

---

## SURMONTER NOS PEURS D'AGIR

---

De John C. Harrison, traduit par Richard Parent

Il y a plusieurs années, je faisais du jogging dans un quartier du nord de San Francisco avec un ami. Bien que ce dimanche matin était assez frais, j'avais hâte d'entreprendre ce parcours d'une dizaine de kilomètres autour du réservoir municipal. Arrivé au réservoir, j'aperçus une chaîne qui bloquait la route au trafic routier. Mon ami Steve, qui aime toujours relever les défis, sauta la chaîne. J'essayai d'en faire autant.

Mais j'avais oublié que mes jambes avaient perdu de leur élasticité après avoir parcouru les quatre kilomètres pour se rendre au réservoir. Je m'en aperçus de façon assez brutale lorsque, à mi-saut, mon orteil se prit dans un des chainons ; je trébuchai. J'étais plus assommé que blessé. Malgré un genou éraflé, j'ai continué de courir. Mais à compter de cet instant, j'allais avoir peur de sauter des chaînes.

Six mois plus tard, dans le quartier de la Marina de San Francisco, je décide qu'il serait plaisant de faire du jogging passé le yacht club, au sommet d'un promontoire nommé Lighthouse Point. Je m'engageai sur un parcours qui m'amena plus loin que les rangées de bateaux amarrés. Mais ce parcours pavé faisait place à un parcours moins agréable. Et là, je me retrouvai de nouveau face à une chaîne.

Instinctivement, j'ai voulu la sauter. Bien qu'elle soit haute, elle ne semblait pas un défi insurmontable. Hélas, quelques secondes avant d'arriver à cette chaîne, mon esprit se rappela ma précédente aventure. Je pris peur et contournai la chaîne. J'en fis de même au retour.

Le soir venu, j'étais contrarié d'avoir évité ce saut. Cette situation n'était pas étrangère aux batailles que j'avais livrées par le passé contre mon bégaiement. J'abordais toujours une situation d'élocution en me disant : "Cette fois, je vais dire le mot sans éviter ou faire de substitution." Mais au dernier moment, manquant souvent de courage, j'initiais mes phrases avec un "um" ou un "err".

Me revoici donc à affronter un problème qui, bien que différent, donnait naissance à des réactions familières. Sachant que je ferais encore le même parcours, je me disais *devoir* sauter cette chaîne.

---

La peur s'installe. Je me visualise en train de manquer le saut. Je m'imagine une situation très négative. Je me vois déjà à Lighthouse Point, avec un pied tordu et personne autour pour me ramener. Peut-être vais-je même attraper une pneumonie à cause du fond de l'air froid et y mourir. (Mes idées glissent facilement vers le mélodramatique dans des situations semblables.) J'ai beau me répéter ne pas avoir à sauter la chaîne, cette compulsion ne me laisse pas de répit. *Je dois la sauter!*

Avec les années, j'ai appris certaines choses sur le fonctionnement du cerveau ; je réalisai que le même scénario était en train de se répéter. C'est un livre écrit par un chirurgien plasticien du nom de Maxwell Maltz qui m'aida, le premier, à prendre conscience du fonctionnement de notre cerveau et qui, par la même occasion, me procura mon premier véritable outil pour vaincre mes blocages d'élocution. Dans son livre, *Psycho-Cybernetics* (toujours édité et intéressant à lire), Maltz établit un parallèle entre le fonctionnement du cerveau et celui des ordinateurs modernes.

Maltz explique que la partie la plus puissante de notre cerveau, l'inconscient, est un ordinateur impersonnel programmé pour résoudre les problèmes qui lui sont référés par le conscient. Le conscient est le "programmeur". C'est lui qui définit le problème avant de le référer à l'inconscient. Nous appelons "imagerie mentale" le "langage" de programmation utilisé par le conscient.

Pour démontrer sa théorie, Maltz utilise l'exemple d'un instructeur de golf dont la méthode d'enseignement est unique. La première leçon consiste à faire asseoir l'étudiant confortablement sur une chaise. Puis il lui démontre l'allure que doit avoir un "swing", répétant sa démonstration jusqu'à ce que l'étudiant ait une *image* claire du mouvement. Puis il dit à l'étudiant : "Avant d'entreprendre la seconde leçon, pratiquez ce swing dans votre esprit dix minutes par soir, pendant un mois. Assoyez vous confortablement et visualisez la façon dont vous aimeriez frapper la balle."

À la seconde leçon, l'étudiant participe à un véritable tournoi de golf ; invariablement, il enregistre un "score" autour de 95, résultat vraiment enviable pour un débutant.

Pourquoi cela fonctionne-t-il ?

Maltz explique qu'une expérience imaginée ne diffère que très peu d'une expérience réelle. La différence ne réside que dans l'*intensité*. En fait, on peut tout aussi bien entraîner le corps/cerveau par l'expérience imaginée que par l'action physique.

Tout athlète ayant atteint les sommets vous dira que la visualisation mentale est

---

essentielle à une bonne performance. Jack Nicklaus a déjà dit ne jamais frapper une balle de golf sans d'abord visualiser l'endroit exact où il veut qu'elle atterrisse. Avez-vous déjà observé un sauteur à la perche avant qu'il ne commence à courir vers la barre ? Vous le verrez parfois fermer les yeux pendant un moment : il visualise alors dans son esprit ce qu'il désire que son corps fasse. En fait, il donne des directives à son corps. L'image claire et limpide qu'il crée .. une image complète avec des émotions ... est le programme à résoudre qu'il réfère à son "ordinateur", l'inconscient. Il sait que sans une bonne visualisation, il ne pourra obtenir de son corps qu'il fasse ce qu'il désire.

Ma réaction face à la chaîne était donc complètement à l'opposée de cette attitude. Mes craintes créaient des images négatives sous la forme de ce que *je ne voulais pas* qu'il se produise. Pire, plus je pensais à sauter la chaîne, plus je contribuais à créer ces images négatives ... me programmant ainsi littéralement à échouer.

Pourquoi cette réaction ?

Pourquoi m'était-il si difficile de cesser de broyer du noir ?

### ***NOTRE PROGRAMMATION GÉNÉTIQUE***

Pour trouver la réponse, on doit retourner aux temps de l'homme préhistorique. Tout comme pour les animaux, la nature avait programmé l'homme pour une tâche essentielle : survivre. Ses instincts, tout autant que ses fonctions corporelles, avaient été conçus pour assurer sa survie dans un environnement très dur. De nos jours, bien que la civilisation ait radicalement reconstruit notre monde, nos corps sont toujours programmés en fonction de la nécessité de survivre.

Si un virus nous infecte, des anticorps viendront rapidement à la rescousse pour les détruire.

Si nous nous coupons et saignons, des caillots se formeront afin d'endiguer la perte de sang.

Si on menace de nous attaquer, notre corps produira de l'adrénaline et autres substances chimiques qui nous fournissent l'énergie supplémentaire pour que nous ayons les mêmes options que l'homme préhistorique - combattre ou fuir.

Bien que des dizaines de milliers d'années nous séparent de ces temps préhistoriques, notre cerveau et notre corps sont toujours gouvernés par ces fonctions primaires évolutives.

Concentrons-nous maintenant sur l'homme de la préhistoire. Il vivait dans un

---

environnement toujours menaçant pour sa survie. A défaut de porter une attention continuelle aux multiples dangers qui le menaçaient sans cesse, il pouvait finir comme plat de résistance d'un carnivore.

C'est pourquoi son cerveau, tout comme celui de tous les animaux, a été conçu pour le protéger du danger par un processus de création d'*images mentales* des menaces potentielles à sa survie. Si, par exemple, il se retrouvait sur le territoire des tigres, son esprit créait l'imagerie visuelle de tigres menaçants. Ces images le gardaient toujours en alerte face aux dangers, prévenant ainsi un manque d'attention pouvant lui être fatal. En l'absence d'une telle image pour le tenir en alerte, il pouvait se faire surprendre ... et être mangé !

Notre cerveau fonctionne toujours de cette manière. Lorsque nous descendons, la nuit, une rue déserte de la région métropolitaine, la plupart d'entre-nous sommes sur nos gardes contre les voleurs. À défaut d'être conscient de ce danger, on pourrait se faire surprendre et se faire voler notre portefeuille, ou pire.

De la même manière, si un arbre accuse une dangereuse inclinaison vers la maison, on imagine notre toit endommagé, ce qui nous amène à prendre les mesures nécessaires. Comme vous pouvez le constater, notre cerveau fonctionne de manière à assurer notre survie.

Mais l'évolution n'a pas prévu notre société moderne. Elle n'a pas anticipé les dangers nouveaux et différents de notre civilisation. Un danger relié non pas à notre survivance physique mais à la protection de notre ego dans une situation *sociale*. Plusieurs de ces peurs sont directement reliées à des tâches que nous devons accomplir. Comment les autres vont-ils nous juger ? Vont-ils nous accepter ? Allons-nous mourir par manque d'amour et d'acceptation ? En considérant nos performances en termes de vie ou de mort, notre corps/cerveau réagit comme si nous étions confrontés à une menace *physique*. Il imprègne dans notre cerveau des images du danger pour que nous puissions composer avec ce dernier.

Mais à quoi peuvent bien ressembler de telles images menaçantes ? En voici quelques-unes parmi les plus communes :

- *Présenter quelqu'un en se trompant sur son nom*
- *Appuyer sur la mauvaise note lors d'un récital de piano*
- *Trébucher en voulant sauter une chaîne en joggant*
- *Échapper de la peinture sur le tapis*
- *Bloquer sur le mot "big" en commandant un Big Mac*

Chacune de ces situations constitue un exemple de la peur de performer (performance)

---

fear).

Pourtant, sauter par-dessus une barre haute de 7'2" ne constitue pas, dans son sens *littéral*, une situation de vie ou de mort. Supposez que votre bulletin scolaire ou que votre classement national dépendent de ce saut.

Donner un concert de piano à l'école secondaire ou faire une présentation orale à votre patron ne sont pas des situations nécessairement traumatisantes. Mais elles peuvent le devenir si vous ne pouvez vivre sans l'approbation de vos collègues de classe ou de votre patron.

En autant que notre cerveau est concerné, la survie c'est la survie. Il considère tous les dangers comme menaçant potentiellement notre vie. *Et la façon dont notre cerveau est génétiquement programmé à traiter les peurs consiste à les projeter dans le conscient pour que nous puissions nous y préparer.*

Qu'arrive-t-il si nous ignorons une menace ?

Notre corps/cerveau est programmé pour que nous nous sentions vulnérables et menacés. En d'autres mots, nous sommes très, très inconfortables lorsque nous choisissons délibérément d'ignorer un danger imminent.

Ce processus prend tout son sens lorsque nous sommes confrontés à un danger *physique*. (Menace : voilà le dinosaure. Image : le dinosaure va nous manger. Solution : empiler toutes ces pierres à l'entrée de la caverne pour nous cacher à l'intérieur et ainsi nous protéger.) Mais lorsque nous sommes confrontés aux peurs d'agir (parmi lesquelles le bégaiement) ce processus de protection de notre corps travaille *contre* nous.

Afin de mieux comprendre ce raisonnement, retournons à mon exemple initial du saut de la chaîne.

Le danger que je percevais tenait à la possibilité d'accrocher mon pied, de trébucher puis de tomber. Mon cerveau m'a averti : "DANGER! Prépare-toi." Puis ma programmation génétique entraîne mon cerveau à projeter des images du danger vers mon conscient pour que je puisse me protéger.

Mais attendez, ce n'est pas tout. Mon conscient est aussi le programmeur de mon inconscient. Mon inconscient fut alerté par ma fixation sur ces images mentales frappantes par lesquelles je me voyais trébucher en sautant la chaîne.

---

"Youpi!" s'exclama mon ordinateur, l'inconscient. "Voici un nouveau problème intéressant à résoudre. Examinons "l'écran" pour voir ce dont il s'agit."

Et qu'y a-t-il à l'écran ? Une image me représentant en train de trébucher sur la chaîne.

"Bon, alors" se dit mon inconscient. "Si c'est ça le problème, essayons d'aider John à s'accrocher un pied et à trébucher."

Cela vous semble idiot ?

Ça ne l'est pas.

N'oubliez pas : votre inconscient n'a pas à être raisonnable. Il se contente de résoudre tout problème que vous lui soumettez, sans faire de distinction entre les problèmes "intelligents" et les problèmes bêtes ou irrationnels. Il s'efforce de résoudre *tous* les problèmes avec la même vigueur et la même détermination.

### ***SORTIR DE LA ZONE DE CONFORT***

"Très bien !" me direz vous. "C'est très facile à résoudre. Tout ce que j'ai à faire est de visualiser *ce que je veux qu'il arrive* et laisser mon inconscient résoudre ce problème."

Hélas, ce n'est pas aussi simple que cela.

Notre corps/cerveau a un moyen de nous amener à porter attention à un danger imminent. Essayez *d'ignorer* cette belle grosse araignée noire sur le plancher qui se dirige vers vous. Comment vous sentez-vous ? Vulnérable, menacé et hors de contrôle puisque vous ne faites rien face à cette menace. Vaut mieux avoir peur et être *préparé* plutôt que de se fier aux bonnes intentions de cette tarentule. C'est de cette manière que nous sommes programmés à réagir. Nous sommes obligés de porter attention à ce qui nous menace.

C'est pourquoi, malgré ma résistance, il m'était si difficile d'ignorer les images me représentant en train de trébucher sur la chaîne.

Mais pourquoi n'ai-je pas trébuché lorsque j'ai finalement réussi à sauter la chaîne ?

Grâce à Maxwell Maltz et à son livre .. ainsi qu'à plusieurs années à pratiquer ses techniques de visualisation, j'ai été capable d'aller à l'encontre de mon instinct naturel de

---

protection. Je m'efforçai de détourner mon esprit du danger. Je me voyais plutôt sauter avec succès par dessus la chaîne. Et je m'imaginai cela à maintes et maintes reprises.

Mais ce n'est pas tout.

*Je n'ai pu m'empêcher de ressentir la vulnérabilité et l'inconfort général associés au fait de ne pas composer directement avec la menace. Ça n'a pas été facile. En me visualisant sauter la chaîne, des doutes m'envahirent. Puis je devenais anxieux. Il me fallait alors, mentalement et émotivement, faire marche arrière pour revenir à l'expérience positive d'un saut de la chaîne réussi. Du moins pendant un certain temps. Puis les doutes refaisaient surface. Je répétais alors le processus ... à l'infini. Il s'agit de trouver le moyen de tolérer l'inconfort.*

Après avoir imaginé mentalement des sauts successifs réussis, quelque chose d'intéressant se produisit. Mon psychique, qui (comme le fait remarquer Maxwell Maltz) ne fait pas de différence entre les expériences réelles et imaginaires, commença à adopter une attitude positive envers un saut par dessus la chaîne. C'était comme si je sautais vraiment plusieurs fois cette chaîne, sans rater une seule fois. Je commençai alors à accumuler une réserve de sauts successifs réussis. En retour, ceci eut pour effet de transformer mes pensées, rendant un tel saut moins menaçant. Mes craintes commencèrent à se dissiper. Il m'était devenu plus facile de me concentrer sur ce que je désirais qu'il arrive. Lorsque je finis par faire ce saut, ce fut du gâteau.

Est-ce que tout ce que je faisais garantissait le succès de ce saut ?

Non. Il n'y a pas de garantie. Mais il y avait deux facteurs en ma faveur.

Premièrement, j'étais disposé à tolérer l'inconfort et l'incertitude de ce que je faisais.

Deuxièmement, je m'assurai de ne rien faire physiquement pour échouer. *Pour connaître le succès dans quelque discipline que ce soit, il vous faut utiliser une technique capable de susciter les résultats désirés.* Je devais m'assurer de ne pas laisser pendre un pied ou de faire quoi que ce soit qui m'aurait fait échouer.

### **L'EXPÉRIENCE DE LA FLUIDITÉ**

En autant que je puisse me rappeler, mon éloquence était sujette aux mêmes peurs de performance que celles dont nous venons de parler. Je ne pouvais m'exprimer aussi spontanément que mes camarades de classe. Mon éloquence devait être "bonne", sinon je

---

n'étais pas à la hauteur. Mes blocages d'élocution représentaient pour moi une menace - à mon image de soi et à l'acceptation par les autres.

Chaque fois que je devais me lever et parler en classe ou me livrer à toute autre activité verbale que je craignais tant, mon cerveau réagissait comme s'il s'agissait d'une question de vie ou de mort.

Quelle était la menace ? Un blocage.

Comment réagissait mon cerveau ? Il transférait la menace dans sa partie consciente afin que je puisse y faire face.

Que faisait mon inconscient ? Il s'attelait à "résoudre" la question (c'est-à-dire l'image) devant laquelle je le plaçais en favorisant le bégaiement. Et à en juger par mes blocages, cela donnait lieu à quelques bizarreries.

Comment ai-je mis fin à cela ?

Il y a longtemps, j'ai connu ce que les autres ressentent lorsqu'ils avaient du *plaisir* à parler devant d'autres personnes. Ils étaient simplement fluides *et* ils avaient du plaisir. Je me rappelle la première fois que j'assistai à un cours de Dale Carnegie. J'avais 24 ans. Je fus emporté par l'enthousiasme de l'entraîneur parce qu'*il* était lui-même enthousiasmé par ce qu'il faisait. Puis un jour je pris la résolution de vivre aussi, à mon tour, cette expérience ; pas seulement sa fluidité, mais son *expérience*. Au cours des années, ces images commencèrent à prendre forme. Chaque fois que j'écoutais un très bon orateur, j'essayais de ressentir la même chose que lui en m'efforçant d'entrer dans sa peau. Au début, cela m'effrayait car être une personne aussi forte et aussi affirmative ne correspondait pas à l'image que je me faisais de moi-même. Mais cela changea avec le temps. N'eut été que de cela, mon élocution serait devenue plaisante, même en ayant encore des blocages.

Mais je modifiai également ma façon de parler. Avec le temps, j'avais constaté que je faisais des choses qui nuisaient à ma parole, que ma *technique* était inadéquate. Coller ma langue au palais, bloquer mes cordes vocales, coller mes lèvres, retenir ma respiration, toutes des actions qui nuisaient à ma capacité de parler et qui, pour la plupart, étaient devenues des actions physiques inconscientes.

J'ai passé beaucoup de temps à observer avec précision, (je dis bien *avec précision !*), ce que je faisais en bloquant. J'en vins à connaître tellement bien mes habitudes de langage que je peux, encore aujourd'hui, reproduire à volonté entièrement ma routine de blocage.

---

Étape par étape, je découvris ce sentiment de bien-être que procure la relaxation de tous les points de tension ; c'est alors que je découvris ce que c'était que de parler avec un mécanisme de la parole complètement détendu. Puis, un jour, tout comme le premier jour où j'ai réussi à me tenir à bicyclette, mes espoirs se réalisèrent. Pour la première fois, en situation de stress, je ressentis la sensation obtenue en parlant sans difficulté. (Bien curieuse sensation, pour ne pas dire terrifiante.)

À un moment donné, quelque soit l'habileté que vous vous efforcez de maîtriser, vous devez délaissier la technique afin de pouvoir vous concentrer entièrement sur l'expérience. Un pianiste doit d'abord pratiquer encore et encore une nouvelle partition, tout en se concentrant sur les notes sur lesquelles se poseront ses doigts et comment il s'y poseront. Mais lorsqu'arrive le moment de jouer la pièce, de telles observations détaillées nuiraient à sa performance. Autrement dit, une fois que la technique de position des doigts est devenue seconde nature, il doit moins s'en préoccuper pour se concentrer davantage sur *l'impression globale* de la pièce qu'il joue. Il doit la sentir *comme un tout*. Il doit se permettre de se laisser emporter. Ce qui signifie ne pas essayer de contrôler consciemment ce qu'il fait.

S'il y a un reproche que je peux faire aux différents programmes d'établissement de la fluidité, c'est que plusieurs d'entre eux vous incitent à penser que vous devez *toujours* vous concentrer sur votre élocution. Ils sont à côté de la vérité. Certes, il faut vous concentrer sur votre élocution pour maîtriser une technique. Mais à un moment donné, vous devez développer cette *sensation ressentie* lorsque vous connaissez une bonne amélioration. Puis il vous faut apprendre à reproduire cette sensation. C'est ici que l'utilisation de l'imagerie mentale positive - la visualisation - a son effet le plus puissant.

Ceux qui apprennent des techniques de fluidité sans pouvoir faire confiance à leur spontanéité risquent de connaître de grandes frustrations. Oh bien sûr, ils connaîtront les techniques d'une élocution libérée. Pourtant, chaque fois qu'ils parleront, ils auront encore un réflexe de retenue. Ils seront tiraillés entre deux directions opposées. C'est pourquoi les personnes qui bégaièrent sont souvent déçues lorsqu'elles apprennent des techniques de fluidité pour ensuite constater qu'elles résistent à les utiliser.

Terminons avec un résumé des principales observations dont nous venons de discuter :

- Nos corps sont programmés pour assurer notre survie. Notre programmation génétique fait en sorte que nous soyons conscients de toute menace à notre bien-être afin que nous prenions les mesures appropriées.
-

- L'évolution n'a pas adapté nos réflexes inconscients de survie à distinguer entre les menaces physiques et les menaces à notre bien-être social. Notre corps/cerveau perçoit ces menaces de la même façon : question de survie.
- L'inconscient est un ordinateur impersonnel qui résout des problèmes. Il résout les problèmes "insignifiants" avec autant d'énergie et de profondeur que pour les problèmes "intelligents". Il solutionne tout ce que nous visualisons.
- Parler (comme toute autre activité *performante*), exige que nous visualisions *ce que nous désirons* qu'il arrive par opposition à ce que nous *craignons* qu'il se produise.
- Refuser délibérément de visualiser un danger imminent nous rendra vulnérable.
- On doit avoir la capacité de tolérer des sentiments de vulnérabilité, d'ambiguïté et d'incertitude pour éviter une fixation sur un danger.
- La création d'images mentales positives et émotionnelles affecte notre système nerveux au même titre que les expériences vécues, l'intensité étant la seule différence entre ces deux expériences.
- Il faut que nous nous engagions à fond dans ce que nous entreprenons. Cet engagement personnel nous encouragera à persévérer lorsque surviendront des difficultés.
- Nous devons maîtriser suffisamment nos techniques de fluidité pour pouvoir déceler ce que nous faisons d'incorrect. Nous devons développer la *sensation* de ce que c'est que de parler sans difficulté.
- Il nous faut être disposé à nous laisser aller.

Après plusieurs centaines de milliers d'années, l'évolution a fait de l'homme un être capable et plein de ressources. Mais un élément que cette évolution n'a jamais pris en considération est la peur de commander un hamburger et des frites chez McDonald. Les craintes d'agir forment une catégorie à part. Pour les vaincre, il vous faut aller à l'encontre de certains de vos instincts naturels.

Et c'est possible.

---

---

Traduction de *Overcoming Performance Fears*, du livre de John C. Harrison, *Redefining Stuttering, What the struggle to speak is really all about*, pages 151 à 159; traduit par Richard Parent, en 1994, révisé en 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](http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/redefining.html)

Pour communiquer avec John ou Richard :

John : johnny567@aol.com

Richard : richardparent@videotron.ca

---