus longtemps que le vacillement d'une bougie* ».

Remettez en question vos pensées négatives en vous posant les questions suivantes :

- Y a-t-il des preuves que ma pensée est vraie ? Il est possible que ce ne soit que ma perception ou mes opinions qui soient entachées.
- Suis-je en train de m'inquiéter pour quelque chose qui échappe à mon contrôle ? Pourquoi le feriez-vous ?

- Quelle est l'utilité de cette pensée ? Qu'est-ce que cette pensée m'apporte ? À qui fait-elle du mal ?
- Quelle est sa gravité ? Est-ce que je m'en fais trop ? Cette pensée sera-t-elle pertinente à l'avenir ?

5- Ils sont prêts à connaître l'échec, à plusieurs reprises...

Comment cela s'applique-t-il aux PQB ?

Soyez prêt à tomber du vélo, puis à le remonter.

Considérez la rechute comme une occasion d'apprendre. Les personnes qui réussissent considèrent que l'échec fait partie du processus d'apprentissage. Et peu importe le nombre d'échecs, elles ne veulent surtout pas abandonner. Car l'abandon implique que le voyage est terminé. En considérant les échecs individuels comme faisant partie d'un long parcours de réussites, ils en tireront des leçons et mettront ces dernières en pratique. Trois pas en avant, deux pas en arrière, trois pas en avant... etc.

Débarrassez-vous de cette tendance [perfectionniste](#). Faites des choses différentes qui vous mettent mal à l'aise. Entraînez-vous à être imparfait. L'échec n'existe pas si vous le considérez comme une leçon positive sur le chemin de votre réussite.

6- Ils font d'abord les choses importantes, pas les choses faciles

Dans le cadre d'une vie très occupée, nous pouvons nous sentir fatigués, manquer de motivation ou de temps. On peut avoir tendance à faire les tâches les plus faciles, celles qui ne nous mettent pas au défi physiquement ou intellectuellement. Les personnes qui réussissent font d'abord les choses importantes, et non les choses faciles. Elles savent que ce sont les choses importantes qui les mèneront là où elles veulent aller.

Comment appliquer cela aux PQB ?

L'attention portée à notre parole doit être une activité quotidienne. Nous devons nous entraîner tous les jours. Qu'il s'agisse d'une technique, d'un mode de respiration, de l'élargissement de notre zone de confort, de notre développement personnel... toute activité qui modifie nos croyances auto-limitatives et améliore notre relation avec le monde.

La dépendance à l'égard d'une technique doit être de courte durée. Quand une technique exagérée devient-elle une astuce ou un comportement de sécurité ? C'est lorsque la peur du bégaiement et [l'anxiété sociale](#) continuent à contrôler nos pensées et notre comportement.

Je suis certain que pour certaines PQB, le bégaiement est si profondément ancré et la peur de bégayer si intense qu'elles choisissent d'utiliser une technique exagérée de façon permanente. Pour ces PQB, ce choix peut être tout à fait justifié.

D'autres PQB choisissent de bégayer librement en se disant qu'ils n'ont pas à changer, mais [que le reste du monde doit changer](#). La mauvaise nouvelle, c'est que le reste du monde ne changera probablement pas de sitôt. Cependant, apprendre à accepter son bégaiement peut réduire la peur du bégaiement et permettre de s'exprimer avec plus de fluence.

Nous choisissons tous la voie qui nous convient et il n'y a pas de bien ou de mal, simplement des différences !

7- Ils savent clairement ce qu'ils veulent et qui ils veulent être, puis ils agissent au quotidien pour y parvenir.

Comment cela s'applique-t-il aux PQB ?

Les personnes qui réussissent savent qu'il est extrêmement puissant d'être clair sur leur objectif final et sur ce qu'elles doivent faire pour y parvenir. Elles prennent quotidiennement des mesures cohérentes pour aller de l'avant (par exemple, se rendre dans un centre commercial et parler à cinquante inconnus).

Elles ne laissent jamais leurs limites actuelles les empêcher d'envisager un avenir meilleur. Les PQB qui luttent avec leur parole laissent la peur de bégayer et le (supposé) jugement des autres imposer des limites à leur vie.

« *Ressentez la peur et faites-le quand même* » (Dr Susan Jeffers). Quel est le pire qui puisse arriver ? Prenez l'habitude de dire un grand **OUI** à toutes les situations de prise de parole et créez davantage de situations d'expression orale (par exemple, en vous asseyant à côté d'un inconnu dans le train pour discuter).

En résumé

Pour améliorer notre parole, nous devons changer d'autres aspects de notre vie. Changer les attitudes, les perceptions, les croyances et les habitudes limitantes qui soutiennent notre comportement de bégaiement.

Il s'agit d'un processus d'amélioration continu !

Source : Traduction, avec DeepL, version gratuite pour Mac, de [Changing our Relationship with the world – Geoff Johnson](#). Geoff rédigea ce texte dans le cadre de l'ISAD 2021. Traduction et révision par Richard Parent, mai 2025.