

SE CONNECTER À AUTRUI, LA CLÉ D'UNE PAROLE LIBÉRÉE

LA CONNEXION HUMAINE : L'ESSENCE DE LA GUÉRISON DE L'ANXIÉTÉ DE PAROLE¹

Par Olga Bednarski / Liverpool, novembre 2025

Il y a une quinzaine d'années, alors que je débutais mon parcours vers la liberté, je cherchais des réponses à mes interrogations. Je voulais comprendre pourquoi ma parole et mon anxiété fluctuaient autant.

Dans certaines situations et avec certaines personnes, je pouvais parler librement, de manière fluide, expressive et ouverte. Mais avec d'autres, je me crispais complètement. Ma mâchoire se crispait, je perdais mon souffle et mon esprit s'embrouillait. J'abordais les conversations sur la pointe des pieds, comme si je marchais sur des œufs, terrifiée à l'idée de briser quelque chose d'invisible. Ma voix s'éteignait dans le silence.

Après coup, je me sentais frustrée, honteuse et confuse.

À l'époque, je n'appelais pas cela « bégaiement ». Ce mot ne faisait même pas partie de mon vocabulaire. Je pensais simplement que j'étais terriblement timide. Mais même cela ne me semblait pas représenter ma réalité car, au fond de moi, j'étais enjouée, expressive, voire fougueuse parfois. Comment pouvais-je être, à la fois, timide et audacieuse ?

Je me suis convaincue que, si je pouvais simplement avoir confiance en moi, ma parole « s'améliorerait ». J'ai donc rejoint le programme Maguire après en avoir entendu parler par des membres du Liverpool Speakers Club, le premier endroit où je m'étais rendue pour « vaincre ma timidité ».

La rencontre se tenait dans un hôtel à Dundee, en Écosse. Le premier soir, je suis entrée dans une pièce remplie d'inconnus et on m'a demandé de me présenter.

Parler en public ! Encore !

Mon corps tout entier se figea. Ma respiration était superficielle, mon esprit vide. J'ai rempli mes poumons d'air; mais quand j'ai essayé de dire mon nom, j'ai complètement bloqué. Mon visage est devenu cramoisi. Les gens pouvaient voir mes efforts, mais personne ne pouvait deviner à quel point je me sentais fragmentée à l'intérieur, comme si le lien entre mes pensées et ma voix avait été rompu.

Et pourtant, d'une manière ou d'une autre, j'ai survécu.

¹ Olga utilise Anxiété de parole pour signifier bégaiement. RP

SE CONNECTER À AUTRUI, LA CLÉ D'UNE PAROLE LIBÉRÉE

Plus tard, lorsque je discutais avec les gens en tête-à-tête, ma parole s'est soudainement libérée. Je riais. Je racontais des histoires. Mon anxiété s'était apaisée. Je me sentais à nouveau humaine.

Au cours des jours suivants, nous avons pratiqué la respiration costale (ou thoracique) et sommes sortis pour établir des « contacts » : aborder des inconnus et leur parler afin d'affronter nos peurs. Je me souviens très bien de mon premier contact. Nous sommes entrés dans un bar et je devais dire mon nom au barman et lui expliquer ce que nous faisions. Mon coach, Sid Jeffries, se tenait à mes côtés et m'encourageait discrètement.

J'ai essayé de dire mon nom. La première lettre est restée coincée. Ma tête faisait des mouvements brusques, mes pensées se dispersaient et la gêne m'envahissait comme une lente vague. Mais j'en suis venu à bout. J'ai parlé. L'épreuve était terminée.

Puis vint le contact suivant. Et le suivant.

Au dixième, vingtième, quarantième contact, quelque chose d'incroyable se produisit.

La peur se dissipait.

Ma présence s'intensifia.

Ma parole s'écoulait aisément.

Je ne luttais plus pour trouver mes mots, j'étais en harmonie avec eux. Chaque conversation devenait un acte de présence. Je regardais les gens doucement dans les yeux. Je souriai. Mon corps était détendu et calme. Ma respiration était complète. Je n'essayais pas de parler avec fluence, j'étais connectée.

Ce jour-là, j'ai ressenti quelque chose que je ne pouvais pas nommer à l'époque. C'était un retour à moi-même, à mon noyau identitaire.

Ce n'est pas la technique qui m'avait libérée. C'était la connexion avec les autres.

Ce sont les innombrables petits moments de contacts humains, *aussi fugaces fussent-ils*, qui m'ont permis de me sentir suffisamment en sécurité pour baisser ma garde. La respiration, la technique, l'exposition, la répétition... tout cela n'était que des portes vers quelque chose de beaucoup plus profond : un sentiment d'appartenance.

Quand je me sentais en sécurité, j'étais détendue. Quand j'étais détendue, je me connectais. Quand je me connectais, je parlais.

C'était aussi simple que cela, et pourtant, si profond.

SE CONNECTER À AUTRUI, LA CLÉ D'UNE PAROLE LIBÉRÉE

Au fil des ans, j'ai fini par comprendre clairement que l'essence même de l'anxiété de parole, et peut-être de la plupart des luttes mentales, était la déconnexion. La déconnexion de nos ressentis, de nous-mêmes, de notre corps, des autres, de la vie elle-même.

Nous apprenons à réprimer, à nier et à résister à nos ressentis pour nous protéger. Mais ce faisant, nous nous isolons, nous nous isolons de la connexion même qui nous permet d'être ce que nous sommes vraiment.

Comme l'écrivit A.H. Almaas :

«La libération n'est rien d'autre que la personnalité qui devient libre dans l'instant présent. La personnalité lâche prise, elle se laisse simplement aller.»

Lorsque nous nous reconnectons — à nous-mêmes, aux autres, au moment présent — notre système nerveux se calme. Nous nous sentons en sécurité. La tension se dissout. Notre personnalité relâche son emprise.

Et dans cet état, la parole recommence à s'écouler naturellement, sans effort, car nous ne parlons plus avec la crainte de bégayer, mais en étant vraiment connecté au moment présent.

Ce ne sont pas les techniques qui nous guérissent, mais les personnes qui nous offrent un espace, notre espace. Ceux avec qui nous rions, pleurons, trébuchons. La chaleur humaine, la présence et l'expérience partagée : voilà la véritable réhabilitation.

Dans une société qui prône l'autonomie, c'est grâce à nos liens avec autrui que nous trouvons la paix et l'équilibre. En effet, plus nous tissons des liens avec les autres, plus nous nous sentons en sécurité. Plus nous nous permettons d'être vus, plus nous retrouvons notre état naturel de flow².

² FLOW : État mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. Elle est détendue et productive. On dit aussi "Génie personnel." L'état « génie » c'est vous avec vos meilleures ressources disponibles. Le *flow* est un état d'esprit – un état dynamique de fluidité mentale et de plénitude – qui fait place à la créativité. C'est l'état dans lequel vos meilleures ressources mentales, émotionnelles et physiques « s'écoulent » facilement et naturellement. Quand on est en état de *flow*, on perd la notion du temps. Ce concept, élaboré par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, a été repris dans de nombreux domaines, du sport à la spiritualité, en passant par l'éducation et la séduction. Dans son livre, *Finding Flow* (1997), Csikszentmihalyi explique, en se fondant sur ses recherches, comment nous pouvons atteindre des sommets de créativité dans la vie de tous les jours. Csikszentmihalyi décrit le *flow* comme une expérience optimale pendant laquelle « nos sensations, nos désirs et nos pensées sont en harmonie. » Selon Martin Seligman, le *contentement* est un sentiment de bien-être qui découle d'une activité accomplie

SE CONNECTER À AUTRUI, LA CLÉ D'UNE PAROLE LIBÉRÉE

Lorsque nous rétablissons la connexion, nous rétablissons notre intégralité, ce que nous sommes vraiment.

Je pense que c'est là le véritable cœur de la guérison, non seulement de la crainte de nous exprimer, mais aussi de la profonde solitude causée par la déconnexion elle-même.

En effet, il ne s'agit pas tant de parler avec perfection.

Il s'agit surtout de nous exprimer en étant pleinement présent, bien enraciné dans l'instant présent.

Il s'agit d'être authentique, ouvert et empathique.

Et ça, c'est la clé de la liberté.

Olga Bednarski

Novembre 2025

Source : traduction, grâce à l'outil DeepL, version gratuite pour Mac, de *Human Connection : The Essence of Healing from Speech Anxiety*, par Olga Bednarsky, Liverpool, novembre 2025. Revu par Richard Parent et corrigé avec Antidote, novembre 2025.

Pour communiquer avec Richard : richardparent99@gmail.com

en état de *flow*. Contrairement au plaisir, le contentement induit une croissance et un épanouissement personnels qui vont bien au-delà d'une simple sensation agréable. Vivre en état de *flow*, c'est transformer de plus en plus les obligations quotidiennes en tâches agréables. À bien des égards, le secret du bonheur dépend de notre faculté à laisser le *flow* s'étendre au plus grand nombre possible d'activités banales et d'obligations. On ne peut enseigner le *flow* ; c'est un état d'esprit auquel on aspire corps et âme. Dans les versions françaises des textes de Csikszentmihalyi, on retrouve indifféremment les termes "flux," "expérience-flux," "expérience optimale" ou "néguentropie psychique." Personnellement (RP) je préfère simplement « Flow. »