

---

## POURQUOI EST-IL PLUS FACILE DE PARLER LORSQU' "VOUS ÊTES" QUELQU'UN D'AUTRE ?<sup>1</sup>

---

*John C. Harrison*

Traduit par Richard Parent

Vous trouvez qu'il est plus facile de parler en jouant un personnage ? Pourquoi plusieurs personnes qui bégaièrent (PQB) n'ont-elles aucune difficulté d'élocution lorsqu'elles jouent un rôle de composition ? Voici une anecdote qui fera peut-être la lumière sur ce casse-tête chinois.

Tout au long de mes études, je vivais avec la peur constante de parler devant un auditoire ; c'est donc avec les genoux tremblant que j'anticipai de jouer dans l'acte principal d'une production théâtrale de la classe de graduation, une tradition à notre école.

Tenant le rôle d'un professeur de français, Monsieur Quinche, je devais réciter un poème sur mes prouesses d'enseignant et mon attirance naturelle vers les femmes. (C'était une parodie, puisque Monsieur était plutôt arrondi et d'une apparence rétrograde, ayant passé des années derrière un bureau à dicter des verbes irréguliers dont personne ne se rappelait.)

À l'approche de la grande première, je souffris des prévisibles nausées d'estomac. Impossible de me soustraire à la peur de connaître un blocage complet devant des centaines de parents, de professeurs et d'étudiants. Je m'inquiétais de survivre à une telle disgrâce.

Eh bien surprise ! Ce que je craignais tellement ne se produisit pas. Debout devant l'auditoire, j'ouvris la bouche et, parlant anglais mais avec un accent français exagéré, j'ai prononcé les alexandrins. Je me souviens encore des premières lignes <sup>2</sup>:

« Je suis le professeur sans pareil,  
Le professeur de l'année.  
Ma parole fait loi.  
Je suis LA vérité.  
Qui suis-je ? Je suis LE Pierre de Paris, le seul et unique. »

---

<sup>1</sup> Cet article se retrouve dans la Partie 2 du livre de John, *Comprendre le système du bégaiement*. Dans ce texte, nous employons le masculin par souci de simplification ; il comprend, bien sûr, le féminin.

<sup>2</sup> Il s'agit ici d'une traduction française libre.

---

## 2 Pourquoi est-il plus facile de parler en étant quelqu'un d'autre ?

---

J'ai été dramatique, flamboyant et *totalelement fluide*.

Que s'était-il donc passé ? Comment ai-je pu faire cela ? Pourquoi ai-je été capable de parler avec fluidité en assumant une autre personnalité ?

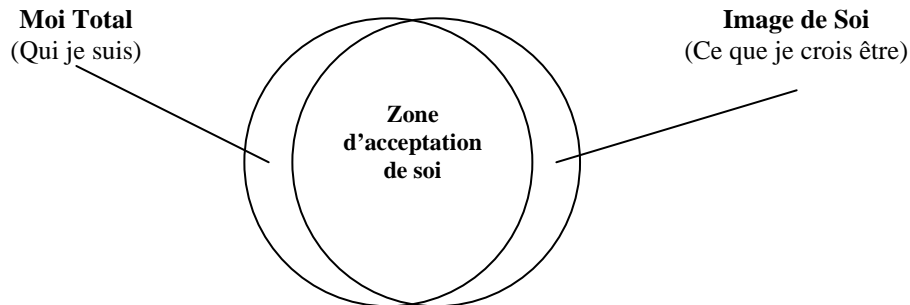
### **L'IMAGE DE SOI CONTRE LE MOI TOTAL**

En grandissant, nous en venons à nous considérer d'une certaine façon. L'image que j'ai gardé de moi pendant mes années d'études était celle d'un individu aimable mais incapable de s'affirmer. Je me suis toujours confondu avec la masse. Les sentiments intenses n'avaient aucune place dans ma vie. Il m'aurait été inconfortable de me distinguer des autres.

Nous représenterons le concept de l'Image de Soi sous forme d'un cercle.

Mais il y avait aussi un autre moi, un moi plus complet, que nous appellerons mon Moi Total car il représentait la totalité de ce que j'étais vraiment : mes pensées, mes aptitudes, mes sentiments, mes expériences, mes croyances, le moi physique... tout ce qui était connu et inconnu à mon sujet <sup>3</sup>. En somme, l'œuvre complète. Nous représenterons ce concept du Moi Total par un second cercle.

Maintenant, laissez-moi vous poser une question. S'il y a un large chevauchement entre ces deux cercles - ce qui signifie que la perception que j'ai de moi correspond à ce que je suis réellement - quel genre de personne serais-je alors ?



### **La personne équilibrée**

---

<sup>3</sup> John allait développer plus tard ces concepts, mais dans une autre direction, vers ce qui allait devenir *l'Hexagone du Bégaïement* dont nous donnons un bref aperçu à la fin de cet article.

---

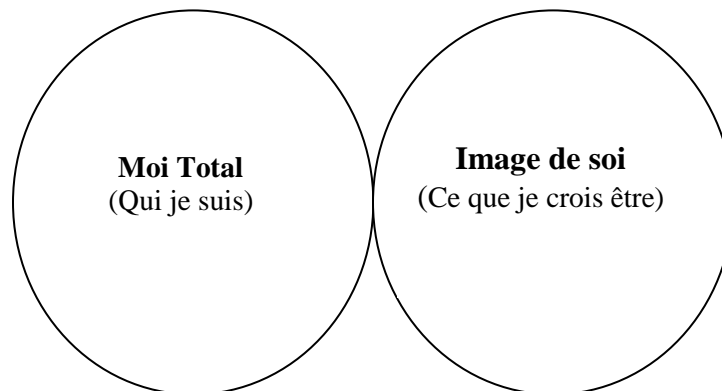
### 3 Pourquoi est-il plus facile de parler en étant quelqu'un d'autre ?

---

Vous avez raison. Je serais quelqu'un qui s'accepte. Je serais une personne bien connectée, en contact étroit avec mes ressources personnelles. Je connaîtrais et j'accepterais les diverses facettes de ma personnalité - mes forces, mes faiblesses, mon arrogance, mes humeurs, mes peines, mes inquiétudes, mes jalousies, ma générosité, ma mesquinerie, etc.

De toute évidence, ce ne sont pas tous les aspects de ma personne qui seraient inclus dans l'image que j'ai de moi. Chacun de nous possède des capacités ou des faces cachées avec lesquelles nous ne serons jamais en contact, du moins pas dans cette vie. Après tout, une certaine part de désillusion de soi fait partie de la nature humaine. Mais, tout bien considéré, si presque tout ce que nous percevons de nous-mêmes est un portrait réaliste, nous sommes équilibrés.

Observons maintenant cet autre ensemble de cercles.



**Cette personne n'est pas en contact avec elle-même**

Quel genre de personne avons-nous ici ?

Un psychotique certifié.

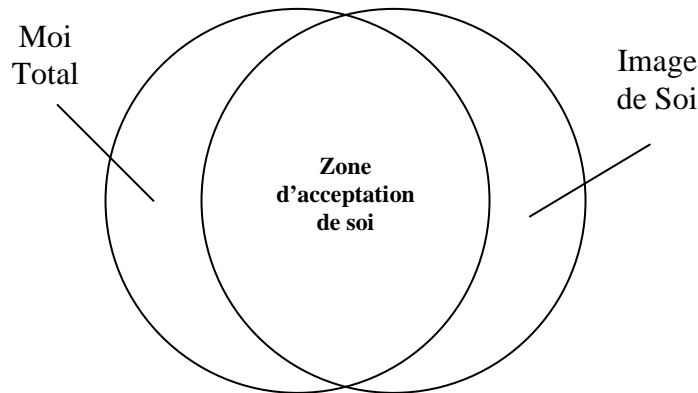
Cette personne ne s'accepte certainement pas. Elle a certes une image d'elle-même, mais une conception pleine de croyances sans fondement avec la réalité. La personne internée en asile qui croit être Napoléon ou Jésus-Christ en serait un bon exemple.

---

#### 4 Pourquoi est-il plus facile de parler en étant quelqu'un d'autre ?

---

La moyenne des gens se situe quelque part entre ces deux extrêmes et peut être représentée par deux cercles qui s'entrecroisent.



#### **La moyenne des gens**

Comme on peut le constater, il y a un grand chevauchement : cet individu est vraiment en contact avec ce qu'il (ou elle) est réellement. Il y a aussi des portions plus petites où l'individu n'est pas conscient de son moi réel, aussi bien que des espaces où il perçoit des qualités et des caractéristiques qui ne sont pas vraiment présentes en lui.

Remarquez la partie du cercle "Image de Soi" à la droite du chevauchement. C'est là que réside une fausse image de soi - par exemple, une perception de soi comme étant impuissant alors que c'est tout le contraire. Maintenant, observez la partie du cercle "Moi Total" à la gauche du chevauchement - elle correspond à cette facette de notre personnalité qui est prompte à dire : "Oh, je ne me verrais jamais faire cela !", même si *cela* est quelque chose d'aussi banal que de danser le Charleston, d'inviter quelqu'un à sortir ou demander de la monnaie au kiosque à journaux du coin. Accomplir une de ces actions nous donnerait l'impression d'agir à l'encontre de notre personnalité.

L'espace à gauche est précisément l'endroit où je cache mon image d'orateur public. Je ne peux tout simplement pas me considérer comme quelqu'un qui peut se laisser aller et avoir du plaisir (bien que, devenant adulte, j'ai découvert que j'aimais énormément parler devant des auditoires.)

Alors, chaque fois qu'augmentait ma stimulation nerveuse lors d'une situation d'élocution, je la bloquais... en bloquant mes lèvres, ma langue, mes cordes vocales ou en compressant ma poitrine jusqu'à ce que cessent les sentiments interdits. Je m'empêchais

---

## 5 Pourquoi est-il plus facile de parler en étant quelqu'un d'autre ?

---

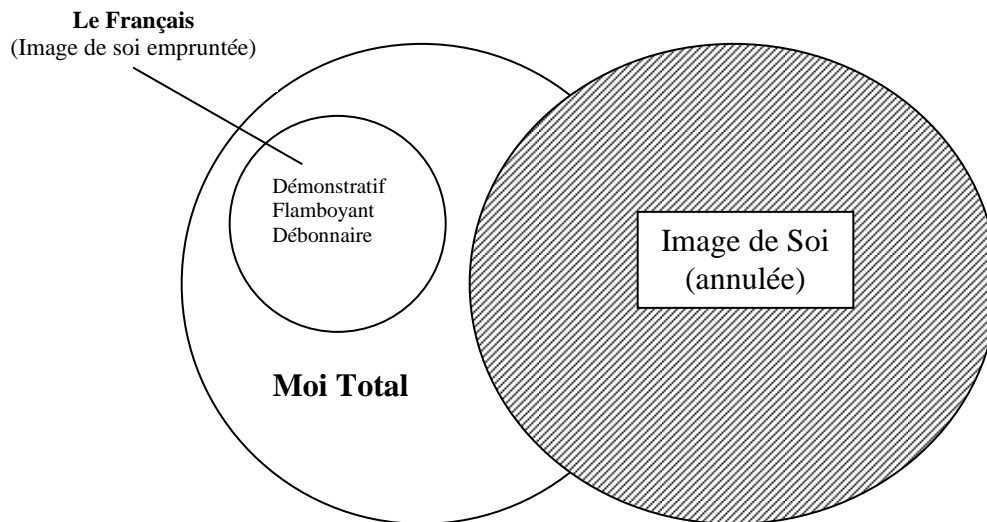
ainsi de vivre des expériences – en fait, de "réclamer" - ces différentes autres facettes de ma personnalité pour ne voir que ma personnalité étroite, étranglée et bloquée que j'avais acceptée comme mon moi *réel*.

Comment ai-je pu, dans ces conditions, performer aussi bien en jouant le personnage du professeur ?

### ***ENDOSSER LA PERSONNALITÉ DU FRANÇAIS***

J'ai visionné assez de films de Maurice Chevalier pour connaître le comportement typique du Français - démonstratif, flamboyant, débonnaire ; une personne qui ne craint pas d'afficher ce qu'elle ressent, non seulement en paroles mais aussi par son comportement. (Oh combien différent il était de l'image que je me faisais de moi.)

Lorsque j'endossai le rôle du Français, je n'eus pas à me retenir ; il n'y avait aucune raison de bloquer. Je pouvais me laisser aller et avoir du plaisir, *parce que je savais que les spectateurs accepteraient ma spontanéité et mon énergie, en autant que je jouais ce rôle. Mon comportement était approprié à l'image projetée.* Si nous devions dessiner ce qui se produisit, cela ressemblerait à ceci :



Si vous m'aviez demandé ce soir-là si c'était moi, je vous aurais répondu : "Oh non ! Je ne suis pas comme ça."

Voyons un peu ! Était-ce ou non moi ?

---

## 6 Pourquoi est-il plus facile de parler en étant quelqu'un d'autre ?

---

Mais bien sûr que c'était moi.

Ce n'était simplement pas le moi auquel je m'identifiais.

Bien que ma performance en tant que Français ne fût pas partie de l'image que je me faisais de moi, elle était cependant à l'intérieur de cet espace plus grand défini comme étant mon Moi Réel. Il fallait qu'il en soit ainsi. *Si cela n'avait pas été moi, je n'aurais pas été capable de faire ce que j'ai fait.*

Que pouvons-nous alors en déduire au sujet des personnes qui bégaiement ?

Nous pouvons avancer que la plupart d'entre nous avons une image de nous-mêmes qui nous étrangle. Pendant toutes ces années passées avec la National Stuttering Association, j'ai toujours eu l'impression que la plupart d'entre nous, ayant grandi avec un problème de bégaiement, avons une personnalité plus forte que nous le permettait de croire l'image que nous avons de nous-mêmes - nous sommes plus opiniâtres, plus émotifs, plus énergiques (et plus énergisants !), plus réactifs, plus responsables, plus affirmatifs (et aussi moins parfaits et moins gentils) que nous nous l'imaginions en rêve.

Mais quelque part pendant notre croissance nous nous sommes cantonnés dans un rôle diminutif - souvent celui d'une personne accommodante, le Walter Mitty qui s'efforce davantage de plaire aux autres qu'à lui-même (ou elle-même). Nous avons pris notre dynamisme, notre enthousiasme naturel et notre vivacité - notre MOI RÉEL - et avons appris à les bloquer de telle sorte que personne, *pas même nous*, ne puisse les voir.

Le crime parfait ; car après un certain temps, nous avons oublié qu'il y avait déjà eu une partie de nous-mêmes que nous avons tuée. Pas de *corpus delecti*. Il ne reste que le fusil fumant, ce mécanisme que nous avons créé afin de garder en respect notre soi refoulé - le blocage d'élocution.

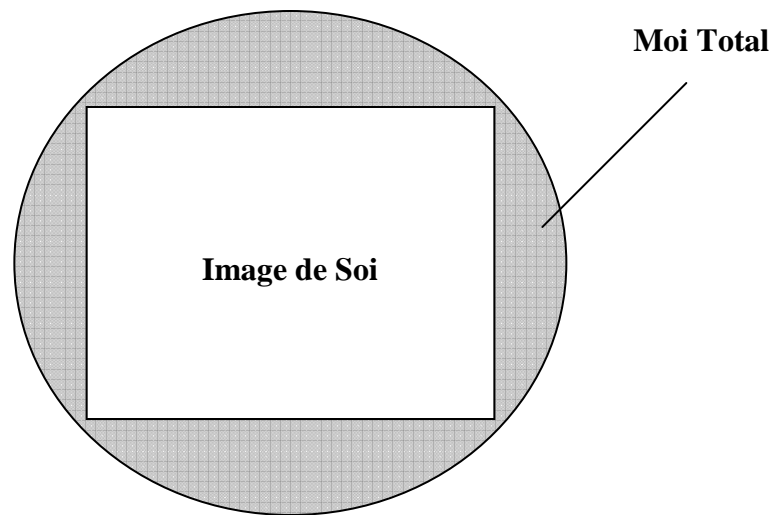
Ce qu'il y a de si insidieux avec les blocages d'élocution - en fait, *tout* genre de blocage - c'est qu'en camouflant ces aspects de soi-même avec lesquels nous sommes inconfortables, ils contribuent à créer une image de soi limitée et parfois déformée - par exemple, en transformant un individu bien équilibré en un "carré" (voir le diagramme de la page suivante.)

Une fois bien ancrée cette image de soi, nous interprétons tout ce qui peut nous arriver d'une manière conforme à celle-ci. Pas étonnant que nous bloquions. Nous confondons notre Image de Soi avec notre Moi Réel et, par conséquent, nous ne nous aventurons jamais au-delà pour découvrir quelles autres possibilités exaltantes s'offrent à nous.

---

## 7 Pourquoi est-il plus facile de parler en étant quelqu'un d'autre ?

---



La partie sombre représente les parties du Moi Total qui ont été bloquées. Notez comment la personne s'est transformée en "carré."

Alors, si vous trouvez plus facile de parler en étant quelqu'un d'autre, c'est qu'il est peut-être temps de regarder ce qui, de votre présente image de soi, ne vous donne pas une pareille liberté. Puis trouvez un moyen d'agrandir cette image de vous-même pour que puisse s'y intégrer une plus grande partie de votre personnalité. Vous devez trouver des situations favorables ou sécuritaires où vous pourrez expérimenter d'autres rôles ; un endroit vous permettant d'expérimenter et de découvrir votre personnalité intégrale, votre véritable identité. Cela peut être une thérapie, un programme de croissance personnelle, un cours de Dale Carnegie, un Club Toastmasters, un groupe d'entraide ou de maintien, des ateliers de travail ou des congrès. N'importe quoi.

Après tout, n'est-il pas temps de vous libérer de cette camisole de force appelée une *image de soi diminuée* pour vous intégrer dans quelque chose qui correspond davantage à ce que vous êtes vraiment ?

-----

Traduction de *Why Talking is Easier While You're "Being" Someone Else*, du livre de John C. Harrison, *Redefining Stuttering, What the struggle to speak is really all about*; douzième édition (2008) ; pages 168 à 172 ; traduit par Richard Parent en 1994, révisé en mars 2009.

Pour télécharger la version originale complète du livre de John, en voici l'adresse :  
[www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/redefining.html](http://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 (côtoyant les versions originales) :

<http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/essays.html>

---

## 8 *Pourquoi est-il plus facile de parler en étant quelqu'un d'autre ?*

---

Pour communiquer avec John ou Richard :

John : [johnnyh567@aol.com](mailto:johnnyh567@aol.com)

Richard : [richardparent@videotron.ca](mailto:richardparent@videotron.ca)

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

---



## **L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT**

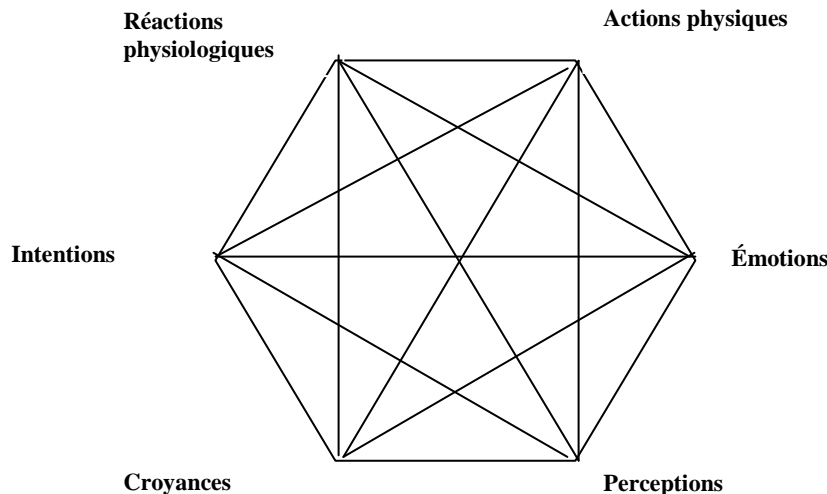
*(une brève introduction)*

(Voici ce dont parle John lorsqu'il fait allusion à l'Hexagone.)

Plus je pénétrais dans mon for intérieur pendant mes années d'exploration personnelle, plus je fus estomaqué de constater que non seulement mes multiples problèmes étaient interreliés, mais qu'ils étaient aussi dynamiquement présents dans mon élocution chaque fois que je bloquais. C'était comme si chaque blocage, comparable à un coin d'un hologramme, représentait une vue complète de mon "moi total". C'est pendant cette période de découverte personnelle que "disparut" mon bégaiement ; mais pas les actions physiques, celles-ci ayant pris plus de temps à se détacher. Ma perception de ce qui se produisait réellement devint bien meilleure. Je n'associais plus ce que je faisais au "bégaiement".

C'est l'étroite perception traditionnelle que nous en avons qui rend le bégaiement si pervers et tellement résistant aux traitements. On le considère généralement comme un problème n'impliquant que la parole. On comprend cependant mieux le bégaiement en le considérant comme un *système* mettant en œuvre la personne toute entière - un système interactif composé d'au moins six éléments essentiels : actions physiques, émotions, perceptions, croyances, intentions et réactions physiologiques.

### **L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT**



On peut visualiser ce système sous forme d'une figure à six côtés ; en fait, l'Hexagone du Bégaiement : chaque intersection de l'Hexagone est reliée à toutes les

---

## 10 Pourquoi est-il plus facile de parler en étant quelqu'un d'autre ?

---

autres et chacune d'elles affecte directement (et est affectée par) toutes les autres. Or c'est justement cette interaction dynamique de tous les instants entre ces six éléments qui maintient l'équilibre de ce système.

Et c'est justement à cause de la nature d'autoperpétuation de ce système qu'il est si difficile d'implanter des changements durables à une seule de ses intersections. Généralement, suite à une thérapie, la majorité des personnes rechutent. La cause réside dans le fait que plusieurs programmes thérapeutiques ne se limitent qu'à concevoir une stratégie de *contrôle* selon laquelle seuls les éléments du mécanisme de la parole sont travaillés. Rien n'est entrepris pour transformer le système qui supporte une élocution hésitante. Inversement, une stratégie dite de *disparition* implique la décomposition du système du bégaiement en ses diverses composantes et, simultanément, l'implantation de changements aux autres intersections de l'Hexagone du Bégaiement - c'est-à-dire un travail sur les émotions, les perceptions, les croyances et la programmation propres à chaque individu. La poursuite d'une stratégie aussi globale est susceptible de créer *un système de fluidité qui s'auto maintiendra*. En effet, en plus de s'attaquer aux blocages de la parole, elle s'adressera également aux facteurs contributifs qui amènent l'individu à bégayer. Cette stratégie devrait conduire à une perception toute différente de la véritable nature du bégaiement.<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Pour l'article complet sur l'Hexagone du Bégaiement (*Développer un nouveau paradigme pour le bégaiement*) : <http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/essays.html>

---