
ENTREVUE AVEC JACK MENEAR QUI A VAINCU LE BÉGAIEMENT¹

De JOHN C. HARRISON

Traduit par Richard Parent

Dans la parution de janvier 1982 du Letting Go, la NSA publia un article de Jack Menear intitulé « Et le bégaiement disparut² », article qui introduisait des idées inhabituelles sur les habitudes mentales associées au bégaiement. L'article expliquait aussi comment une personne peut faire échec à ces habitudes afin de devenir fluide sans pour autant travailler son élocution per se.

Comme plusieurs autres, je mourais d'envie de savoir comment Jack s'y était pris pour acquérir de telles connaissances et je tentai de le retrouver. Ma lettre le croisa à San Antonio, au Texas, où il venait d'emménager, et où il travaillait comme promoteur immobilier (aujourd'hui il est revenu à ses anciennes amours : chimiste). Puis on prit rendez-vous pour une entrevue téléphonique d'une heure et demie que j'enregistrai. Nous devons reproduire l'entrevue dans une section spéciale du Letting Go. Il s'agissait d'une première - une section spéciale pour un article - car je trouvais l'histoire de Jack vraiment intéressante et particulièrement pertinente pour les autres membres de la NSA.

Jack fut la première personne que j'ai rencontré ayant réussi à maîtriser totalement son problème de bégaiement. (Non seulement Jack m'était apparu totalement fluide, mais également dépourvu de ce schème de pensée propre aux « bègues fluides. ») Encore moins fréquent avais-je rencontré quelqu'un qui pouvait clairement reconstituer, méthodiquement, le processus qui lui permit de résoudre son problème de bégaiement.

L'entrevue étant assez longue, elle vous prendra un certain temps à lire au complet. Mais je vous garantis qu'elle en vaut la peine. Elle vous mettra en présence d'idées radicales sur la nature intrinsèque du bégaiement. Elle vous fera surtout découvrir comment le bégaiement est le reflet de la vie d'une personne.

¹ Cet article se trouve dans la Partie 2 du livre de John, *Comprendre le système du bégaiement*. Dans ce texte, le masculin est employé pour faciliter la rédaction ; il inclut donc le féminin.

² "And the Stuttering Just Dies."

2 *Entrevue avec une personne ayant vaincu le bégaiement*

JOHN HARRISON : Racontez-moi un peu de votre vécu en tant que personne qui bégaie. Comment avez-vous grandi ? Comment était-ce ? Votre bégaiement était-il très sévère ?

JACK MENEAR : Je dirais que mon bégaiement fut très sévère pendant mes études collégiales et secondaires. En fait, mon élocution était tellement mauvaise ces années-là que je prenais place dans la classe et, plutôt que de poser une question, je me disais que, de toute façon, j'allais lire sur le sujet ; vous voyez ce que je veux dire ? À ce point de vue-là, c'était vraiment négatif. J'avais l'impression que ce problème était vraiment restrictif. De plus, comme la plupart des autres PQB³, il était cyclique. Parfois, le bégaiement était très présent ; à d'autres moments, je m'exprimais vraiment bien. Si je sortais avec des amis pour aller boire un coup, je ne bégayais pas. Donc, je buvais beaucoup. Je n'avais jamais fait le lien auparavant. Je sortais, et me laissais aller sans m'en soucier aucunement. Mais je ne dépassais pas la limite du contrôle. Je pouvais atteindre un moment de calme et trouver le moyen de parler. Bien sûr, c'était-là une manière de faire qui ne fonctionnait pas en tout temps. C'était la façon difficile d'y arriver. Vous luttez tout le temps. Je n'avais jamais pu résoudre mon problème de bégaiement (mais cela changea il y a quelques années). Il était toujours présent ; et lorsque je ne bégayais pas, j'étais toujours tendu, l'anxiété étant toujours présente. Elle était toujours là. Oh! Je réussissais peut-être à la cacher aux autres, mais je bégayais toujours en dedans.

JH : Comment se manifestait votre bégaiement ? Aviez-vous des répétitions ou des blocages silencieux ?

JM : Ça pouvait être l'un ou l'autre. En vérité, je ne me suis jamais donné la peine de bien observer les symptômes. Je savais seulement que je ne pouvais pas parler.

JH : Était-ce parce que vous ne faisiez que bloquer ?

JM : Il m'arrivait de commencer à parler en répétant maintes fois la première syllabe. Mais habituellement, si je ne pouvais le dire, je ne pouvais simplement pas prononcer le mot.

JH : Alors, le bégaiement a débuté au secondaire ?

JM : Je dirais au Collège.

JH : Étiez-vous disfluïde enfant ?

³ Personnes qui bégaient.

3 *Entrevue avec une personne ayant vaincu le bégaiement*

JM : Non. Cela a vraiment débuté au Collège. Je me souviens même de la première manifestation. Elle se produisit lors d'un cours de géographie. Il y avait un autre élève dans la classe qui bégayait. Je présume que j'ai dû me dire – « Mon Dieu, j'espère que cela ne m'arrivera jamais. » Puis, un jour, en classe, j'ai dû m'attarder sur cette peur trop longtemps puisqu'elle devait se manifester d'elle-même. On me posa une question à laquelle je fus incapable de répondre. C'était plutôt terrifiant. Puis le problème empira pendant un certain temps. Vraiment exécrable. Puis, comme bien d'autres, je luttai afin de tenter de le contrôler. Je finis par atteindre un niveau acceptable. Mais, vous savez, je n'aimais pas vraiment sortir, et autres activités semblables.

JH : Il constituait donc une barrière.

JM : Bien oui ! Il nuisait à ma vie sociale.

JH : Quelles sont les circonstances vous ayant permis d'acquérir vos connaissances sur le sujet et toutes ces choses qui se sont produites depuis ?

JM : En fait, j'en avais tout simplement assez. J'ai tout essayé vous savez. L'hypnose. Vous voyez ce que je veux dire, j'ai essayé tout ce qui pouvait amoindrir le problème. Probable que tous ces traitements aient amené une certaine amélioration. Mais comme rien n'était permanent, je ne savais jamais quand la rechute allait se manifester. Elle me semblait toujours venir de nulle part. Pas de rechute pendant un certain temps puis, soudainement, la voilà. Je venais de décider de changer d'emploi. J'allais briser mon cercle social et j'allais être seul pendant un long moment.

JH : Quel travail faisiez-vous ?

JM : J'étais en marketing. J'optai pour le marketing car je croyais pouvoir résoudre le problème en parlant constamment avec des gens. Puis j'ai débuté ma période d'introspection. C'était pendant les Fêtes ; mes colocataires quittèrent la maison où je logeais. J'avais réalisé que pour changer le bégaiement, je devais modifier un peu de tout. Je devais devenir quelqu'un de différent.

JH : Fascinant. Ne vous arrêtez pas.

JM : J'ai changé d'emploi puis je suis déménagé. C'était-là la partie la plus difficile. Je ne me suis pas fait de nouveaux amis. J'étais devenu avare de mon temps. Je voulais du temps pour moi. Je prenais des notes dans mon agenda tous les soirs. En passant, il me semblait difficile de briser le cercle vicieux du bégaiement sans tenir un agenda. Je le recommande fortement car cela permet de faire des relations. Vous voyez ce que je veux dire ?

JH : Cela vous aidait à observer ce qui se passait.

4 *Entrevue avec une personne ayant vaincu le bégaiement*

JM : C'est cela. Le but étant justement d'éviter de penser au bégaiement, vous y arrivez en écrivant tout sur papier. Pas besoin de toujours avoir ces pensées à l'esprit. Vous venez de faire un bon coup ; vous n'avez pas à vous souvenir comment vous y êtes arrivé. C'est accessible en tout temps. C'est l'agenda permanent de votre passé. Et ce registre est simplement indispensable. En fait, je suis réellement révolté. Quelqu'un m'a volé mon agenda. J'avais tout noté, étape par étape, du début à la fin. Tout le processus. Non pas que j'aie oublié ; mais il aurait été bien de pouvoir sauvegarder la majorité de ces renseignements. Peu importe. Le soir, en retournant à la maison, je m'efforçais de me calmer. Puis je m'efforçais d'être conscient de tout ce qui se produisait. J'avais commencé à me fixer des objectifs tout en déterminant de façon logique comment m'y prendre. Une grande partie prenait forme par intuition. Vous savez, quand on est vraiment détendu, les pensées défilent. Je m'efforçais alors de les écrire tout de suite. Parfois, je n'en comprenais pas le sens. À d'autres occasions, il me semblait que mon stylo écrivait de lui-même et que je n'étais qu'un observateur. Comme s'il pondait des idées. Puis, lentement, je mis de l'ordre dans tout ça. C'est alors que le tout prit un sens. Pourtant, je ne devais jamais vraiment m'ouvrir totalement, me prêter à fond à cet exercice.

Puis, une nuit, alors que j'étais étendu dans la salle de séjour, je commençai à penser au bégaiement. Cela m'amena à toutes sortes de pensées profondes, jusqu'à un niveau précis où je pensais devenir fou. Je me rappelle encore de cette visualisation. Je voyais un portail en flammes et je savais que si je la traversais, je deviendrais fou. Puis je me suis dit, oublies ça, j'en ai assez. De toute manière, je finirais bien par la traverser. Puis je la traversai ; et j'ai survécu. Le soulagement ressenti ce soir-là signifiait que je n'aurais plus peur des pensées qui pouvaient surgir. Et à cause de cela, le bégaiement commença à mourir, très, très rapidement.

JH : Que c'est intéressant. Cette visualisation que vous avez vécue, était-elle une observation de nature personnelle ?

JM : Oui. C'était assez personnel. Mais, à ce moment-là, je ne savais pas ce que j'allais y trouver. Il s'est avéré que cette pensée était totalement inoffensive. En tout cas, je ne crois pas m'en rappeler dans le détail. Mais il s'agissait de la peur de regarder. Une fois vaincue cette peur de regarder, je réalisai qu'aucune pensée ne pouvait me faire du mal.

JH : Quel âge aviez-vous alors ?

JM : Dans la trentaine.

JH : Quel âge avez-vous maintenant ?

JM : Trente-huit.

5 *Entrevue avec une personne ayant vaincu le bégaiement*

JH : Donc, vous avez dû affronter quelque chose que vous aviez peur de regarder. Et vous aviez eu l'impression de devenir graduellement plus conscient de vous-même et de ce qui se produisait, et spécialement ce que vous vous étiez peut-être empêché de faire jusqu'ici.

JM : Exactement ! Il est intéressant que vous utilisiez ces mots. Voici une pensée que j'ai déjà écrite pour quelqu'un avec qui j'ai travaillé dans le passé. En autant que je sache, cet homme ne bégaié plus. Nous avons eu quelques bonnes conversations puis il disparut pour environ six mois. Il était étudiant à Stanford. Juste avant de terminer ses études, il me contacta afin de savoir si je pouvais dîner avec lui. Nous avons eu une conversation très fluide. C'était merveilleux. Et voici le commentaire que lui avais adressé : « En l'absence d'une connaissance claire et précise de nos pensées profondes, il est normal que nous soyons inconfortables, anxieux et nerveux. » Et puis une parenthèse sur le terme normal : « Il peut parfois sembler que cela soit un réflexe de retenue ou une inquiétude ancrée de ce qui s'en vient. » C'est exactement votre perception. Même vos mots sont les mêmes.

JH : En utilisant le mot « bégaiement », vous faites référence à la manifestation visible du problème.

JM : Exactement.

JH : Mais lorsque vous utilisez les mots « se retenir⁴ », vous posez en fait la question suivante – « Qu'est-ce que je m'empêche de faire ? » -- et cela vous encourage à chercher davantage.

JM : C'est pourquoi j'aime bien les Treize Points (« 13 Observations au sujet des personnes qui bégaièrent⁵ » - publié dans le numéro de janvier 1982 de *Letting Go*). Mais mon article ne faisait qu'effleurer l'idée de développer une plus grande connaissance de soi. J'étais conscient que sans des pensées comme vos « 13 points, » les individus ne parviendraient pas à se laisser-aller à moins d'être disposés à savoir reconnaître ce qui les font se retenir.

JH : Vous avez mentionné avoir pratiqué les arts martiaux. Je crois que cela vous a aidé à mieux déceler la nature des blocages de bégaiement. Que vous ont appris les arts martiaux pour vous aider à formuler vos idées sur le bégaiement ?

JM : La seule chose que j'aie vraiment apprise c'est qu'il faut cesser de vouloir écrire (contrôler) le scénario de notre vie ; on doit simplement s'efforcer de la rendre plus fluide. Se laisser simplement aller.

⁴ "Holding back", expression consacrée dans le monde du bégaiement.

⁵ "13 Observations About People Who Stutter"

6 *Entrevue avec une personne ayant vaincu le bégaiement*

JH : Donc, laisser simplement le scénario s'écrire de lui-même.

JM : Laissez-le s'écrire de lui-même. Rien ne vous empêche d'avoir des plans, une destination (de savoir où vous voulez arriver/aller). Mais n'essayez pas de contrôler chaque seconde. Ne tentez pas de contrôler chaque conversation. Soyez plutôt partie intégrante d'un horizon plus vaste. Ne vous voyez pas tout le temps en plein centre. C'est très oriental comme ligne de pensée. Mais c'est comme cela que vous devez être dans les arts martiaux. Je vous garantis que lors d'un combat d'entraînement, si vous verbaliser mentalement une pensée tout en combattant, vous serez battu. Mais si vous y allez en ne pensant à rien, vous aurez une chance de gagner. En d'autres mots, en pensant délibérément lorsque vous êtes au tapis, en voyant un coup venir et en l'enregistrant mentalement, vous aurez déjà été frappé. Alors que si vous vous laissez-aller, vous aurez l'impression que votre main s'élèvera pour arrêter le coup aussitôt que vous l'aurez vu venir. C'est ainsi que j'appris qu'il ne fallait pas trop penser. Puis, afin d'explorer davantage mon intuition, j'ai acheté un pistolet. Au tir au pistolet, vous devez faire pression sur le déclencheur jusqu'à ce qu'il se déclenche. Mais si vous tentez de déterminer quand la balle doit quitter le canon, votre pointage sera désastreux. Par contre, si vous visez simplement la cible et tirez, et que vous êtes surpris chaque fois que la balle sort du canon, vous aurez de bien meilleurs résultats⁶.

JH : Avez-vous déjà lu le livre « Zen et l'Art du tir à l'arc⁷ » ?

JM : Oui. C'est ça qui m'a amené aux pistolets. J'ai acheté un arc, mais l'arc était bien trop difficile à tirer. Cela ressemblait trop au travail, mais le pistolet me donna le même message.

JH : J'ai observé que les habitudes d'élocution des individus sont vraiment le prolongement de leur style de vie. Alors, lorsque la personne modifie quelque chose d'élémentaire, comme par exemple sa façon de penser ou comment elle interagit avec les autres, son élocution changera aussi la plupart du temps.

JM : Ce qui m'a vraiment aidé c'est le changement de posture. Je me promenais autour de la maison en adoptant la posture d'une personne très confiante. Je pouvais voir comment on se sentait dans un tel état d'esprit. Je me sentais très bizarre. Lorsque je me tenais debout, les épaules bien larges, ma tête bien droite, mes yeux regardant un horizon agréable, je ne me sentais pas dans une position familière. Car c'était là la pause d'une personne ayant confiance en elle-même. Je prenais alors du recul pour revenir à ma position normale de personne inférieure afin de comprendre la signification de ce message.

⁶ Voir, à ce sujet, dans l'article « Être fluide », page 18, la section intitulée « Se familiariser avec les remarquables capacités du cerveau. »

⁷ Zen and the Art of Archery”

7 *Entrevue avec une personne ayant vaincu le bégaiement*

C'était un excellent enseignement. En fait, je viens tout juste de compléter une dizaine de sessions de Rolfing⁸ afin de travailler sur cette attitude d'infériorité que m'a léguée le bégaiement. J'ai suivi leurs dix sessions et je suis maintenant capable de me tenir bien droit. (*Le Rolfing consiste en une série de massages musculaires en profondeur conçus afin de faire échec à ce qui garde les muscles barrés selon un « arrangement » particulier. – JH*)

JH : J'ai déjà songé m'inscrire au Rolfing.

JM : Oh, je vous le recommande. Parmi tout ce que j'ai fait dans ma vie, c'est une des plus mémorables. Les bénéfices vous propulseront loin devant. Maintenant, quand je me tiens dans ma position naturelle, cela me fait penser à la posture de confiance avec laquelle je m'amusais. Vous savez, vos pensées se reflètent dans votre corps dans votre corps-esprit. En modifiant mon état d'esprit, j'ai cessé de bégayer ; mais mon corps, lui, n'a pas encore suivi. Et c'est justement pour cela que je me suis inscrit aux sessions de Rolfing. Plusieurs soirs par semaine, je faisais beaucoup d'étirements, de roulements et autres exercices afin de me renforcer. Mais j'ai vite réalisé que j'avais vraiment besoin que quelqu'un réorganise mes tissus pour me permettre de me tenir bien droit de façon naturelle. Je le suggère fortement. J'aimerais vous en parler une fois l'entrevue terminée. Vous aimerez cela j'en suis certain.

JH : J'en suis sûr.

JM : Cela m'a appris beaucoup. Quoi qu'il en soit, ce que je veux dire c'est qu'il existe une relation très étroite entre votre posture physique, la manière dont vous vous tenez et votre schème de penser.

JH : Que pouvez-vous dire à ceux qui ne connaissent rien au sujet du Rolfing ou pour qui cette activité n'est pas accessible ?

JM : On pouvait implanter des changements personnels bien longtemps avant l'arrivée du Rolfing. Ce que je veux dire, c'est que le Rolfing constituait une belle touche de finition.

JH : Connaissez-vous les livres sur l'entraînement à l'affirmation de soi ?

JM : Je les connais. Mais je n'ai jamais eu à en lire. J'ai toujours été relativement agressif.

JH : Justement, ce que vous venez de dire mets le doigt sur le sujet que je veux aborder, car affirmation de soi et agressivité sont deux choses différentes.

⁸ Le Rolfing® est une méthode de travail corporel dont le but est d'harmoniser le corps avec les forces de gravité.

8 *Entrevue avec une personne ayant vaincu le bégaiement*

JM : Je crois que je m'affirmais plutôt que d'être agressif. Le bégaiement m'a probablement empêché de faire tout ce que je voulais. Pourtant, d'habitude, je ne lui permettais pas de m'arrêter. Je finissais par faire ce que je voulais de toute façon. Si je trébuchais, cela n'en était que plus difficile.

JH : Il me semble que certaines des choses que vous faisiez étaient de nature plus agressive et que, une fois en contact avec ces comportements, vous abandonniez l'agressivité pour aller vers l'affirmation. L'affirmation peut être tranquille et décontractée. Cela signifie en fait être en contact avec soi-même et avec nos droits en tant qu'individu, peu importe ce que les autres font ou disent.

JM : Vous savez, il se peut que ce soit vrai. Parce que maintenant j'ai l'impression de pouvoir faire ce que je veux. J'ai l'impression que l'état d'agressivité que j'avais auparavant était en fait de l'arrogance. Je pouvais arriver quelque part et dire : « Vous ne me délogerez pas d'ici. » Ce genre d'agressivité.

JH : La différence, c'est que lorsque vous êtes agressif, c'est aux dépens de quelqu'un d'autre.

JM : Je n'ai jamais été agressif de cette manière. J'ai toujours été passablement attentif envers les autres personnes.

JH : Je l'étais aussi. Mais si je demandais à quelqu'un un paquet de cigarettes, j'avais souvent l'impression d'être agressif, plutôt que de m'affirmer. D'une certaine façon, dans mon esprit, j'avais configuré toute tentative d'affirmation de soi comme une menace contre quelqu'un d'autre. C'est comme si quelqu'un devait nécessairement « perdre » lorsque je « gagnais ».

JM : Était-ce pendant la période où vous bégayiez, John ?

JH : Non, cela fait partie de la personne que je suis.

JM : Peut-être s'agit-il d'un effet secondaire du bégaiement. La mentalité de bégaiement vous amène à croire que chaque fois que vous formulez une simple question, vous devez lutter.

JH : Je craignais toujours de paraître trop fort à l'encontre des autres personnes. Être affirmatif était souvent perçu comme une confrontation, parce que je confondais affirmation de soi et être agressif. Vous vous rappelez du jeu « Le roi de la montagne » ? Ce genre de mentalité se transmettait à tout ce que je faisais. Si quelqu'un d'autre se trouvait sur la montagne, je devais l'y enlever ; ou bien j'étais sur la montagne et eux devaient m'y enlever.

9 *Entrevue avec une personne ayant vaincu le bégaiement*

Mais une fois que j'eus connu plusieurs programmes de croissance personnelle, la perception que je me faisais du monde s'est modifiée en un monde dans lequel chaque personne avait sa propre montagne. Alors, plutôt que d'être un monde à une seule montagne, il s'agissait d'un monde avec des montagnes à l'infini et chaque individu avait la chance de pouvoir escalader jusqu'au sommet.

JM : C'est une agréable visualisation. Mais je ne peux me rappeler m'être senti comme cela ou pas. À ce moment-là, tout ce que j'avais appris avait été comme intégré.

JH : Aviez-vous noté d'autres changements dans votre vie au fur et à mesure que votre élocution s'améliorait ?

JM : Je commençais à avoir une perception plus holistique⁹ des choses. Une fois le bégaiement passé, je commençai à réaliser comment l'esprit imposait des restrictions au corps. Puis je fis appel au système Bates afin d'améliorer ma vision.¹⁰ Je vois maintenant très bien sans lunettes.

JH : Combien de temps cela vous a-t-il demandé ?

JM : Environ un an et demi. Cela exigea beaucoup d'efforts et de réflexions. Mais évidemment, j'y retrouvai les choses auxquelles j'étais habitué. Si je regardais votre visage et y voyais trop de détails, cela me paraissait trop agressif. Alors, je m'arrangeai pour ne pas les voir. Si je promenais mon regard sur tout votre visage, je me sentais alors importun. Vous ne pouviez accepter cela. C'était inacceptable.

JH : Comme c'est intéressant.

JM : Je n'étais pas le seul. Cette observation était partagée par les autres de ma classe. Bien qu'ils ne fussent pas bègues, leur vision était tout de même liée à ce genre de mentalité. J'utilisai mon expérience de bégaiement afin de m'aider à traverser cette expérience. L'article que j'écrivis sur la façon de venir à bout du bégaiement a été compris par les lecteurs au niveau intellectuel. Je leur disais que cela deviendrait leur première victoire. Mais s'ils se contentaient de demeurer au niveau purement intellectuel, rien ne se produirait. Par contre, en ayant l'habitude de laisser libre cours à leurs pensées, le bégaiement allait mourir. Si vous faites les exercices Bates et que vous comprenez *intellectuellement* comment bouger vos yeux, d'ouvrir votre horizon etc., cela deviendra un simple exercice que vous faites périodiquement en classe. Mais si vous en faites un objectif pour le reste de votre vie, alors votre vision s'améliorera.

⁹ Méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être" : physique, émotionnel, mental et spirituel. (Wikipedia)

¹⁰ Genre de thérapie améliorant la vision sans lunettes.

10 *Entrevue avec une personne ayant vaincu le bégaiement*

JH : Quels points en commun avez-vous remarqués entre ce que vous faisiez pour votre vision et votre élocution ?

JM : Toujours la même chose : le réflexe de retenue, d'hésitation, d'indécision¹¹.

JH : Vous avez dit plus tôt que votre œil droit était presque aveugle.

JM : Hey oui, il peut percevoir des lueurs de luminosité mais il ne peut bien distinguer ... voir tout à fait. Je ne peux voir qu'avec mon œil gauche. Lorsque je vous parle, mon œil droit louche. Il sera fermé la plupart du temps, ou presque fermé. Il ne fait rien. Il est là, c'est tout. Il me reste pas mal de travail à faire sur cela. Maintenant que mes deux yeux peuvent voir, je dois les faire travailler en synchronisation. J'ai des systèmes qui s'occupent de cela, comme ces cartes de jeu. Je porte des verres rouge et vert. Un œil voit une carte alors que l'autre voit l'autre carte. Mais en voyant des deux yeux en même temps, alors les deux hémisphères cérébraux seront sollicités. C'est un work in progress ; mais au moins les deux yeux sont maintenant fonctionnels. Je crois que nous nous éloignons du bégaiement.

JH : Pas vraiment.

JM : Mais ce qui a nuit à la vision ma vision était également mauvaise avant de bégayer ; mais, avec le recul, quand je regarde ce qui s'imposait pour régler ce problème, je retrouvais encore le même état d'esprit, ce même réflexe de retenue. La même incapacité à laisser quelque chose fonctionner de la manière pour laquelle elle a été originellement conçue. Je tentais de la contrôler, vrai ? Je n'allais pas laisser le corps travailler de la manière pour laquelle il a été conçu. J'essayais de diriger. Alors, je foutais tout en l'air¹².

JH : Fascinant. Vous venez tout juste de dire quelques bonnes vérités. Vous venez tout juste d'en faire un tout. Lors de notre conversation d'hier, j'avais mentionné qu'une de mes observations au sujet des Programmes d'Établissement de la Fluidité¹³ c'est que si l'individu est disposé à implanter des changements, alors le programme l'aidera vraiment pour son élocution en partie grâce à toutes ces pratiques qu'il fera une fois la thérapie terminée.

JM : Je n'appellerais pas cela pratiques. Il s'agit plutôt d'intégration dans votre vie.

JH : Ils doivent littéralement pratiquer souvent pendant l'année qui suit car ils apprennent à détendre certains muscles.

¹¹ Holding back.

¹² On ne m'en voudra pas d'utiliser cette expression assez québécoise.

¹³ Precision Fluency Shaping Program.

11 *Entrevue avec une personne ayant vaincu le bégaiement*

JM : L'idée est de l'intégrer à votre vie de tous les jours, d'en faire une partie de vous. Une fois que vous y arrivez, ce n'est plus un exercice, c'est devenu une habitude.

JH : En fait, vous devez arriver à cette étape dans votre vie si vous êtes vraiment désireux et motivé à entreprendre la prochaine étape.

JM : Je vois ce que vous voulez dire.

JH : Ce que je constate, c'est que certains individus n'ont pas fait ce changement dans leur vie. Par conséquent, même s'ils ont appris une nouvelle aptitude, ils se retrouvent à constamment s'opposer à cette habileté car elle ne s'intègre pas dans l'image qu'ils sont font d'eux-mêmes.

JM : Très juste. Afin d'absorber cette habileté, ils doivent abandonner quelque chose de plus familier, ce qu'ils ne font pas. J'ai cessé de faire la tournée pour donner des causeries sur ce sujet après avoir constaté que ça ne fonctionnait pas. Bien que j'aie toujours mon article sur moi, je me contentais de parler aux gens. Oh, bien sûr, mes propos venaient de l'article ; puis je les laissais me poser toute question qu'ils pouvaient avoir. Mais je constatai qu'en voulant les aider, rien n'arrivait. Il fallait que ce soit eux qui viennent me voir tout comme ce gars du nom de Mark Gottlieb. Mark m'appela un soir pour me dire qu'il avait entendu que j'allais faire une présentation, qu'il voulait vraiment l'entendre mais qu'il ne pourrait y être ce soir-là. Il me demanda alors si je pouvais lui envoyer une copie de mon article. Ce que je fis. Il m'appela aussitôt après l'avoir lu pour me demander s'il pouvait me parler. Nous nous sommes rencontrés pour le souper et avons parlé de l'article. Il était disposé à apprendre. Il était vraiment motivé. Un gars intéressant. Il avait aussi un très bon background en Yoga. Alors, lorsque je lui ai dit de laisser ses pensées se manifester, se cantonnant dans le rôle d'observateur, il était vraiment prêt pour cela. Il me contacta quelques fois après notre rencontre pour me dire qu'il connaissait quelques difficultés ici et là. Nous en avons parlé et on se rencontra à nouveau pour le souper. Il était, à ce moment-là, devenu très fluide. Puis il disparut pour quelques mois. Je l'ai vu avant qu'il parte et il était totalement fluide. Mais il était venu à moi. Il était venu voir. Il était disposé à changer.

JH : Il avait aussi un point de vue rehaussé par le yoga.

JM : Je crois que son yoga lui fut d'une grande utilité. En fait, dès que j'appris qu'il connaissait le yoga, je lui suggérai quelque chose que j'entrepris moi-même au début. Il s'agit de calibrer son esprit. Chaque matin, j'appliquais ce concept de yoga dit de l'esprit vide. Je crois bien qu'ils appellent cela regarder la chandelle ils utilisent un million de noms pour cela. Vous êtes assis en tentant de ne penser à rien, à rien du tout. Bien entendu, en essayant d'éloigner les pensées de votre esprit, vous finirez par les attirer. Mais en vous plaçant en plein cœur de l'ouragan, les pensées s'évaporent. C'est alors que vous commencez à maîtriser votre esprit. Il s'identifiait beaucoup avec cela.

12 *Entrevue avec une personne ayant vaincu le bégaiement*

Puis, il y arriva ; chaque matin, à son réveil, il pratiquait l'esprit vide pendant une demi-heure. Le but est d'intégrer l'esprit vide dans votre vie. Si vous y arrivez, vous ne bégayerez pas, car vous n'anticiperez plus.

JH : Quelqu'un a justement affirmé récemment que l'anticipation nous déconnectait de l'expérience présente.

JM : Oh, absolument.

JH : Et être déconnecté de l'expérience constitue un problème car vous ne pouvez composer efficacement avec ce qui se produit. Par conséquent, vos réactions ont tendance à être inconscientes et automatiques.

JM : Je suis parfaitement d'accord. En verbalisant mentalement des pensées, vous n'êtes déjà plus dans l'expérience présente. Vous n'êtes déjà plus capable de vivre pleinement le moment présent. Car vous êtes ou bien dans le passé, ou bien dans le futur.

JH : Alors que lorsque vous vivez vraiment *dans* l'expérience, vous ne réalisez même pas que *vous* parlez. C'est comme si l'acte de parler se faisait de lui-même.

JM : J'ai bien peur de ne pas avoir encore atteint ce stade. Dieu sait que je le souhaite. C'est le but que je me suis fixé. C'est ma destination. Mais je crois progresser d'année en année. Je crois qu'il existe de multiples niveaux pour comprendre cela, et j'estime avoir encore du chemin à faire pour y arriver.

JH : Il y a quelques mois, je me suis impliqué dans un cours d'improvisation (théâtre) qui requiert le même genre de spontanéité. Je n'aurais pu y arriver il y a plusieurs années parce que je réfléchissais trop, nuisant ainsi à ma performance. L'improvisation implique d'être capable de faire confiance à ce qui se présentera et de laisser-aller, et cela, peu importe que vous vous sentiez ridicule à ce moment-là.

JM : Vous avez parfaitement raison. Tout comme nous le disions plus tôt, ne pas forcer le scénario, se contenter de le vivre. Cela revient à la notion de confort à vos 13 caractéristiques des personnes qui bégaièrent. La connaissance de soi facilite l'expression personnelle lorsque se présente le moment présent (une occasion). En ignorant qui vous êtes, il n'est pas certain que vous pourrez bien composer avec le moment présent.

JH : Ce que vous dites, en somme, c'est qu'il est plus difficile d'implanter des changements sans avoir au préalable une certaine connaissance de soi. Sans une telle connaissance, vous aurez tendance à manœuvrer à contre-courant (contre votre intérêt).

JM : Oui, il y aura toujours des facteurs personnels qui vous feront hésiter. Si vous n'avez pas le courage de faire une introspection ce sera très difficile. J'aimerais bien savoir comment transmettre ce message à tous. En vous bloquant vous-mêmes par l'intermédiaire de vos sentiments et de vos pensées ... par l'idée que vous vous faites de vous-même vous en serez simplement terrifié. L'inconnu est terrifiant. Voilà pourquoi je suis content que vos 13 points aient été publiés en même temps que mon article. Ils se complètent l'un l'autre. Car en ignorant les 13 points, ce que j'ai écrit ne sera qu'un exercice intellectuel sur lequel les gens feront de bons commentaires sans toutefois en tirer de réels bénéfices.

JH : Nous avons recommandé à nos membres de s'inscrire à est ou Lifespring (*Il s'agit de programmes de croissance personnelle mis au point sur la Côte Ouest et qui sont devenus disponibles à travers le pays. – JH*) ou tout autre programme semblable afin de leur permettre de prendre conscience de leur identité personnelle. J'ai remarqué que la méconnaissance de soi en tant qu'individu est hélas trop répandue chez les personnes qui bégaiant. Et spécialement lorsque la personne bégaiant ou bloque, la panique prend le dessus et il s'ensuit une déconnection complète d'avec le moment présent. Ils ne savent même pas qu'ils ont, à ce moment-là, des émotions. Ils ont ce blocage incontrôlable, sans pouvoir le relier avec quoi que ce soit comme, par exemple, le fait de ressentir quelque chose d'indésirable et de le bloquer par l'élocution. Le blocage semble alors constituer un phénomène indépendant. Même les commentaires des gens viennent appuyer cette constatation – par exemple, « Je viens d'être frappé par un blocage » - comme si quelqu'un l'avait laissé tomber sur lui du plancher de l'étage au-dessus, au lieu de considérer le blocage comme quelque chose qu'ils créent eux-mêmes.

JM : Je me sentais comme cela lorsque je bégayais. Personne ne pouvait m'aider. Personne ne pouvait le définir. Il arrive de nulle part. Pourtant, il ne venait pas de nulle part. Je le créais chaque fois. Je dis aux gens, avant qu'ils ne prennent connaissance de mon article, qu'il ne s'agit pas d'une méthode pour guérir du bégaiement. Tout ce que je propose, c'est une façon de cesser de le créer. Car vous le créez chaque fois.

JH : Exactement. Et ce qui est fascinant – et c'est quelque chose que la plupart ont de la difficulté à comprendre – c'est que le bégaiement disparaît en faisant quelque chose d'autre.

JM : Absolument. C'est là le message essentiel que j'ai tenté d'écrire. Vous ne pouvez vous attaquer au bégaiement. *Vous changez.* Le bégaiement appartiendra alors à une autre mentalité, à un style de vie passé. Et si vous avez une rechute, observez bien ce qui s'est produit tout récemment dans votre vie ; vous constaterez alors que vous étiez encore retourné dans cette ancienne mentalité. Mais en pouvant la voir, la définir, vous vous ressaisissez et en sortez rapidement.

JH : Si je comprends bien, les blocages et le bégaiement sont de bons indicateurs de ce qui se passe dans votre vie ... un genre de cadran ou de compteur.

Donc, au lieu de le considérer comme quelque chose à fuir, on doit le voir comme quelque chose à utiliser. C'est le corps qui vous parle. C'est comme avoir une douleur suite à trop d'exercices. Ou une douleur pour ne pas avoir utilisé son corps correctement. Votre corps vous dit des choses. Et votre élocution, qui en fait partie, vous dit également des choses.

JM : C'est un message, bien sûr. En fait, je suis persuadé que vous pensez comme moi puisque vous êtes personnellement familier avec cela. Vous avez appris beaucoup de choses sur la façon dont notre esprit et notre corps travaillent. Et je vois cela comme un avantage. Je n'irais pas jusqu'à dire que je me réjouis d'avoir bégayé, non ; mais considérant le chemin parcouru, j'ai l'impression de bénéficier d'un avantage important sur un bon nombre de personnes en termes de compréhension de qui je suis. J'estime que ce parcours vous donne une nouvelle capacité et, pour quiconque entreprend ce travail, le résultat sera encore plus valorisant que de ne plus bégayer. Votre vie deviendra vraiment plus intéressante.

JH : Quelles sont les questions que vous posaient les gens lorsque vous leur exposiez ces idées, Jack ?

JM : La question la plus fréquente émanant des gens avec qui j'ai travaillé il y a un an et demi est la suivante : « Écoutes, comment puis-je mesurer mes progrès ? » Cette question est des plus sérieuses car, souvenez-vous, vous ne combattez pas des symptômes. Vous combattez la mentalité qui les crée. C'est pourquoi vous réussissez lorsque vous ne pensez pas au bégaiement. J'ai vraiment été choqué d'entendre des gens parler en termes de pourcentage de fluidité – pure foutaise ! Ce faisant, ils ne font que mesurer la fréquence des symptômes. Vous voulez vraiment mesurer votre bégaiement ? Alors faites une randonnée en montagne, prenez toute une journée, puis allez à Muir Woods¹⁴ et promenez-vous. Si vous pouvez passer toute la journée à ne penser qu'aux arbres, à la nature, aux plantes, à l'air frais et aux rayons du soleil, vous avez fait des progrès. Simplement pour ne pas avoir pensé au bégaiement. Si, en entrant à la maison, vous prenez un album de photos et vous passez au travers sans penser au bégaiement, vous avez progressé. En vérité, la véritable mesure de votre progression sera la capacité à vous concentrer sur ce que vous faites. C'est la seule façon de le mesurer.

JH : Vous semblez dire que la meilleure manière de composer avec une chose dont nous avons peur, c'est de faire ce qui nous paraît souvent anormal : la mettre de côté. Laissez-la plutôt là où elle est, mais n'en devenez pas obsédé. Concentrez-vous plutôt à faire les choses que vous désirez vraiment faire. Laissez-vous submerger par des détails utiles, tels que la façon dont vous voulez vous y prendre pour accomplir ces choses.

¹⁴ Parc national californien.

15 *Entrevue avec une personne ayant vaincu le bégaiement*

JM : Lorsque se présente une pensée que vous craignez et que vous en faites une partie de vous, elle vous consumera. Vous manquerez alors le bateau à cause de votre peur. L'autre manière est de dire : « Oh yeah, il s'agit d'une pensée crainte, totalement à l'opposée d'une autre facilement accessible, laquelle est une pensée de victoire. »

JH : Et vous ne faites que la noter.

JM : Vous notez simplement sa présence et dites : « Bien, j'aimerais plutôt aller dans cette direction, avec la pensée victorieuse. » En d'autres mots, ça devient un choix, comme tant d'autres choix dans le cours d'une vie.

JH : C'est la différence entre « être » la pensée et l'« avoir ».

JM : Oui, très bien. Lorsque vous « êtes » cette pensée, elle gagne. Elle prend votre corps d'assaut. Une fois que vous maîtrisez bien la pensée, vous ne faites que la regarder et en prendre et en extraire ce dont vous avez besoin ; mais elle demeure toujours qu'une pensée.

JH : Une autre habitude négative est le terme « bègue ». C'est dire qu'on est la chose – ces caractérisations sont malfaisantes, car elles vous enferment dans une boîte à quatre murs sans issue. Une fois que vous « êtes » quelque chose, on ne peut plus rien faire. Par contre, en remplaçant « bègue » par « personne qui bégaie », vous avez changé le langage d'un état *d'être* la chose à *ayant* la chose. On peut illustrer de la façon suivante la différence entre une personne qui se considère comme bègue et une autre qui se considère comme seulement une personne qui parfois bégaie. Si je parle pendant une heure et que je me considère comme un bègue, et que je ne bloque pas, alors je verrai cette heure comme l'absence de quelque chose qui aurait dû être là. Par contre, si je suis une personne qui bégaie et que je parle sans difficulté pendant une heure, alors ça s'est simplement passé comme ça. Je n'ai pas le sentiment qu'il manquait quelque chose. Il n'y a rien que j'aurais dû faire.

JM : C'est la raison pour laquelle, dans mon commentaire à la fin de mon article, j'ai ajouté beaucoup de pensées qui sont le revers de la peur. Et ces pensées prennent la forme de – « Hey, je performe formidablement bien. » C'est mortel. Car une telle attitude déclenche le cycle de descente. Cette seule pensée en amènera une autre car cela renforce l'idée que « Hey, je m'en suis sauvé pendant une heure. »

JH : Exactement, mais le contexte, votre cadre de référence n'est pas changé. La fenêtre au travers de laquelle vous observez le monde n'a pas changé. En disant « Hey, je me débrouille bien », vous regardez encore au travers de la fenêtre de la performance qui dit que je dois performer, et qu'il y a plusieurs choses que je fais qui ne sont pas correctes.

JM : Juste. Et la seule chose à faire c'est de simplement décider de modifier cette manière de penser. On est ce qu'on pense. Vous voulez changer ? Alors changez ces pensées qui occupent votre esprit la plupart du temps. Supposons qu'un des changements que vous désirez implanter consiste à vous débarrasser de la crainte que vous pourriez bégayer. Ici, on a affaire à une double peur : *peur de la peur* du bégaiement. Mortel. Vous devez vous dire : « Okay, j'ai décidé que je ne pouvais plus vivre avec cela plus longtemps. Bien que je ne puisse l'empêcher de se manifester (cette peur), je vais simplement cesser d'être obsédé par elle. »

JH : Cela fait du sens. Mais, bien souvent, cela ne suffit pas ; vous avez besoin de quelque chose de positif vers quoi avancer. Je crois comprendre que parmi les choses que vous avez entreprises vous avez fait plus que simplement vous éloigner de ce genre de pensées. Vous avez progressé vers un tout autre genre de pensées dans votre vie. Pas seulement pour l'élocution, mais dans votre vie en général. Je crois que c'est important pour les gens de le savoir – qu'en limitant leurs changements uniquement à leur élocution, ils seront déçus.

JM : Si toute votre vie était employée à éviter quelque chose au sujet de vous même que vous n'aimiez pas, vous courrez probablement vers l'échec. Mais si vous décidez que, hey, ce que je désire vraiment c'est de m'en aller d'ici, c'est mon but, c'est ma direction – c'est ici que l'agenda est utile. Il vous aidera à trouver cette direction. Vous aurez alors quelque chose vers quoi progresser. Lorsque j'ai compris que je créais moi-même le bégaiement, je me suis alors tourné vers ce concept de l'esprit vide. C'en était presque apeurant car mon esprit se sentait comme un aspirateur. Ce que je veux dire, c'est qu'il n'y avait plus rien qui se passait dans mon cerveau. C'est alors que je commençai à me sentir bien seul. Je commençais à avoir un peu peur car il y avait un vide. J'avais balayé ce qui occupait quelque chose comme 90% de mes heures de réflexions conscientes, sans que rien ne puisse remplacer cela. Puis je me suis dit, bien, si je ne trouve pas quelque chose à placer là, je vais devenir fou. Je pensais que la meilleure chose à faire était de lire pour un bout de temps. Alors, j'entrepris de lire sur divers sujets. En fait, je suis passé au travers un certain nombre de livres. Je m'efforçais de les transformer en lecture plaisante, des livres qui nourrissaient mon esprit, des livres d'aventures, des livres qui pouvaient me montrer comment les autres percevaient le monde. Cela m'exposa à certaines alternatives qui s'offrirent à moi. Même un livre de fiction se prête à cela. Je ne désire certainement pas devenir un macho ou quelque chose comme cela, mais j'ai maintenant des alternatives. C'est à cette étape que je m'impliquai vraiment dans mon travail et dans ma vie sociale après le travail. Et ma vie commença à devenir plus riche.

JH : Votre vie a donc pris un virage graduel dans une nouvelle direction en plus de gagner en qualité.

JM : Je suis très différent de ce que j'étais lorsque j'ai implanté ce changement. Regardant en arrière, je constate qu'il y avait quelques éléments qui me plaisaient bien à mon sujet.

17 *Entrevue avec une personne ayant vaincu le bégaiement*

Je crois que j'avais à cette époque-là un meilleur sens de l'humour ; mais je ne l'ai pas tout à fait perdu. Je crois qu'une partie de cet humour découlait de mon insécurité relative. Au moins maintenant, quand ça va bien, je sais que ça va bien. Auparavant, il m'était facile de suivre des gens plus capables que moi car je n'avais pas à décider, ni à proposer un plan. Et parfois, il m'était difficile de dire non. Je crois avoir été plus ou moins laissé pour compte car les décisions prises étaient fondées sur les besoins des autres, sans égard à ce que moi je voulais. Puis un jour j'ai décidé de m'occuper de mes besoins moi-même, ce qui fut un changement important.

JH : Cela faisait partie du changement vers une plus grande affirmation de soi.

JM : En fait, j'ai constaté que lorsque ça allait bien dans ma vie, il était facile de me laisser-aller et d'utiliser la technique que j'avais mise au point ; mais lorsque ça n'allait pas bien, c'était plus difficile de l'utiliser. Je me cachais des sentiments négatifs, tristes ou émotionnellement exténuants. Je les repoussais à l'arrière-plan pour les recouvrir de sentiments agréables. Je ne fais plus cela maintenant. Si quelque chose va mal, si quelque chose m'attriste, j'accepte les émotions. Parfois, si nécessaire, j'arrive chez moi et je pleure, tout en *ressentant* la tristesse. C'est un sentiment comme les autres. Il faut l'accepter. Il faut passer au travers l'épreuve. Elle aussi, passera. Et puis lorsque c'est passé, vous savez que vous avez vécu un moment difficile, seconde par seconde, tout comme vous le feriez avec un moment agréable. Et il n'y a pas de raison pour laquelle vous devez régresser vers le bégaiement à cause de moments difficiles. En vivant seconde par seconde, si vous suivez simplement le fil de la vie, vous le ferez autant dans les bons moments *que* dans les moins bons. Vous serez une personne entière.

JH : Est-ce quelque chose que vous ne faisiez pas lorsque vous étiez plus jeune ?

JM : Il n'était pas question que je fasse cela. Je fuyais toujours les émotions tristes.

JH : Donc, vous n'acceptiez que les émotions avec lesquelles vous étiez confortable et bloquiez systématiquement celles que vous n'aimiez pas. Je suppose que votre élocution faisait partie des moyens fréquemment utilisés pour bloquer les émotions négatives ... la parole étant le principal moyen de communiquer nos émotions.

JM : Aucun doute là-dessus, c'est bien cela. Et je crois avoir encore à apprendre à ce sujet. J'ai encore un peu de difficulté à ressentir des émotions de véritable tristesse et de rage. De rage et de colère.

JH : Il s'agit là d'une difficulté commune aux personnes ayant grandi avec un problème de bégaiement.

JM : Présentement, je me suis inscrit à une école de karaté avec contact, histoire de me remettre un peu dans le jeu.

De toute évidence, je ne montre pas de haine lorsque je suis au tapis. Mais en arrivant à la maison, je le pratique. J'ai un punching bag chez moi. Je me change rapidement et, comme un fils de p... je frappe le sac de sable (punching bag) comme si je voulais le tuer. Et c'est ce que je ressens comme si je voulais le tuer. Juste pour voir comment on se sent. Je n'ai pas besoin de le faire quotidiennement, et encore moins sur une autre personne. Mais la sensation est réelle. Et fuir la colère est aussi néfaste que de fuir toute autre émotion¹⁵. Elles sont toutes valides. Vous devriez pouvoir ressentir n'importe quoi (de tolérer la présence de n'importe lequel sentiment.) Et je crois qu'il subsiste encore des failles dans mon programme dont je suis au moins conscient.

JH : Comment en êtes-vous venu à découvrir ce besoin de ressentir toutes ces choses ? Il s'agit-là d'un changement de philosophie majeur.

JM : Ça remonte à cette « soirée du portail en flammes ». Après avoir traversé ce portail en flammes, j'avais survécu. Je venais de réaliser que je pouvais vaincre la peur de regarder. À ce moment-là, il n'y avait plus rien que je fuyais. Je laissais alors les pensées faire surface normalement ; j'ai probablement rempli deux agendas en un mois. Je courrais à la maison et j'écrivais pendant des heures, au rythme auquel les pensées se présentèrent. C'était une délivrance. Je pensais – « Si cette pensée se manifeste, je vais au moins la suivre pour m'assurer de ne pas la fuir. Je vais la suivre aussi longtemps que nécessaire pour la comprendre. Je la laisserai alors tomber tout en lui permettant d'être, dorénavant, une partie de moi. » C'était le début. Comme toute autre chose, il y a des niveaux de compréhension. Je commençai alors à mieux comprendre l'acceptabilité de divers sentiments/émotions.

JH : Vous savez quand cela a commencé pour moi ? L'année de ma graduation collégiale, je travaillais à l'agence de publicité de mon père à New York. Je travaillais dans la salle du courrier. Il y avait un téléphone noir connecté directement à l'édifice de photostat. Plusieurs fois par jour, je prenais le téléphone et disais : « pick-up. » Vous savez, les « p » ont toujours été un calvaire. Mais je persévérais. Un jour, je pris le téléphone – j'avais probablement eu une de ces bonnes journées et j'étais très confiant. La personne à l'autre bout de la ligne répondit en disant, de sa grosse voix : « Ouin ? » Je ressemblai tout ce que j'avais de concentration, m'efforçant de détendre tous les muscles intervenant et j'ai réussi à dire « pick-up », sans bloquer. Je notai alors qu'en l'absence de blocage, j'étais soudainement envahi par la peur. C'est alors que je réalisai que le blocage avait une fonction, celle de garder ces sentiments hors de ma connaissance pour m'éviter de les vivre, encore moins de composer avec eux. Ce fut mon expérience charnière.

JM : C'est alors que vous avez compris. Vous avez compris que le bégaiement était un mécanisme vous empêchant de faire de l'introspection. Comme s'il avait une raison d'être. En autant que je me souviens, lorsque je bégayais, que j'avais un moment de bégaiement, tout était totalement bloqué. J'étais totalement déconnecté de tout ce qui se produisait jusqu'à ce que le bégaiement passe.

¹⁵ Dans ce contexte, les mots sentiments et émotions ont la même signification.

JH : En fait, c'est un sentiment de panique. On est totalement inconscient de ce qui se passe, déconnecté du moment présent.

JM : C'est tout à fait vrai. La tension est à son comble. L'intensité aussi.

JH : Alors, une partie de ce que vous avez à faire consiste à aider nos semblables, en tout premier lieu, à rester conscients (de ce qui se passe). Quelqu'un va se lever, tout en étant vraiment tendu, et dire : « Bien, je ne veux plus parler par crainte de me sentir ridicule. » Alors on dit : « Très bien, peux-tu parler une minute de plus, acceptant d'être ridicule tout en étant vraiment en contact avec ces émotions, en les laissant simplement se manifester. » Puis la personne de rétorquer : « Bien, d'accord. » Elle parlera alors un peu plus et dira : « J'ai maintenant l'impression d'être trop agressive. » On dira alors : « Bien, peux-tu aussi accepter la présence de ces émotions ? Laisse-les se manifester, restes bien en contact avec elles. Sois réellement en contact avec ces émotions tout en continuant à parler. » Deux choses se produisent alors comme par magie. Numéro un : ils sont surpris de se retrouver parlant sans bloquer et, secundo, la qualité de leur voix, ce qu'un psychologue appelle « l'effet », le niveau d'émotion, se transforme. Soudainement, au lieu d'être serrée, rigide et comprimée, sa voix prend un ton plus complet, parce que les émotions sortent. Il s'agit essentiellement de permettre aux individus de reconnaître ce qui se passe et de rester en contact avec le moment présent tout en parlant.

JM : Vous savez, à partir du moment où la personne s'ouvre, qu'elle accepte de ressentir ses émotions, elle est sur la bonne voie. En n'ayant plus peur de vos émotions, elles ne pourront plus vous blesser. C'est alors qu'elles deviendront utiles.

JH : Les émotions ne sont que des émotions, vous savez. Vous êtes-vous déjà impliqué dans un programme de croissance personnelle tel que est ou Lifespring ?

JM : Je n'ai jamais été impliqué dans ce genre de programme mais j'ai lu énormément.

JH : Il s'agit de programmes très expérimentaux. Ils m'ont permis de réaliser, entre autres, que je pouvais ressentir n'importe quoi. Je peux pleurer. Devenir colérique. Toutes sortes de choses.

JM : Ça m'a pris pas mal de temps pour y arriver.

JH : Je crois que cela est difficile pour beaucoup d'hommes. C'est encore plus difficile pour les personnes qui bégaièrent. Mes sentiments sont beaucoup plus accessibles maintenant. Et, conséquemment, l'image que j'ai de moi est plus large puisque j'ai accepté que beaucoup plus de choses viennent à moi.

JM : Exactement. Il ne fait aucun doute que depuis le moment où j'ai commencé à avoir conscience de ce qui se passe vraiment autour de moi, j'apprécie la vie beaucoup plus – bien plus que par le passé. Elle est maintenant plus riche. Elle m'offre plus de choses dont je peux tirer du plaisir. Plus de choses à faire. Plus de choses à être.

Traduction de *An Interview With Jack Meneer: A Person Who Recovered*, du livre de John C. Harrison, *Redefining Stuttering, What the struggle to speak is really all about*; douzième édition (2008) ; pages 132 à 150 ; traduit par Richard Parent, janvier 2009.

Pour télécharger la version originale 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 (côtant les versions originales) :
<http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/essays.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 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.
