
ÊTRE FLUIDE

Texte de John C. Harrison, traduit par Richard Parent

Comment est-on quand on est fluide ? Comment se *sente*-on ? Lorsque les personnes qui bégayaient songent à la fluidité, leur intérêt se concentre presque toujours sur leur élocution plutôt que sur leurs sentiments. Pour elles, la fluidité se résume à l'absence de blocages. La personne croit, qu'une fois fluide, elle sera exactement la même personne que maintenant ; seule son élocution aura changé.

Mais la fluidité, c'est bien plus que cela. La fluidité est une façon d'être. Cette façon d'être se manifeste chaque fois que la personne agit spontanément.

La vraie fluidité n'a rien à voir avec le contrôle de la parole ... ou quelque contrôle qui soit en cette matière. Il s'agit plutôt de savoir se laisser-aller, de telle sorte que les blocages n'ont plus leur place dans un état d'esprit de fluidité.

La vraie fluidité, c'est parler sans avoir besoin d'être sur ses gardes. Vous vouliez exprimer une réflexion ou une idée et, soudainement, vous réalisez que c'est déjà fait. Vous l'avez tout simplement exprimée.

On retrouve un tel état d'esprit pas seulement pour la parole, mais aussi dans d'autres formes d'expression alors que la personne agit avec fluidité et de façon intuitive, sans devoir y porter attention.

Le reste de ce texte se compose d'une collection d'anecdotes personnelles servant à illustrer les composantes requises afin de créer l'*expérience* de la vraie fluidité

Pourquoi faire appel à des anecdotes ?

Il y a plusieurs années, j'ai constaté que la meilleure façon de communiquer une idée c'est de l'insérer dans un véritable contexte. Vous penserez peut-être que certains détails sont superflus. Mais je sais que pour vraiment comprendre ce qu'une autre personne vit, il m'est utile d'être là, avec elle, dans sa peau, afin de mieux comprendre ce qu'elle pense et ressent. J'ai besoin de ressentir la même chose qu'elle. Alors, accompagnez-moi dans quelques aventures qui contribuèrent à éclaircir ma difficulté avec l'état de fluidité.

LE BESOIN DE CAPITULER

Ma première aventure relate mon apprentissage en lecture rapide afin d'en venir à lire 3 000 mots à la minute et la perte de cette technique parce que je ne pouvais tolérer l'impression de fluidité.

« Whoa ! » me direz-vous. « Mais personne ne peut lire aussi vite et comprendre ce qu'elle lit. »

Faux. Un certain pourcentage de la population peut lire à de telles vitesses. Le Président John F. Kennedy en était un bel exemple. Ainsi que ma sœur Joan. Lorsqu'elle était au primaire, Joan pouvait lire deux ou trois livres chaque fin de semaine. Et elle comprenait tout ce qu'elle lisait.

La plupart des gens lisent au rythme de 200 à 300 mots par minute. Ils reculent constamment afin de relire des phrases ou des paragraphes. Mais Joan pouvait lire un roman complet, debout dans une librairie, tout en pouvant vous dire ce qu'elle avait lu. J'ai même rencontré des gens pouvant lire 10 000 mots à la minute. J'ai entendu parler d'une femme qui pouvait lire 50 000 mots par minute en descendant ses yeux sur une page et en les remontant sur l'autre page.

Je sais que cela peut sembler incroyable. J'étais également sceptique. Moi non plus je n'y aurais jamais cru si je n'avais pas appris à lire 3 000 mots à la minute.

Il existe d'intéressants parallèles entre la fluidité verbale et la « fluidité » en lecture. Les deux impliquent le même état d'esprit. Laissez-moi vous raconter comment j'ai appris à lire très rapidement, pourquoi j'ai perdu cette habileté et ce que cette expérience m'a appris sur mon bégaiement.

READING DYNAMICS

Au milieu des années 1960, je remarquai une annonce dans un journal au sujet d'un programme de lecture rapide. Il s'appelait Reading Dynamics et j'ai été tout simplement renversé par leurs prétentions. L'annonce typique des cours de lecture rapide prétendait doubler et même tripler la capacité de lecture des gens. Juste cela constitue déjà une amélioration plus que notable. Mais l'annonce de Reading Dynamics promettait bien plus.

« Imaginez », disait l'annonce, « que vous soyez capable de lire à des vitesses aussi rapides que 4 000 ou 5 000 mots par minute. »

« Impossible, » pensais-je. « C'est sûrement une erreur d'édition. » Je la relus. Non, c'était bien ce qui était écrit ; en fait, ces mêmes vitesses rapides se répétaient plusieurs fois dans l'annonce.

À cette époque-là, je lisais à un rythme de 200-300 mots par minute ; la seule idée de pouvoir augmenter ma vitesse de lecture par 15 me paraissait complètement saugrenue. Pourtant, l'annonce citait des personnes qui affirmaient pouvoir lire à des vitesses astronomiques. Bien sûr, je n'ai pu résister et, la semaine suivante, je signalais.

Lors du premier cours, dans un hôtel du centre-ville, l'instructeur, Doreen, nous expliqua que cela allait constituer une expérience de lecture différente de ce que nous avions connu jusqu'à maintenant.

« Vous voulez dire qu'on va vraiment parcourir tout le texte » se risqua quelqu'un.

« Non », répondit-elle. « Vous verrez bel et bien tous les mots, mais vous utiliserez vos yeux et votre cerveau de façon différente. » Doreen nous expliqua que, normalement, nous lisons de gauche à droite, ligne par ligne. Mais nous allions lire selon un parcours en zigzag, utilisant notre main pour contrôler le rythme et guider nos yeux vers le bas de la page.

« Mais comment pouvez-vous comprendre ce que vous lisez ? » demanda quelqu'un.

« C'est pas un problème » répliqua-t-elle. « Laissez-moi vous montrer. »

Doreen nous expliqua que notre œil a la capacité de saisir des parties de textes du regard. Puis, en nous concentrant non pas sur les mots, mais en utilisant une vue d'ensemble et en suivant l'idée exprimée dans le texte, notre cerveau traitera automatiquement les mots afin de les assembler en un tout compréhensible. Nous comprenons alors tout ce que nous voyons. Mais avant d'en venir là, il faut beaucoup de pratique. Puis elle prit un livre acheté par un participant de la classe quelques minutes avant le début du cours.

« Trouves-moi plusieurs pages à lire » dit-elle à un étudiant tout en lui remettant le livre. L'étudiant ouvrit le livre au hasard.

« Ici », dit-il, « lisez ces trois pages. »

Alors que nous étions assis, fascinés, Doreen descendit en zigzag sa main sur la première page, puis sur la page suivante, puis sur la troisième. Elle lut les trois pages en 12 secondes. Puis elle remit le livre à l'étudiant.

« Bien, laissez-moi résumer ce que j'ai lu. »

Doreen prit trois minutes pour résumer en détails ce qu'elle venait juste de lire alors que l'étudiant corroborait ses dires. En fait, elle avait lu et compris ce qui se trouvait sur chacune des trois pages.

Wow!

Plutôt impressionnant que de voir quelqu'un lire aussi vite. Mais que *moi* j'y arrive ! C'était une toute autre question.

FRUSTRATION EXTRÊME

Dès le premier cours de ce programme de 10 semaines, on nous demanda d'abandonner nos vieilles habitudes de lecture pour commencer à pratiquer la nouvelle façon de lire. Quelle frustration ! Semaine après semaine, aucun d'entre nous ne parvenait à comprendre ne serait-ce qu'un peu ce que nous lisions avec cette technique. Oh, bien sûr, on avait une idée générale du texte ; mais je ne pouvais prétendre que je comprenais ce que mon œil « lisait. » La seule chose que j'ai réussi à accomplir fut de mâcher une quantité impressionnante de crayons.

« Ne t'inquiètes pas », disait Doreen. « Tu vas y arriver. N'arrêtes pas de travailler. »

Au huitième cours, quelque chose d'encourageant se produisit. Alors que je m'impliquais dans un de ces exercices pratiques et frustrants, une étudiante proclama soudainement, toute excitée, « J'y suis arrivée ! Wow ! C'est très excitant ! »

Ça parle au diable ! Quelqu'un y est arrivé. Cela déclencha, instantanément, mon esprit de compétition. Si cette femme le peut, pourquoi pas moi ? Je redoublai d'effort. J'étais obsédé à l'idée que quelqu'un d'autre puisse faire quelque chose que je ne pouvais pas faire. Cela m'exaspérait.

La neuvième semaine fut tout aussi frustrante. Ça ne fonctionnait tout simplement pas. *Mais quelle expérience étais-je en train de rechercher ?* Ce n'était pas clair. Il m'était impensable de comprendre ce que je lisais en promenant mon œil selon un parcours en zigzag vers le bas de la page. Comment pouvez-vous lire de cette manière ? D'accord, je parvenais à me faire une idée du matériel, tout comme je pouvais le faire lorsque je promène mon regard sur la feuille. Mais ce n'est pas ce qu'on appelle « lire ». Peu importe, je continuais à pratiquer religieusement, tous les soirs.

Lors du dixième et dernier cours, alors que je n'avais pas encore atteint l'expérience révélatrice, je notai quelque chose de différent. J'avais le *sentiment* que quelque chose allait arriver. Je ne pouvais deviner quoi. Mais j'avais le sentiment que quelque chose allait bientôt se produire. Bien que rien de dramatique ne devait se produire lors de cette dernière leçon, cette impression que quelque chose allait se produire persista.

Bien que le cours fût officiellement terminé, j'ai décidé de me donner une dernière chance en participant à la séance de pratique du samedi.

C'est donc à la fois déterminé et désespéré que je me présente à la pratique le samedi suivant. C'était maintenant ou jamais. Si rien ne se produit, alors mon investissement est perdu. Pire, je pensais à cette dame qui y était parvenue et d'autres aussi probablement. Je détestais trainer de la patte.

LA RÉVÉLATION

À mi-chemin de la session, je lisais un roman de John Steinbeck intitulé *La Perle*. Le style d'écriture était visuel et graphique, et je pouvais facilement comprendre le texte. Je me surpris à lire de plus en plus vite afin d'arriver au dénouement de l'histoire.

Puis j'y arrivai.

Soudainement, je ne lisais plus. Je pensais le livre. L'histoire prenait forme dans ma tête. C'était comme de regarder un film. Au fur et à mesure que ma main descendait la page en zigzag, je découvrais le texte et le dirigeais directement vers mon cerveau. Et cela sans effort. Je gagnai en rapidité ; tout ce qu'il me fallait faire était de concentrer mon esprit sur la page. Le sens semblait flotter au-dessus du texte au fur et à mesure que l'histoire, accompagnée de ses effets visuels, se déroulait sur mon écran interne.

Cette manière de lire était très différente de mes expériences de lecture antérieures.

Au fur et à mesure que je me pratiquais à lire de cette façon, je me sentis étrangement différent. Je ressentais un sentiment dépourvu de peur, un sentiment de pouvoir, un sentiment *fluide*, un peu comme la capacité de prédire l'avenir ou de faire bouger des crayons par la seule intervention de l'esprit. Ce succès m'étourdissait.

Dans l'autobus en retournant à mon appartement, je fis une découverte des plus intéressantes. Je pouvais parcourir des yeux les annonces dans l'autobus et comprendre instantanément leur sens. Pas besoin de les lire de la façon normale. Il me suffisait d'un regard rapide et je pouvais vous dire le contenu d'une annonce. Mon œil et mon cerveau fonctionnaient maintenant différemment.

NOUVEAUX PROBLÈMES

Je venais d'acquérir une nouvelle habileté. Mais je me retrouvais soudainement en présence de nouveaux problèmes.

Cette nouvelle habileté me rendait inconfortable. Bien sûr, je pouvais lire un roman à raison de 3 000 mots à la minute. Cela, j'en étais fier. Mais le fait de devoir abandonner mon esprit à la page me rendait inconfortable. Il m'était difficile de faire confiance à ce procédé. Je trouvais difficile de m'abandonner de cette manière.

Toute ma vie, je me suis efforcé d'avoir un contrôle sur ma personne. Je n'ai jamais fait confiance à mes intuitions. Je n'ai jamais fait entièrement confiance à mon instinct. J'avais toujours peur de me tromper. J'ai toujours tenu mes émotions bien en laisse. Pourtant, la lecture rapide exigeait exactement le contraire. Je devais me laisser aller et abandonner le contrôle. Je dois m'abandonner et simplement suivre avec mon cerveau. Le fait de devoir m'abandonner *me faisait me sentir vulnérable*. Je ne pouvais simplement pas m'abandonner à cette expérience.

Alors, au lieu de pratiquer à deux ou trois fois la vitesse à laquelle je pouvais lire aisément, comme ils le recommandaient, j'ai procédé en sens inverse. Je commençai à ralentir ma vitesse afin d'être certain de ne rien manquer. Je recherchais le sens. En fait, je tentais de reprendre « contrôle » de mon expérience de lecture, tout comme je le faisais, des années auparavant, alors que je tentais de contrôler mon élocution. Avec le temps, ma vitesse de lecture ralentit de plus en plus ; je ne voulais manquer aucun détail. 2 000 mots par minute 1 500 mots par minute 1 000 mots à la minute Chaque jour, je lisais plus lentement jusqu'à ce que, un jour, ma lecture devint tellement lente que la connexion œil/cerveau ne faisait plus son effet. Je venais, à mon grand désespoir, de perdre cette habileté.

J'avais beau essayer, impossible de retrouver la capacité de lire rapidement.

LA RÉSISTANCE AU CHANGEMENT

Pourquoi n'ai-je pas réussi à conserver cette nouvelle habileté ? Il est évident que je n'étais pas encore prêt à concéder une telle confiance et à m'abandonner, deux conditions nécessaires afin de lire de façon « dynamique. » Ce qu'on me demandait me rendait inconfortable et était incompatible avec ce besoin que j'avais d'être en contrôle.

Plus tard, je fis des recherches pour mon mémoire de maîtrise au San Francisco State College au sujet de Reading Dynamics. Pour me préparer, j'ai interviewé plusieurs facilitateurs de ce cours. J'étais curieux de savoir quelles étaient les professions qui se prêtaient le mieux à la lecture rapide et celles qui s'y prêtaient le moins.

« Les musiciens sont ceux qui y réussissent le mieux, » me dit Doreen, notre facilitatrice. « Ils sont habitués à travailler de manière intuitive. » Les musiciens sont habitués à s'abandonner totalement à la musique. Ils sont conscients de l'importance de s'abandonner à l'expérience, de faire confiance à leur intuition, sans devoir contrôler ce qu'ils font. Vous diriez probablement que, dans ces moments-là, « la musique les fait jouer. »

Une des meilleures instructrices du programme était une organiste chevronnée. Lorsqu'elle réalisa que certaines pièces très compliquées qu'elle jouait exigeaient qu'elle lise la musique au rythme de 10 000 notes à la minute, elle comprit alors qu'elle avait déjà l'état d'esprit nécessaire ; il ne restait plus qu'à appliquer le même sentiment à la lecture. En fait, elle me parla de musiciens qui pouvaient vraiment « entendre » la musique dans leur esprit en lisant la partition tout en utilisant les mêmes techniques de lecture rapide.

« Cela m'intrique, » devais-je rétorquer. « Et quelle est la profession ayant le plus de difficulté avec cette technique de lecture ? »

« Les avocats, » dit Doreen.

Bien sûr. Les avocats ne font pas automatiquement confiance aux mots. Ils sont constamment à la recherche de significations cachées. Comme une phrase mal rédigée peut faire gagner ou perdre une cause, ils se sentent obligés de bien examiner chaque mot. À cause de cette habitude de pensée, les avocats ne pouvaient réussir à maîtriser un cours de lecture rapide.

Ma recherche me permit de conclure que la plupart des gens ne pouvaient maîtriser la technique de lecture rapide. Apparemment, l'entreprise Reading Dynamics devait en venir à la même conclusion. Ils modifièrent éventuellement leur annonce, se contentant de promettre de tripler la vitesse de lecture.

Je crois personnellement que le fait de devoir s'abandonner n'est pas quelque chose avec laquelle la majorité des gens sont confortables. Chose certaine, je ne l'étais pas. Oh, bien sûr, je pouvais court-circuiter, à court terme, ce problème lorsque la situation faisait appel à mon esprit de compétition. J'y suis parvenu parce qu'une autre personne du groupe y était parvenue avant moi. Mais ce besoin de compétition était de courte durée. Il en était de même avec ma capacité de lecture rapide. En l'absence de l'esprit de compétition, je ne pouvais soutenir la capacité de lire rapidement.

DES SIMILARITÉS

Peu de temps après, je devais développer une plus grande compréhension de la capacité de mon cerveau de « voir » le sens lorsque mon épouse, Doris, et moi nous sommes inscrits à un cours de conversation espagnole en préparation d'un prochain voyage au Mexique. Mon instructeur était Ralph, un traducteur espagnol à la compagnie où Doris et moi travaillions.

Nous ne disposions que de six semaines avant le voyage à Mexico City pour apprendre les rudiments de l'espagnol. Lors de nos sessions d'une heure avec Ralph, il nous apprenait des phrases familièrement employées ; à ma grande satisfaction, lorsqu'il parlait lentement et clairement, je pouvais parfaitement comprendre ce qu'il disait à la condition *de ne pas me concentrer sur chaque mot*. En me concentrant plutôt sur le sens, je pouvais suivre son cheminement de pensée. Mon cerveau plaçait les mots en place et leur donnait un sens. Mais dès que je m'inquiétais de manquer quelque chose et que je concentrais mon attention sur les mots, tout ce qu'il disait devenait alors incompréhensible. Je revivais l'expérience de Reading Dynamics. Je devais, encore, m'abandonner pour comprendre l'espagnol. Il me fallait permettre à mon cerveau de suivre le sens de ce que disait Ralph et être confiant de pouvoir comprendre *sans me soucier de ce que je pouvais rater*. Je ne pouvais deviner le sens. Je devais plutôt le laisser venir à moi. Au fur et à mesure que je me familiarisais avec des mots et des phrases, je comprenais de plus en plus ce que Ralph me disait. Mais si, à tout moment, je craignais de rater le sens d'un mot et que je me concentrais sur ceux-ci, je perdais instantanément le cheminement de la pensée.

En résumé, *Pour maîtriser l'expérience, je devais cesser de tenter de la contrôler*. La maîtrise ne peut venir que par les répétitions, la confiance et l'abandon.

Cela n'est pas étranger avec mes premières expériences avec le bégaiement. Quand j'étais étudiant, je ne pouvais être automatiquement confiant de pouvoir parler correctement à une autre personne. Mon degré de confort dans les échanges verbaux connaissait constamment des hauts et des bas. Souvent, je craignais d'être gauche. Je n'avais simplement pas confiance.

Mais je ratais autre chose, quelque chose dont, à cette époque, je n'avais pas conscience.

« Être sur ses gardes constitue l'entrave la plus importante à l'exécution adéquate de toute action physique. » - Bruce Lee

Reading Dynamics vous amène à travailler avec les centres cervicaux les plus développés. Ce sont ces centres cervicaux qui permettent à une personne, de manière routinière, de faire des choses remarquables. J'ai vu des individus accomplir des exploits qui ne furent possibles qu'en faisant confiance à leur intelligence supérieure. Vous avez aussi certainement été témoins de semblables exploits.

- La première fois que j'observai une gymnaste olympique œuvrer sur la poutre d'équilibre, non seulement pouvait-elle tourner sur la poutre, mais elle pouvait aussi faire des culbutes par en arrière sans l'aide de ses mains. La gymnaste suivante devait m'épater encore plus : elle sauta sur la poutre en bondissant d'un tremplin tout en effectuant une culbute par en avant pour atterrir en douceur sur la poutre. Comment une personne peut-elle avoir à ce point confiance en elle-même et pouvoir accomplir des actes aussi risqués ? C'était simplement sensationnel.
-

- Mais j'ai vu des exemples de confiance encore plus étonnants. Il y a quelques années, le cirque russe est venu à San Francisco. Les numéros sur la corde raide sont *de rigueur* pour un cirque. Mais ce cirque présentait un numéro dans lequel l'équilibriste monta par un des câbles qui tenaient la corde raide. Avez-vous idée du degré de difficulté d'une telle prouesse sur un câble à 45 degrés ? Puis il fit quelque chose de vraiment « impossible ». Toujours sur le câble à 45 degrés, *il fit une culbute vers l'arrière !* Encore aujourd'hui, je ne peux concevoir comment quelqu'un peut faire une telle culbute sur un câble oblique. Pourtant, il le faisait *six fois par semaine !*
 - Avez-vous déjà eu l'occasion d'observer les Blue Angels, cette formation d'acrobates aériens casse-cou qui font leur numéro à travers le monde ? Dans certains numéros, deux avions se dirigent l'un vers l'autre à 600 km/heure. Ils se frôlent de manière incroyable à une vitesse combinée de 1 200 km/heure. Ça c'est de la confiance.
 - Et que penser d'un pianiste jouant avec un orchestre symphonique le morceau de Gershwin, *Rhapsodie en bleu*, sans même avoir de partition ? Il a mémorisé la musique, la position des doigts, tout. Il a simplement confiance que son cerveau et son corps sauront faire ce qu'il faut. En jouant, la musique prend automatiquement forme dans son esprit tout comme ce rouleau perforé des pianos mécaniques.
 - Idem pour l'acteur qui se confond dans le rôle de Hamlet. De magnifiques phrases de l'anglais Élisabéthain sortent de sa bouche. Elle ou il souhaite simplement qu'elles se présenteront de la bonne manière et dans le bon ordre.
 - Ceux qui pratiquent le Aïkido doivent s'entraîner afin de réagir différemment lorsqu'attaqués. Au lieu d'affronter défensivement leur attaquant, ils positionnent leurs corps afin que celui-ci se confonde avec l'assaillant pour mieux l'amener au sol. Au début, ces réactions vont à l'encontre de notre intuition. Il est en effet normal qu'une personne adopte, dans une telle situation, une attitude défensive en se servant d'un bras afin de bloquer un coup ou d'affronter l'assaillant directement. L'apprenti doit être confiant que la technique éprouvée de l'Aïkido sera efficace. Bien sûr, beaucoup de temps et de pratique sont nécessaires afin de construire un tel niveau de confiance.
 - Tout pilote en entraînement vous en parlera lorsque, pour la première fois, il a fait un atterrissage en solo. C'est une question de confiance en soi.
 - Et que dire d'un champion de tennis qui, à un coup de la défaite et sur la ligne, met sa confiance en une puissance supérieure et risque le tout pour le tout en y allant d'un bon coup droit. Il s'abandonne au moment, transforme la partie et gagne le tournoi ?
 - Que penser de l'archer Zen qui, apparemment sans même viser, plante la flèche en plein centre de l'œil-de-bœuf pour ensuite transpercer la première flèche en deux avec une autre flèche ?
-

L'entraînement rigoureux d'un archer Zen est décrit dans le livre *Zen in the Art of Archery*, écrit au début des années 1950 par Eugen Herrigel. Ce qui m'a le plus surpris en lisant l'autobiographie de Herrigel fut le degré auquel l'étudiant doit s'abandonner à cette discipline. Il doit pratiquer d'une manière totalement étrangère à mon propre fonctionnement :

- Il doit lancer des milliers de flèches qui ratent la cible et ne pas se décourager par ce manque de succès.
- Il doit entraîner son instinct sans pour autant le faire consciemment.
- Il ne doit pas se fixer un temps limite pour y parvenir ; il doit plutôt accepter que cela prendra simplement le temps qu'il faudra.
- Il doit mettre son égo de côté afin de s'abandonner totalement à l'expérience – c'est-à-dire ne pas s'identifier personnellement ni à ses succès ni à ses insuccès.
- Il doit être guidé par et se fier totalement à ses intentions (son objectif).

Mais qu'est-ce qui peut bien pousser des individus à prendre des risques en s'impliquant dans des situations les obligeant, afin de réussir, à s'abandonner à une force supérieure qu'ils ne peuvent consciemment contrôler ?

Pourquoi certains sont-ils disposés à prendre ce risque et d'autres non ? Qu'est-ce qui peut bien nous pousser à accepter de se placer ainsi en situation à risque ? Qu'est-ce qui vous donne le courage d'agir ?

La confiance est une partie de la réponse. Vous devez apprendre à laisser-aller et à faire confiance.

C'est la condition première de la fluidité. La seconde condition est d'avoir des convictions et des intentions bien claires.

L'histoire suivante nous aidera à y voir plus clair.

À 800 MÈTRES D'ALTITUDE AU DESSUS DE CALISTOGA

Mes pieds étaient en sueur et mon estomac se tortilla quand je regardai la rue en bas des 86 étages. J'avais 10 ans lorsque mes parents m'amènèrent visiter l'Empire State Building à New York. Nous étions sur l'observatoire extérieur, 86 étages au dessus des rues de Manhattan.

De nos jours, une clôture en fer forgé vous empêche de pouvoir regarder directement en bas. Elle a été installée au début des années 1950 afin de prévenir les suicides commis par plusieurs qui se jetèrent par-dessus le mur. Mais lorsque je l'ai visité pour la première fois, on pouvait encore se pencher, regarder droit en bas des 86 étages et sentir ses genoux fléchir. Cette expérience m'avait fasciné. Mais je la détestais aussi. J'avais, en effet, peur de tomber.

Pourtant, 17 ans plus tard, je devais me retrouver debout, sur une barre de métal, à l'extérieur d'un petit avion au dessus de Calistoga, en Californie. Le vent me frappa à 130 km/heure, me forçant à resserrer mon étreinte sur une seconde barre de métal grâce à laquelle je me tenais en vie.

J'étais sur le point de sauter en parachute pour la première fois.

« Bien, » pensez-vous, « si John n'aime pas les hauteurs et a peur de tomber, que faisait-il suspendu à 800 mètres d'altitude à l'extérieur d'un avion ? »

Je m'explique. À New York, vers la fin des années 1950, je lisais un numéro de l'*Esquire* lorsque je tombai sur un article qui discutait d'un sport appelé parachutisme en chute libre. Il semble que quelques âmes bien solides se jetaient hors d'un avion au dessus d'une petite ville nommée Orange, dans le New Jersey. Imaginez la scène : des gens se jettent *volontairement* d'un avion. Malgré ma crainte des hauteurs, je commençai à caresser l'idée qu'il s'agissait de quelque chose que je devais faire.

J'ai toujours eu le sentiment que, derrière ma crainte des hauteurs, se cachait un désir secret de sauter. Juste me jeter impulsivement par-dessus bord. Pourquoi ? Je ne le sais pas vraiment. J'ai entendu dire qu'une peur de tomber se compare à la peur de faillir. C'est peut-être ça. Je savais que j'avais peur des hauteurs ; or, ce jour-là, je devais affronter cette peur en sautant d'un avion.

Un an après mon arrivée en Californie, je fis la connaissance d'un jeune homme, Jerry, lors d'une réunion de ma réserve militaire. Il sautait régulièrement à un aéroport à Calistoga, à environ une heure au nord de San Francisco. Sentant mon intérêt, il m'invita à l'accompagner la fin de semaine suivante afin d'observer comment cela se passe. C'est ce que je fis avec, comme résultat, que ceci émoussa davantage mon intérêt. La semaine suivante, je m'enrôlais au Parachute Club of America et fixai une date pour subir mon entraînement au sol, entraînement qui fut complété la semaine suivante.

Le jour de mon premier saut, je rédigeai un court testament que je plaçai dans mon casier. Je suis passé prendre Doris, avec qui je commençais à sortir, traversai le Golden Gate, et on se dirigea vers Calistoga.

Calistoga est une petite ville sans histoire dans la région des vins à environ 100 kilomètres au nord-est de San Francisco. Elle est réputée pour ses eaux minérales tout autant que pour ses bains chauds où vous pouvez cuire dans un bain de boue, avant d'avoir un massage relaxant. On y trouve aussi une grande piscine chauffée naturellement dans laquelle les familles s'amuse et s'ébattent durant les mois d'été. De plus, on y trouve un petit aéroport où, de nos jours, les pilotes de planeurs se font remorquer à 1 500 mètres d'altitude avant d'être largués et de se laisser porter par les vents dominants aussi longtemps que dure leur chance. Mais en 1962, il n'y avait pas de planeurs, seulement des sauteurs. Beaucoup de sauteurs.

À mon arrivée à l'aéroport, Jerry y était déjà.

« Ça alors, » dit-il. « Tu es en retard et tu dois encore plier ton parachute. » Quoi ? « Je pensais que j'aurais un parachute déjà prêt » répliquai-je. « Je ne sais absolument pas comment plier un parachute. »

« Facile. Je vais te montrer, » répliqua Jerry. « Nous plions tous nos parachutes. »

Je me voyais tirer sur la corde et n'avoir rien d'autre qu'un enchevêtrement de câbles et un amas de toile au dessus de ma tête semblable à un chandelier romain.

On marcha vers le hangar. Jerry alla dans un coin et ramassa une pile qui ressemblait à un tas de linge. « Voici ton parachute, » dit-il. « Laisse-moi te montrer comment on fait cela. »

Il étendit le parachute dans le sens de la longueur, puis commença à le plier. Chaque fois qu'il pliait une partie de la toile, il la faisait tenir avec une corde en caoutchouc.

« C'est la façon de faire. Voilà, c'est terminé. »

Je m'agenouillai et tentai de copier ce que Jerry avait fait. À la différence que, alors que Jerry rassembla un paquet toutes les 15 secondes, cela me prit une minute complète. C'est que je m'efforçais de former chaque paquet de la même longueur.

« Bon sang ! » dit Jerry d'un ton impatient. « Il ne s'agit pas d'une opération au cerveau. Tu peux juste le mettre en un tas et il devrait faire l'affaire. »

J'étais loin d'être convaincu.

Je me suis dépêché autant que j'ai pu. Une fois terminé, Jerry installa l'équipement de harnais et sécurisa le tout. On resta là quelques minutes jusqu'au moment de se diriger vers l'avion. Il s'agissait d'un Piper Club sans porte du côté passagers. À l'extérieur de la porte, il y avait deux barres de métal soudées au fuselage. Une nous permettait de nous y tenir debout et l'autre de nous y agripper.

Nous avons pris place dans l'avion et je me retrouvai second de la porte. Puis l'avion décolla et monta lentement en cercles paresseux. Je regardai brièvement l'altimètre alors que l'avion atteignit les 500 mètres, pensant alors « Oh mon Dieu ! Je vais réellement faire ça. »

Aujourd'hui, vous pouvez faire un saut en chute libre d'une hauteur d'au moins 3 650 mètres attaché à un instructeur. Mais au début des années 1960, les sauts en tandem n'existaient pas et les débutants n'avaient pas le droit d'effectuer une chute libre avant d'avoir complété cinq sauts normaux. Il s'agit de sauts contrôlés dont la corde d'ouverture du parachute est liée à l'avion de telle sorte que le parachute s'ouvre dès que le sauteur s'éloigne de l'avion. Nous faisons tous ce genre de saut.

Une fois arrivés à l'altitude voulue de 800 mètres et juste au dessus de la zone d'atterrissage, le sauteur en chef se servit d'un évaluateur de vitesse de vent. Il s'agit d'un poids avec un petit parachute qui estime le sens du vent et la vitesse de la descente d'un sauteur avec un parachute complètement ouvert. La variation avec laquelle l'indicateur tombe à distance de la cible d'atterrissage indique la correction à apporter au saut de telle sorte que les sauteurs atterrissent dans la zone prévue à cet effet.

Après quelques instants, le premier sauteur sortit de l'avion ; le vent était alors de 125 km/heure. Il se tenait là, à distance de bras de moi ... puis, soudain, il avait disparu.

On me fit alors signe que c'était à mon tour et je franchis la porte. Me tenant à la barre de métal, je fus très surpris par la force du vent ; je fixais alors le maître-sauteur au sol. Puis il dit « Go ! » ; je lâchai prise et me poussa dans le vide.

J'aurais bien aimé vous dire quelle fut mon impression générale pendant les deux premières secondes avant que ne s'ouvre mon parachute ; mais mon anxiété était si élevée que je ne me souviens de rien. Tout ce dont je me souviens, c'est que lorsque le parachute s'ouvrit l'avion continua sa route, me laissant seul dans le ciel.

C'était super. En tirant sur les cordes, je tournai dans une direction, puis dans une autre. Aucune difficulté ! Puis j'admirais le paysage du regard. La vision était claire et je distinguais le centre-ville de Calistoga en bas avec ses vignobles et ses maisons s'étendant aussi loin que je pouvais voir. Tout cela était tellement nouveau et excitant pour moi, que j'en oubliai les dangers : les réservoirs à eau, les lignes de téléphone, les piscines publiques, les vignobles avec leurs milliers de poteaux pointant de façon menaçante dans ma direction. Le terrain avait également une clôture le séparant en deux ; et le terrain, comme je devais l'apprendre plus tard, était plus petit que la norme l'exigeait. Mais rien de cela ne comptait à ce moment-là. Je me sentais au sommet du monde (en fait, j'y étais !).

En descendant, je m'efforçai de rester face au vent. Pendant un bon moment, j'ai eu l'impression que j'allais atterrir sur un cheval blanc qui broutait dans le champ. Puis, au dernier moment, je dépassai le cheval tout surpris, toucha le sol et j'entrepris la chute régulière en parachute – le roulis normal par en avant que j'avais pratiqué à l'école de saut. Alors que Doris et Jerry couraient vers moi, j'avais le sentiment d'avoir marché sur la Lune.

Pendant la semaine qui suivit, j'étais porté par l'éclat de ma bravoure. Je me considérais comme faisant partie d'une minorité d'individus héroïques. Mais peut-être n'étais-je pas si audacieux après tout. D'autres sauteurs novices avaient hâte d'avoir complété leurs cinq sauts avec sangle d'ouverture automatique ; certains d'entre eux sautaient deux fois par jour. Cela leur permit de compléter leurs sauts en sangle d'ouverture automatique la troisième fin de semaine. Quelques-uns ont même effectué leur premier saut en chute libre. À l'opposé, je décidai de répartir mes cinq sauts sur une période de six semaines.

Puis la température se gâta. Je me rendis à Calistoga plusieurs fois, mais les vents étant trop forts pour des sauteurs novices, je finis par rester au sol à regarder les sauteurs plus expérimentés faire leur saut en chute libre. C'est alors que je commençai à perdre mon courage. Peut-être avais-je trop de temps pour y penser. Ou peut-être, une fois satisfaite ma curiosité, la nouveauté perdait-elle de son éclat. Peut-être même qu'à la seule pensée de m'asseoir à l'aéroport et parler avec les autres sauteurs n'était pas une scène à laquelle je m'identifiais.

Peu importe les raisons, la chute libre commença à perdre de son éclat ; ma volonté diminuant, mon esprit se concentra sur les dangers. Au fur et à mesure que le saut en chute libre perdait de l'intérêt pour moi, j'étais assailli par des images où je me voyais atterrir dans un vignoble ou, encore, dévier de ma route pour frapper un réservoir à eau, ou faire les manchettes des journaux locaux après avoir touché à une ligne de tension ou en blessant des nageurs en atterrissant dans une piscine. Supposer que le premier parachute refuse de s'ouvrir. Aurais-je eu la présence d'esprit d'ouvrir le parachute de réserve ?

Et plus je pensais aux dangers, plus je pris conscience que je ne voulais pas prendre ce risque. Si je devais me blesser en faisant une chose à laquelle je ne tenais pas vraiment, je ne me le pardonnerais jamais. Puis un jour, me sentant ébranlé, j'abandonnai mon rêve de saut en chute libre.

CE QUE CELA M'APPRIIT

Avec le temps, ma déception se dissipa. Plusieurs années plus tard, j'établis le lien de cette expérience avec le bégaiement. Cette fois, il s'agissait de la confiance en moi qui me portait chaque fois que je faisais quelque chose que je *voulais* vraiment faire et *l'absence* de cette confiance lorsque ce désir n'y était pas. Sans conviction, je pensais aux dangers. Mais lorsque l'intention était réelle, je me concentrais uniquement sur l'objectif.

À l'école secondaire, justement parce que mes propres sentiments n'étaient que rarement clairs pour moi, je me retenais toujours en me présentant en classe ou lorsque j'abordais des étrangers ou une personne en autorité. Ce manque de connexion réelle avec ce que je désirais vraiment m'amenait à me préoccuper de ce que je croyais que mon interlocuteur souhaitait entendre. J'avais alors peur de dire ce que je pensais vraiment. Je craignais de ne pouvoir le dire correctement à leurs yeux. Cela, en retour, diminuait mon estime de soi.

Être en contact avec ce que vous aimez, ce que vous désirez, vous donne le courage d'agir, et spécialement de prendre des risques. À Calistoga, lorsque je perdis ma passion de sauter, j'avais perdu ce courage.

La même chose se produisit avec mon éloquence.

DÉVOILER LE SECRET

Comment remplacer cela par la capacité d'avoir confiance ? Vous devez d'abord prendre conscience de ce qui se produit. Qui dit changements personnels, dit observation de soi car, sans cela, vous avancez dans le noir.

C'est autour de mon treizième anniversaire de naissance que j'observai, pour l'une des toutes premières fois, la relation entre le courage, le désir et la volonté de m'impliquer dans des situations à risque. Ma famille fréquentait un temple réformiste Juif. J'avais décidé, plutôt la même année, que je voulais avoir la *bar mitzvah*¹. Pour être franc, je n'étais pas très religieux, mais comme d'autres de mes confrères de classe fêtaient leur *bar mitzvah*, je crois que je voulais simplement faire partie du nombre.

Les services de notre temple étaient passablement laïques, comparés au Temple Juif Conservateur et, au lieu de devoir étudier l'Hébreu et de lire la Torah, comme le faisaient mes amis appartenant à une autre synagogue, tout ce que j'avais à faire pour ma *bar mitzvah* était de réciter un seul paragraphe en Hébreu traditionnel.

Oh, j'oubliais ! Il y avait une autre obligation. La tradition voulait que le garçon qui fêtait sa *bar mitzvah* participe à un service le vendredi et lise, à la fin du service, les annonces à la chaire. C'est comme cela que vint mon tour de lire les annonces sur une feuille qui me fut remise que quelques instants auparavant.

« Le club masculin aura sa prochaine réunion au temple jeudi soir prochain à ssssssssssssssssssssssssept heure p.m. »

Il en fut ainsi, minute après minute, toutes plus difficiles les unes que les autres, jusqu'à la fin des annonces. La honte et l'humiliation que j'ai ressenties en descendant la chaire, mon visage tout rouge, sont encore bien vivants à ma mémoire, un demi-siècle plus tard.

Pourtant, le jour suivant, mon expérience devait être, à mon grand étonnement, toute autre. Bien que je m'inquiétais de la façon dont j'allais livrer mon court discours en Hébreu, cela se passa sans pépin. Je n'ai eu aucune difficulté.

J'avais remarqué quelque chose ce jour-là qui devait se répéter dans des observations subséquentes. Je remarquai qu'en mémorisant un court texte, tel un paragraphe, et en le lisant maintes et maintes fois, j'en faisais une partie de moi-même jusqu'à bien le sentir et le « posséder » ; je *désirais* alors le lire. Dans de telles conditions, la pulsion à bloquer devenait moins susceptible de se manifester. Il s'agissait d'une étonnante découverte. Ce n'est que plus tard que je compris pourquoi il en était ainsi.

Lorsque je répète quelque chose encore et encore jusqu'à ce que cela me devienne familier, j'en fais une partie de moi-même, et je me sens vraiment en contact étroit avec le texte. *Je connais et je crois vraiment en ce que j'ai à dire*. Je ressens mon attachement aux mots. Pas d'ambiguïté, pas d'ambivalence.

Voici la question que je me posai, vingt ans plus tard : « Pourquoi ne puis-je pas atteindre ce même contact étroit et cette même confiance lorsque je m'exprime spontanément ? »

¹ Communion juive.

Je devais éventuellement comprendre. Parler spontanément impliquait le doute et l'incertitude. Il m'est alors difficile de parler avec une conviction totale puisque *je ne savais pas si j'y croyais et si cela était ou non la vérité*. Alors qu'avec du matériel répété, mon sentiment de conviction naissait par la répétition. Je pouvais être spontané dans ma présentation parce que je l'avais déjà approuvée, épurée et passé en revue tous les mots. J'étais devenu attaché à ces mots. Je les réclamaux comme miens. Je n'avais pas à m'inquiéter d'être dans le vrai. C'était une chose acquise. C'est une des raisons qui font qu'on ne peut bégayer en chantant. Tout – les mots, le but, l'expression émotionnelle – a déjà été établi bien avant.

Je considère cette question comme d'actualité dans le monde du bégaiement. Les personnes qui bégayaient parlent souvent de leur crainte d'être rejetées. On grandit tellement avec le besoin d'être validé que le seul fait de ne pas l'être devient une question de survie. Mettre cela sur la table, c'est risquer le rejet et une mort psychique.

Avoir confiance en moi en parlant spontanément et en me laissant-aller est identique à sauter d'un avion sans être certain que le parachute s'ouvrira. Sans cette conviction que je faisais *mon* action et que je la faisais correctement, je ne pouvais simplement pas m'y risquer.

CEUX QUI PERFORMENT ABDIQUENT LEUR CONTRÔLE CONSCIENT

Ceci nous amène à la question centrale de cet essai – ce facteur qui était omniprésent tout au long de ce dont nous venons de parler.

Il s'agit de la *confiance*, plus exactement de *faire confiance*.

Pour arriver à faire quelque chose de façon naturelle (fluidement)², il vous faut abandonner le contrôle conscient pour, simplement, faire confiance ; laisser-aller et avoir confiance.

L'apprenti archer Zen doit tirer flèche après flèche vers la cible, en étant confiant qu'en suivant les instructions du maître et en mettant en pratique la technique adéquate et la forme, qu'éventuellement les flèches commenceront à atteindre leur cible. Et il doit faire cela sans y penser et sans faire quelque effort que ce soit afin de contrôler de façon consciente ce qu'il fait. Il doit tirer des milliers et des milliers de flèches vers la cible jusqu'à ce que cette force supérieure, le mystérieux « il », prenne la relève et guide ses efforts.

Toute personne atteignant un haut niveau de fluidité tel que

- Le perchiste sur la corde raide
- La gymnaste olympique
- Le trapéziste artistique

² John emploie le terme “fluently”, dans le sens de “ce qui coule facilement, sans effort”.

- Le skieur de descente
- Le pianiste en concert
- La ballerine
- La danseuse étoile
- Le jongleur
- L'acteur
- La personne ayant une fine écriture
- Le conducteur de voitures de course
- Le maître Aïkido
- L'orateur-motivateur
- L'apprenti de Reading Dynamics

doit adopter une attitude confiante. Une fois qu'elle a fait ce qu'il faut afin de bien maîtriser son habileté, elle doit, à un moment donné, abandonner tout contrôle conscient pour, simplement, faire confiance. Elle *doit* faire confiance car la complexité de ce qu'elle tente de faire, et le niveau auquel elle désire performer, est hors de sa capacité à contrôler l'action de façon consciente.

En fait, s'il fallait que l'équilibriste de la corde raide pense à ses pieds, il pourrait fort bien perdre l'équilibre.

Le pianiste en concert qui contrôlerait de manière obsessionnelle ses doigts finirait par trébucher sur les notes.

Le maître d'Aïkido qui penserait à ce qu'il doit faire pour contrer les attaques de son adversaire pourrait perdre sa concentration et son combat.

L'acteur professionnel qui se soucierait de bien se rappeler ses répliques livrerait probablement une piètre performance. Sa concentration passerait de « La façon dont je le veux » à « Puis-je le faire ? »

Pour performer toutes ces tâches avec succès, l'individu doit abandonner le contrôle à un pouvoir supérieur. *Il* ne contrôle plus ce qu'il fait. Son *objectif* prend ici la relève. Afin de pouvoir exécuter toutes ces habiletés avec fluidité, il doit être confiant que, en étant spontanément lui-même et en s'oubliant, il parviendra à livrer la marchandise.

SE FAMILIARISER AVEC LES REMARQUABLES CAPACITÉS DU CERVEAU

Octobre 1968. Je suis sur la chaise du barbier à l'Ambassador Health Club sur Sutter Street (pas Stutter Street) à San Francisco, feuilletant le dernier numéro de *Sports Illustrated*, lorsque je tombai sur un article qui attira mon attention. L'article s'intitulait « Tirer par instinct »³ et parlait d'un jeune homme de 33 ans, Lucky McDaniel, instructeur dans le Compté d'Upson, en Georgie, qui enseignait comment devenir un champion tireur en un peu plus d'une heure. L'auteur, Martin Kane, commença son article en décrivant comment on aborde normalement l'art de tirer.

La plupart des habiletés vous permettent d'atteindre un certain degré de compétence en exerçant un contrôle conscient. Le tir à la cible en est un bon exemple. Vous vous efforcez de bien viser. Vous respirez comme on vous l'a montré. Vous remarquez que le viseur a un mouvement de va et vient par rapport à la cible. Bien qu'il vous semble impossible de contrôler ce mouvement du viseur, vous espérez découvrir un rythme qui vous permettra de tirer la balle au bon moment. Vous tentez alors de coordonner le mouvement du viseur, les battements de votre cœur et l'extraordinaire turbulence de votre respiration adoucie. Lorsque vous croyez avoir réussi à bien coordonner tous ces aspects, vous ne tirez pas le déclencheur. Vous le pressez bien en douceur, vous efforçant de retenir votre respiration. Vous tentez de bien coordonner la pression sur la gâchette de telle sorte que la balle sortira entre deux battements de votre pouls qui s'accroît.

Cela ressemble à la façon dont je me préparais à parler. Mais l'approche de Lucky McDaniel était bien différente. Il la désignait « le tir d'instinct » et les résultats étaient assez incroyables. Dans son article, Kane raconte que

... il m'enseignait, en un peu plus d'une heure, à tirer d'une manière si précise qu'en peu de temps je tirais sur des insectes rampants et des pièces de monnaie lancées dans les airs avec un fusil BB (pellet), sans jamais rater la cible. La toute première fois que je me servais d'un pistolet, j'ai été capable de le dégainer et de tirer sur un cône de pin depuis la route, à une distance de quelque 7 mètres, six fois sur six, en dégainant à partir de la hanche.

Pour quelqu'un d'hyper-contrôlé comme moi, c'était comme une hérésie. Comment peut-on apprendre à faire cela ? L'article continua

³ Shooting by Instinct

... un étudiant de la méthode Lucky McDaniel (« *The Lucky McDaniel System of Muscular Coordination and Synchronization Between Eyes and Hands* ») ne s'en fait pas avec les détails. Un vrai disciple de McDaniel fit même enlever le viseur du fusil car il le considérait comme une nuisance. Il pointe l'arme aussi naturellement que pointer du doigt, presque aussi bien que les tireurs d'élite le font : visant ce qu'il désire atteindre, ne se souciant pas de l'angle de son arme ou de sa respiration, il tire le déclencheur. Il ne presse pas le déclencheur. Il pourrait même le tirer fortement, comme le font parfois les tireurs d'élite. C'est tout. Il atteint la cible, laquelle peut très bien être une pièce de dix sous virevoltant dans les airs ou un comprimé Alka-Seltzer lancé dans les airs par Lucky.

À ce moment-là, je tournais les pages sans y croire. Pour quelqu'un qui trouvait difficile de simplement se laisser aller et de parler librement, l'idée de tirer impulsivement, avec de tels résultats, ne cadrait tout simplement pas avec mon expérience. Plus loin dans son article, Kane décrivit la méthode d'enseignement de McDaniel.

La méthode d'enseignement Lucky est une merveille de simplicité. Il y a en fait très peu d'instructions car Lucky veut éviter d'encombrer l'esprit de l'élève avec des inhibitions.

L'élève se voit remettre un fusil BB et on lui demande de tirer sur ce qu'il veut à quelques reprises. On lui demande s'il a vu la balle sortir du canon. Lorsqu'il réussit à convaincre Lucky qu'il l'a réellement vue, l'élève peut alors tirer sur des objets que Lucky lance dans les airs en se tenant à la droite de l'élève, légèrement en retrait d'un demi-pas. Le seul conseil qu'il prodigue est de placer le fusil sur la joue (d'amener le fusil à la joue) délicatement et de regarder l'objet sans l'enligner avec le canon.

« Amène-le à la joue et tire, » dit Lucky à l'élève en même temps qu'il lance la première cible, une large rondelle, à peine plus grosse qu'une pièce de un dollar.

L'élève rate habituellement la cible.

Puis Lucky demande : « Où le BB a-t-il tiré ? »

L'élève répond avoir vu la balle passer sous la cible.

« Exact, » dit Lucky en lançant encore la rondelle. « Porte le fusil à la joue et tire. » L'élève rate encore la cible ; Lucky lui demande où est passée la balle et, encore, l'élève répond qu'elle est passée en dessous. Lucky est du même avis. Mais, au quatrième ou cinquième tir, l'élève dira avoir vu la balle passer par-dessus la cible.

« Non » rétorque fermement Lucky. « La balle ne passe jamais par-dessus la cible. Tu ne peux rater la cible en visant juste au dessus. Maintenant, essaie de tirer juste au dessus et tu vas atteindre la cible. »

L'élève tente alors de tirer au dessus de la rondelle. Il l'atteint. À cet instant précis, l'élève devient expert au tir à la cible mouvante. Alors que des rondelles de plus en plus petites sont lancées dans les airs, les ratés se font de moins en moins fréquents. Éventuellement, l'élève tirera sur des rondelles de la grosseur d'une pièce d'un sous en les atteignant, selon la demande de Lucky, dans les airs ou au ras du sol.

Tout cela se produit en l'espace de quelques minutes, généralement en moins d'une demi-heure. Pendant ce temps, le tireur a été très occupé. Lucky ne lui donne pas la chance de penser à ce qu'il fait, ni à la théorie et encore moins le temps de devenir nerveux. Les cibles sont lancées en succession rapide alors même que Lucky émet des suggestions signifiant que cet élève est le meilleur qu'il n'ait jamais eu. L'élève est alors enclin à le penser aussi.

Après être devenu habile avec un fusil BB, l'élève progresse avec une carabine .22. La routine est semblable, sauf que la cible peut prendre la forme de petits pigeons d'argile ou de briquettes de BBQ, l'un ou l'autre se désagrègeant dans un amas de particules spectaculaire une fois atteint par la balle. Il n'y a presque jamais de difficulté à progresser avec une carabine .22. Le tireur a maintenant acquis la capacité enracinée à résister à la tentation de bien viser. Il se contente de regarder la cible et de tirer sur la gâchette lorsque, à un moment donné, il a l'impression de pointer dans la bonne direction. Bien qu'il s'agisse d'une impression réelle, il est difficile de la décrire. C'est un sentiment d'empathie avec la cible. Établir ce « sixième sens » est la pierre angulaire de l'enseignement de Lucky. »

Puis cela me rappela la façon dont les enfants font l'apprentissage du langage. Libres de faire des erreurs, en autant qu'ils n'adoptent pas de mauvaises habitudes de langage, l'enfant adopte un processus inconscient d'essais et d'erreurs, suivis de nouvelles tentatives jusqu'à ce qu'un pouvoir supérieur prenne le contrôle. Avec le temps, l'enfant commencera à prononcer des mots. Kane poursuit :

« Une des raisons rendant nécessaire de voir la balle quitter le canon, dit Lucky, est de forcer l'élève à « se concentrer sur un seul objet sans porter attention à quoi que ce soit d'autre autour de lui. »

« Je lui dis de tenir le fusil sans effort contre sa joue, et non d'amener la joue au fusil, » explique-t-il. « Dès qu'il commence à tirer, je sais ce qu'il fait d'incorrect. Il y a un millier de choses qu'il peut faire incorrectement. Mais je ne l'importune pas. Je dois lui insuffler la confiance afin d'éviter qu'il devienne tendu. Je lui dis qu'il va atteindre la cible, ce qui, la plupart du temps, se produit. Lorsqu'il tire vers le haut, je ne lui indique plus dans quelle direction viser. Je lance l'objet dans la direction que je veux bien. Je fais cela sans interruption afin qu'il en vienne à s'adapter automatiquement. Puis je change de cible, d'un endroit à l'autre au sol, afin d'éviter de nous concentrer sur une seule cible.

« C'est cela, tirer par instinct et ça doit venir sans effort. »

Comparez cette méthode à la première citée plus tôt alors que le tireur tentait de contrôler délibérément mais avec difficulté tous les facteurs. Cela me fait penser à une technique d'établissement de la fluidité par laquelle l'individu tente de contrôler sciemment tous les aspects de son élocution. La différence entre les deux méthodes réside dans le fait que la seconde est fluide. Elle coule simplement. La première n'est pas fluide (dépourvue d'effort), même en l'absence de blocage. La fluidité n'a rien à voir avec l'absence de blocage. La fluidité, c'est de parler de manière coulante.

Pour agir sans effort, de manière coulante, l'élément indispensable, autant pour le tireur spontané que pour parler spontanément, c'est la *confiance*.

Vous devez avoir confiance en ce quelque chose que vous ne pouvez ni ressentir, ni toucher, ni contrôler sciemment, *précisément ce que nous, les personnes qui bégaiement et qui bloquent, avons de la difficulté à faire*.

Alors qu'on peut apprendre la « façon traditionnelle » de tirer au fusil en exerçant un contrôle volontaire et atteindre une certaine habileté, parler avec fluidité de manière expressive est un processus très complexe qui *exige* que vous le fassiez à un niveau intuitif.

En mots simples, vous ne pouvez à la fois contrôler votre élocution et bien *ressentir* ce que c'est que d'être fluide. Les processus devant simultanément être coordonnés sont simplement trop nombreux. Pour que les mots s'écoulent facilement, ils *doivent* être sous le contrôle de votre *objectif*, de votre subconscient, de ce que le maître Zen désigne le « il ». C'est lui qui mène le spectacle.

En voulant contrôler délibérément votre élocution, vous intervenez dans une action qui doit être naturellement spontanée, faisant ainsi échec à la fluidité. Oh, bien sûr, vous parlerez sans bégayer, mais bien des gens que j'ai rencontrés au cours des années, des personnes qui tentèrent de contrôler leur élocution, ont fini par abandonner ces techniques de fluidité qu'on leur avait inculquées. Et toutes avaient la même raison pour les abandonner.

« Oh, bien sûr, je peux parler de cette manière, » m'ont-elles dit, « mais lorsque je le fais, je ne me reconnais plus, ce n'est plus moi. »

Pas surprenant, n'est-ce pas ? L'expression de soi est, après tout, un acte spontané. Cela implique de subtils changements dans le rythme, le volume, la tonalité et autres facteurs intervenant dans la parole. Comment pouvez-vous contrôler cela consciemment et, en même temps, vous *sentir* libre d'être vraiment vous ?

Si vous ne pouvez avoir confiance en votre spontanéité ... si vous ne pouvez vous abandonner à l'instant présent si vos intentions sont confuses si vous ne pouvez les oublier après avoir pratiqué vos techniques pour simplement vous en servir ces interférences sont susceptibles de déclencher cette habitude qui consiste à être sur vos gardes. C'est alors que vous régressez.

Pour que votre parole soit fluide, vous devez vous exprimer de manière intuitive, tout comme le font ceux qui lisent en employant une méthode de lecture rapide, ou les gymnastes, ou le perchiste sur la corde raide, ou le disciple d'Aïkido ou, encore, celui qui joue un instrument de musique. Et toutes ces autres habiletés qui requièrent une performance à des niveaux élevés afin de les exécuter de la bonne manière.

Pour moi, la fluidité, c'est ça.

MAIS COMMENT ATTEINDRE LA VRAI FLUIDITÉ ?

En 1985, me préparant pour une présentation à la première convention nationale de la National Stuttering Association, je pris du recul afin de trouver un paradigme pour le bégaiement qui réunirait tout ce que j'avais découvert sur ce problème et qui me permit de m'en débarrasser.

Après des années de programmes de croissance personnelle, j'en vins à concevoir le bégaiement non pas comme un simple problème d'élocution, mais comme un *système* impliquant ma personnalité toute entière – un système interactif composé d'au moins six éléments essentiels : les actions physiques, les émotions, les perceptions, les croyances, les intentions (objectifs) et les réactions physiologiques.

On peut visualiser ce système sous forme d'un graphique à six côtés – en fait, un Hexagone du Bégaiement – dans lequel *chaque intersection de l'hexagone influence et est influencée par toutes les autres intersections*. Et c'est justement cette interaction dynamique de tous les instants de ces six éléments qui maintient l'équilibre homéostatique de ce système⁴ et le rend si résistant aux changements.

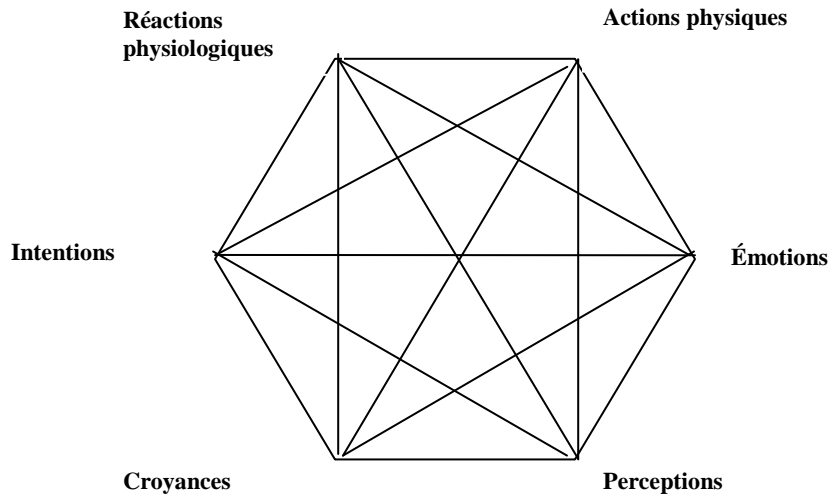
Ce modèle explique pourquoi il ne suffit pas d'aller chez un thérapeute, travailler sur votre élocution et espérer que ces changements persisteront. Pour qu'ils puissent devenir permanents, il faut modifier le système qui supportait votre façon de parler.

Plus précisément, afin de changer votre élocution, vous devez *vous* changer.

L'Hexagone m'apparaissait un concept pratique puisqu'il solutionnait la question de savoir si un blocage d'élocution était d'origine émotive, physique, génétique ou environnementale. Comme vous pouvez le constater en observant ce paradigme, le bégaiement/blocage n'est pas une question de « si » ou de « ou » (an either/or issue) ; il s'agit plutôt d'un système impliquant l'interaction constante de *tous ces facteurs*. Les blocages sont émotionnels *et* physiques *et* perceptifs *et* génétiques *et* environnementaux. Chaque élément peut exercer une influence positive ou négative sur les autres.

⁴ L'homéostasie est la faculté des êtres humains de maintenir ou de rétablir certaines constantes physiologiques, quelles que soient les variations du milieu extérieur. Également, ensemble cybernétique constitué d'éléments, liés en boucle d'action et de rétroaction, les uns agissant sur les autres, en réglant leur action sur les informations qu'ils reçoivent de ceux-ci.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT



Il est évident que, dans un système composé d'éléments qui ne favorisent pas votre capacité à faire confiance et à vous affirmer, il est peu probable que des progrès dans la fluidité ou en votre capacité à vous affirmer seront durables. Par contre, en faisant des progrès sur tous les éléments de l'Hexagone, une fluidité améliorée sera possible puisque, en plus d'avoir changé votre façon de parler, vous aurez modifié le système qui vous amenait à vous retenir.

C'est donc uniquement en modifiant ce système que vous serez en mesure de connaître une fluidité véritable, sans inhibition, spontanée et sans avoir à y porter une attention particulière.

Hélas, plusieurs programmes thérapeutiques prônent une stratégie selon laquelle l'accent est mis presque uniquement sur l'établissement d'une fluidité physique et délibérée. Bien que cela puisse amener une fluidité contrôlée, elle crée un état d'esprit qui travaille contre une fluidité spontanée. Elle vous empêche de pouvoir connaître la *sensation* de fluidité, laquelle n'exige pas d'y penser, est spontanée et plus expressive.

Alors, comment suis-je devenu spontanément fluide ?

Impossible de changer ma programmation physiologique. Elle était préétablie. Elle est codée dans mes gènes. Ma réaction au stress et la rapidité avec laquelle je passais à une réaction de bas-toi ou fuis étaient aussi solidement ancrés en moi.

Mais la façon dont je réagissais à mes expériences n'était pas, elle, solidement ancrée.

En ne réagissant pas à une situation en termes de crise, je serais moins enclin à initier des stratégies de gestion de crise (blocages).

J'ai modifié mes croyances, non seulement sur mon élocution, mais aussi sur moi-même et les autres. En retour, cela devait modifier ma perception de mes expériences de vie.

J'ai résolu les conflits dans mes intentions (mes objectifs) – conflits qui jetaient de l'huile sur le feu de mon désir de parler et de me retenir en même temps.

J'ai appris à être plus confortable avec mes émotions.

Je comprenais mieux les actions physiques que je faisais en bloquant et j'ai appris à détendre les muscles qui causaient les blocages.

Avec le temps, j'ai implanté beaucoup de changements. Je me pratiquai à parler devant des auditoires. J'ai appris à devenir plus affirmatif. J'appris à être confortable lorsque j'exprimais ce que je ressentais. J'ai changé la façon dont je façonnais mes expériences. Éventuellement, j'ai dissous mon système de bégaiement et arrêtai complètement d'y penser.

Très graduellement, je finis par construire un système dans lequel la fluidité spontanée et l'expression de soi étaient devenus synonymes.

EN RÉSUMÉ

Bien que vous ne l'ayez pas réalisé, vous avez fonctionné en monde intuitif toute votre vie.

Pour apprendre à marcher, vous avez placé un pied devant l'autre. Puis, un jour, vous l'avez fait intuitivement.

De même, lorsque vous avez appris à vous tenir à vélo, vous aviez de la difficulté à maintenir votre équilibre. Vous vous reteniez, vous fiant sur les petites roues arrière, en appliquant les freins chaque fois que vous le pouviez. Puis un jour, comme par enchantement, vous y êtes arrivé(e). Vous vous teniez en équilibre et aviez la confiance nécessaire pour vous laisser-aller à pédaler – jouissant d'une promenade sans effort, fluide.

Lorsque vous avez appris à conduire une voiture, vous vous concentriez de façon obsessionnelle sur les pédales, le volant, votre position sur la route et les autres voitures. Vous étiez très préoccupé(e)s par la présence des piétons aux intersections. Puis, après un moment, vous avez appris à relaxer, la conduite devenant automatique ... et fluide.

Dans les anecdotes de Reading Dynamics, de Lucky McDaniel, du saut en parachute, et de la *bar mitzvah*, on a vu que développer la fluidité dans une discipline complexe passe par les étapes suivantes –

- Avoir des intentions (un objectif) claires.
- Des répétitions sans y penser ni se soucier du résultat.
- En développant la confiance en vous-même et dans le processus.

Pourtant, lorsqu'il est question d'apprendre à maîtriser l'élocution, quelque chose ne va pas. On ne peut se résoudre à faire confiance. On commence à se retenir.

Après des jours, des semaines et des mois, cette habitude à se retenir répétée maintes fois quotidiennement, laisse des séquelles. Nous hésitons. Nous luttons. Nous développons des habitudes inconscientes d'évitement. Ceci fait naître des sentiments d'impuissance ainsi qu'un lot de croyances négatives et d'actions physiques nuisibles. Puis un jour, on en vient à croire qu'il nous est impossible de faire confiance à notre élocution, aux autres et même à nous-mêmes.

Je termine avec ceci : il est bien de travailler fort afin de vous débarrasser de blocages de la parole des plus gênants. Mais le simple fait de ne pas bloquer (c'est-à-dire la fluidité à tout prix) peut ne pas être ce que vous cherchiez vraiment. Pour la plupart d'entre nous, l'objectif ultime est la capacité d'être nous-mêmes, d'être vraiment authentiques et de nous affirmer. Afin d'atteindre la vraie fluidité, on doit d'abord pouvoir se faire confiance.

RÉFÉRENCES

- Gallwey, T. (1979) *The inner game of tennis*. New York: Bantam Books
Green, B. & Gallwey, T. (1987) *The inner game of music*. New York: Pan Books.
Herrigel, E. (1989) *Zen in the art of archery*. New York: Vintage Books
Sightless in Georgia: Lucky McDaniel teaches instinct shooting, *Sports Illustrated*, 26:5, January 9, 1967.

Traduction de *The Feeling of Fluency*, du livre de John C. Harrison, *Redefining Stuttering, What the struggle to speak is really all about*; pages 389 à 410 ; traduit par Richard Parent, décembre 2008.

Si vous désirez télécharger la version anglaise complète du livre de John, en voici l'adresse : www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/redefining.html

Les versions françaises des textes de John traduits jusqu'à présent sont disponibles sur le site suivant : <http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/whatsnew08.html>

Pour communiquer avec John ou Richard :

John : johnny567@aol.com

Richard : richardparent@videotron.ca

Nous vous encourageons à publiciser largement ces versions françaises des textes de John C. Harrison à tous ceux qui sont susceptibles d'être intéressés par le bégaiement. L'utilisation de liens hypertextes dans vos sites Internet en est un excellent moyen.
