



## SORTIR DU BÉGAIEMENT

### QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE CEUX QUI Y RÉUSSISSENT ET CEUX QUI ÉCHOUENT?

Par Olga Bednarski, Maîtrise en psychologie

Traduit par Richard Parent

Note du traducteur : *sauf pour ceux menant au site web d'Olga, tous les hyperliens vous mèneront vers des fichiers en français (ils sont fonctionnels).* RP

Au cours des quatre dernières années, j'ai travaillé activement avec des Personnes Qui Bégaient (PQB). Les personnes qui se joignent à mon coaching ont déjà suivi différents programmes de correction de la parole. Beaucoup d'entre eux ont admis les avoir tous essayés et que rien n'avait fonctionné. Les résultats étaient soit temporaires, soit inexistant. Puis ils se sont tournés vers moi comme dernier recours, leur dernier espoir de trouver réponses à leurs questions, de libérer leur parole et d'améliorer leur qualité de vie.

Je m'interrogeai à savoir s'il n'y avait pas quelque chose qui n'allait pas avec ces programmes. Est-ce que tous ceux qui proposent ce genre de programmes aux personnes qui bégaient sont des charlatans, ou est-ce qu'il y a quelque chose d'autre en jeu? Pour ceux qui ont réussi à retrouver une parole fluide et ceux qui échouent, malgré de multiples tentatives, quelle est la différence entre ces deux groupes de personnes?

J'ai commencé à analyser de près mes données sur mes clients passés et présents. J'ai étudié leur histoire. J'ai regardé les entretiens qu'ils avaient accordés à d'autres experts avec qui ils avaient échoué avant de se tourner vers moi. Je n'avais de cesse de me poser des questions : « *Qu'est-ce qui n'a pas marché? Pourquoi cela n'a-t-il pas fonctionné pour eux?* »

Puis j'ai regardé ceux qui avaient réussi sans intervention formelle ni thérapie. J'ai interrogé certains d'entre eux pour tenter de saisir l'insaisissable secret de leur réussite, et il m'est

apparu. La réponse était limpide et simple, mais brusquement directe. Ce que j'ai découvert peut se définir comme les piliers du succès — l'ensemble des principes qui, s'ils sont correctement compris et qu'on y adhère, garantissent le succès.

Ceux qui ont réussi connaissaient, comprenaient et respectaient ces principes tout au long de leur parcours vers la liberté et ils ont réussi non seulement à s'attaquer à leur problème d'anxiété de parole<sup>1</sup>, mais ils réussirent également à HARMONISER d'autres sphères de leur vie. En outre, ces principes garantissent le maintien à long terme des résultats, ce qui permet aux PQB (devenues des PACB<sup>2</sup>) de s'améliorer continuellement, quels que soient les défis qu'elles affrontent en cours de route.

À l'opposé, ceux qui n'ont pas réussi à atteindre la fluidité n'ont manifestement pas compris ces principes fondamentaux, ce qui rendait leur échec inévitable. Ils n'ont pas compris les bases nécessaires à l'obtention de résultats positifs et durables. Enfin, je me suis penché sur mon parcours personnel vers la liberté, et la vérité a brillé par sa franchise et sa simplicité. Elle m'a souri et m'a fait un clin d'œil comme pour me dire : « *J'étais là depuis le début. Bravo de m'avoir enfin repéré.* » Moi aussi, inconsciemment, j'avais connu et suivi ces mêmes principes dès le début, ce qui explique mon succès. Ces principes constituent ce que je désigne *l'État d'Esprit de la Réussite* et, lorsqu'ils sont appliqués, ils conduisent inévitablement au succès.

Je crois sincèrement que toute personne ayant l'intention de participer à mes programmes doit en être consciente et en avoir une compréhension adéquate dans le contexte de la reconquête de sa liberté face au réflexe de retenue (anxiété de parole). Pourquoi ? Parce que l'anxiété de parole est un problème à multiples facettes qui influence bien plus que votre seule parole ; elle affecte toute votre vie, elle influence la façon dont vous prenez vos décisions et la façon dont vous entrez en relation avec vous-même, les autres et le monde en général. L'anxiété de parole NE SE LIMITÉ DONC PAS qu'à la seule parole, et il serait plus facile de la résoudre si c'était le cas. C'est pourquoi j'ai réalisé pour vous ce guide complet afin que vous sachiez, dès le départ, quelles sont les attitudes à adopter et à suivre pour réussir.

Dans cet article, basé sur mon expérience pratique et mes observations, je démontre une différence frappante entre les échecs et les réussites et je fournis une explication détaillée des raisons pour lesquelles les PQB échouent en orthophonie, ainsi qu'une liste complète des attributs et des principes que chaque PQB doit absolument développer si elle nourrit

---

<sup>1</sup> Olga désigne également le bégaiement « anxiété de parole. » Cela comprend également le Trouble d'Anxiété Sociale (TAS). RP

<sup>2</sup> Personnes ayant cessé de bégayer (PACB).

vraiment l'intention de réussir, non seulement au jeu de la parole, mais aussi dans l'art de vivre une vie épanouie et enrichissante. Il s'agit d'une lecture indispensable pour celles et ceux qui envisagent de participer à mes programmes de coaching, ou à tout autre programme que j'organise aujourd'hui ou que j'organiserai à l'avenir.

La réussite de mes étudiants est primordiale pour moi. Si vous ne connaissez pas ces principes fondamentaux et si vous ne les intégrez pas dans votre processus de rétablissement, le succès restera pour vous la poursuite illusoire d'une pilule magique insaisissable, apparemment réservée à un nombre limité de « chanceux. » Par cet article, je cherche à démystifier les mythes et à mettre un terme à cette angoissante quête du « Saint Graal » par de trop nombreuses PQB dans le monde.

Tout projet que vous entrepenez, qu'il s'agisse d'apprendre une langue étrangère, de partir une entreprise, de perdre du poids ou de vous construire un physique musclé, nécessite votre compréhension et votre adhésion à certains principes fondamentaux. Le rétablissement du bégaiement et la récupération de votre état de Flow<sup>3</sup> ne sont pas différents. Ils constituent aussi des projets, peut-être même parmi les plus importants. Ne pas comprendre cet ensemble de principes fondamentaux, c'est foncer tout droit vers l'échec.

### Les piliers de la réussite :

1. Croyance (c'est l'art de croire, et non de prendre ses désirs pour des réalités).
2. Responsabilité et engagement (au quotidien, pas de façon ponctuelle).
3. Objectifs (c'est comme écrire votre liste de souhaits au Père Noël).
4. La véritable nature d'une thérapie (la bonne connaissance).
5. L'imagination (savoir mettre de côté la logique).
6. Action (application proactive quotidienne des principes fondamentaux).
7. Processus (pas de solutions rapides).
8. Temps (prenez votre temps, pas d'échéancier).

---

<sup>3</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. Ce concept fut élaboré par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi. [Glossaire](#)

Développons maintenant la signification de chaque principe et ce qu'il implique pour les PQB. Cet article est présenté comme une aide, une lecture obligatoire pour ceux qui ont chroniquement échoué à retrouver leur fluence afin qu'ils comprennent les vraies raisons (bien que peu évidentes) de leur «malchance». Cet article est une lecture indispensable pour quiconque a l'intention de s'inscrire à l'un de mes programmes ou de bénéficier d'un coaching personnel.

## CROYANCE

La majorité des PQB ayant suivi de multiples thérapies orthophoniques en sortent non seulement déçues, mais avec la conviction profondément ancrée que rien ne pourra jamais les aider et qu'il n'y a pas d'issue possible. Pire, elles ont perdu confiance en elles, se résignant à leur impuissance, la tête pendante de chagrin. Lorsqu'elles découvrent les informations contenues sur mon site web, elles ressentent une lueur d'espoir.

Après avoir regardé mes vidéos sur YouTube ([Stop Stuttering with Olga](#)), lu [mon livre](#) et vérifié que je suis sincère, ils décident de s'inscrire à ma thérapie de groupe en ligne ou à mon coaching personnel. Tout semble bien se passer au début; mais au bout d'un certain temps, ils perdent leur enthousiasme et commencent à se remémorer leurs infructueuses expériences passées, à s'engager dans des comparaisons et à s'autosaboter en retenant des informations vitales pendant les séances de coaching, informations qui m'auraient permis de mieux les aider en comprenant mieux leurs problèmes et, ainsi, assurer leurs progrès. La retenue d'informations peut s'exprimer sous la forme d'une réticence à répondre aux questions, à ne pas rendre compte de leur travail, à ne pas poser de question de clarification et à ne pas faire preuve d'engagement ou de curiosité entre les séances. Ils se désengagent et se «dégonflent», l'air de dire : «*J'abandonne.*» Les PQB ont, hélas, tendance à abandonner sans se donner une chance de gagner. Cette attitude n'aide aucunement.

Et je sais très bien d'où vient cette attitude. Les PQB s'accrochent à la perception apprise de l'impuissance qui dresse des obstacles sur leur parcours vers la liberté en activant les mêmes vieilles croyances du genre «*rien ne marche, rien ne marchera jamais*». Sans s'en rendre compte, les PQB ouvrent la voie à l'échec, ayant à peine fait un pas dans la nouvelle direction.

Les PQB attendent également des résultats rapides à l'intérieur d'un certain délai, ce qui est la répercussion de l'ancien mythe de la pilule magique. Nous y reviendrons dans les pages qui suivront.

Malheureusement, l'expérience pratique montre que l'impuissance apprise et le pessimisme sont très répandus chez les PQB, en particulier chez celles qui ont essayé divers programmes de correction de la parole. Et tout ce que vous croyez tend à se réaliser.

La croyance dont nous parlons ici ne doit pas être confondue avec une croyance religieuse ou la foi. La croyance dont je parle, dans la mesure où elle permet de surmonter les défis de la vie ou l'adversité, consiste à savoir qu'il n'y a pas d'autre option que de réussir. Il ne s'agit pas non plus de pensée positive ou autres tentatives d'auto-illusion visant à se convaincre que tout va bien alors que ce n'est pas le cas. Croire, c'est savoir que, quelle que soit notre situation actuelle, nous faisons et continuerons à faire tout ce qui est en notre pouvoir pour surmonter les difficultés qui se présenteront à nous.

Et même si je trébuche, ce ne sera pas la fin de mon parcours. Je me relève et je continue à poursuivre mes objectifs. C'est cette détermination que l'on retrouve facilement chez les enfants lorsqu'ils apprennent à marcher. Ils tombent souvent, sont grincheux et pleurent même parfois, mais cela ne les arrête pas. Les chutes ne les découragent pas d'essayer, encore et encore, jusqu'à ce qu'ils arrivent à se tenir fermement sur leurs deux pieds et à marcher. C'est de ce type de croyance dont je parle, inébranlable et à toute épreuve. Même l'Everest finira par y succomber.

Lorsque j'ai commencé mon parcours vers la liberté il y a 13 ans (en 2010), j'étais guidée par les mêmes principes. Personne ne m'avait inculqué ces principes; je les ai ressentis et suivis intuitivement, et maintenant que je les ai clairement identifiés, je les porte à votre attention.

Dès le départ, *je ne me suis pas donné la possibilité d'échouer*. Il n'y a pas eu d'espoir ou d'illusion. Je savais que je devais réussir et que je réussirais quoiqu'il en coûte. Il n'y avait pas de retour en arrière possible, car le coût de l'échec, le coût de l'impossibilité de réussir, serait trop élevé.

Quels que soient les obstacles que j'allais rencontrer sur mon parcours vers la liberté, je savais *qu'ils ne faisaient que passer*. Je m'accrochais fermement à cette croyance, la psalmodiant parfois, fermant les yeux lorsque les choses devenaient trop difficiles. Toujours, ces obstacles ne faisaient que passer. Il n'y a pas d'échec dans les erreurs, il n'y a que des leçons. Dès le début de mon anxiété de parole, à l'adolescence, j'ai su intuitivement qu'il n'y avait pas de problème avec ma parole; mais il y avait bien des choses qui n'alliaient pas avec ce que je croyais, ou plutôt ce qu'on m'avait fait croire sur moi-même, les autres et le monde qui m'entourait. Je ne pouvais pas l'expliquer à l'époque, car j'étais trop jeune; mais mes ressentis ne me mentaient pas. Il s'est avéré que j'avais raison

depuis le début. La confirmation rationnelle que j'étais sur la bonne voie dès le début ne m'est venue que dans la trentaine.

Si vous êtes tombé sur [mon site web](#) et mes vidéos, vous le saviez intuitivement aussi et vous avez maintenant trouvé la confirmation. Votre esprit peut essayer, et essaiera probablement de le contester parfois en essayant de l'invalider; mais croyez-moi mon ami.e, votre cœur ne vous mentira jamais.

J'ai abandonné l'idée que le bégaiement soit une sorte de problème de parole exotique, ainsi que tout ce que j'avais entendu à son sujet auparavant. Parce que je savais que, bien que sachant ceci et cela, si je bégayais encore (réflexe de retenue) et que je surveillais constamment ma parole, cela signifiait seulement que je ne savais rien. J'ai admis mon ignorance et j'ai commencé à chercher de toutes nouvelles informations.

La conviction que je finirais par trouver la réponse était toujours présente dans mon esprit. Elle m'a permis de retomber sur mes pieds et elle m'a soutenue dans les moments de turbulence et de cruel manque de [confiance en moi](#).

## RESPONSABILITÉ ET ENGAGEMENT

Nous entendons parler de responsabilité de toutes parts. Ce n'est certes pas nouveau pour vous non plus. Mais il y a une grande différence entre le simple fait de connaître le concept et le fait de le comprendre. La majorité des PQB avec lesquelles j'ai travaillé ont entendu parler de la responsabilité, mais elles pensaient qu'elle ne s'appliquait qu'au monde du travail et n'avaient aucune idée précise de son applicabilité dans le cadre d'une relation de coaching.

À mes débuts, lorsque j'ai commencé à coacher des PQB, j'en ai rencontré qui arrivaient avec l'idée préconçue que la responsabilité de les «guérir» m'incombait à moi seule et qu'ils n'avaient rien à faire. Beaucoup s'attendaient à ce que la pilule magique leur soit simplement administrée parce qu'ils payaient pour mes services. À quelques reprises, les choses ont dégénéré lorsque des personnes sont arrivées en séance physiquement épuisées et commencèrent à manger devant l'écran (coaching en ligne et non en présentiel), parfois en bâillant tout au long de la séance. L'ensemble du processus donnait l'impression que cette personne s'attendait à recevoir *passivement* des informations, à être nourrie à la petite cuillère et à ce que son coach lui parle 100 % du temps. Toute question posée était accueillie par une attitude de «*Ne me dérangez pas*» et la personne s'attendait à demeurer assise pendant toute la séance et à recevoir, comme «par magie», une illumination et une guérison.

Encore une fois, cela nous ramène à la perception tenace qu'il existe une clé ou une pilule miracle qui résoudrait leur situation difficile et que moi, en tant que coach, je la sortirais de mon chapeau haut de forme pour simplement la leur donner sans qu'ils aient à faire d'efforts. Les personnes avec lesquelles je travaille arrivent avec le bagage de leurs expériences, de leur vécu. Et j'ai fini par comprendre pourquoi elles échouaient. Elles échouent parce qu'elles attendent qu'un plateau d'argent magique avec une clé d'or dessus apparaisse simplement et résolve leur problème. C'est l'attitude générale avec laquelle ils se joignent à ma thérapie de parole. Au début, ça allait bien, mais leur motivation s'étiolait trop rapidement (d'où l'importance de l'élément suivant).

Non seulement cette attitude ne donne pas de résultats dans le rétablissement de l'anxiété de parole, mais elle garantit inévitablement la malchance dans tous les autres aspects de leur vie. Imaginez que votre vie soit un projet. Un projet abandonné, dans lequel on n'investit ni temps ni énergie; peut-il grandir, se développer et s'avérer une réussite ?

Et nous parlons ici du projet le plus important : votre vie. Je l'appelle « Le Projet Vous ». Si vous n'êtes pas prêt à assumer vos responsabilités, vous ne pourrez malheureusement pas trouver les réponses et obtenir les résultats que vous recherchez tant.

Les PQB échouent parce qu'en plus d'un manque de confiance en elles, elles n'assument pas la responsabilité de leur vie, beaucoup d'entre elles ne sachant pas ce que cela implique. La vie est un projet. Retrouver notre liberté d'expression est un projet. Mais trop de personnes que je rencontre attendent que quelqu'un d'autre assume la responsabilité de leur vie; et quand les choses ne marchent pas, elles commencent à blâmer les circonstances extérieures, ou elles-mêmes pour être «*un looser sans espoir et semi-handicapé*» comme beaucoup me l'ont dit.

Je ne dis pas que les PQB sont paresseuses; bien au contraire, ce sont des chercheuses de vérité qui travaillent dur et qui viennent avec de bonnes intentions; mais le manque de compréhension de ce qu'implique la responsabilité personnelle et la bonne attitude face au projet de reconquête de leur liberté est très évident.

Très souvent, au début de mon coaching, je passe du temps à essayer de convaincre les gens de l'importance de leur vie pour eux. Sérieusement, je les convaincs souvent qu'ils sont dignes d'intérêt, assez bons et qu'ils méritent le succès. Je dois les ramener à la raison, sinon ils s'entraînent à contrecœur, comme s'il s'agissait d'une banale obligation.

Mon programme n'est pas «*une énième thérapie du bégaiement*». C'est un projet qui s'appelle « Le Projet Vous. » Être responsable signifie faire quelques sacrifices en apprenant à établir des priorités et à minimiser les distractions qui vous éloignent de vos objectifs en détournant votre attention vers de frivoles activités qui ne méritent guère votre

attention. Par exemple, les jeux télévisés, les plateformes de médias sociaux, etc. Veillez plutôt à consacrer suffisamment d'attention à votre projet, le PROJET VOUS, en surveillant où va votre attention chaque jour. Votre attention, c'est de l'énergie, et c'est de votre qualité de vie dont il s'agit.

Lorsque vous vous réveillez chaque matin, vous disposez de 100 % de votre attention. Essayez de diriger votre attention vers des choses importantes, ne la dispersez pas sans raison. La majorité des activités qui requièrent notre attention sont des voleuses de temps. Examinez la façon dont vous répartissez votre attention. Rappelez-vous que votre attention est votre énergie vitale et votre vie.

Vous pouvez même déclarer devant votre famille et vos amis que c'est ainsi que vous avez l'intention de vivre dorénavant tout en demandant leur soutien. Cela pourrait renforcer votre sens des responsabilités et d'engagement.

Lorsque j'ai commencé mon parcours personnel il y a 13 ans, j'ai réussi parce que j'avais adhéré aux deux principes ci-dessus tout au long de mon parcours. J'ai été proactive, je suis resté ouverte et curieuse, j'ai toujours participé activement, j'étais toujours présente et je posais des questions. J'ai lutté quotidiennement contre mon bégaiement et mon anxiété en intégrant, dans ma vie de tous les jours, toutes les pratiques apprises. Le projet de retrouver la fluence (découverte de soi) et mes activités quotidiennes allaient de pair, ils étaient inséparables.

Il ne s'agissait pas de 30 minutes rapides le lundi soir; c'était tous les jours. Chaque rencontre sociale devenait mon terrain de jeu. J'observais, je prenais des notes, j'analysais, j'expérimentais, je prenais des risques émotionnels, j'étudiais mes réactions. J'ai essayé, encore et encore. Même lorsque les choses ne fonctionnaient pas, je réinventais volontairement l'idée de l'échec pour le rendre psychologiquement plus facile à gérer. Il n'y avait plus d'erreurs. Il n'y avait, comme l'enfant qui apprend à marcher, que des étapes vers ma réussite. N'oubliez pas que votre vie est votre projet. Prenez-la au sérieux, car il n'y a rien de plus sérieux et de plus important que votre vie, que la qualité de celle-ci. Personne d'autre ne peut assumer la responsabilité de votre propre vie, vous seul pouvez le faire. Mon désir sincère de vous aider ne servira à rien si vous ne voulez pas changer. Si vous ne changez pas, rien ne changera.

## OBJECTIFS

Vos objectifs sont les points sur la carte qui vous mèneront vers votre destination, votre liberté et votre plénitude<sup>4</sup>. **Si vos objectifs ne sont pas clairement définis, vous n'avez pas de**

---

<sup>4</sup> État de ce qui est dans la totalité, dans son intégralité (Antidote). Votre noyau identitaire par exemple. RP

**carte.** Vous finirez soit dans un fossé, soit en tournant en rond sans jamais atteindre votre destination. C'est un véritable et triste gaspillage de votre vie.

Vos objectifs doivent être clairs et solides comme le roc, et ce dès le début du processus. Qu'attendez-vous de votre vie ? Où voulez-vous aller ? Pourquoi avez-vous besoin de la fluence ? Ce sont les questions que vous devez vous poser dès le début de votre parcours vers la liberté.

J'ai constaté que 98 % de mes clients n'avaient pas d'objectifs de vie clairement définis. Nous avons donc dû passer les premières séances à identifier et à déterminer ces objectifs. Les gens ne pensaient pas que c'était important parce que c'était lié à leur objectif global et dévorant, mais très unilatéral, de «*guérir leur bégaiement*».

Une grande proportion de l'énergie et des pensées des PQB est dirigée vers la parole et les problèmes liés à celle-ci. Le bégaiement occupe, en effet, une place prépondérante dans leur vie. Lorsqu'on leur demande pourquoi ils ont besoin d'une parole fluide, la majorité d'entre eux sont perplexes. Après une hésitation initiale, ils commencent à donner des réponses clichées, telles que vouloir corriger leur parole uniquement, arrêter les blocages sur les mots craints, mieux s'exprimer en groupe et avoir plus d'assurance lors des rendez-vous galants. Il s'agit d'objectifs très vagues et médiocres qui n'ont aucune signification réelle pour ces PQB. Lorsque j'approfondis la question et que je leur demande ce qui changerait s'ils pouvaient prendre la parole en public, ils peinent à répondre et disent : «*Je veux juste parler comme tout le monde, je ne veux pas être différent*».

Les gens ne se fixent pas d'objectifs DE VIE et n'y pensent même pas parce qu'ils s'accrochent souvent à des croyances préconçues selon lesquelles leurs objectifs seraient irréalisables. À quoi sert de rêver si l'on ne peut pas réaliser ce rêve, n'est-ce pas ? Ou encore, ils sont arrêtés par des perceptions conditionnées selon lesquelles les grands rêves ne sont pas pour les gens «*comme eux*» ; alors ils se limitent à «*la parole seulement, s'il vous plaît*».

Vaincre le bégaiement est un voyage/parcours, et sans la carte de vos objectifs de vie, il sera impossible d'atteindre votre destination.

**Pourquoi les objectifs sont-ils importants ?** En termes simples, les objectifs sont les déclarations de ce que vous souhaitez. Si vous ne voulez rien, rien ne vous sera donné. Vos objectifs doivent vous enthousiasmer, mettre du feu dans votre ventre, sinon ils ne vous permettront pas de rester motivé et de flotter en période de turbulences, car ils manqueront non seulement d'importance, mais aussi de finalité.

Courir après la fluence est un pauvre objectif. Avec un tel objectif, les PQB sont émotionnellement liées à leur parole, elles en sont obsédées, et le résultat ? Elles attendent l'heure et la date auxquelles elles pourront parler avec fluence. Cela crée une accumulation d'attentes rigides, une pression temporelle, un sentiment d'urgence interne et d'énormes quantités de stress. Par conséquent, **L'OBJECTIF FINAL NE DOIT JAMAIS ÊTRE LA FLUENCE.** Il vous faut rêvez au-delà de l'expression orale.

Demandez-vous pourquoi vous avez besoin de cette fluidité ? Pourquoi est-ce important ? Comment vous sentiriez-vous si vous étiez fluent ? Qu'est-ce que cela vous aiderait à accomplir ? Quelles activités frivoles êtes-vous disposé à éliminer de votre quotidien pour atteindre un objectif plus grand et plus audacieux ? Votre véritable objectif doit vous enthousiasmer, être vivant, personnel, positif et détaillé. Vous devez pouvoir le visualiser sur l'écran de votre esprit. Si votre objectif est grand et ambitieux, c'est parfait. Il est possible de subdiviser les grands objectifs en petites étapes et de les atteindre, une étape à la fois. Ne craignez pas de rêver. Donnez-vous la permission de rêver grand, de demander plus et si vous êtes cohérent en suivant les étapes que je décris, vous atteindrez ces objectifs.

Ne vous préoccupez pas trop de la façon dont vous y arriverez. Cela ne vous regarde pas. La vie vous indiquera le chemin, comme elle l'a fait pour moi et pour beaucoup de ceux qui ont déjà réalisé leurs rêves, non seulement dans le domaine de leur parole, mais aussi dans d'autres sphères de leur vie.

## LA VÉRITABLE NATURE D'UNE THÉRAPIE

Il y a beaucoup d'idées fausses sur l'anxiété de parole (le bégaiement) et bien que certaines des idées que vous entendez semblent convaincantes et populaires, elles sont dangereusement trompeuses et vous empêcheront d'atteindre cette liberté tant recherchée.

Vous serez plutôt pris dans un réseau de constructions mentales très complexes et compliquées sans jamais pouvoir sortir de ce labyrinthe. Le but de mon programme est de simplifier l'anxiété de parole, et non d'y ajouter de la complexité. Je pense que si quelque chose est trop complexe, c'est qu'elle est fausse. La vérité est toujours simple, tout comme l'ingéniosité. Les gens compliquent les choses parce qu'ils ne comprennent pas le problème et pensent que la complication démontre leur intelligence. En réalité, c'est l'inverse : une fois que l'on a compris le problème, tout devient très simple et évident. Je vous recommande donc de vous éloigner de ce que la majorité croit et suit, à moins que vous souhaitiez faire partie de cette majorité.

Il ne s'agit pas de n'importe quelle connaissance. Le bon dosage de la vérité est essentiel pour comprendre les origines de votre condition et retrouver votre fluidité de parole. Des tonnes d'absurdités circulent en ligne sur ce qu'est le bégaiement, allant d'une maladie neurologique incurable à la théorie extrême qui prétend que le bégaiement est une forme de schizophrénie. Je les ai toutes entendues. Croyez-les ou non, c'est votre choix. Mais je veux que vous sachiez que les idées peuvent vous piéger et ne jamais vous permettre d'atteindre le résultat désiré si vous les laissez se planter et germer dans votre esprit. *Soyez sélectif dans ce que vous choisissez de croire et dans ce que vous lisez*<sup>5</sup>. Les idées ne sont pas que de simples mots. Elles sont capables de déterminer la trajectoire de votre vie tout entière. Certains l'appellent KARMA; alors, soyez sur vos gardes.

Dans ma pratique avec les PQB, je vois toujours comment elles ont traversé une désintoxication mentale initiale, luttant pour se débarrasser des fausses idées et croyances qui leur ont été inculquées depuis leur plus jeune âge. Ces croyances les ramènent à leurs anciennes habitudes, comme si elles leur disaient : «*Allons, tout cela est bien trop controversé. Revenons à ce qui nous est familier*». Souvent, les gens défendent même leur handicap comme s'il s'agissait d'un trésor, même s'ils jurent qu'ils veulent se débarrasser du problème. Les idées, les habitudes et les perceptions que vous nourrissez actuellement peuvent mener une lutte acharnée et dresser des barrages de rationalisation sur votre parcours lorsqu'elles sentent que vous essayez de vous en débarrasser. Mais ne vous inquiétez pas. L'agitation et l'inconfort disparaîtront lorsque des idées nouvelles et actualisées entreront en scène. Les vieilles idées n'auront d'autre choix que de battre en retraite et de s'éclipser.

Il suffit de savoir une chose. Si vous éprouvez encore de l'anxiété de parole, cela signifie que toutes les idées que vous avez actuellement sur l'anxiété de parole (bégaiement) sont fausses et qu'il vaut mieux les laisser tomber. Ayez une ouverture d'esprit envers les nouvelles idées tout en sachant que ce processus de remplacement/reprogrammation de vos anciennes croyances sera progressif. Un tel changement ne peut, en effet, se produire du jour au lendemain.

Reconnaitre la vraie nature d'une thérapie repose essentiellement sur votre volonté de voir au-delà de votre seule parole et sur votre disposition à plonger plus profondément dans votre psyché. Il s'agit de regarder le problème que vous avez l'habitude d'appeler bégaiement d'un point de vue différent et d'apprendre à vous connaître, peut-être pour la toute première fois de votre vie.

---

<sup>5</sup> Les italiques sont du traducteur. RP

Les nouvelles connaissances auront plus de sens et s'intégreront plus rapidement si vous suivez l'étape suivante.

## L'IMAGINATION

*«Le savoir, c'est merveilleux; mais l'imagination, c'est encore mieux.»*

– Albert Einstein<sup>6</sup>

Le bégaiement est un problème émotionnel et, par conséquent, toute logique conventionnelle doit être mise de côté lorsque vous vous attaquez à l'anxiété de parole (désignée, à juste titre, phobie par certains professionnels). Les phobies et les peurs irrationnelles ne sont jamais logiques. Il n'y a pas de bases logiques derrière elles, seulement des émotions et une imagination débordante qui vous a compté des peurs.

Tout comme vous pouvez penser que vous êtes dans l'inquiétude et la peur, la panique pure et simple face à des situations qui ne sont absolument pas effrayantes se produit de temps à autre. De la même manière, vous pouvez vous imaginer dans un état de calme et de présence au moment présent. Toutes nos peurs irrationnelles résident dans notre esprit et sont alimentées par notre imagination.

Tout est dans votre esprit, c'est-à-dire dans votre subconscient qui parle le langage des émotions. Le problème, c'est qu'à un moment donné de votre vie, le pouvoir de votre imagination a dérapé, et vous vous êtes retrouvé convaincu que **toutes** les situations quotidiennes, telles qu'un appel téléphonique, parler à des inconnus, et certaines lettres de l'alphabet sont à craindre et à éviter. Inutile de vous dire à quel point c'est illogique.

La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez apprendre à utiliser délibérément votre imagination pour inverser, démêler et neutraliser ces peurs et ces anxiétés irrationnelles. L'anxiété de parole ou phobie, comme toutes les autres peurs irrationnelles, est une situation purement imaginaire, enracinée dans l'émotivité. Le fait d'être une fille ou un garçon n'a rien à voir avec cela, car nous avons tous des émotions.

Trop souvent, je parle à des PQB qui insistent obstinément pour qu'il y ait une instruction, une explication logique (comme une pilule magique). Elles essaient de se sortir du bégaiement en lisant de nombreux ouvrages sur le sujet, en analysant les mécanismes de la parole et en essayant même de représenter la fréquence/intensité de leurs blocages de parole sous forme d'équation mathématique. Et je ne plaisante pas !

---

<sup>6</sup> Citation ajoutée par le traducteur. RP

Et bien sûr, ils sont vite déçus et reviennent à la case départ dans leur quête pour résoudre un problème émotionnel par la logique et la rigidité mathématique, ce qui déclenche l'amertume, le désespoir et la colère. Je ne veux pas que mes étudiants empruntent à nouveau ce chemin des plus périlleux.

Que vous soyez un professionnel chevronné ou un étudiant, une personne dans la vingtaine ou la cinquantaine, je vous invite à laisser de côté votre logique et à vous préparer à enflammer votre imagination, car cela accélérera considérablement vos progrès.

L'imagination vous aide à vous reconnecter à vos ressentis et à faire resurgir [les souvenirs émotionnels](#) que vous devez aborder et résoudre. L'imagination est le moteur de votre croissance émotionnelle. Rappelez-vous que le blocage observable est le résultat de la rétention d'émotions, et que la reconnexion avec ces dernières vous aidera à « dé-bloquer » et à progressivement [lâcher prise](#), ce qui vous donnera une plus grande fluence et vous permettra d'accéder à [l'état de flow](#).

Les émotions sont le langage de votre subconscient et, pour citer le Dr Joe Dispensa, votre [subconscient](#) est capable de tout, et je le pense vraiment, il peut faire de votre vie un enfer ou un paradis.

J'utilise mon imagination quotidiennement pour générer, cultiver et maintenir un état émotionnel désiré, qu'il s'agisse d'une situation de prise de parole ou de tout autre engagement. Elle m'aide également à rester ancrée, à demeurer en contact avec moi-même. Il ne s'agit pas d'une pratique spéciale à laquelle je consacre un temps spécifique. C'est ma façon de vivre au quotidien. Maintenant que je sais comment utiliser mon imagination, je provoque l'état émotionnel nécessaire qui m'aide à atteindre les résultats souhaités et à améliorer considérablement mon bien-être émotionnel.

Même lorsque j'étais extrêmement préoccupée par ma parole et que celle-ci était incontrôlable, je créais toujours cette image mentale de moi en train de parler avec confiance et avec une grande fluence. Avant d'atteindre la liberté, j'avais une image claire, pleine de sensations et d'informations émotionnelles sur la façon dont *je voulais* m'exprimer et évoluer dans le monde. Mon imagination était mon alliée secrète qui était toujours à mes côtés et m'aidait à poursuivre mon parcours vers la liberté, malgré les expériences difficiles et amères que j'ai vécues dans ma vie.

Par ailleurs, il est impossible de se fixer des objectifs sans imagination. Avant d'avoir quelque chose, il faut pouvoir le [visualiser](#) (l'imaginer).

L'imagination, vous l'aurez compris, est un outil très puissant, mais trop souvent sous-estimé, et nous commençons tout juste à en découvrir les pouvoirs. Je recommande à tous

mes étudiants de se reconnecter à leurs émotions en utilisant l'imagination, car c'est le pouvoir qui garantira non seulement une plus grande fluidité de parole, expressivité et confiance, mais qui enrichira et optimisera énormément la qualité de leur vie dans tous ses domaines.

## ACTIONS

Sans actions, pas de résultats. C'est aussi simple que cela. Le bégaiement est maintenu par un certain ensemble de croyances — **l'État d'Esprit du Bégaiement** — et pour le changer, vous devez être disposé à agir et à vivre des expériences, à expérimenter.

Les gens lisent des livres intelligents sur le développement personnel, mais ne parviennent pas à saisir les nouvelles connaissances, principalement parce qu'ils ne font pas la chose la plus évidente : ils oublient de les mettre en pratique par le biais d'expérimentations.

Vos nouvelles connaissances ne sont que des informations et resteront inutiles à moins que vous n'en fassiez l'expérience. Les expériences vous apprennent *ce que l'on ressent*<sup>7</sup> lorsqu'on est confiant, léger et libre. L'absence d'expérimentation, c'est comme apprendre une nouvelle langue dans un livre — ou en ligne — sans la parler. Ou encore, apprendre la théorie de la conduite automobile sans jamais se mettre derrière le volant et prendre la route. Alors que la théorie est une connaissance, *la capacité à bien faire quelque chose est un sentiment, un ressenti*<sup>8</sup>.

Il en va de même pour la parole. (L'état de) flow<sup>9</sup> et la liberté doivent être ressentis. La fluence n'est pas une connaissance théorique ; elle est une sensation. On n'acquiert pas la fluence en lisant des instructions. Pour parvenir à ce ressenti, vous devez faire ce qui suit : vous prenez vos nouvelles connaissances et les appliquez dans vos expériences, votre vie quotidiennes; puis vous vous arrêtez et réfléchissez en vous demandant : «*Qu'ai-je ressenti ?*» «*Quelle fut mon impression ?*»

Vous devez expérimenter et continuer à essayer jusqu'à ce que vous atteigniez et mainteniez ce sentiment optimal, celui qui vous donnera ce que vous voulez. Celui qui est le plus agréable. Chaque fois que vous vous impliquez dans une situation sociale et que vous ouvrez la bouche pour parler. Ce sentiment optimal est celui qui est dépourvu de trépidation, de genoux qui claquent, de répétitions mentales, de nervosité, d'anxiété, de doute de soi et de préparation excessive à la prise de parole.

---

<sup>7</sup> Dans [son livre](#), John Harrison développe sur le sujet à la page 205. RP

<sup>8</sup> Les italiques sont du traducteur. RP

<sup>9</sup> Nous l'avons défini au bas de la page 3. RP

Ma sensation optimale est celle où je ne pense pas du tout à ma performance de parole et où je consacre toute mon attention et mon énergie, premièrement, à générer et à cultiver des ressentis de contenu émotionnel et de calme (attitude) à l'intérieur de moi (paysage intérieur<sup>10</sup>) et, deuxièmement, à être curieuse (parfois excitée) au sujet de cette personne que j'allais rencontrer et des informations/connaissances utiles que cette personne pourrait partager avec moi, ou de l'expérience que j'ai eue avec cette personne.

Croyez-moi, cela garantit une expérience bien différente, non seulement de parole, mais aussi de la vie. La qualité de votre vie sera bien meilleure, car vous ne gaspillerez plus votre précieuse énergie à obséder sur votre parole, à paniquer sur les premiers mots, les premières lettres, les sons et sur toutes ces absurdités sans importance.

## PROCESSUS

Retrouver la fluence est un processus graduel. Je n'aime pas l'appeler «rétablissement», car les PQB ne sont pas malades. Il n'y a tout simplement pas d'harmonie dans leur for intérieur. La connexion fut perdue et coupée par des émotions bloquées. Les émotions sont des câbles vous reliant à votre moi authentique, à votre noyau identitaire. Selon moi, chaque affection/condition est le résultat d'un manque d'harmonie intérieure. Le bégaiement étant un problème émotionnel, ce n'est pas différent : bien que vous soyez déconnecté de vous-même, le câblage et vos émotions sont toujours là. Mon travail consiste à vous aider à vous y reconnecter.

Les PQB commettent souvent la même erreur en pensant qu'il existe un laps de temps pour atteindre la fluidité verbale. Certains me posent même la question suivante : «*Combien de jours faut-il pour guérir du bégaiement?*» Ce n'est pas la bonne question à poser. C'est différent pour chaque individu et cela dépend de la sévérité de la déconnexion ainsi que de l'ampleur du travail que vous avez déjà effectué, jusqu'à maintenant, sur vous-même.

Je sais trop bien que certains experts présentent délicieusement l'idée qu'il soit possible d'obtenir des résultats en ne faisant rien. Ils capitalisent sur l'espoir des gens de trouver des solutions rapides. Une solution rapide pour maigrir. Une solution rapide pour devenir riche. Vous voyez ce que je veux dire ? Ils cachent (ou ignorent) le fait qu'il y ait un processus, un travail à faire. Les gens tombent notoirement dans ce piège une fois de plus, et cela à cause de ce besoin irrépressible d'une éventuelle solution rapide. Désolée de vous annoncer cette « mauvaise » nouvelle, mais la magie ne se produira pas, et il vaut mieux abandonner cet espoir stérile.

---

<sup>10</sup> Sujet qu'Olga aborde et développe dans [son livre](#), à la page 192. RP

Tout projet valable, qu'il s'agisse d'apprendre une langue étrangère, de perdre du poids, de se muscler ou de retrouver la fluence, ne se réalise pas du jour au lendemain. Il s'agit, TOUJOURS, d'un processus.

Il y aura toujours, cependant, certains individus qui nourrissent des espoirs enfantins en insistant pour qu'on leur donne la pilule magique. À la recherche de leur « Saint Graal », ils passeront d'un programme à l'autre en commettant toutes les erreurs mentionnées dans cet article, gaspilleront des milliers de dollars, puis se plaindront « à juste titre » que tous ces programmes sont nuls et que les organisateurs sont des charlatans qui ne cherchent qu'à se remplir les poches.

Il y a des charlatans, et nous savons qui ils sont et le marketing qu'ils utilisent; mais ne faisons pas de déclarations à l'emporte-pièce et vérifions nous-mêmes chaque point mentionné dans cet article. On doit se réapproprier et assumer pleinement nos responsabilités.

### Qu'est-ce qu'un processus?

Le processus, c'est votre activité expérimentale quotidienne, qu'il s'agisse d'une grande présentation ou d'un petit appel téléphonique en fonction des nouvelles connaissances que vous apprenez en cours de route. La meilleure façon d'aborder le processus est d'adopter une attitude ludique (de le considérer comme un jeu). L'approche ludique d'une situation élimine une importante anxiété anticipatoire et une perception de risque et de stress, rendant ainsi la personne plus détendue, plus ancrée au moment présent et, par conséquent (récompense), plus expressive et plus fluide. Une attitude ludique réduit également, et de manière significative, l'agonie mentale post-situation, le drame et l'autoflagellation lorsque les choses ne se sont pas déroulées aussi parfaitement que prévu. Après tout, ce n'est qu'un jeu. Ce n'est pas grave, il suffit de faire une autre tournée.

Considérer le processus comme un jeu empêche également les PQB de s'attarder sur les aspects négatifs, ce qui alimenterait et perpétuerait le [réflexe de retenue](#). La vie est un jeu. Un jeu, c'est la vie. Les jeux sont faits pour s'amuser. C'est ainsi que je conseille à mes élèves d'aborder le processus d'élimination du bégaiement, étape par étape.

Dans le passé, l'anxiété de parole me pesait et m'effrayait au plus haut point. Elle était très cruelle et me jouait de vilains tours en me faisant croire que de banales situations sociales, des mots ou des sons étaient terrifiants et que tout le monde me jugeait et s'attendait à me voir échouer. Alors un jour, je décidai de m'adonner à des jeux d'esprit contre mon anxiété de parole. Un des outils que j'ai utilisés fut l'humour. Non seulement l'humour rendit ma parole plus expressive et spontanée, mais il m'a aussi donné le courage de me débarrasser de l'introversion que je m'étais imposée et de laisser éclore au grand jour la

vraie moi, mon noyau identitaire. Il m'a permis de déballer et de ne plus craindre d'être moi-même. L'humour a atténué la pression, neutralisant ma [critique intérieure](#), le malaise cuisant d'apparaître «nue» lorsque j'ai commencé à montrer mes ressentis et mes émotions (lire mes [vulnérabilités](#)) aux autres.

De plus en plus, je constate la même tendance chez d'autres individus s'étant extirpés du bégaiement. Ils se sont réinventés et sont maintenant ouverts, expressifs, drôles et authentiques. Certains, comme moi, ont assumé le rôle de professeur, de coach. La [confiance en soi](#) peut être simulée, l'authenticité ne peut jamais l'être.

C'est ça le pouvoir.

## TEMPS

L'état d'esprit de bégaiement que vous avez actuellement a mis du temps à se développer et à s'installer pour devenir ainsi partie intégrante de votre personnalité. Inverser le processus et rompre «le charme» prendra également du temps. Les PQB compromettent leurs chances de réussite en se fixant des délais rigides pour se rétablir, ce qui est totalement absurde et conduit toujours à la déception.

Vous fixer un délai ajoute également une pression inutile à être performant, à vous mesurer aux autres, ce qui vous pousse à vous concentrer de manière obsessionnelle sur votre parole, ce qui est, vous le savez maintenant, contre-productif lorsque vous travaillez sur un problème tel que l'anxiété de parole. Plus vous vous concentrez sur votre parole, plus elle s'aggrave.

Accablés d'attentes et de délais, les PQB sont vouées à l'échec; alors ne le faites pas, ne le faites plus. Laissez le processus suivre son cours normal, laissez-le se dérouler. N'ajoutez pas de pression supplémentaire et ne compliquez pas le problème plus qu'il ne l'est déjà.

Dans tout ce que vous faites, détournez votre attention du chronométrage et consacrez-la plutôt aux expériences sociales quotidiennes, [en vous amusant](#), comme nous l'avons mentionné plus haut.

Une autre habitude qui exerce une pression sur les PQB consiste à s'attribuer un temps spécifique pour travailler sur leur parole — «*les devoirs*», comme ils désignent cela. Il s'agit d'une approche de type scolaire dans laquelle ils perçoivent leur coach comme un professeur. Un professeur qui leur donne d'ennuyeux devoirs qu'ils font avec beaucoup de réticence, souvent à la hâte, en les intercalant à peine (20 à 30 minutes par semaine !) entre d'autres activités plus importantes de la vie.

Mauvaise approche ! Elle est « auto-sabotante »<sup>11</sup>, inutile et improductive.

Je vous recommande de ne pas considérer votre travail sur votre parole comme un lourd fardeau. N'y pensez même pas de cette manière. Votre parole étant indissociable de votre vie, ne séparez donc pas votre projet de parole de votre projet de vie. Ils doivent aller de pair, sans séparation ni « temps attribué » pour le faire.

Chaque rencontre sociale est l'occasion de vous entraîner, d'expérimenter, d'observer, d'apprendre et de vous amuser. Mon meilleur conseil est que si vous êtes trop occupé et que vous ne pouvez pas consacrer du temps à votre projet de vie, peut-être que ce n'est pas une priorité pour vous en ce moment, alors ne vous inscrivez pas tout de suite à mon coaching. Revenez quand vous serez prêt.

### Résumé :

Mon ami.e, ce que tu viens d'apprendre constitue les principes de base du succès dans la résolution non seulement du bégaiement (réflexe de retenue/anxiété de parole), mais aussi dans l'obtention de résultats positifs dans tout projet valable que tu pourrais décider d'entreprendre dans ta vie. Je te suggère donc de t'asseoir et de te laisser imprégner par ces informations.

Si vous décidez de vous joindre à mes programmes, je m'attends à ce que vous ayez lu cet article et que vous en ayez bien saisi les principes énoncés (et leur portée). Car l'objectif de mes programmes est de vous aider plutôt que de devenir « *encore une autre thérapie de parole* ». Je veux que vous réussissiez, cette fois, à libérer et à débloquer non seulement la fluidité de votre expression verbale, mais aussi à atteindre l'harmonie et la fluidité dans tous les domaines de votre vie.

L'organisation que je suis en train de créer s'appelle le Centre of Harmonious Speech & Life (Centre de la parole et de la vie harmonieuses). Le mot-clé est ici harmonie ou plénitude<sup>12</sup>. Je crois fermement qu'une fois que nous avons retrouvé cette harmonie, une fois que nous avons atteint la plénitude en nous-mêmes, tout devient soudain possible et davantage de portes s'ouvrent devant nous, là où un problème aussi médiocre que l'anxiété de parole n'aura plus aucune chance autre que de s'estomper et de quitter votre vie pour de bon, en ne laissant que de bizarres souvenirs de cette anxiété.

Et lorsque vous commencerez à évoluer d'une situation sociale à l'autre, à parler aux gens, à vivre de nouvelles expériences, à voyager à travers le monde, vous regarderez sûrement

---

<sup>11</sup> Ce terme n'existe pas en français, mais vous en comprenez le sens. RP

<sup>12</sup> Plénitude signifie « État de ce qui est dans sa totalité, dans son intégralité. » Antidote.

en arrière et rirez de l'importance que vous accordiez à votre anxiété de parole, de la façon dont vous l'avez presque laissée consumer votre vie. Et vous constaterez que la raison pour laquelle vous vous êtes retenu et avez bloqué n'avait rien à voir avec la parole, mais tout à voir avec la façon dont vous vous sentiez, vos attitudes envers vous-même, les autres personnes, les situations de parole et le monde en général. Une fois que les perceptions incorrectes, les attitudes, les croyances et les blocages inconscients sont finalement éliminés, **VOUS ÊTES LIBRE, VOUS EN SORTEZ ENCORE PLUS VIVANT ET VOUS GAGNEZ** non seulement au jeu de la parole en atteignant la fluence, mais vous pourrez également améliorer considérablement toutes les sphères de votre vie et donc la qualité de celle-ci.

J'espère que cet article a été utile pour vous inculquer les bonnes attitudes et à vous indiquer la bonne direction menant à la liberté ultime que vous savez pouvoir atteindre et que vous atteindrez.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez surtout pas à me contacter et je me ferai un plaisir d'y répondre. Je vous souhaite le meilleur pour votre parcours vers la liberté d'expression et pour votre qualité de vie.

Amour et lumière,

**Olga Bednarski** Maitrise en psychologie.

Psychologue certifiée, PACB<sup>13</sup>, et coach de parole.

Pour en savoir plus sur mon travail, veuillez visiter (site d'Olga, donc en anglais) :  
[WWW.STOPMYSTUTTER.COM](http://WWW.STOPMYSTUTTER.COM)

SOURCE: Traduit avec [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (version gratuite), de *The Recovery From Stuttering, What is the difference between those who succeed and those who fail?* Par Olga Bednarski, septembre 2023. Révisé, et corrigé avec Antidote, par Richard Parent, septembre 2023. Relectures 12/2023 ; 12/2025 pour addition de 2 articles;

For those of you who would prefer to get the English version of this article, send me an email at  
[richardparent99@gmail.com](mailto:richardparent99@gmail.com)

---

<sup>13</sup> Personne Ayant Cessé de Bégayer.



## LES PRINCIPAUX OBSTACLES À LA SORTIE DU BÉGAIEMENT.

### POURQUOI ÉCHOUEZ-VOUS TOUJOURS À ATTEINDRE UN SANG-FROID, UNE AISANCE ET LA FLUIDITÉ DANS VOTRE COMMUNICATION ?

Par Olga Bednarski,

Traduit par Richard Parent

Certains échecs n'arrivent pas sans raison. L'échec survient lorsque vous vous en tenez, de manière répétée (ou obstinée), à la même vieille stratégie qui ne fonctionne pas et que vous ne voyez pas ce qu'il faut changer.

Le chemin pour se libérer des chaînes du bégaiement est parsemé d'erreurs que les Personnes Qui Bégaient (PQB) commettent de manière répétée. Ce n'est pas votre faute ; c'est simplement que vous avez été conditionné à composer avec votre trouble de parole d'UNE SEULE FAÇON et que personne ne vous a parlé de moyens différents et alternatifs d'aborder votre rétablissement.

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

#### PREMIER OBSTACLE

L'obstacle le plus critique est que, dès le départ, les PQB se sont fixé le mauvais objectif — le Saint Graal de l'insaisissable fluence. Le fait d'avoir la fluence comme objectif principal vous rend trop concentré sur- et obsédé par — la parole (et les aspects liés à celle-ci), ce qui vous conduit vers une impasse : stress accru, plus d'efforts pour parler, plus d'épuisement (psychique et physique), plus de luttes pour parler et l'échec.

Et toutes les thérapies orthophoniques que vous avez entreprises auparavant vous ont amené à vous concentrer sur le même objectif — LA PAROLE ET RIEN D'AUTRE QUE LA PAROLE ! Vous commettiez toujours la même erreur « fatale » ; il n'est donc pas surprenant

que vous ayez échoué dans toutes vos tentatives. Et vous avez probablement déjà accepté l'idée selon laquelle vous avez « un handicap de parole » et qu'il n'y a absolument rien à faire pour y remédier ! Il ne vous reste plus qu'à simplement l'accepter, vivre avec, ou mieux encore, apprendre à « bégayer avec confiance et fierté»<sup>14</sup>.

Et pendant tout ce temps, pendant toutes ces tentatives, vous n'avez tout simplement jamais décelé de faille dans la stratégie qui vous était prescrite et vous avez continué à suivre une APPROCHE FONDAMENTALEMENT ERRONÉE, la parole étant votre objectif principal. C'est la seule raison pour laquelle tu as échoué, mon ami.e, et non pas parce que tu souffres d'un trouble cérébral exotique ou d'un trouble neurologique génétique.

Et laissez-moi ajouter que vous n'avez probablement pas eu de mal à trouver des compagnons qui sont tombés dans le même piège que vous, à qui on a dit de viser la fluidité et qui maintenant vous convainquent qu'ils ont « ce rare trouble de la parole ». La plupart des PQB pensent que la recherche de la fluence est ce qu'il faut entreprendre pour surmonter le bégaiement !

Vous savez, c'est facile d'être comme tout le monde. Cela procure un sentiment d'appartenance et de sécurité; mais ce qui n'est pas facile, c'est de voir au-delà du bégaiement et de choisir une stratégie entièrement différente. Une stratégie qui ne vous dit pas de courir après la fluence. Cette stratégie vous apprend à développer un nouvel état d'esprit avant de vous lancer dans un parcours de « guérison » et à regarder au-delà de toutes les manifestations visibles du bégaiement, du blocage, de la timidité, de l'anxiété et de la lutte quotidienne dans les situations sociales.

### DEUXIÈME OBSTACLE

Selon la conception classique de l'orthophonie, le bégaiement est un problème de parole, un trouble de la communication. Rien d'autre. Cette définition ne tient nullement compte de ce qui se passe « en coulisses » de ce trouble dont on pense qu'il n'affecte que la parole. Très peu sont informés, y compris, hélas, les orthophonistes diplômées, que le bégaiement est dû à une anxiété sous-jacente (l'anxiété de parole), à savoir la peur d'être soi-même, de se montrer au monde comme la version la plus honnête de soi-même, avec toutes nos « imperfections », nos vulnérabilités et nos faiblesses apparentes. Sans le besoin de devoir supprimer vos véritables sentiments et émotions, sans le besoin sous-jacent d'être accommodant et de plaire aux autres afin de satisfaire nos besoins humains les plus fondamentaux — le besoin d'être aimé, de recevoir de l'attention, de l'appréciation et une certaine forme de confirmation que vous êtes, en effet, digne et assez bon.

---

<sup>14</sup> Ne riez pas. Cette étonnante et surprenante attitude est, hélas, répandue dans la bégosphère. RP

Je vois des enfants chez 100 % des PQB adultes avec lesquelles je travaille. J'avais l'habitude de penser qu'il ne s'agissait que de mon imagination, mais en fait, il s'agit de réactions enfantines et de peurs irrationnelles d'enfants dans des corps devenus adultes.

### TROISIÈME OBSTACLE

Le piège du perfectionnisme consiste à croire que se libérer du bégaiement implique une parole impeccable à 100 %, sans erreurs, impeccablement polie, sans hésitations, sans pauses et sans mots de remplissage. Les PQB aspirent à la perfection à 100 %, alors que la réalité, c'est qu'il n'existe pas de parole parfaite à 100 %. Se fixer un tel objectif conduit irrémédiablement à la déception.

Même les présentateurs de télévision, formés pour s'exprimer de manière articulée, se heurtent parfois à des difficultés. J'ai eu un jour l'occasion d'observer comment une actrice expérimentée s'est montrée très anxiée et perdit le fil de sa pensée alors qu'elle annonçait l'acte suivant, et elle commença à trébucher visiblement sur les mots. Je l'ai vu de mes propres yeux. Se libérer du bégaiement n'implique pas la perfection !

Se libérer du bégaiement signifie l'absence d'anxiété, de répétitions mentales ou de situations angoissantes, que ce soit avant ou après une prise de parole. Se libérer de l'anxiété de parole (bégaiement) implique le calme, la spontanéité, le naturel, la légèreté, l'état de flow et l'aisance dans les situations sociales. Vous aurez atteint la liberté lorsque vous ne penserez **AUCUNEMENT** à la situation de parole à *l'avance*, tout comme c'est le cas pour les personnes naturellement fluentes. En effet, les personnes qui ne bégaient pas ne pensent à rien, surtout lorsqu'il s'agit d'interactions quotidiennes banales. Vous pourrez vous considérer comme libérés du bégaiement (ou, si vous préférez, « guéris ») lorsque vous ouvrirez simplement la bouche et que vous parlerez sans même y penser. Lorsque vous déciderez de parler ou de ne pas parler du tout dans une situation donnée et que vous ne vous sentirez aucunement coupable ou inadéquat si vous décidez de ne pas interagir et de rester silencieux.

Rédigé par Olga Bednarski, Maitrise en psychologie

Septembre 2023 ©

Pour en apprendre davantage, visitez le site (en anglais) de Olga : [WWW.STOPMYSTUTTER.COM](http://WWW.STOPMYSTUTTER.COM)

---

Source : traduit, avec la permission de l'auteure, de *The Main Obstacles to Recovery from Stuttering*, par Olga Bednarski, septembre 2023. Traduit à l'aide de DeepL, version gratuite pour Mac. Révisé, et corrigé avec Antidote, par Richard Parent, décembre 2023.

## « SI C'ÉTAIT SI FACILE, TOUT LE MONDE LE FERAIT. »

(Voici deux autres articles d'Olga dans le même esprit que le précédent. RP)

En réalité, la plupart des gens ne voient même pas quel est le véritable problème, ni comment ils le créent eux-mêmes. Ils se concentrent sur **les symptômes superficiels** et supposent que leur situation est particulièrement complexe ou difficile. L'esprit a une forte tendance à compliquer, déformer et fausser les choses. Il construit des abstractions qui semblent intelligentes, mais qui ne font que brouiller notre vision de la réalité et de la solution simple qui se trouve juste devant nous.

Ajoutez à cela les opinions que nous absorbons de nos pairs, des personnes en autorité, de nos amis — tout notre cercle social — et vous obtenez un parfait et impénétrable voile d'illusion.

La complexité semble légitime — même si elle est presque toujours trompeuse — tandis que la simplicité semble suspecte ou naïve. Nous acceptons sans broncher les explications compliquées. Nous négligeons les vérités simples.

Mais dès que vous voyez vraiment — non pas intellectuellement, ni théoriquement, mais directement — tout devient simple. Les solutions apparaissent presque naturellement, et la réconciliation devient rapide et douce.

**Dissiper l'illusion est la partie la plus difficile — et souvent la plus inconfortable.** C'est pourquoi si peu de gens parviennent à surmonter véritablement les défis, et encore moins à prendre une longueur d'avance. Ceux qui y parviennent ne sont ni « chanceux », ni « miraculés » ou « privilégiés ». Ce sont simplement ceux qui sont prêts à abandonner les opinions communément répandues, à renoncer aux narratifs familiers, à abandonner l'identité construite autour du problème et à observer directement ce qui se passe réellement, puis à agir à partir de cette nouvelle perspective plutôt que du conditionnement social.

C'est cela, la véritable autonomie.

C'est cela, l'émancipation.

La capacité de voir, de voir véritablement, est ce qui distingue ceux qui réussissent de ceux qui essaient sans cesse et échouent à répétition.

**Tout ce que je viens d'écrire ici, dans cette page, s'applique à un large éventail de difficultés humaines, y compris, bien sûr, le bégaiement. □**

Si vous vous sentez prêt à abandonner les anciens narratifs sur le bégaiement et à regarder au-delà du symptôme, mon nouveau livre « [Anxiété de parole et bégaiement : 101 questions et réponses](#) » examine les questions réelles posées par les personnes qui bégaient (PQB) et propose des outils pratiques, basés sur des scénarios et fondés sur cette nouvelle perspective.

Je vous souhaite de faire d'importantes percées et d'étonnantes découvertes.

*Olga Bednarski*, Maitrise en psychologie.

**Cessez de lutter contre** votre bégaiement. Commencez à INCARNER le flow !

Source : texte rédigé par Olga Bednarski, décembre 2025.

---

Chers amis,

Les gens demandent souvent : « ***Y a-t-il une garantie que cela fonctionnera ?*** »

La vérité est que **rien dans la vie n'est garanti** : ni le succès, ni la guérison, ni une parole « parfaite », ni même un traitement médical. Les garanties n'existent tout simplement pas.

Mais voici ce qui *est* vrai :

***Vous pouvez toujours augmenter ou diminuer vos chances de réussite.***

Chaque décision que vous prenez, les informations que vous suivez, les actions que vous entrepenez, l'état d'esprit dans lequel vous vous engagez, tout cela augmente ou diminue vos chances de réussite. Rien n'est neutre.

Et la seule véritable garantie vient de *vous-même à vous-même*.

Comme il est écrit : « *Selon votre foi, qu'il vous soit fait.* » Si vous croyez en une voie, si elle vous parle, si vous y consacrez votre temps et votre présence, vos chances augmentent immédiatement.

Si vous vous engagez avec l'intention de discrépiter, vous le prouverez également. Nous confirmons toujours nos croyances.

Alors, non, il n'y a pas de garantie.

Il n'y en a jamais eu.

Mon rôle en tant que coach est d'offrir des conseils clairs, des outils solides et une perspective qui facilite le changement.

**Votre rôle est de choisir et de prendre les mesures qui augmentent vos chances de réussite.**

C'est ainsi que la transformation se produit réellement.

Je vous souhaite force et détermination,

*Olga Bednarski, Maîtrise en psychologie*

**Cessez de lutter contre votre bégaiement. Commencez à INCARNER le flow !**

Texte rédigé par Olga Bednarski le 14 décembre 2025. Traduit par Richard Parent, décembre 2025.

---

Pour accéder à mes autres traductions, c'est [ICI](#), puis cliquez ou, plutôt, passez votre souris sur l'onglet « Traductions françaises ». Pour communiquer avec moi : [richardparent99@gmail.com](mailto:richardparent99@gmail.com)