
LES CINQ ÉTAPES DE MA SORTIE DU BÉGALEMENT

PAR JOHN HARRISON

Traduit par Richard Parent

Ayant débuté cet article il y a plusieurs années, il n'avait que quatre pages lorsque je le mis de côté. L'ayant récemment redécouvert, je décidai de le terminer. Une partie de ce matériel se retrouve ailleurs dans d'autres essais; mais cet article développe davantage certaines notions de mon cheminement.

On me demande souvent quand je suis devenu fluide. J'ai parfois l'impression qu'on veut savoir à quel moment j'ai cessé de bloquer. Mais cela n'est pas arrivé comme ça, pas du tout. Sauf dans des cas vraiment isolés, le rétablissement du bégaiement ne peut se produire du jour au lendemain. Le rétablissement est, la plupart du temps, à ce point graduel qu'il est difficile de bien isoler les changements dans le temps. Imaginez-vous observant le cycle de croissance d'un pommier. Ça commence par la pousse du feuillage et, avec l'approche du printemps, l'arbre se recouvre d'une véritable féerie de fleurs. Ces fleurs mourront éventuellement et des fruits immatures feront leur apparition. Avec l'approche de l'été, ces fruits pousseront et muriront jusqu'à devenir prêts pour la cueillette. Bien que ces changements soient constants, ils sont cependant subtils. Voilà pourquoi vous ne verrez aucune transformation en surveillant l'arbre attentivement pendant une heure.

L'être humain évolue lentement. Et bien que vous puissiez créer une fluence mécanique du jour au lendemain à l'aide de diverses techniques de fluence, la véritable fluence apparaîtra lorsque la peur de bloquer aura virtuellement disparue¹. C'est que votre système entier aura alors subi suffisamment de transformations pour vous empêcher d'avoir cette réaction par défaut de blocage lorsque vous subirez un certain stress. C'est cela, en tout cas pour moi, la définition du rétablissement complet.

Mais il n'est pas nécessaire d'atteindre ce niveau de rétablissement pour avoir l'impression d'avoir vaincu le bégaiement. Je connais plusieurs personnes qui sont des orateurs élégants et charismatiques malgré la manifestation occasionnelle de blocages. Et j'en connais d'autres qui ont toujours d'importants blocages et qui ont tout de même connu le succès tout en étant de convaincants interlocuteurs. C'est que, voyez-vous, l'éloquence n'est pas qu'une question de fluence. L'éloquence, c'est pouvoir connecter avec les gens et dire ce que nous ressentons vraiment. Elle implique l'authenticité, la sincérité. L'éloquence, c'est de rester fidèle à ses convictions personnelles, peu importe les circonstances, de dire ce que nous pensons vraiment. C'est à ce moment-là, lorsqu'on peut faire tout cela, qu'on a vraiment vaincu le bégaiement.

¹ Voir, à ce sujet, l'excellent article *De la sensation de fluence*, Partie IV de *Redéfinir le bégaiement*.

2 Mes cinq étapes vers la sortie du bégaiement

Mais cela ne nous dit toujours pas ce dont nous avons besoin pour faire disparaître totalement le bégaiement. En tant qu'individu ayant connu un tel rétablissement, je crois être en bonne position pour expliquer le comment du processus d'extinction. Je ne peux évidemment garantir que toute personne qui traversera le même cheminement vivra précisément les mêmes étapes de transformation que moi (bien que je crois que ce sera le cas dans une bonne proportion). Mais je suis convaincu que les cinq étapes que je m'appête à expliquer sont génériques et pertinentes à l'éradication du bégaiement et de tout autre comportement indésirable. La description suivante est basée sur ma vie. Et en autant que le lecteur se reconnaîtra avec ces périodes transitionnelles, autant cette information lui sera utile.

CINQ ÉTAPES

L'histoire de mon bégaiement peut se caractériser par cinq étapes bien distinctes : le déni, l'acceptation, la compréhension/connaissance, la distanciation² et la reprogrammation.

PREMIÈRE ÉTAPE : le déni. Presque tous ceux que j'ai croisés et qui vivaient avec un problème de bégaiement ont vécu leurs premières années dans le déni; et je n'y fais pas exception. Cet « arrêt » soudain de mon élocution était pour moi un vrai mystère. Tout ce que je savais c'est qu'il se produisait et j'étais terrorisé par les conséquences sociales pouvant en découler. Craignant de faire quoi que ce soit qui serait sujet aux moqueries, je ne démontrerais aucun des comportements bizarres de luttés accompagnant un blocage, ce que les thérapeutes désignent les « comportements secondaires ». J'attendais simplement, en silence, que cesse le blocage et que je puisse prononcer le mot. Mais ces brisures dans mon élocution étaient déchirantes. J'étais très inquiet et bien trop émotif de me voir dévier de la norme. J'étais le classique « bègue inavoué » et je prenais mes distances de tout ce qui pouvait différer, si peu soit-il, de l'ordinaire.

Je me rappelle de ce jour où mon père fit référence au fait que je bégayais; je rétorquai immédiatement : « Je ne bégaye pas, j'hésite. » Ce mot, en soi, était un anathème³. Je ne l'utilisais jamais. Bien que je craignais constamment les situations d'élocution, comme de parler en classe ou avec des représentants de l'autorité, il n'était pas question que j'admette avoir un problème. Cet état d'esprit allait se perpétuer jusqu'à l'été de la dernière année de mes études secondaires.

Cet été-là, mes parents m'envoyèrent au National Hospital for Speech and Hearing Disorders de New York où je me rendais tous les jours de la semaine, en partance de Long Island, pendant les mois d'été. Je ne me souviens pas de grand chose de mon séjour

² John emploie le terme "transcending", difficile à bien traduire dans ce contexte.

³ Un **anathème** désigne aujourd'hui une réprobation générale, une mise à l'index, d'une personne ou d'une idée. Ce mot est notamment utilisé dans des expressions telles que « lancer l'anathème » et « frapper d'anathème ».

3 Mes cinq étapes vers la sortie du bégaiement

à cet hôpital national, et ce même si je possède une photographie que j'avais prise de ce groupe de quelques 20 personnes. C'est là que je rencontrai Umberto Bellini, jeune immigré italien qui avait, hors de tout doute, le plus violent des bégaiements que je n'aie jamais observé. Chaque fois qu'il ouvrait la bouche pour parler, il poussait et démontrait des spasmes; même aujourd'hui, ces mouvements spasmodiques sont toujours aussi vivants dans ma mémoire. Je rencontrai Umberto 40 ans plus tard au National Stuttering Project (NSA) et constatai, avec plaisir, qu'il avait substantiellement surmonté son bégaiement. En fait, Umberto, aujourd'hui ingénieur à la retraite, était un des orateurs invités à la convention annuelle de la NSA à Philadelphie. Je me souviens de ma grande joie de le voir prendre contrôle du podium en livrant son message des plus inspirants.

Il n'y eut presque pas de changement dans mon élocution après ces deux mois d'activités de groupe à l'Hôpital national puisque je ne me rappelle pas que nous ayons entrepris une quelconque thérapie ou toute autre modification. Mais il devait en résulter un changement important d'attitude, changement qui ouvrit la voie à la seconde étape de mon rétablissement. À la fin de cet été-là, je reconnaissais enfin avoir un problème de bégaiement. Je pouvais prononcer le mot « bégaiement » sans pour autant me sentir un paria; mais je n'avais pas encore atteint cette étape d'acceptation me permettant de divulguer mon problème au monde des locuteurs fluides.

DEUXIÈME ÉTAPE : L'acceptation. Le fait de nier un problème nous empêche d'avancer. Et bien qu'il puisse être douloureux d'accepter votre présente condition, vous devez passer par là pour pouvoir progresser.

Pour utiliser une analogie, supposons que vous vous retrouviez soudainement coincé dans un trou de quatre pieds de profondeur. « Oh mon Dieu », dites-vous, « je me suis vraiment embourbé dans ce trou », tout en poussant et en tentant de vous en extirper. Maintenant, supposons que vous pensez que les personnes intelligentes ne doivent jamais être vues coincées dans un tel trou. Comme vous vous considérez intelligent, et que vous désirez donner une bonne impression aux autres, vous sombrez immédiatement dans le déni de votre situation actuelle.

« Moi ? Dans un trou ? Totalement ridicule ! Mais pourquoi donc ferais-je une chose pareille ? » dites-vous. Mais alors que vous tentez de vous en sortir, vous vous retrouvez soudainement coincé.

Bien sûr, une telle situation relève de l'absurde. Pourtant, bien des gens se retrouvent d'eux-mêmes, assez souvent, dans de telles situations. Prenez quelqu'un qui se retrouve financièrement dans une impasse mais refuse d'admettre le sérieux de sa situation. « J'ai plein d'argent rétorque-t-il. » « Bien sûr que je peux me permettre cette voiture. Bien sûr que je peux me permettre ces vacances. Bien sûr que je peux me payer ces vêtements. » Alors, il dépense et dépense sans compter jusqu'au jour où tout s'écroule autour de lui.

Mais pourquoi un individu peut-il vouloir nier avoir des problèmes financiers ? Parce qu'il est honteux de se retrouver dans cette position. Ne pouvant accepter une telle honte, il transformera la réalité en quelque chose de plus tolérable (mais à un certain prix.) De

4 Mes cinq étapes vers la sortie du bégaiement

façon similaire, lorsque des individus se refusent à accepter leur bégaiement, ce n'est pas tellement le bégaiement en soi qu'ils craignent, mais plutôt les sentiments qui surgissent lorsqu'ils bégaiement. On aime pas se sentir impuissant. On aime pas se sentir différent des autres. On aime pas se retrouver là, debout, incapable de parler.

Mais les émotions ne sont que des émotions; et choisir de les ressentir ne signifie pas que vous devrez les tolérer toute votre vie. Bien au contraire. Lorsque vous acceptez de vivre ce que vous ressentez, ces émotions se diluent et la voie est alors ouverte pour qu'un nouvel ensemble d'émotions, plus positives cette fois, prennent leur place.

À l'automne de mes 18 ans, je quittai la maison pour Dartmouth College. Mis à part un camp d'été et deux étés à l'université McGill de Montréal pour apprendre le français, c'était la première fois que je m'éloignais de la maison aussi longtemps. Le fait de me retrouver tout fin seul m'excitait. J'étais évidemment incertain de la manière dont j'allais me débrouiller lors des situations d'élocution difficiles qui allaient se présenter.

En notre qualité de nouveaux étudiants, on devait se soumettre à une batterie de tests afin d'évaluer nos connaissances en langues étrangères, en composition anglaise et en mathématiques. Nous devions aussi nous présenter au laboratoire du langage pour qu'ils évaluent si quelque aspect que se soit de notre parole devait faire l'objet d'une correction quelconque. Lorsque j'appris cela, je fus immédiatement sur mes gardes. Mes tremblements aux genoux avaient pour but de camoufler mon bégaiement.

Je n'ai pas changé la date à laquelle je devais me présenter au laboratoire du langage et j'ai lu le paragraphe imposé sans aucun pépin. Si l'évaluateur avait pu mesurer mon niveau d'anxiété, le résultat aurait été différent; mais comme je fus catégorisé comme « normal », je quittai le laboratoire avec un sentiment de grand soulagement. Mais il ne s'agissait-là que d'une victoire à la Pyrrhus⁴. Bien que le collègue n'ait pas perçu mon problème, j'avais, en vérité, un réel problème, même si j'étais le seul à le savoir.

Le fait qu'ils ne se manifestaient pas dans mes conversations de tous les jours était l'aspect le plus déroutant de mes blocages. Ils ne se manifestaient que lorsque je devais m'exprimer en classe ou dans des situations limitées dans le temps telles que d'arrêter quelqu'un sur la rue pour lui poser une question. Un problème aussi intermittent ne pouvait que rendre plus confuse l'image que je me faisais de moi-même. Étais-je un locuteur normal ou un bègue ? N'ayant jamais eu l'impression d'être ni l'un ni l'autre, cela me laissait dans les limbes. Je vivais avec cette peur constante de bloquer soudainement en présence d'une personne avec qui j'avais jusque là toujours été fluide. Je craignais leur regard à ce moment-là. Je n'avais aucune envie de répondre aux questions qui, inévitablement, surgiraient. Mais, plus que tout, je ne voulais surtout pas paraître étrange ou différent.

⁴ Un **Victoire à la Pyrrhus** (prononcez / [Pirr](#)k /) est une victoire avec un coût dévastateur pour le vainqueur

5 Mes cinq étapes vers la sortie du bégaiement

Mais un cours de philosophie de deuxième année devait amener mon problème à l'avant-scène. Le professeur, d'origine russe, petit et intense était populaire auprès des étudiants. Nous étions dans une classe fort nombreuse, plus de 100 étudiants. Lors des cours, le professeur demandait à certains étudiants de se lever et de lire leur devoir. Vivant dans la terreur d'être ainsi appelé, j'allai finalement voir le professeur pour lui demander si je pouvais simplement lui remettre mon travail afin de ne pas être appelé à lire en classe. Bien qu'il ait été très réceptif, j'avais honte d'avoir fait une telle démarche.

C'est à ce moment-là que je décidai que le temps était venu de faire quelque chose pour résoudre mon problème. Mon établissement scolaire n'avait aucun thérapeute qui s'y connaissait en bégaiement; mais je rencontrai un enseignant au département du langage qui me dit pouvoir m'aider. En autant que je me souviens, je ne l'ai pas côtoyé longtemps, non plus que je me souviens de ce que nous avons fait. Mais il me donna quelque chose – quelque chose qui fit toute une différence dans ma vie - une description claire et détaillée du mécanisme de la parole. Pour la toute première fois, je pouvais associer mes mystérieux blocages à des actions physiques précises. Il ne s'agissait pas de quelque chose qui surgissait de nulle part. C'était quelque chose que je faisais et je pouvais maintenant percevoir comment mes cordes vocales se fermaient et bloquaient la libre circulation de l'air. C'était-là la première étape dans la démystification de mon bégaiement.

Plus tard cette même année, je devais franchir une autre étape importante dans la reconnaissance publique de mon bégaiement. Je m'inscrivis à un cours d'art oratoire et un de mes discours portait justement sur le bégaiement. Le chat venait enfin de sortir du sac. J'ai toujours le plan de ce discours dans une boîte de travaux scolaires. C'est un de mes souvenirs d'étude dont je ne pourrai jamais me séparer.

TROISIÈME ÉTAPE : Comprendre. Les huit années séparant la fin du Lycée d'avec ma trentième année se caractérisèrent par une augmentation significative de la connaissance que j'avais de moi. Après six mois de service militaire et une période de deux ans à travailler pour la ville de New York dans des emplois mineurs, j'embarquai dans un avion et, suivant le conseil de Horace Greeley, me dirigeai vers l'Ouest. Je débarquai à San Francisco avec une réservation pour cinq jours à l'Hotel California sur la rue Geary. Malgré le fait que je n'avais pas d'emploi ni ne connaissais personne dans cette ville, cela allait bientôt changer. Je trouvai une chambre dans une coopérative d'étudiants, dénichai un emploi comme rédacteur publicitaire auprès d'une petite agence et, peu de temps après, je partageai un appartement avec un ami. Une année plus tard, je dénichai un nouvel emploi dans le département de publicité d'une société manufacturière de haute technologie et commençai à fréquenter une jolie jeune femme du département qui devait devenir ma femme.

À cette époque, je m'efforçais de trouver qui j'étais et d'identifier la véritable nature de mes blocages de bégaiement. Avant de quitter New York, j'avais participé à un cours de 14 semaines de Dale Carnegie et y ai vécu ma première expérience positive de parler devant un public. À chaque réunion, chacun des participants parlait deux fois, pas plus de 60 à 90 secondes chaque fois; nous recevions par la suite de chaleureux applaudissements et plusieurs commentaires constructifs de l'instructeur. Je découvris que, bien que cela

6 Mes cinq étapes vers la sortie du bégaiement

augmentait mon niveau d'anxiété, j'avais du plaisir à me retrouver devant un auditoire et, dans un environnement si complaisant, je découvris que j'aimais me retrouver devant un auditoire et le divertir.

À mon arrivée à San Francisco, je m'inscrivis à un club Toastmasters et je devais devenir plus tard président du Chinatown Toastmaster Club. Pendant mes deux années avec les Toastmasters⁵, je devins de plus en plus à l'aise devant un auditoire, et ce malgré le fait que les improvisations – on vous demande d'improviser sur un sujet qu'on vous présente quelques secondes avant – ne perdirent rien de leur terreur.

En plus de contribuer à me rendre plus à l'aise devant un public, ces programmes d'art oratoire me donnèrent l'opportunité d'exposer mon éloquence en situations à la fois sécuritaires et « risquées ». **Si vous désirez explorer votre bégaiement, avec le désir d'en comprendre la nature, vous devez vous impliquer dans des situations variées d'éloquence**⁶. Et c'est précisément ce que je fis.

Je commençai à faire d'intéressantes observations. Je constatai qu'en libérant un peu d'air juste avant de parler, il m'était souvent plus facile de m'exprimer. Quelques années plus tard, je découvris que le Dr. Martin Schwartz avait justement conçu une thérapie centrée sur la technique de la libre circulation de l'air. De plus, chaque fois que je bloquais, je répétais systématiquement ce blocage pour identifier ce que j'avais fait pour l'occasionner. Puis je répétais le mot sans bloquer. J'appris plus tard que cette procédure est désignée "annulation" et qu'elle était une technique régulièrement utilisée par le Dr. Charles Van Riper⁷. Je réalisai que la plupart des techniques utilisées en thérapie pouvaient très bien être déduites par toute PQB⁸ entreprenante et disposée à expérimenter. J'ai également été aidé par mon engagement auprès d'un organisme qui contribua à mon développement en tant que personne.

Synanon fut mis sur pieds à la fin des années 1950 par Charles Dederich, un ex-alcoolique. Il s'agissait d'une résidence accueillant, pour 24 heures, des personnes qui étaient en phase de rétablissement tels des toxicomanes, d'ex-prisonniers et autres personnages affublés de comportements déviants mais qui pouvaient réintégrer la société. Il s'agissait d'un organisme qui fonctionnait par ses propres moyens, sans aucun financement gouvernemental. Synanon reposait sur l'honnêteté et l'autonomie des participants.

Leur médium pour favoriser la découverte de soi consistait en une interaction en groupe désignée Jeu Synanon. Il s'agissait d'une dynamique de groupe en l'absence de tout leader formel par laquelle vous développiez votre capacité à vous confronter et à confronter les autres. Une seule règle : l'extériorisation physique des émotions autrement que par la parole était interdite. Tout le monde était libre de vivre toute sa gamme

⁵ John est aujourd'hui (2010), membre d'un club Toastmasters avancé.

⁶ Le caractère gras est du traducteur, et non pas de John.

⁷ **Gage Charles Van Riper** (1905-1994) orthophoniste réputé qui est devenu un pionnier dans le développement de la pathologie de la parole. Affublé d'un sérieux bégaiement tout au long de sa carrière, il est décrit comme l'orthophoniste ayant eu, à ce jour, le plus d'influence dans le domaine du bégaiement.

⁸ Personne Qui Bégaie

7 Mes cinq étapes vers la sortie du bégaiement

d'émotions. Le jeu se concentrait sur le comportement inacceptable d'un individu qui allait devoir se défendre.

Il était très impressionnant de constater les façons subtiles d'amener les gens à dire la vérité. Le leadership du groupe passait d'une personne à une autre au fur et à mesure qu'un participant assumait la responsabilité de mettre en accusation un individu qui démontrait un comportement inacceptable. Les participants expérimentés dominaient le jeu. La façon d'acquérir de l'expérience et de l'habileté dans ce jeu consistait à observer, à écouter, à défendre et à tenter de mener la mise en accusation d'une autre personne. Les participants se retrouvaient verbalement coincés à exposer leurs mensonges et leurs faiblesses utilisés dans le but de bien paraître.

Ironiquement, les individus donnèrent la meilleure impression lorsqu'ils étaient totalement honnêtes, ouverts, candides et disponibles. Mais ils étaient à leur pire s'ils tentaient de se défendre ou de se cacher. Chaque jeu consistait en un match verbal à l'emporte-pièce, parfois docile, souvent avec des hausses de ton et la plupart du temps amusant. Toute émotion était acceptée en autant qu'elle demeurait une émotion - sans se transformer en comportement physique. Le jeu était aussi extrêmement manipulateur en ce que les participants se retrouvaient forcés de dire la vérité. Les rôles les plus influents étaient assumés par ceux qui étaient en contact avec leurs émotions et qui pouvaient les exprimer aisément et avec ouverture d'esprit. Cette formation contribuait également à acquérir des habiletés à composer avec la société en général. Comme les nouvelles recrues revenaient de semaine en semaine, elles aussi s'améliorèrent en prenant de plus en plus contact avec leurs émotions et en exposant au grand jour les diverses facettes de leur personnalité. Toujours le même règlement à respecter : ne pas exprimer nos émotions physiquement. Toute personne enfreignant cette règle se voyait chassée du jeu.

De nos jours, le concept de développement personnel dans une dynamique de groupe est répandu dans une multitude de programmes créatifs disponibles au grand public dans plusieurs pays. Ces programmes adoptent cependant une approche beaucoup plus douce. (Souvenez-vous que le Jeu Synanon s'adresse à des durs à cuire, des toxicomanes et autres individus en marge de la société.) Mais la plupart des programmes ont des versions plus avancées dans lesquelles l'environnement devient plus exigeant.

Mais je dois ajouter que tout programme quelqu'il soit – que ce soit en relation avec la parole ou le développement personnel – n'est pas essentiel en autant que vous soyez un bon observateur et êtes disposé à prendre des risques. Mais l'appui d'autres personnes ayant les mêmes affinités et intérêts que vous sera utile car vous pourrez ainsi partager vos défis et vos victoires.

Au début de mon engagement dans les jeux, je ne pouvais prononcer que quelques phrases avant que mon niveau d'anxiété atteigne un summum, me rendant tendu au point de m'arrêter de parler. J'étais subjugué par des personnalités plus fortes et j'avais toujours l'impression de n'avoir rien d'intéressant à dire. C'est pendant mon engagement dans les jeux Synanon que se produisit ma première percée majeure. Un soir, les participants les plus forts et les plus expérimentés étant tous absents, je me retrouvai parmi les plus expérimentés. Soudainement, ma bouche devint incontrôlable. En l'absence de toute personne en autorité dans la pièce, je me surpris à assumer des rôles

8 Mes cinq étapes vers la sortie du bégaiement

que j'aurais assidûment évités une semaine plus tôt. Je me sentais maintenant en autorité et personne ne pouvait m'empêcher de parler.

QUATRIÈME ÉTAPE : la distanciation. J'allais continuer avec Synanon environ trois ans, tout en participant à une variété d'activités. Cela pouvait être n'importe quoi, incluant des marathons de deux jours sans dormir qui m'aidèrent à creuser plus profondément dans mon psyché⁹ et la vente des billets pour un combat de boxe de niveau national à un centre sportif local. Cela était une importante source de fonds pour Synanon et une vaste ouverture pour moi qui avait toujours détesté demander aux gens de faire quoique ce soit de peur d'être rejeté. Ces activités qui me forcèrent à sortir dans la communauté élargie ont joué un rôle aussi important dans mon développement que mon cheminement personnel dont je viens de vous entretenir.

Pendant tout ce temps, je m'efforçais de demeurer un bon observateur de moi-même et, très lentement, commença à émerger une nouvelle image de John Harrison. Je n'étais pas aussi gentil ou aussi bon que je le croyais. Je pris conscience de certains aspects de moi-même dont je n'étais pas fier. Je constatai la facilité avec laquelle je capitulais devant des personnes dont j'avais l'impression qu'elles étaient plus fortes ou plus averties que moi. Je découvrais aussi l'importance de cette colère qui couvait en moi depuis mon enfance.

Dans cet environnement élargi, je commençai à comprendre que mes blocages impliquaient la parole que de manière marginale. Le cœur du problème, c'est que je bloquais mon expérience personnelle, je freinais mon accomplissement personnel. Je m'efforçais de donner l'impression de ME connaître et de vivre MA vie. Ce moi exécrationnel. Ce moi arrogant. Ce moi craintif. Ce moi agressif. Ce moi faible. Ce moi fort. Tous ces « moi's » avaient été supprimés il y a des années alors que je m'adaptais à ce que je croyais que le monde adulte attendait de moi.

Une fois le génie sorti de la bouteille, de même ma capacité à m'exprimer. Lorsque ceci commença à s'amalgamer avec tout ce que j'avais entrepris afin de prendre conscience du processus physique de blocage, je commençai à parler avec plus de facilité, mes difficultés se faisant de plus en plus rares.

CINQUIÈME ÉTAPE : la reprogrammation¹⁰. Comme je transposai, dans mon monde nouvellement élargi, ce que j'appris, mon comportement par défaut – ce comportement de blocage automatique que j'avais construit pendant les deux premières décennies de mon existence – faiblit lentement pour, graduellement, s'éteindre. Mais la compréhension de la nature du blocage ne signifiait pas pour autant qu'il disparaîtrait. C'était, après tout, une stratégie de survie enracinée dans chaque muscle et la moindre fibre de ma personne. Bien qu'ils ne se manifestaient que rarement, je détestais toujours ces blocages. J'étais encore mal à l'aise en présence de personne en autorité. Mais je savais maintenant que ces craintes disparaîtraient seulement si je faisais comprendre à

⁹ En [psychologie analytique](#), psyché signifie l'intégralité des manifestations conscientes et inconscientes de la [personnalité](#) et de l'intellect humain.

¹⁰ Dans d'autres essais, on utilise également le terme « restructuration ».

9 Mes cinq étapes vers la sortie du bégaiement

cette partie primitive de mon cerveau – cette partie responsable de la réaction de bats-toi ou fuis – qu’il ne s’agissait pas de situations de vie ou de mort.

Le blocage chronique et le bégaiement se comparent à une grosse araignée noire. Il n’y a rien de vraiment menaçant avec les araignées. Après tout, les entomologistes n’ont pas peur d’elles. En fait, plusieurs personnes ont adopté des tarentules comme animal domestique, les prenant dans leurs mains et les laissant monter et descendre sur leur bras. Ce n’est pas l’araignée que nous craignons, mais plutôt le sentiment qu’elle fait naître. Parce que nous percevons l’araignée comme une menace, notre système nerveux sympathique déclenche une réaction instantanée de fuis ou bats-toi afin de nous protéger d’une situation perçue comme dangereuse. Mais si l’araignée n’est plus perçue comme un danger, ces sentiments ne seront plus déclenchés.

Modifier un comportement par défaut est comme toute autre chose. Ça demande de la pratique et de la persistance. C’est comme l’étudiant des arts martiaux qui, un jour, se surprend à faire automatiquement les gestes qu’il faut lorsqu’un adversaire l’attaque. La personne rétablie du bégaiement découvre un jour qu’elle ne fait plus appel au blocage lorsqu’elle affronte une situation anxieuse ou menaçante. Et même si elle bloque, elle n’en fera plus tout un plat.

« Hey regarde, je viens tout juste de bloquer. » dit-il. « Je me demande bien ce qui s’est passé ? » Il peut alors analyser ce qui vient tout juste de se passer et ce qu’il fit tout en accentuant sa prise de conscience de sa réaction automatique de peur. Ce faisant, il deviendra capable de s’empêcher de glisser dans une réaction de totale panique.

En ayant étudié une technique afin de gérer le blocage telle que la technique McGuire, le flux continu de l’air ou le fluency shaping, il l’utilisera afin de mieux composer avec cette mini-crise et ainsi revenir en mode automatique de la parole.

Dans l’ensemble, pour ceux qui ont pu s’extirper du bégaiement et des blocages, la communication est devenue source de plaisir et de satisfaction, et ils accueillent avec empressement chaque occasion de s’exprimer¹¹. N’oubliez pas que le but ultime n’est pas la fluence parfaite¹². Alors que certaines personnes seront naturellement fluides, d’autres auront des moments de blocage dans des situations sous pression. L’objectif ultime est de pouvoir dire ce que vous voulez dire. De la façon dont vous le voulez. À qui vous voulez. Et quand vous le voulez.

En d’autres mots, il s’agit de vous montrer tel que vous êtes vraiment.

Traduction de *My Five Stages of Recovery*, du livre de John C. Harrison, *Redefining Stuttering, What the struggle to speak is really all about*; pages 418 à 426 ; traduit par Richard Parent, janvier 2010.

¹¹ Voir la Partie III de *Redéfinir le bégaiement* pour les témoignages de personnes ayant vaincu leur bégaiement.

¹² Voir, dans le même ouvrage, l’article intitulé *De la sensation de fluence*, Partie IV.

10 Mes cinq étapes vers la sortie du bégaiement

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