Un éclairage nouveau sur un problème complexe

REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT

Un outil vers le rétablissement

La *vraie* nature du
Combat pour s'exprimer

Par John C. Harrison
Concepteur de
L'Hexagone du Bégaiement

Ce livre fut auparavant publié sous le titre
Comment vaincre vos peurs de parler en public

ÉDITION 2011
Traduction intégrale

Traduit par Richard Parent

UN GUIDE VERS LE RÉTABLISSEMENT

REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT

La *vraie* nature du combat pour s'exprimer

par JOHN C. HARRISON
National Stuttering Association

Ce livre fut auparavant publié sous le titre
Comment vaincre vos peurs de parler en public

ÉDITION 2011

WORDS THAT WORK
San Francisco

ISBN 978-2-9811393-3-7 (PDF)
(édition originale : ISBN 1-929773-08-4, Copyright © 2011 by John C. Harrison)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2011

Titre de l'ouvrage original :

Redefining Stuttering; What the struggle to speak is really *all about*

Ce livre avait été initialement publié sous le titre *How to Conquer Your Fears of Speaking before People.*

Édition 2011.

Words that work, San Franciso.

Copyright © 1989, 1992, 1994, 1996, 1999, 2000, 2002, 2003, 2004, 2006, 2008, 2009, 2010, 2011 par John C. Harrison

Édition 2011 ; traduction intégrale.

Tous droits réservés.

POUR CETTE ÉDITION FRANÇAISE : ce document est disponible pour téléchargement en PDF sur le site Internet géré par Judy Kuster et dont le lien est en bas de cette page. Vous pouvez aussi m'envoyer un courriel à richardparent@videotron.ca ou me contacter au 450-446-1374 ou, le jour, 514-346-5891. Mon adresse est le 175 Desnoyers, Mont St-Hilaire, Québec, Canada, J3H 4E2.

Cette version PDF est disponible en ligne, gratuitement, sur le site suivant :

http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/redefiniriebegaimernt.pdf

***Sois ce que tu es, car si tu es ce que tu n'es pas, tu ne pourras être ce que** tu es.*

Épitaphe,
Cimetière de Boot Hill,
Pierre tombale, Arizona

La vie continue, comme il se doit. Dès qu'il abandonne la personne qu'il est, et selon l'ampleur de cet abandon, il créée et maintient sans le savoir** un pseudo-moi. Mais il est devenu un "moi" sans espoirs. Son parcours de vie sera basé sur la survivance, dépourvu de plaisir et de joies ; car il doit obéir. À compter de cet instant, il sera déchiré par des besoins inconscients et compulsifs, ancré dans la paralysie par des conflits inconscients, chacune de ses actions, chaque instant faisant échec à sa personnalité et à son intégrité ; et pendant tout ce temps, il est déguisé en **personne normale et on s'attend à ce qu'il se comporte comme tel !

G. Alport
Cité dans Towards a Psychology of Being

Seules nos actions ont le pouvoir de nous changer; pas nos pensées, ni nos lectures, mais bien les actions que nous entreprenons.

Winston Churchill

***L'imagination est plus importante que la connaissance. Alors que la** connaissance se limite à tout ce que nous connaissons et comprenons présentement**, l'imagination** embrasse tout **l'**univers, et donc tout ce **qu'un jour nous** connaîtrons et comprendrons.*

Albert Einstein

*Ne marche jamais sur le chemin tracé, car il ne te mène que là où **d'autres sont allés.***

Alexander Graham Bell

TABLE DES MATIÈRES

(La version PDF vous permet de cliquer simplement sur le titre désiré, dans cette table des ***matières, pour que l'application vous amène instantanément à la bonne page.)***

GLOSSAIRE....ix
INTRODUCTION À L'ÉDITION FRANÇAISE....xi
PRÉFACE DU TRADUCTEUR....xiii
AVANT-PROPOS....xxiii
QUELLE EST LA VRAIE NATURE DU BÉGAIEMENT ? (Préface de John Harrison)....xxvii

SECTION 1 : COMPRENDRE LE SYSTÈME DU BÉGAIEMENT 1

INTRODUCTION À LA PREMIÈRE PARTIE....3
NOTRE CONCEPTION ERRONÉE DU BÉGAIEMENT....5
SOUFFREZ-VOUS DE PARALYSIE DU PARADIGME ?....21
UN NOUVEAU PARADIGME POUR LE BÉGAIEMENT....27
L'EFFET HAWTHORNE ET LE BÉGAIEMENT....53
POURQUOI LES BLOCAGES SONT-ILS SI IMPRÉVISIBLES ?....83
PERDRE LA VOLONTÉ DE PARLER....105
TREIZE OBSERVATIONS SUR LES PERSONNES QUI BÉGAIENT....111

SECTION 2 : SCHÈMES DE PENSÉE DE LA PERSONNE QUI BÉGAIE 113

INTRODUCTION À LA DEUXIÈME SECTION....115
POURQUOI EST-IL PLUS FACILE DE PARLER LORSQU'ON "EST" QUELQU'UN D'AUTRE ?....117
POURQUOI EST-IL PLUS FACILE DE PARLER LORSQUE PERSONNE NE NOUS ENTEND ?....125
CONTRÔLER LA PERCEPTION QUE LES AUTRES ONT DE NOUS....129
CRÉER UN ÉTAT PROPICE À LA FLUENCE....133
DE LA PEUR D'ÊTRE DIFFÉRENT....139

SECTION 3 : QUESTION DE PERCEPTION *143*

INTRODUCTION À LA SECTION 3 145
LE POUVOIR DE L'OBSERVATION 147
ÊTRE OU NE PAS ÊTRE BÈGUE 169
SE DÉBARRASSER DU BÉGAIEMENT EN MOINS DE 60 SECONDES 175
DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR 187
SURMONTER NOS PEURS D'AGIR 195
DE LA SENSATION DE FLUENCE 205
UNE ANALOGIE AVEC LE GOLF, par Jake Dean 229
CE QUE J'AI DÉCOUVERT, par Helen Vyner 231
RÉSISTANCE AU CHANGEMENT : L'HISTOIRE DE MARIANNE 235
LA DERNIÈRE PARTIE 241
UN LONG PARCOURS, par James P. O'Hare 255

SECTION 4 : LE RÔLE DE LA GÉNÉTIQUE *259*

INTRODUCTION À LA SECTION 4 261
Y A-T-IL UN FACTEUR GÉNÉTIQUE AU BÉGAIEMENT ? 263
LA SCIENCE DE LA FLUENCE, par Anna Margolina, Ph.D. 277
LE ZEN ET LA FLUENCE 291

SECTION 5 : LE PARCOURS VERS LE RÉTABLISSEMENT *299*

INTRODUCTION À LA SECTION 5 301
LE BÉGAIEMENT, CE N'EST PAS QU'UN PROBLÈME DE PAROLE, Alan Badmington 307
L'EFFET DE NOS CROYANCES ET DE L'IMAGE DE SOI SUR LE BÉGAIEMENT, Alan Badmington 327
ET SOUDAIN, LE BÉGAIEMENT DISPARUT, Jack Menear 333
ENTREVUE AVEC JACK MENEAR SUR SA SORTIE DU BÉGAIEMENT 339
DU BÉGAIEMENT À LA STABILITÉ, Linda Rounds 359
STRATÉGIES POUR COMPOSER AVEC LE BÉGAIEMENT ET CE QUI L'ACCOMPAGNE, Mark Irwin, ... 373
DÉFINIR LE BÉGAIEMENT SELON LA PERSPECTIVE DU LOCUTEUR, Mark Irwin, D.D.S. *381*
UN CHEMINEMENT POUR SORTIR DU BÉGAIEMENT, Walt Manning *391*
PAROLE LIBÉRÉE : MA VICTOIRE SUR LE BÉGAIEMENT, Tim Mackesey *397*
LE PROBLÈME AVEC LA FLUENCE MÉCANIQUE, Jeff Ingram *419*

MON CHEMINEMENT VERS LE BONHEUR, Antonio Rasco *423*
MON DÉVELOPPEMENT COMME PERSONNE QUI BÉGAIE, Christine Dits *427*
LE DÉSIR D'AIDER, Richard Parent *433*
COMMENT LE FEU DE CIRCULATION VIRA AU VERT, Hazel Percy *435*
FAIRE DE MON MONSTRE UN AMI, LA CLÉ DE MON RÉTABLISSEMENT, Anna Margolina, Ph.D. *445*
COMMENT L'HEXAGONE ME LIBÉRA DE LA PEUR, Ruth Mead *455*
MON PARCOURS, John Harrison *477*

SECTION 6 : UN PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT SUR TROIS ANS 499

INTRODUCTION À LA SECTION 6 501
L'ODYSSÉE D'ANDREW 503

SECTION 7 : COMMENT VAINCRE VOS PEURS DE PARLER EN PUBLIC

UN PROGRAMME EN DIX SEMAINES POUR APPRENDRE À PARLER EN PUBLIC 593

INTRODUCTION AUX DIX EXERCICES *595*
DISCOURS NO. 1 - EXPLOITEZ L'ESPACE *597*
DISCOURS NO. 2 - PARLEZ ÉNERGIQUEMENT *603*
DISCOURS NO. 3 - AJOUTEZ DE LA MUSIQUE *609*
DISCOURS NO. 4 - VIVRE AVEC LES PAUSES *615*
DISCOURS NO. 5 - REGARDEZ-LES DANS LES YEUX *619*
DISCOURS NO. 6 - LAISSEZ VOS ÉMOTIONS SE MANIFESTER *623*
DISCOURS NO. 7 - BÉGAYER VOLONTAIREMENT *629*
DISCOURS NO. 8 - UTILISEZ VOTRE CORPS *637*
DISCOURS NO. 9 - INTERAGIR AVEC L'AUDITOIRE *641*
DISCOURS NO. 10 - INCITEZ LES GENS À L'ACTION *647*

SECTION 8 : BON, ET MAINTENANT, JE ME TOURNE VERS QUOI ? 653

INTRODUCTION À LA SECTION 8 ..... *655*
PROFITER DES RESSOURCES DE L'INTERNET *657*
LES FORUMS DE DISCUSSION SUR INTERNET : UNE GRANDE RICHESSE, Alan Badmington …..... *665*
JE VEUX CHANGER : QUELLES SONT LES RESSOURCES À MA DISPOSITION ? *673*
QUELQUES LIVRES QUE VOUS TROUVEREZ UTILES *685*
PARLER AVEC VOTRE ENFANT : SEPT CONSEILS *693*
QUARANTE ANS PLUS TARD *695*
LA PUISSANCE DES INTENTIONS *703*

NOTES BIOGRAPHIQUES *713*

La présente édition constitue une quatrième révision basée sur le livre de John C. Harrison rebaptisé afin de mieux représenter ce qu'il est devenu. Première parution : septembre 2009. Enrichie en décembre 2009. Édition intégrale (à toutes fins utiles) : août 2010. Cette présente édition est celle de 2011.

Une édition antérieure de cet ouvrage avait été rédigée en 1994 alors que le manuel de John en était à sa sixième édition sous le titre original, et donc beaucoup moins considérable en termes de contenu (120 pages).

GLOSSAIRE

Voici la définition de quelques termes, dont de nouveaux, rencontrés tout au long de cet ouvrage.

Bégayages : désigne tout ce qui est accompagné d'efforts et de mouvements manifestes de bégaiement, y compris de lutte. (C'est ce dont on parle généralement en employant le terme bégaiement.)

Bredouillement : le bredouillement est une pathologie et bon nombre de PQB semblent être aussi "bredouilleures". Le problème, c'est que le bégaiement masque souvent ce bredouillement et que celui-ci n'apparaît que lorsque le bégaiement commence à disparaître. Pour plus de détails, voir à la page 181.

Disfluence : réfère aux accidents de parole ordinaires de tout enfant qui commence à parler et qui ne sont pas forcément des bafouillages. On emploie aussi ce terme de manière plus générale à la place de disfluidité.

Recovered Stutterer : John emploie régulièrement l'expression "personne sortie du bégaiement" (recovered stutterer en anglais). Une discussion sur le sujet sur le forum *neurosemanticsofstuttering* est venue préciser la signification, dans ce livre, de ce terme : cela ne veut pas dire que la personne ne bégaie plus ; cela signifie que, pour cette personne, **la parole n'est plus un problème**, même si, de temps à autre, il lui arrivera de bégayer. Voir aussi à la page 304.

Retenue : dans le sens de réflexe de retenue (to hold back) : lorsqu'on aimerait faire quelque chose mais qu'on ne se le permet pas par crainte des conséquences (ou de nos attentes – expectations en anglais). Pour un gars, c'est de vouloir aborder cette belle fille dans un bar mais se retenir croyant qu'elle pourrait ne pas vouloir lui parler. Il s'agit plus que de simplement éviter de poser une action : c'est éviter de poser cette action au moment présent, à l'instant même, maintenant. Depuis 2010, John recommande d'utiliser ce terme (ou blocage) plutôt que bégaiement, car il démontre clairement ce que recèle un moment de bégaiement/bégayage.

Co-dépendance : la co-dépendance se rencontre lorsqu'on tente de plaire à d'autres afin de se sentir bien en tant que personne (image de soi, estime de soi) ; un tel comportement est pourtant nocif. Il existe un livre sur le sujet : *Codependent No More* de Melody Beattie.

Tout au long de ce texte j'emploierai des termes synonymes tels que fluidité/fluence, fluide/fluent, disfluidité/disfluent. Il s'agit de nous habituer à ce nouveau vocabulaire.

DANS NOTRE MONDE MODERNE CARACTÉRISÉ PAR D'INCROYABLES PERCÉES SOCIALES, TECHNOLOGIQUES ET SCIENTIFIQUES, LE BÉGAIEMENT CHRONIQUE TROUVE ENCORE LE MOYEN DE PROGRESSER À PAS DE TORTUE, SANS RÉPONSES CLAIRES ET DÉFINITIVES. IL EST TEMPS DE CHANGER CELA. IL EST TEMPS DE CHANGER DE PARADIGME. CE LIVRE SE VEUT JUSTEMENT UNE TENTATIVE D'Y ARRIVER.

L'ICEBERG DE JOSEPH SHEEHAN

INTRODUCTION À L'ÉDITION FRANÇAISE

JOHN C. HARRISON

Que le temps passe vite ! J'ai fait la connaissance de Richard Parent à Ottawa en 1992 alors que j'y présentais mon atelier sur le bégaiement.

C'était l'époque où je parcourais l'Amérique pour présenter mon atelier aux sections locales de la National Stuttering Association (NSA). Mais cet atelier à Ottawa représentait pour moi un point tournant puisque c'était la première fois que ce programme était présenté hors des frontières américaines.

J'ai constaté dès les premiers instants que Richard et moi étions sur la même longueur d'ondes. Contrairement à plusieurs autres, Richard comprit rapidement le concept d'un *système* du bégaiement. Il réalisait que le bégaiement chronique/blocage constituait un système impliquant la personne toute entière au lieu de ne se limiter qu'à un problème de la parole. Le fait qu'il avait "saisi" cela rapidement était vraiment encourageant.

À la fin de mon atelier, Richard me demanda si j'accepterais de le présenter à Montréal. Je répondis par un "oui !" des plus enthousiastes et passai rapidement à autre chose.

Un peu plus d'une année s'écoula jusqu'au jour où je reçus un courriel de Richard me demandant si j'accepterais de venir à Montréal pour y donner non pas un, mais deux ateliers - un pour les orthophonistes de la grande région Montréalaise et un autre pour la communauté des PQB. Wow ! Quelle opportunité ! J'ai, bien sûr, immédiatement saisi l'occasion. Ces deux ateliers, qui eurent lieu au début de l'été 1994, se déroulèrent merveilleusement bien et comptent parmi mes souvenirs les plus chers.

Richard et moi avions gardé le contact et, en guise de préparation pour l'atelier de Montréal, il me demanda si j'accepterais qu'il traduise le livre en français. C'était là une offre que je ne pouvais refuser et Richard devait traduire 120 pages du livre. Hélas, l'univers francophone n'ayant pas d'organisation semblable à la National Stuttering Association pour en faire la promotion, le tirage de cette première édition française fut limité.

Puis arriva le nouveau siècle.

Avec l'explosion de l'Internet.

Et tout changea.

AU SUJET DE CE LIVRE

La première édition de ce livre fut publiée en 1985 à compte d'auteur et ne comprenait que 50 pages. Elle se composait alors des exercices pour parler en public accompagnés d'un seul essai. Puis, sur une période de plus de 25 ans, je n'ai pas cessé d'ajouter des chapitres et de publier de nouvelles éditions. Aujourd'hui, la version anglaise compte 600 pages alors que la version française excède 700 pages.

Plus de 4,000 copies imprimées des diverses éditions anglaises sont en circulation à travers le monde. Puis, en 2008, je décidai que le livre serait disponible gratuitement sur Internet pour téléchargement. Dorénavant, plutôt que de ne compter que sur les ventes du livre pour répandre le message, toute personne comprenant l'anglais serait en mesure d'apprendre l'existence de L'Hexagone du Bégaiement.

Richard et moi avions perdu contact pendant quelque temps. Ayant fait mention de la disponibilité de mon livre sur le site *neurosemanticsofstuttering,* dont Richard était un abonné, ce dernier communiqua alors avec moi pour me féliciter de cette nouvelle et généreuse initiative. C'est alors que je lui dis que je le recherchais depuis un moment sur Internet afin de lui demander s'il n'accepterait pas de reprendre cette collaboration débutée en 1994. Il acquiesça d'emblée. Alors que je m'attendais à ce que ce travail lui prenne un temps fou, je fus stupéfait par la rapidité et la passion avec lesquelles il traduisit cet ouvrage. J'espère, dans ma prochaine vie, pouvoir accroître ma connaissance du Français à un tel niveau.

Grâce à Richard, le concept du système du bégaiement (*i.e.* l'Hexagone du Bégaiement) est maintenant à la portée du monde francophone. De plus, une édition en langue espagnole, à laquelle Richard a également collaboré bien qu'indirectement, sera bientôt disponible.

Richard et moi nous sommes rencontrés à Ottawa il y a aura bientôt vingt ans et nous gardons toujours régulièrement le contact. En vérité, grâce à Internet, Skype et nos webcams, on se retrouve, de temps en temps, assis, l'un en face de l'autre, pour dialoguer, presque "dans la même pièce".

Peut-être qu'un jour une nouvelle collaboration naîtra de cette relation.

Restez connectés pour la suite.

JOHN C. HARRISON
Juillet 2010

PRÉFACE DU TRADUCTEUR

Richard Parent

En 1989, année où je suis devenu membre du NSP[1], j'obtins un exemplaire du manuel de John C. Harrison, *HOW TO CONQUER YOUR FEARS OF SPEAKING BEFORE PEOPLE*. Je fus à ce point impressionné par le contenu et les idées énoncées dans ce manuel que j'entrepris la tâche d'en faire une première traduction en français. J'étais convaincu que les exercices du manuel nous permettraient de rendre nos réunions plus intéressantes[2]. La version que je traduisis en 1994 était le résultat de cinq autres révisions que j'avais entreprises depuis 1989.

En 1990, j'organisai avec quelques amis (dont deux membres d'un Club Toastmasters) des réunions hebdomadaires pendant lesquelles nous avons mis en pratique, de janvier à mai, les techniques décrites dans la Section 7 de ce livre. Nous n'avions jamais réussi à attirer autant de personnes lors de nos réunions. De toute évidence, cela répondait à un besoin, à un besoin de changement, à un besoin de *progression* chez certains individus, peu importe ce que ce mot signifiait pour chacun des participants. C'est pendant ces exercices que je découvris que non seulement je pouvais vaincre ma peur de parler devant un groupe mais que, oh surprise ! J'aimais cela ! À l'âge de 40 ans, je découvris que ce qui m'avait toujours semblé impossible - parler en public - pouvait, avec le temps et des efforts, devenir non seulement réalisable, mais, par surcroit, source de plaisir.

En avril 1990, j'entrepris une thérapie semi-intensive avec l'orthophoniste Glenda Falovitch de l'Hôpital général Juif de Montréal. En 1991, je participai au séminaire de 2 jours que John Harrison facilita au Centre de Réadaptation d'Ottawa, initiative de la regrettée Marie G. Poulos. C'est à cette occasion que je fis connaissance avec John. Fin 1991, je devenais membre d'un Club Toastmasters et je devais le demeurer pendant quatre bonnes années. Cette expérience m'a transformé, rien de moins.

C'est en quelque sorte le cheminement que propose implicitement John Harrison aux personnes désirant travailler sur leur bégaiement et, surtout, leur personnalité[3]. Pourquoi en est-il ainsi ? Simplement parce que, dans la grande majorité des cas, une thérapie de la parole ne suffit pas. Pour citer le Dr. Fred Murray : "On doit à la fois traiter les émotions de l'individu (the "inner person") et le bégaiement - pas seulement le bégaiement - à cause des forces négatives qui se sont implantées au cours des ans sous l'influence du bégaiement."

---

[1] National Stuttering Project, devenu depuis la NSA (National Stuttering Association).

[2] J'étais alors membre d'un groupe d'entraide.

[3] Je dois cependant préciser que les Toastmasters ne constituent qu'une façon d'y arriver. Cela peut prendre toute autre forme, *selon les besoins et les intérêts particuliers de chacun*. L'important, c'est que l'individu soit disposé à sortir de ses zones de confort et à se dépasser, en se lançant des défis – to go the extra mile.

JOHN C. HARRISON

Comme il l'a écrit dans son avant-propos, John s'installa en Californie pendant la période où naquirent les principes et les idées dites "pensée positive" ou, encore mieux, "développement personnel". C'est à ce genre d'activités auxquelles John participa pour tenter de trouver ce que n'aurait pu lui apporter une thérapie traditionnelle : vaincre le bégaiement et ses comportements/réactions accessoires ou secondaires. Avec les années, il découvrit que le bégaiement était, en fait, un système interactif qu'il décrit dans son article *Un nouveau paradigme pour le bégaiement.*[4]

La contribution que John Harrison a apporté pendant plus de trente-trois ans à la NSA est considérable. Voilà un individu qui emprunta un chemin différent des autres. N'étant pas orthophoniste, cette implication lui permit de découvrir *la nature de la personne qui bégaie* selon une toute nouvelle perspective.

Je suis convaincu que la description que John fait de l'Hexagone du Bégaiement représente, à ce jour, l'explication la plus exacte de la nature du bégaiement chez les adolescents et les adultes. Ma participation au sein des Toastmasters m'a permis de constater la véracité des explications et théories avancées par John dans ce livre. La perception que j'avais de ma personne a changé : mes auditeurs me percevaient toujours *plus positivement* que moi-même, et cela même si je bégayais de temps à autre en prononçant mes discours. Avec le temps, je pris confiance en moi et je n'hésite plus à m'affirmer.

Mais pourquoi un homme qui ne bégaie plus depuis plus de 40 ans continue-t-il à s'impliquer auprès de la communauté des personnes qui bégaient (PQB) ? Eh bien, ayant soulevé la question avec John, voici ce qu'il me répondit :

« (...) Lorsque je suis devenu membre du NSP en 1977, mon objectif était de révolutionner la perception que les gens avaient du problème. Et cet objectif est demeuré le même. Mais j'aime aussi résoudre des problèmes tout autant que d'innover avec des idées créatives. C'est pourquoi je gagne ma vie en publicité et comme rédacteur de films corporatifs et en formation. En fait, je suis un travailleur autonome depuis 1974. Pour le moment, je prépare et dirige toujours des ateliers pour enseigner l'art de parler en public. Mais la chose la plus significative que j'aie accomplie dans ma vie (du moins à mon avis), c'est ce que j'ai été capable de contribuer à la communauté des PQB. Je crois bien que, depuis mon enfance, j'ai toujours voulu me démarquer. Et cet objectif n'a jamais changé. »

LE LIVRE

Ce livre se divise en huit sections. La première section nous aide à mieux saisir la véritable nature du système du bégaiement. Les articles qui la composent constituent le résultat des réflexions de John sur le bégaiement suite à son expérience personnelle hors

[4] Voir page 27.

du commun. La seconde section explore les diverses facettes de l'état d'esprit, des schèmes de pensée propres au bégaiement. La troisième section explore la perception de la PQB, élément important de l'Hexagone. La quatrième section aborde la génétique en regard du bégaiement. La cinquième section, (devenue la plus considérable) se compose de témoignages de personnes ayant substantiellement, sinon totalement, vaincu leur bégaiement. Certains de ces articles recèlent d'intéressantes informations scientifiques et cognitives. La sixième section témoigne du parcours sinueux d'un jeune homme qui, sur une période de plus de trois ans, a correspondu avec John. La septième section est le manuel original de *Comment Vaincre Vos Peurs de Parler en Public* (les dix exercices). Enfin, la huitième et dernière section résume les diverses ressources disponibles aux PQB – ressources telles que l'Internet, les groupes de discussion, les livres, les thérapies et autres. En tout, ce livre est riche de 52 articles, en excluant les dix exercices.

Je me réjouis de constater que les professionnels du domaine reconnaissent cette contribution exceptionnelle. John est en contact avec plusieurs grands noms du domaine et les orthophonistes viennent volontiers l'écouter, comme ce fut le cas à Montréal en 1994, alors qu'une trentaine d'entre eux avaient accepté notre invitation à venir l'entendre.

Je suis également très heureux de savoir que le message de John est, depuis peu (fin septembre 2011), disponible en espagnol. En effet, Madame Araceli Herrera, traductrice espagnole de profession, a traduit, avec le support de la *Fundación Española de la Tartamudez*, ce libre. La version espagnole s'adresse à un marché de quelque 4 millions de personnes qui bégaient.

L'ATELIER

John a conçu un atelier qu'il facilite sur demande à des groupes d'une trentaine de personnes. J'ai participé à celui d'Ottawa et j'ai eu le plaisir d'organiser, conjointement avec Glenda Falovitch et l'Hôpital général Juif, celui de Montréal (juin 1994). Tel que déjà mentionné, nous avions profité de la présence de John à Montréal pour qu'il prononce une conférence destinée spécifiquement aux orthophonistes. La réaction - et la participation - furent tout simplement extraordinaires. En leur exposant son point de vue du problème, je suis convaincu que les orthophonistes seront en mesure de mieux aider leurs clients. (Leur évaluation de la conférence de trois heures est d'ailleurs venue confirmer nos attentes.)

Des commentaires que je recueillis de certains participants au séminaire de 2 jours, une constante revenait toujours : le séminaire a changé leur attitude en leur faisant prendre conscience que leurs émotions, leurs perceptions, leurs croyances et leurs intentions n'avaient plus à être ce qu'elles étaient à cause du bégaiement. Leur comportement, particulièrement en société, s'en trouve transformé, amélioré. On se comporte de plus en plus comme des personnes fluentes, avec de moins en moins d'inhibitions, diminuant nos réactions habituelles de bégaiement, dont la retenue. *On se laisse volontiers aller davantage* (to let go). Un des participants est même devenu membre d'un Club Toastmasters régulier.

Parce que les travaux de John eurent une influence considérable sur ma personnalité et ma parole, je recommande très fortement à tout groupe de songer à organiser un séminaire de deux jours facilité par John Harrison. Il est très qualifié pour faciliter cette activité et il le fait avec une grande sensibilité envers chacun des participants. Il y apporte toute son expérience et ses connaissances pour que chacun puisse en profiter pleinement. Croyez-moi, votre participation à cette activité aura des répercussions dont vous ne pourrez que vous féliciter. Ce sera le début de la découverte d'une autre facette de votre personnalité. Ce séminaire n'a pas pour but de vous faire devenir des orateurs publics. Il s'agit de bien plus que cela.

Le livre et le séminaire peuvent transformer vos vies en modifiant votre attitude générale, la perception que vous avez de vous-même et votre personnalité. Je ne peux que vous inciter à profiter de ce que cet atelier peut vous apporter.

Par la même occasion, invitez les orthophonistes de votre région. John se fera un plaisir de leur présenter son point de vue sur le bégaiement. Eux aussi en profiteront.

COLLABORATIONS SPÉCIALES

Il arrive que lors d'un travail comme celui-ci, des personnes prennent le temps de nous donner un coup de pouce.

J'ai eu cette chance avec Mesdames Judy Kuster et Anne-Marie Simon, deux personnes excessivement dévouées à la cause (et des plus occupées). Les deux sont des professionnelles du langage fortement engagées dans le domaine et ayant publié plusieurs ouvrages sur le bégaiement. Et les deux sont maintenant "retraitées" actives.

Judy Kuster a conçu et gère la *Stuttering Home Page*, une véritable banque de renseignements sur le bégaiement et autres désordres du langage s'adressant aux professionnels, aux adultes et pour les enfants (et leurs parents). Judy a été invitée en Amérique du Nord, en Europe et en Chine pour donner des présentations sur les ressources disponibles pour le traitement des désordres de la communication. Judy a accepté d'héberger mes traductions, plusieurs en parallèle avec les articles originaux de John. Cette version PDF est d'ailleurs disponible sur son site :
http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/redefiniriebegaimernt.pdf

Judy est retraitée depuis la fin de 2009 et est très impliquée en Chine où elle se rend souvent. Judy ayant eu huit (8) enfants, elle peut abattre un travail considérable car elle possède un sens de l'organisation hors du commun. C'est elle qui est derrière ce grand événement planétaire qu'est devenu l'**International Stuttering Awareness Day Online Conference (ISAD)** qui se tient annuellement à compter du premier octobre et dont le point culminant est le 22 octobre. Il s'agit bel et bien d'une conférence mondiale en ligne sur le bégaiement.

Anne-Marie Simon est Secrétaire générale de l'Association Parole Bégaiement de Paris, association composée à 50/50 par des orthophonistes et des PQB. Elle a aussi publié de nombreux ouvrages (dont deux livres) sur le bégaiement. Anne-Marie a reçu toutes mes traductions. Elle a pris le temps de corriger la plupart d'entre elles, m'initiant ainsi à un nouveau vocabulaire dont j'ignorais l'existence. Anne-Marie tente, du mieux qu'elle peut, de compenser pour le manque de ressources orthophoniques dont souffre le continent Africain où son implication est très appréciée. Nous avons eu l'occasion de nous rencontrer, l'espace d'une soirée, à Québec, en mai 2011.

À vous deux, Mesdames, un grand merci pour votre support et votre grand dévouement à la cause.

Merci également au professeur Benoit Malan de l'Université de Cocody, à Abidjan, qui a lu une précédente version de ce texte en y apportant des corrections. Comme le sait fort bien tout écrivain, on a beau se relire maintes et maintes fois, il y a des fautes qu'on ne voit tout simplement pas. D'où la nécessité de recourir aux services d'un lecteur/correcteur[5].

CE QUI SE PASSE D'INTÉRESSANT

Ces traductions ont eu des suites surprenantes. En fait, je devrais plutôt dire des développements imprévus.

L'Afrique francophone est dépourvue de ressources relatives au bégaiement. Malgré le travail acharné de Madame Anne-Marie Simon de l'Association Parole Bégaiement, particulièrement dévouée à combler cette carence en Afrique, il n'en demeure pas moins que certains africains qui bégaient sont à la recherche de toute aide immédiate pouvant les aider.

Je croyais que le travail de traducteur, surtout à temps partiel, allait être un travail passif, que je n'aurais rien d'autre à faire. Erreur, grossière erreur. De jeunes étudiants universitaires de pays comme le Mali, la Côte d'Ivoire et le Sénégal me contactèrent suite à une recherche sur Internet. À cet âge (la jeune vingtaine), on commence à réaliser à quel point le bégaiement s'avère un obstacle dans notre vie de tous les jours. D'où les appels à l'aide pathétiques avec lesquels je me suis immédiatement identifié, ayant moi-même connu les affres du bégaiement à cet âge.

Heureusement, certaines personnes avaient déjà commencé à prendre les choses en mains dans certains pays africains. En Côte D'Ivoire où, semble-t-il, le bégaiement serait plus prépondérant qu'ailleurs, j'ai un ami très proche, Souhel Charara, qui y résidait depuis plus d'une dizaine d'années. Or Souhel, malgré un horaire chargé et autres préoccupations personnelles, répondit à mon appel pour venir en aide à de jeunes

[5] Proofreader.

désemparés. Avec l'aide d'un professeur d'économie (Benoit Malan), ils formèrent un groupe qui se réunissait tous les dimanches.[6]

Il est possible que d'autres histoires comme celle-là puissent voir le jour ailleurs dans le monde francophone. Pour John et moi, le fait de savoir que cet ouvrage soit facilement et gratuitement disponible et utilisé à bon escient par des Africains francophones constitue notre récompense, notre retour sur notre investissement personnel. Souvent, l'idée de créer un mouvement, une association d'entraide, nous vient naturellement. Mais lorsque vient le moment de savoir "Quoi faire, maintenant", cet ouvrage représente un bon début.

Outre le groupe en Côte d'Ivoire, d'autres s'activent. À Ouagadougou, au Burkina Faso, l'Association Action Contre le Bégaiement (ACB) a été formée par le pharmacien Moussa Dao, alors qu'au Mali, l'Association vaincre le bégaiement du Mali, AVB-Mali, orchestrée par Zan Camara, fait un excellent travail. De même avec l'Africa Stuttering.org de Guy-Cedric Mbouopda, et dont le site Internet se trouve à http://www.africastuttering.org/spip.php?page=sommaire-fr. Au Niger, Ibrahim Ousseini Issa, président de l'Association des Personnes Bègues du Niger (ANIPEB), fait de son mieux avec les moyens dont il dispose. Toutes ces personnes ayant réalisé que l'Afrique avait du retard à rattraper, elles ont décidé de prendre les choses en main. Je vous félicite.

En Amérique latine, Stuttering Jack, est très actif. Son blogue se trouve à la page suivante : http://www.stutteringjack.com .

ÉDITION 2011

Parmi les différences d'avec la version précédente d'août 2010, l'édition 2011 comporte les changements suivants, dont l'introduction de deux nouvelles notions : bredouillement et Trouble d'Anxiété Sociale (TAS) :

- Un remaniement majeur dans la disposition des articles.
- J'ai enrichi l'article de John intitulé *Se débarrasser du Bégaiement en moins de 60 secondes,* avec un article de Laurent Lagarde et Anne-Marie Simon sur le bredouillement (page 181).
- Huit nouveaux articles, dont un sur le Trouble d'Anxiété Sociale (de Mark Irwin, page 381), et d'autres par Anna Margolina (page 277), Ruth Mead (page 455) et Alan Badmington (page 665) pour ne mentionner que ceux-là.

Je ne peux évidemment passer sous silence le film *Le Discours du Roi* (The King's Speech), lequel a raflé trois (3) Oscars au printemps 2011. Il va sans dire que ce film, le premier à aborder la problématique du bégaiement de manière fort habile et, surtout, respectueuse, donna au problème une visibilité inespérée. Ce que peu de gens savent, c'est que le projet de ce film était sur la table à dessin depuis un bon moment. Mais la

[6] Avec l'absence de Souhel, revenu au Québec pour raison personnelle, le groupe a cessé ses activités.

reine-mère (veuve de Georges VI), décédée en 2002, s'y était opposée de son vivant car cela lui aurait rappelé des souvenirs trop douloureux. C'est donc après le décès de cette dernière que le projet fut réactivé. Il est encore trop tôt pour mesurer l'impact du film sur le monde du bégaiement. À suivre donc.

UN RÉSUMÉ

Cet ouvrage compte 700 pages de textes. Il est très riche en contenu. Souhaitant, depuis quelques années, en faire un résumé, je laisse donc ici libre cours à cette tentation. L'idée est de regrouper les informations importantes/utiles pour vous, lecteur, afin de susciter chez vous un désir d'en savoir plus en lisant l'ouvrage avec autant d'intérêt que j'ai mis à le traduire.

Voici donc "mon résumé".

Comme l'avait sous-entendu notre ami Joseph Sheehan par son analogie avec un Iceberg, le bégaiement est un système composé de facteurs qui s'influencent et se renforcent les uns les autres. Il résulte de - et est favorisé par - une kyrielle de mémoires négatives (mémoires somatiques), de dérangements internes (distorsions cognitives), une obsession de plaire aux autres au détriment de notre Moi-Réel (la colère est un état qu'on ne connaît pas), la crainte des personnes en autorité (on pense que tout le monde nous juge), un renoncement à notre propre identité, une tendance au perfectionnisme, diverses réactions physiologiques (dont une programmation génétique ne s'étant pas toujours adaptée aux progrès de la civilisation - l'amygdale, par exemple, qui est l'entrepôt de notre mémoire émotive), notre mentalité de PQB, une image de soi qui nous étrangle, nos comportements de lutte, la crainte d'être différent, motivé par des attentes (croyances) sans fondement, une inquiétude de tous les instants envers notre parole, notre hypersensibilité, l'anxiété anticipatoire (déclenchée par des pensées négatives), nos sentiments de honte, d'embarras, d'impuissance, de panique et de peur (Trouble d'Anxiété Sociale/Syndrome de la Parole Bégayée). Tout cela fait partie, à divers degrés selon les individus, de notre *Hexagone du Bégaiement*.

Parmi les outils à notre disposition pour mieux contrôler nos blocages/réflexes de retenue, ou pour sortir du bégaiement, notons :

- D'abord reconnaître que nous avons un problème de bégaiement ; puis s'accepter comme PQB et ne plus chercher à le camoufler.
- Travailler sur les divers éléments de notre Hexagone personnel, particulièrement nos perceptions et nos croyances.
- Accroître notre image et notre estime de soi afin de les rendre positifs et ainsi favoriser la fluence.
- Cesser les évitements en tous genres car ils ne font qu'attiser le bégaiement.
- Utiliser le bégaiement volontaire pour apprivoiser une situation crainte ou se sortir d'un blocage.
- Cessons de réprimer, de bloquer nos émotions ; laissons-les se manifester (sauf si

elles peuvent être dommageables à autrui).

- Observer, minutieusement, nos schèmes de pensée, ce que nous faisons, ce qui nous arrive (ce qui se produit dans notre vie).
- Pratiquons la visualisation positive (afin de contrecarrer la tendance de notre subconscient à considérer une situation sociale comme physiquement menaçante – encore notre vieille amie l'Amygdale – la réaction de bats-toi ou fuis). Remplaçons nos pensées négatives par des positives (réimpression).
- Recourir à la sémantique générale ou à la neuro-sémantique pour transformer la perception qu'on se fait du monde et de nous-même, pour "réimprimer notre Historique de Bégaiement" et modifier nos schèmes de pensée.
- La Programmation neurolinguistique (PNL) constitue une grosse boite à outils pleine de stratégies nous permettant de modifier nos schèmes de pensée et nos émotions qui contribuent à la peur et, ultimement, aux blocages. On l'utilise, entre autres, pour reprogrammer ou réimprimer positivement des souvenirs négatifs remontant à l'enfance, fréquents chez les PQB.
- Ne pas se considérer comme bègues ; nous sommes des personnes qui, parfois, bégayons. C'est quelque chose que l'on fait, pas ce que nous sommes.
- Ne pas oublier de faire appel à l'humour et d'avoir du plaisir dans ce que nous faisons (le plaisir rend nos actions plus plaisantes).
- Sortir de notre zone de confort en faisant des choses qu'auparavant nous évitions. (Apprendre à tolérer de courtes périodes d'inconfort est la clé du changement).
- Devenir, par exemple, membre d'un Club Toastmasters.
- Savoir s'abandonner à l'expérience, faire confiance à notre esprit supérieur afin de bien exécuter une tâche quelconque, telle que de parler. Apprendre à abdiquer notre contrôle conscient. Efforçons-nous d'être SPONTANÉS.
- Avançons dans la vie avec ouverture d'esprit.
- Agissons selon nos intentions, nos objectifs personnels plutôt que d'abdiquer notre pouvoir aux autres en vivant selon des attentes (des idées préconçues). Et récompensons-nous pour avoir agi selon nos intentions, nos objectifs.
- Bâtissons sur nos succès – points d'ancrage - (oublions les revers occasionnels).
- Ne laissons pas le bégaiement déterminer ce que nous ferons de notre vie.

Car le but ultime, sachant que la parole est, par définition, un acte *spontané,* est d'abandonner toute forme de contrôle de celle-ci pour la laisser s'écouler librement (passer en mode automatique), sans y penser, comme un fleuve fluide.

- On doit aussi s'efforcer de bien se connecter au moment présent (comme de bien écouter et se rappeler le nom de la personne qui se présente à nous).
- Ne plus interrompre les autres.
- Apprendre à nous affirmer.
- Être davantage en contact avec soi-même, à l'écoute de soi-même, de ce que nous sommes vraiment, de notre Moi-Réel.

- Impliquons-nous dans la communauté des PQB. Les forums de discussion sur Internet sont un excellent médium. Le partage d'expériences personnelles profite à la fois aux autres et à nous-mêmes. Chacun de nous peut apporter quelque chose.
- Et puis, n'oublions pas que la réaction des autres envers nous est fonction de l'image, de l'impression que nous dégageons nous-mêmes.
- Surtout, surtout – et je me répète volontairement - cessons de vouloir contrôler la parole à tout moment car elle est, nous le répétons, par définition, spontanée. Passons en mode automatique. *Il* ***nous faudra pouvoir être à l'aise****, nous laisser-aller, lâcher prise et être nous-mêmes en parlant.*
- Ne perdons jamais de vue que, aussi difficile que cela puisse être, nous avons toujours le pouvoir de restructurer notre vie, de la vivre comme bon nous semble.

Voilà pour mon "résumé". Tous ces concepts sont abordés et développés dans plusieurs des 62 articles composant cet ouvrage, y compris les 10 exercices.

Tout en travaillant sur votre Hexagone personnel, utilisez, au début, les techniques de fluidité/fluence telles que la respiration diaphragmatique et les autres techniques décrites dans *Une auto-thérapie pour personnes qui bégaient* par Malcolm Fraser, un classique du genre, ou *Conseils pour ceux qui bégaient,* disponible en communiquant avec mon ami Laurent Lagarde (goodbye.begaiement@gmail.com). Une fois ces techniques bien apprises, devenues presque seconde-nature, et lorsque votre Hexagone sera devenu positif, alors, et alors seulement, vous devriez passer à l'étape ultime : une parole plus spontanée, en contrôle automatique, *i.e.* dénuée de tout contrôle conscient.

On m'excusera pour les nombreuses répétitions (par exemple, certaines définitions telles qu'holistique). Chaque article ayant été rédigé de manière autonome - de même pour la traduction - plusieurs répétitions sont rencontrées dans le texte. Comme John le dit plus loin, ceci est un peu volontaire.

Ce livre s'adresse aux adolescents et aux adultes. Les enfants n'ayant pas eu le temps d'accumuler des expériences négatives et pénibles qui les suivront longtemps, les effets psychologiques n'existent donc pas chez eux, sinon à un bien moindre niveau. Pour les enfants, nous vous référons au site suivant : http://www.ajbq.qc.ca/fr/

Enfin, dans cet ouvrage, nous employons le genre masculin pour en simplifier la rédaction et alléger la lecture. Il va de soi qu'il inclut également le féminin.

Richard Parent
Mont St-Hilaire (Québec, Canada)
Octobre 2011

« La persévérance n'est pas un long parcours ; il s'agit plutôt d'une succession de plusieurs petits sentiers, un après l'autre. »

Walter Elliott

AVANT-PROPOS

Un soir d'été, début des années 1980, je me trouvais dans le salon de John Ahlbach, sirotant quelques bières tout en parlant de tout et de rien. John était à cette époque Directeur exécutif du National Stuttering Project[7] . Il était presque 23 heures ; nous venions tout juste de terminer une réunion de notre chapitre du NSP de San Francisco, réunion qui n'avait réunit que quelques membres. En fait, cet été-là, notre chapitre local ne fonctionnait pas très bien. Le taux de participation avait diminué à seulement quatre ou cinq participants par réunion, quelques fois moins.

La conversation était intense puisque John et moi avions quelque chose en commun ayant eu un impact considérable sur nos vies – nous avions tous deux grandi avec un problème de bégaiement chronique. Et nous étions tous les deux résolus à aider les autres à briser les chaines du bégaiement.

Ma disfluence fit sa soudaine apparition lorsque j'avais l'âge de trois ans et demi. Ma mère était en voyage en Europe avec ma grand-mère pour six semaines. À son retour, je lui demandai de me suivre dans le jardin – selon les souvenirs qu'elle en a – je pointai une rangée de pétunias et lui dis « Maman, re…..re…..re…..regarde les…les…les…les fleurs. »

Le bégaiement chronique m'a hanté jusqu'à la fin de mes 20 ans. Je n'ai jamais été un bègue sévère, sans doute parce que je n'ai jamais permis que se développent ce comportement souvent bizarre de lutte que l'on remarque chez ceux qui forcent afin de sortir d'un blocage. J'attendais simplement, par de longs silences pénibles, que le blocage se termine.

Quoiqu'il en soit, étant de nature plutôt sensible, ces longues pauses inexplicables étaient humiliantes. Je pouvais pourtant parler normalement avec des amis. Mais lorsque je devais réciter quelque chose en classe, parler à une personne d'autorité ou poser une question à un étranger sur la rue, je bloquais la plupart du temps. Je devais éventuellement devenir un « bègue inavoué » - c'est-à-dire ce genre de personne qui passe comme « normale » mais qui craint toujours que se révèle son terrible secret.

Je n'entrepris rien afin de modifier ce bégaiement jusqu'au jour où, à l'âge de 25 ans, j'ai soudainement quitté mon emploi à l'agence de publicité de mon père, embarquai à bord d'un 707, et quittai New York pour San Francisco. C'était l'époque (début des années 60) pendant laquelle le mouvement de croissance personnelle prenait son envol en Californie, avec San Francisco comme épicentre. En résumé, je m'impliquai dans diverses activités de croissance telles que des groupes de débats, des marathons de « sensibilisation » de 48 heures sans sommeil, plusieurs voyages de LSD, deux années

[7] En 1999, le Conseil d'administration du National Stuttering Project vota afin de changer le nom de l'organisation pour National Stuttering *Association* (NSA), l'organisation ayant, depuis plusieurs années déjà, passé l'étape du simple projet. Par conséquent, je ferai souvent référence autant au NSP qu'à la NSA dans cette édition.

d'école de théâtre dramatique, groupes de thépie Gestalt[8], des réunions de Toastmasters et autres activités de même nature. Vers la fin des années 1960, grâce à cette introspection et à la compréhension des actions physiques que je faisais en bloquant, j'en vins à mieux contrôler la perception que j'avais de moi-même.

Comme sous-produit de ces activités d'introspection personnelle, mon bégaiement s'évanouit graduellement. Bien plus, j'avais l'impression de comprendre des choses sur la nature intrinsèque du bégaiement chronique que d'autres personnes – dont les professionnels – ignoraient. Je réalisai que mon problème d'élocution était en réalité une extension de mes soucis quotidiens – un système impliquant non seulement mon élocution, mais ma personne toute entière. Au cœur de cette prise de conscience, le bégaiement se résumait à cette difficulté que j'avais à communiquer avec les autres. Pas surprenant donc que je ne bégayais jamais lorsque j'étais seul.

Mais avec qui pouvais-je bien partager cela ?

La réponse vint en 1977 lorsque Bob Goldman et Michael Sugarman, deux jeunes hommes dans la vingtaine résidant à Walnut Creek, créèrent le National Stuttering Project, un groupe d'entraide pour personnes qui bégaient. J'avais finalement trouvé un endroit où utiliser à bon escient les connaissances que j'avais acquises. Je suis aussitôt devenu membre du NSP, puis éventuellement directeur associé, et participai activement dans le développement de l'organisation… d'où ma présence dans le salon de John Ahlbach ce soir-là, nous efforçant de trouver comment insuffler vie à notre chapitre local du NSP.

Ce genre de groupes a tendance à connaître des hauts et des bas ; il était évident que notre chapitre traversait une période difficile. Ces variations sont, de toute évidence, le résultat de plusieurs facteurs – la dynamique de groupe, les conflits d'horaires, la température, l'initiative personnelle, la créativité, et quoi encore ? Chaque groupe a une chimie qui lui est propre ; cet été-là, il semble que nous formions un groupe sans éclat.

En buvant nos bières, John et moi discutions de la manière dont les autres sections du NSP se débrouillaient. La section de Houston était celle qui brillait le plus. Les sections de Philadelphie et de la Californie du Sud fonctionnaient aussi fort bien. Mais il y avait aussi d'autre sections ayant écrit à John au sujet d'un problème de participation similaire au nôtre. Que faire pour les aider ?

La raison le plus souvent invoquée était un manque de direction et d'activités concrètes. Nous avions pourtant un format standard de réunions décrit dans une brochure. Malgré cela, les gens avaient l'impression de tourner en rond. C'est alors que me vint l'idée de rédiger un manuel pour apprendre à parler en public.

---

[8] La Gestalt-thérapie, aussi appelée *Gestalt*, est une psychothérapie qui analyse l'expérience "ici et maintenant" et la responsabilité personnelle. La Gestalt s'intéresse particulièrement au contact et à la mise en relation par l'expression des émotions (Wikipédia).

Bien que parler en public m'ait toujours terrifié, cela me fascinait. Je pouvais m'imaginer parlant avec passion devant un auditoire. Une fois membre du National Stuttering Project, cette fantaisie devint une réalité. Je recherchais des opportunités de parler devant des auditoires, dans un environnement non menaçant. J'ai organisé et tenu mon premier atelier – une activité d'au moins 2 jours – en 1982, pour une quinzaine de membres du NSP. J'ai aussi dirigé des réunions de sections locales. Lentement, je suis devenu de plus en plus confortable dans le rôle d'orateur. Encouragé par ma confiance croissante, je commençai à observer ceux qui étaient de très bons orateurs. Je tentais de m'immiscer dans leur peau. Que ressentaient-ils ? Que faisaient-ils ? Qu'est-ce qui faisaient d'eux des personnes charismatiques ? Qu'est-ce qui les rendait confiantes ?

Puis tout en parlant avec John ce soir-là, l'idée me vint soudainement : pourquoi ne pas écrire un manuel sur l'art de parler en public. J'élaborai 10 leçons, chacune d'elles tirée de mes observations de bons orateurs ainsi que les actions spécifiques qu'ils faisaient. En complément, j'ajoutai un essai sur la façon de surmonter nos peurs d'agir[9], réflexion que je trouvais fort appropriée à l'activité de parler en public.

J'intitulai le manuel *Comment Vaincre vos peurs de parler en public,*[10] dont la première édition de 50 pages fut imprimée sur une imprimante à dot-matrix. Le manuel devint rapidement populaire auprès de certains chapitres du NSP. Les exercices étaient simples, faciles d'utilisation et permettaient aux membres du chapitre de s'évaluer les uns les autres de façon constructive.

Très lentement, on apprit que certains chapitres utilisaient le manuel comme supplément à leur programme régulier. La réaction était bonne. Les gens trouvaient que l'information et les exercices contribuaient vraiment à réduire la peur de parler devant des groupes tout en leur donnant l'occasion de percevoir l'expérience sous un éclairage différent. Le manuel leur fournissait également des outils et des techniques afin de contrôler ce genre de situation à leur avantage.

Pendant les deux décennies suivantes, j'ai continué à écrire des articles pour le mensuel de la NSA, *Letting GO*, ainsi que pour d'autres publications. Lorsqu'un article était approprié pour le manuel, je l'ajoutais à l'édition suivante.

Puis, avec le temps, ces articles en vinrent à présenter le bégaiement sous un angle nouveau, offrant bien souvent des réponses plausibles sur la nature et le pourquoi de ce problème. Puis le titre du livre est devenu *REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT*: *la vraie nature du combat pour s'exprimer.*

Aujourd'hui, le livre est devenu davantage un recueil sur la compréhension du bégaiement qu'un manuel sur la façon de parler en public, bien que les deux soient intimement liés. Le livre se divise en huit sections.

---

[9] Voir à la page 195.
[10] Comment vaincre vos peurs de parler en public ; VOIR PAGE 595.

La première section introduit une manière nouvelle et holistique[11] de considérer le bégaiement et fournit des réponses plausibles à des questions demeurées longtemps sans réponses.

La Section 2 examine les schèmes de pensée particuliers aux PQB.

La Section 3 aborde l'influence des perceptions sur le bégaiement.

La Section 4 discute de la génétique en relation avec le bégaiement.

La Section 5, la plus volumineuse, recèle divers parcours personnels vers le rétablissement ou la sortie du bégaiement.

La Section 6 raconte un parcours personnel sur une période de 3 ans.

La Section 7 représente la version originale du manuel pour parler en public.

La Section 8 se veut un recueil des ressources disponibles pour le développement et le changement personnels.

En 2008, ce livre a été enrichi et on lui donna un nouveau titre, *REDEFINING STUTTERING*: *What the struggle to speak is* really *all about.* Ce titre décrit mieux ce qu'est devenu cet ouvrage et je tiens à remercier Paul Engelman, membre de la NSA, pour me l'avoir suggéré. Les deux versions du livre, anglaise et française, sont disponibles gratuitement pour téléchargement sur la Stuttering Home Page à http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/infoaboutstuttering.html. Une version espagnole vient d'être publiée à la fin de septembre 2011 par la Fundación Española de la Tartamudez. Leur adresse courriel est fundacionttmes@gmail.com.

J'espère que ce livre saura être utile à quiconque désire se débarrasser de la crainte de parler et mieux saisir la *véritable* nature du bégaiement et de ses blocages.

John C. Harrison
San Francisco
Octobre 2011

[11] Désigne une méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être" : physique, émotionnel, mental et spirituel. (Wikipédia)

QUELLE EST LA *VRAIE* NATURE DU BÉGAIEMENT ?

Pourquoi ne puis-je pas parler ? Pourquoi mes mots se trouvent-ils soudainement bloqués ? Pourquoi suis-je capable de parler seul mais pas en présence d'autres personnes?

C'est vraiment exaspérant à la fin !

À travers les âges, le bégaiement a toujours été un véritable casse-tête des plus mystérieux, une source de confusion ahurissante et apparemment insoluble. On l'a blâmé pour toutes sortes de choses : un traumatisme infantile ; la rivalité entre frères/sœurs; pris pour une colère refoulée; pour une attirance sexuelle vers les enfants (pédophilie); pour des malformations de la langue, des lèvres, du palais, de la mâchoire ou du larynx; pour un déséquilibre chimique; une éducation trop sévère; une vicieuse habitude ; la culpabilité ; le conflit approche/évitement et autres.

Le bégaiement a fait l'objet de traitements de la part de médecins, psychologues, philosophes, comportementalistes, sémanticiens, généticiens, cliniciens du langage et chercheurs et, oui, certainement, de quelques charlatans. Pourtant, après avoir été le l'objet de tant d'efforts intellectuels et de souffrance au cours des siècles, il est déconcertant de constater qu'on n'a pu établir un consensus sur sa nature et de ce qui le provoque et le gouverne.

Mais nous n'avons pas souffert pour autant d'un manque de théories.

Vous avez sûrement entendu parler de Démosthène, cet orateur bien connu de la ville d'Athènes, en Grèce, ayant vécu de 384 à 322 av. J-C., qui grandit avec le bégaiement et qui vécut une enfance de reclus et de solitaire, le nez dans des bouquins.

Malgré son bégaiement, Démosthène était ambitieux et attiré par la vie publique et rien…*rien !*... ne pouvait lui barrer la route, pas même son élocution hésitante. Afin de raffermir sa voix, il s'est tenu debout sur une plage en parlant avec des cailloux dans la bouche jusqu'à se faire entendre, malgré le grondement des vagues. Il escalada aussi des collines avec des poids suspendus à sa poitrine afin de renforcer sa capacité pulmonaire.

Mais pour chaque Démosthène, on trouvait des centaines d'individus qui ont longtemps souffert, fuyant l'arène public, ou ayant connu l'humiliation devant autrui ou ayant vécu dans la terreur que soit révélé leur "secret".

L'éternelle question était toujours – « Mais quelle est donc la vraie nature du bégaiement ? »

Aristote conclut que les personnes bégayaient parce qu'elles buvaient trop ou parce qu'elles pensaient plus vite qu'elles ne pouvaient parler, alors qu'Hippocrate croyait que le problème se produisait lorsque le locuteur « pensait à de nouvelles choses avant même d'avoir terminé ce qu'il disait présentement. »

Étant donné que la langue et la bouche semblaient, de toute évidence, impliquées dans la lutte pour parler, les premières approches afin de résoudre le problème se concentrèrent entièrement sur ces organes. Plusieurs de ces "remèdes" provoquent tantôt un fou rire, tantôt un roulement des yeux, alors que d'autres nous font tressaillir ou nous coupent simplement le souffle.

Cornelius Celsus, physicien et philosophe romain, croyait qu'il suffisait de se gargariser avec des concoctions de diverses épices ou de mâcher de l'ail à la moutarde avec des oignons (comme stimulants). Il recommanda aussi de se frictionner la langue avec une plante aromatique afin de détendre les articulateurs et de masser la tête, le cou, la bouche et le menton. Et si les résultats se faisaient désirer, il demandait au patient d'immerger sa tête dans l'eau froide, de manger du raifort[12] et de vomir. À partir de là, on assista à une descente aux enfers. Pour ceux qui en étaient accablés depuis leur naissance, il prescrivit de tirer la langue avec des forceps puis d'étirer et de couper la membrane (le frein) juste au-dessous (de la langue) avec un crochet.

Ceux qui avancèrent des solutions chirurgicales ne se découragèrent pas pour autant. En 1608, le physicien Febricus Hildanus sectionna le frein – ce repli de tissus derrière la langue qui est rattaché au plancher de la bouche – en partant de l'hypothèse que son épaisseur anormale empêchait la langue de s'élever vers le palais ou les dents.

En 1830, le chirurgien Hervez de Chegoin avança que la longueur trop courte de la langue, ou la disposition du frein la retenant, étaient en cause et recommanda aussi de les enlever.

En 1841, Johann Fredrich Dieffenbach, de l'Université de Berlin, avança l'hypothèse que le bégaiement était causé par un spasme de la glotte qui se communiquait à la langue en se transformant en une crampe linguale. Son intervention (préparez-vous !) consistait à tailler une partie triangulaire à la base de la langue afin que les impulsions puissent se transmettre.

Évidemment, aucune de ces procédures ne s'avéra efficace.

Des "experts" hindous furent tout aussi créatifs, bien que de manière plus bénigne. Ils prescrivirent des exercices pour la langue, et de la nourriture telle que du beurre clarifié, des semences d'aubergine mélangées à du miel, et du cumin avec une semence d'arbuste

[12] Le raifort est une plante vivace de la famille des Brassicacées, cultivée pour sa racine à usage condimentaire.

mélangée avec du sel. Un fruit aigre était recommandé pour stimuler la langue. Plus récemment, un ouvrage en ligne décrit une procédure selon laquelle on faisait mordre une personne sous la langue par un serpent légèrement vénéneux.

Les britanniques ne manquèrent pas non plus d'idées créatives. Le Dr. Joseph Frank, dans son ouvrage *Practice of Medecine*, avançant que le bégaiement constituait une habitude dépravée, recommanda des raclées régulières.

D'autres remèdes comprenaient l'injection d'un hydrofuge français utilisé sur les vaches, de saigner les lèvres avec des sangsues et de manger des excréments de chèvres.

Aussi absurdes que puissent nous sembler ces remèdes aujourd'hui, ils illustrent cependant une réalité : *On essaya de résoudre le casse-tête du bégaiement à partir des connaissances alors disponibles.* Hélas, ce qu'ils avaient *besoin* de savoir n'était pas encore du domaine de la connaissance. Alors, impossible de trouver une réponse valable. Cette situation devait perdurer jusqu'à notre époque contemporaine.

Puis, à la fin des années 1800, on assista à un revirement : on relégua aux oubliettes l'approche physique pour se tourner vers la théorie psychanalytique. Sigmund Freud ajouta ses propres théories en 1915, en avançant que le bégaiement pourrait bien avoir quelque chose à voir avec un conflit des fonctions d'évacuation corporelle. Puisque l'élocution normale implique "l'acte de donner ou d'expulser quelque chose de la personne dans le monde environnant", il avança que le bégaiement, et tout spécialement le blocage, devaient représenter une forme de constipation.

Isador H. Coriat, physicien Bostonnais, était persuadé que le bégaiement était une névrose avancée, occasionnée par la transposition, dans la vie adulte, d'habitudes infantiles d'allaitement. Selon lui, lors de la phase prégénitale du développement de la libido, des mouvements de succion et de mordillement peuvent être observés chez pratiquement toutes les PQB. En résumé, on voyait le bègue comme suçant un mamelon illusoire.

Si tout cela nous semble des plus absurdes, rappelons-nous que Coriat, ainsi que tous les autres avant lui, furent influencés et limités par les idées de leur époque.

Au vingtième siècle, les sciences sociales sont devenues plus sophistiquées et le comportement humain devenait l'objet de recherches structurées. Ce qui devait entrainer la recherche méthodique des causes du bégaiement. Plusieurs des premières recherches se firent à l'Université de l'Iowa, sous la tutelle de Carl Emil Seashore, qui mit sur pieds le département de philosophie et de psychologie.

Le premier diplômé de ce programme fut Lee Edward Travis qui, de 1924 à 1927, conçut et organisa le premier laboratoire de recherche à Iowa se concentrant sur les troubles de la communication. En collaboration avec Samuel Orton, chef du département de psychiatrie de l'Université, ils développèrent la "Théorie de la Dominance Cérébrale" selon laquelle le bégaiement résultait d'un conflit entre les deux hémisphères cérébraux

(droit et gauche) pour contrôler des structures utilisées pour parler. Mais, suite à plusieurs années de recherches soutenues, on en vint à observer que les PQB n'étaient pas, de façon significative, différentes des locuteurs normaux en termes de fonctions cérébrales et on abandonna cette piste.

Bien que cette théorie de la dominance cérébrale ne devait pas faire long feu, elle attira à l'université de l'Iowa des scientifiques en devenir intéressés par le bégaiement. La liste comprend des géants du domaine tels que Joseph Sheehan, Charles Van Riper, Wendell Johnson, Oliver Bloodstein et Dean Williams. Ces chercheurs, ainsi que plusieurs autres, continuèrent à reculer les frontières de la recherche en bégaiement. C'est pendant cette période qu'ils réalisèrent que le bégaiement mettait en œuvre bien plus que les mécanismes de la parole, ce qui eut pour effet d'élargir leurs investigations afin d'inclure :

- Bégaiement et apprentissage.
- Les perceptions des interlocuteurs face au bégaiement.
- L'interrelation entre le bégaiement et la personnalité.
- L'apparition et le développement du bégaiement en bas âge.
- La thérapie pour le bégaiement et son effet.
- Les divers types et les facteurs de risque à l'apparition et au développement du bégaiement.
- Neurophysiologie du bégaiement et la fluence chez les PQB.
- L'interaction parent-enfant dans un contexte de bégaiement.
- Interactions entre les processus moteurs et ceux du langage chez les enfants qui bégaient.
- Les facteurs influençant les résultats en thérapie du bégaiement.

Pendant la décennie suivante, certains orthophonistes tentèrent d'expliquer la dynamique du bégaiement selon une perspective strictement béhavioriste[13]. Des études furent entreprises en récompensant ou en punissant les sujets selon leur capacité à maintenir leur fluence. Mais comme les résultats concluants ne furent pas au rendez-vous, l'approche strictement béhavioriste devait passer de mode.

---

[13] Le béhaviorisme (ou *comportementalisme*) est une approche en psychologie qui consiste à se concentrer uniquement sur le comportement observable de façon à caractériser comment il est déterminé par l'environnement et l'histoire des interactions de l'individu avec son milieu, sans faire appel à des mécanismes internes au cerveau ou à des processus mentaux non directement observables. Par exemple, l'apprentissage y est décrit comme une modification du comportement observable due à la modification de la force avec laquelle une réponse est associée à des stimuli, extérieurs (environnement externe) ou à des stimuli intérieurs (environnement interne), sur l'organisme.

De nos jours, les généticiens sont à la recherche du gène[14] qui "cause" le bégaiement. On assiste souvent à une trop grande réaction des médias pour ce genre de découvertes, avec des gros titres du genre « Le mystère enfin résolu. » Mais personne ne nous a encore expliqué comment une mutation génétique peut causer le bégaiement et aucun mécanisme n'a été avancé. De plus, aucune théorie n'a pu établir si un gène constituait la cause ou simplement un facteur contributif. (Comme analogie, si on faisait une analyse chimique du *Bœuf Bourguignon*, vous découvririez la présence de l'épice thym. Pourriez-vous alors affirmer que les feuilles de thym « créent » le *Bœuf Bourguignon ?* Bien sûr que non ! Vous avez besoin d'un certain nombre d'ingrédients. Puis il vous faut les mélanger d'une certaine manière.)

Alors, après toutes ces années, malgré tant d'effort intellectuel et toutes ces investigations, on n'avait toujours pas de réponse définitive. On se posait toujours la même question: « Mais quelle est donc la *véritable* nature du bégaiement ? » Ils n'ont pas pensé concevoir un paradigme, un nouveau modèle qui serait suffisamment large pour englober *tous* les problèmes associés au bégaiement.

UN CONCEPT ENGLOBANT

Ce livre se veut une tentative de proposer un concept plus englobant, plus inclusif - un concept suffisamment large pour répondre à toutes les questions en suspens sur le bégaiement. Et il le fera en caractérisant différemment ce que sont le bégaiement et les blocages.

Mais ce livre n'aurait pu voir le jour sans l'avènement de sept développements majeurs survenus au cours des cinquante dernières années.

Psychologie Cognitive. La psychologie cognitive traite de la perception de l'individu face à son expérience personnelle. Un des principaux innovateurs de cette discipline fut un philosophe et homme de sciences américano-polonais du nom d'Alfred Korzybski, mieux connu pour avoir développé la théorie de la sémantique générale[15] – à ne pas confondre avec la sémantique,[16] qui est un sujet différent. L'ouvrage de Korzybski, *Science and Sanity*, publié en 1933, soutenait qu'on ne peut vraiment vivre/ressentir notre monde directement, mais seulement par l'entremise de notre système nerveux et selon la manière dont nous utilisons notre langage. De plus, il arrive que nos perceptions et notre langage nous amènent sur une fausse piste quant aux "faits" avec lesquels nous devons composer.

---

[14] Un gène est une séquence d'acides désoxyribonucléiques (ADN) qui spécifient la synthèse d'une chaîne de polypeptides ou d'un acide ribonucléique (ARN) fonctionnel. On dit ainsi que l'ADN est le support de l'information génétique car il est comme un livre, un plan architectural du vivant, qui oriente, qui dicte la construction des principaux constituants et bâtisseurs cellulaires que sont les protéines (chaîne(s) polypeptidique(s)), les ARN fonctionnels (ARN ribosomiques, ARN de transferts et autres) et les enzymes (chaîne(s) de polypeptide(s) associée(s) ou non à des ARN).

[15] Dans la Partie 3, *Ceux qui l'ont vaincu*, les articles de Linda Rounds et Tim Mackesey développent ce sujet.

[16] La sémantique est une branche de la linguistique qui étudie les signifiés.

Par exemple, Korzybski prévenait ses lecteurs sur l'utilisation du verbe "être". Il faisait remarquer que des étiquettes ou catégorisations comme « Je suis bègue » ou « il est un bègue » revient à décrire la totalité d'une personne – en fait, à créer une boite sous vide de laquelle il lui sera impossible de s'extirper. Si "bègue" est ce que vous *êtes*, alors, si vous ne bégayez pas, il manquera quelque chose qui aurait dû se manifester. L'utilisation de l'expression "personne qui bégaie" contourne ce problème en définissant le bégaiement non pas comme ce que vous êtes mais plutôt comme quelque chose que vous faites.

L'ouvrage de Korzybski a influencé la Gestalt Thérapie, la Thérapie Comportementale Rationnelle Émotive[17] et la Programmation Neurolinguistique, disciplines toujours en usage de nos jours et qui sont pertinentes et applicables à la gestion et à la dissolution du bégaiement et des blocages.

Je découvris l'ouvrage de Korzybski alors que je commençais à suivre des cours universitaires en Arts du Langage au San Francisco State College. Je me considère chanceux d'avoir eu comme professeur le réputé auteur et sémanticien général S.I. Hayakawa, dont le best seller, *Language in Thought and Action,* contribua à populariser l'œuvre de Korzybski auprès d'un auditoire plus large. Mon étude de la sémantique générale, jointe aux cours fascinants de Hayakawa, eurent un impact majeur sur ma pensée. Les idées et les discussions m'aidèrent à comprendre la façon dont mes processus coutumiers de pensées m'orientaient vers l'esprit de performance et comment cela, par ricochet, nourissait mes habitudes de blocage.

Le mouvement du potentiel humain. Au début des années 1960 - particulièrement pour ceux qui avaient alors dans la vingtaine et la trentaine – nous réalisions soudainement que nous n'étions plus limités aux manières de vivre traditionnelles et que nous avions la liberté d'expérimenter divers styles de vie, à la recherche de ce qui nous rendait heureux et nous permettait de nous accomplir. Une telle explosion émotionnelle et intellectuelle produisit les flower children, les expériences psychédéliques, le district Haight-Ashbury de San-Francisco et une infinité d'expérimentations en communautés et de styles de vie nouveaux et différents. Cela créa aussi un climat propice pour qu'un individu comme moi qui bloquait et bégayait réussisse à voir poindre à la surface ces émotions qui se terraient depuis tant d'années.

Les groupes de confrontation. L'origine remonte aux groupes d'apprentissage à la sensibilisation (T-group) de la fin des années 1940 et 1950. Les T-Group émergèrent de conférences sur la dynamique de petits groupes tenues en 1947 au Laboratoire d'Apprentissage National[18] de Bethel, dans le Maine. À l'origine, ces groupes avaient été conçus pour aider les gestionnaires et leurs patrons à devenir plus sensibles à et conscients des besoins de leurs employés. Mais à la fin des années 1950 et 1960, ces groupes étaient devenus beaucoup plus importants et puissants qu'au départ. On s'y référait alors en tant que "groupes de confrontation" ou "groupes de sensibilisation".

[17] Rational Emotive Behaviour Therapy,
[18] National Training Laboratory.

Dans les années 1960, ces groupes de rencontres soulevèrent un grand intérêt, spécialement dans le nord de la Californie. La région de la Baie de San-Francisco était devenue la Mecque des individus, venus de partout aux États-Unis, désireux d'expérimenter de nouvelles manières d'interagir avec les autres.

Dans un groupe de confrontation (ou d'affrontement) typique, sept à quinze personnes se réunissent avec comme objectif de laisser tomber leurs masques de comportements sociaux normaux pour exprimer librement leurs émotions. Il s'agissait d'identifier les interactions verbales, les jeux et autres activités encourageant chacun à montrer ouvertement son approbation, sa critique, son affection, sa désapprobation et même sa colère et ses larmes, plutôt que le tact et le blocage de nos émotions qui gèrent habituellement notre comportement social.

Pour la première fois, une personne avec un problème de bégaiement était en mesure de mettre en relation sa lutte pour parler avec la dynamique sous-jacente de ses interactions avec autrui.

Penser en système. Le progrès technologique déplaça le centre d'intérêt vers le développement de systèmes plus larges et plus complexes. Le programme d'atterrissage lunaire n'est qu'un exemple de la manière dont la pensée en fonction de systèmes transformait notre conception de ce qui était possible. C'est seulement lorsque je commençai à concevoir le bégaiement comme un système que les pièces du casse-tête se mirent en place.

Groupes d'entraide. Pendant des années, les PQB devaient s'en remettre aux orthophonistes ou aux psychologues afin d'affronter les défis soulevés par leur bégaiement. Mais au début des années 1970, la communauté des personnes qui bégaient prit conscience des avantages à se prendre en mains en regard de leur propre développement et leur rétablissement. Ceux qui bégayaient commencèrent en effet à réaliser qu'ils possédaient un certain niveau d'expertise. Ils n'avaient pas à abandonner intégralement leur progression et leur direction aux "spécialistes". Ensemble, ils avaient un pouvoir. C'est pendant cette décennie que furent formés les deux plus importants organismes d'entraide au bégaiement aux États-Unis, Speakeasy et la National Stuttering Association.

L'ordinateur personnel. Que dire ? L'ordinateur a tout changé. L'individu a maintenant accès à un gigantesque réservoir de connaissances pour investiguer, apprendre, transformer et augmenter son autonomie.

L'Internet. Dans mon enfance, il était rare qu'un enfant qui bégaie puisse connaître plus d'un enfant qui luttait avec les mêmes problèmes. De nos jours, c'est une toute autre paire de manches. Les groupes de discussion sur Internet offrent à la PQB la chance de communiquer, de partager des informations, de solliciter des opinions et d'échanger avec des individus de par le vaste monde. En vérité, certaines parties de ce livre prirent naissance en tant que longs messages sur les forums Stutt-L et neurosemanticsofstuttering.

Et, bien sûr, on ne peut passer sous silence l'application Skype qui vous permet, par Internet, de parler face à face avec toute PQB ayant un PC, un Mac ou certaines télévisions, ainsi qu'une connexion à large bande. Vous pouvez même organiser des vidéoconférences en simultané entre individus répartis sur une demi-douzaine de continents.

Et tout cela, gratuitement !

IMMERSION TOTALE

Mon bégaiement fut un casse-tête pour moi depuis ce jour où, en quatrième année, je me retrouvai debout, pour la première fois devant d'autres, pour lire un rapport ; je découvris alors, avec stupeur, que je ne pouvais rien dire. Je restai figé. Mais le plus exaspérant, c'est que, en situation détendue ou/et informelle, je parlais sans difficulté; mais placez-moi devant une classe, un représentant de l'autorité ou en position de devoir demander ma direction à un inconnu sur la rue et il y a de bonnes chances que je bloque complètement. Bien que mon problème ne fût pas aussi sévère que d'autres personnes, il était suffisamment dérangeant et imprévisible.

Malgré mes difficultés d'élocution ou, peut-être, justement à cause d'elles, je tournai le dos, à l'âge de 25 ans, à un emploi assuré dans l'agence de publicité de mon père, pour me diriger vers la Côte Ouest. Je n'aurais jamais pensé que, ce faisant, j'allais entreprendre un passionnant voyage vers ma sortie du bégaiement.

Je débarquai à San Francisco en provenance de New York au début des années 1960. Mon premier emploi fut auprès d'un rédacteur de publicité dont la clientèle se composait principalement d'entreprises technologiques. La Californie du nord, spécialement les environs de San Francisco, fut rebaptisée Silicon Valley dans les années 1960 à cause de la rapide progression des compagnies technologiques s'y trouvant. Bien que je n'aie aucune formation technologique (je suis diplômé universitaire en langue anglaise), j'ai eu des contrats de clients pour rédiger la publicité de leurs produits. Cela couvrait une vaste gamme de produits, des ordinateurs analogiques aux instruments d'essais électroniques.

Ce qui m'intrigua particulièrement fut le fonctionnement des systèmes. Chacun des éléments de ces systèmes électroniques repoussait les règles de l'art. Mais là n'est pas la source de leur pouvoir. C'était plutôt *la façon* dont ces éléments interagissaient entre eux. Les Allemands ont un terme pour cela – *gestalt.* Ce mot signifie "un tout organisé, plus grand que la somme de ses parties." Avec le temps, la pensée selon une perspective système commença à influencer mes idées sur le bégaiement.

Voilà pourquoi, après tant de siècles à tenter de trouver la cause du bégaiement, personne n'avait développé une solution tangible qui répondait à toutes les questions critiques. Peut-être que cette chose appelée bégaiement n'existait pas *en tant que telle.* ||

y avait plutôt un *gestalt* bégaiement,[19] un système qui se manifestait à travers un ensemble de composantes particulières et organisées d'une certaine façon.

LES GROUPES DE CONFRONTATION

Les groupes de confrontation furent un autre phénomène qui influença ma pensée au sujet du bégaiement. C'est avec Synanon, organisme d'entraide pour les héroïnomanes, anciens prisonniers et autres inadaptés sociaux, fondé en 1958 à Santa Monica, Californie, que je m'initiai à ce genre d'expérience. En 1961, Synanon ouvrit une salle dans un vieil entrepôt de San Francisco qui attira bientôt des gens de la communauté, comme moi, à des portes ouvertes le samedi soir avec de la musique entraînante et des amuse-gueules.

Nous, les non-dépendants de quoi que ce soit – on nous appelait les "squares" - étions fascinés par l'énergie et la vitalité des membres de cette organisation. Nous étions là à cause de cette franchise et de cette honnêteté qui étaient par trop souvent absentes dans nos vies quotidiennes. Chacun des participants semblait si naturel et disponible, si affable.

La pierre angulaire du mouvement Synanon reposait sur cette dynamique de groupe appelée "*Les Jeux*", dans lesquels les membres subissaient des pressions pour être honnêtes et ouverts sur ce qu'ils pensaient et ressentaient vraiment. Tout résident Synanon devait participer à ces *jeux* quotidiennement.

Le *jeu* prenait la forme d'un groupe dépourvu de leader et dans lequel l'attention passait d'un participant à l'autre. Le *jeu* ressemblait plus à une pagaille qu'à une thérapie; une combinaison de rires bruyants, de larmes, de colère et de toute autre émotion qui pouvait faire surface. Le but : aider (mais plus souvent, de manipuler) les participants afin qu'ils deviennent plus honnêtes avec leurs émotions et leurs intentions Plus vous étiez malhonnête ou manipulateur, plus gros était le piège que vous vous tendiez.

Au début des années 1960, Synanon ouvrit les *jeux* à des « squares» » comme moi. Pour chacun de nous, l'objectif de cette expérience consistait à examiner notre comportement et nos valeurs afin de devenir plus imaginatifs dans - et d'améliorer - nos relations interpersonnelles. On développait un meilleur feeling de ce que nous ressentions en étant honnête. Cela nous permettait aussi d'apprendre beaucoup sur les gens en général. Pendant mes trois années d'implication au sein de Synanon j'ai participé à ces *jeux* hebdomadairement.

Pendant cette période, je me découvris moi-même énormément et j'ai acquis des connaissances sur la véritable nature de mon bégaiement. J'appris que mon bégaiement, que mes blocages d'élocution constituaient en fait un comportement de blocage qui mettait en œuvre toute ma personne. En travaillant toutes les composantes essentielles du système-bégaiement, y compris ces actions physiques que je faisais en bloquant, je

[19] Emphase du traducteur et non de l'auteur.

deviendrais éventuellement capable de dissiper ou, plus exactement, de dissoudre ma disfluence.

Puis, dix ans plus tard, en 1977, je commençai à canaliser cette connaissance vers un usage encore plus bénéfique. Ce fut cette année-là, en effet, que Michael Sugarman et Bob Goldman fondèrent le National Stuttering Project[20] à San Francisco. Je devais être un de ses tout premiers membres.

En plus de 33 ans, j'ai énormément appris sur le bégaiement. J'ai participé à des milliers d'heures de réunions. J'ai rédigé des tonnes d'articles. J'enregistrai plusieurs, plusieurs entrevues. J'ai prononcé bien des discours. J'ai facilité nombre d'ateliers à travers les États-Unis et dans huit pays sur trois continents. Et en plus, j'ai entendu les histoires de vie de plusieurs milliers de personnes qui bégayaient.

M'inspirant de cette formidable source d'information, je suis confiant d'avoir fourni une réponse adéquate à cette éternelle question – "Quelle est donc la *véritable* nature du bégaiement ?"

AU SUJET DE CE LIVRE

À plusieurs égards, il s'agit d'un livre hors de l'ordinaire. D'abord, il a été rédigé – ou devrais-je dire, écrit et structuré – sur une période de presque 30 ans. Plusieurs de ses chapitres furent d'abord des articles spécialement rédigés pour le mensuel du National Stuttering Project, "*Letting GO*". D'autres prirent naissance sous la forme de longs courriels composés jusqu'aux petites heures du matin pour un des deux forums de discussion sur le bégaiement sur lesquels j'étais actif. Enfin, les autres articles furent expressément rédigés pour ce livre.

On y retrouve également un certain nombre d'articles de par la contribution de membres de la communauté des PQB (y compris des orthophonistes) qui, à mon avis, avaient quelque chose d'unique et de spécifique à apporter.

Puisque tous ces articles furent d'abord rédigés séparément, vous noterez que certaines idées, en particulier la description de l'Hexagone du Bégaiement, reviennent dans plusieurs chapitres du livre. Il ne s'agit pas d'une erreur. **En plus d'avoir été écrits** sur une période de plus de 30 ans, la plupart de ces articles ont été rédigés indépendamment les uns des autres ; ils n'auraient pu être complets sans la présence d'un sujet aussi important que la description de l'Hexagone.

Et puis, il existe une autre raison convaincante de laisser cela tel quel. En présence d'une idée nouvelle, il m'est nécessaire d'y être exposé plusieurs fois avant de l'accepter et de la faire mienne. Alors j'espère que vous trouverez ce genre de répétition utile.

[20] Qui allait devenir la National Stuttering Association (NSA).

RÉFÉRENCES

Bobrick, B. *Knotted Tongues: Stuttering in History and the Quest for a Cure.* New York 1996.

Stuttering Project at the University of Iowa. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Retrieved 02:15, 2010, from http://www.uiowa.edu/-com-sci/research/stuttering/history.html.

« Nos problèmes ne découlent pas de ce que nous sommes ; ils dépendent plutôt de notre tendance à retenir ce que nous sommes réellement. »

Albert Einstein

SECTION 1

Comprendre le système du bégaiement

« Toute personne possède deux bases de savoir : celle qu'on lui a inculquée et ce qu'elle a appris, ce qu'elle a observé par elle-même. Ce qu'on nous a appris enrichit rarement l'esprit autant que ce que nous avons appris par nous-mêmes. En vérité, ce qu'il y a de plus important chez une personne, c'est ce pourquoi elle a dû travailler et conquérir par elle-même. »

Jean Paul Richer

INTRODUCTION À LA PREMIÈRE PARTIE

Ce livre a d'abord été publié sous le titre *Vaincre vos peurs de parler en public* et se concentrait uniquement sur la façon d'être plus à l'aise et efficace en parlant en public. Puis, une fois complétés les dix exercices, je réalisai que les questions que ces exercices abordaient – questions telles que la perception que vous avez de vous-mêmes et des autres, vos autres habitudes de perception, vos croyances, vos réactions physiologiques et vos schèmes de pensée – étaient en fait les mêmes problèmes sur lesquels vous deviez travailler afin de mieux gérer ou de résoudre votre bégaiement.

On ne réalise pas toujours que tout est interrelié. Un commentaire qu'expriment souvent les PQB ressemble à ceci : « Si seulement je ne bégayais pas, je serais capable de faire n'importe quoi.[21] » Mes observations personnelles m'amènent à constater que les forces qui contrôlent le bégaiement sont présentes dans toutes les autres sphères de votre vie, votre élocution et votre vie ne représentant que des parties d'un même ensemble. De plus, ces forces qui gouvernent votre bégaiement gouvernent également les autres sphères de votre vie.

Les essais de la première section tentent de définir le système du bégaiement dans son ensemble en plus de répondre à certaines interrogations élémentaires, à savoir comment et pourquoi le bégaiement chronique fonctionne comme il le fait.

[21] Note du traducteur : comme c'est vrai ! J'ai longtemps pensé cela, que je pouvais être le maître du monde (si seulement je ne bégayais pas). Joseph Sheehan employait l'expression "*le complexe du géant enchaîné*".

« On apprend bien plus le jour où on se retrouve en état d'inconfort, démuni et anxieux que pendant toute une vie de bonheur, de sécurité, de richesse et de pouvoir apparents. »

Source anonyme

NOTRE CONCEPTION ERRONÉE DU BÉGAIEMENT[22]

[Il s'agit d'une version légèrement retouchée de la présentation que John C. Harrison fit à l'ouverture de la Convention internationale de 2004 pour les Personnes Qui Bégaient à Freemantle, non loin de Perth, en Australie-Occidentale, en février 2004. De plus, comme certains éléments se retrouvent ailleurs dans le livre, je me suis permis "d'éditer" cet article afin d'éviter des répétitions. Notez que cet article n'est que dans la version française du livre. RP*]*

(*John commence avec une démonstration de son ancien bégaiement*).

Jadis, j'étais tellement pétrifié lorsque j'avais un moment de silence que j'aurais voulu mourir plutôt que de me tenir debout ici, devant vous, et d'être silencieux. Je suis heureux de pouvoir affirmer que ces jours sont depuis longtemps révolus. Je ne connais rien de plus plaisant et de plus gratifiant que de m'adresser à un auditoire, avec l'impression d'avoir quelque chose d'intéressant à dire.

Le bégaiement auquel vous venez d'assister représente la façon dont j'aurais parlé devant vous si vous aviez été dans ma classe du secondaire (lycée) et qu'on m'avait demandé de faire un exposé oral. Mes disfluences commencèrent à l'âge de trois ans et mes blocages apparurent quelques années plus tard.

Contrairement à ceux qui bégaient la plupart du temps, mon problème était plutôt fonction des différentes situations. Pas de problème en parlant avec mes camarades dans la cour d'école ou en jouant au football. Mais dès que je devais m'adresser à ces mêmes camarades dans la classe … ou à une personne ayant autorité sur moi …. ou interrompre un étranger dans la rue pour lui poser une question …. ou aller au marché et demander un pack de bouteilles de lait …. ou demander l'itinéraire des bus … j'avais presqu'invariablement des périodes de blocage, sans être capable de parler.

J'ai donc une assez bonne connaissance personnelle du bégaiement. J'ai eu à composer avec ce problème jusque dans ma trentaine. Et comme membre de la National Stuttering Association depuis plus de 33 ans,[23] je me suis activement impliqué dans tous les aspects intéressant la communauté des PQB.

---

[22] Cette présentation ne fait pas partie du livre de John présentement (*Redefinig Stuttering*) mais devrait l'être dans une prochaine édition.

[23] Tous les nombres d'années ont été actualisés à la date de cette traduction en y ajoutant 6 ans.

6 Notre conception erronée du bégaiement.

Au cours des quelques 20 dernières années, j'ai énormément échangé sur Internet avec des milliers de PQB du monde entier. J'ai participé à un grand nombre d'entretiens à la radio. J'ai servi, par Internet, de mentor à des gens de multiples nationalités. J'ai donné, par téléphone, des sessions de coaching. Et j'ai accompagné un certain nombre de personnes dans leur cheminement de vie, certaines pendant une bonne trentaine d'années. Tout cela constitue une expérience des plus enrichissantes. Cela m'a aussi permis de valider la conclusion à laquelle j'arrivai il y a presque 40 ans…que pendant toutes ces années où on tentait de comprendre le bégaiement, nous utilisions comme référence le mauvais paradigme ou modèle. Nous n'avions pas bien catégorisé ce qu'est le bégaiement.

Combien d'entre vous sont forts en mathématiques ? Très bien ! Voici un casse-tête pour vous. Les nombres suivants sont dans cet ordre pour une raison particulière. Pouvez-vous me dire pourquoi ils sont dans cette séquence ?

8…5…2…8…9…4…9…1…6…7…6…3...2……1…0.

Prenez cinq minutes pour y penser et voir si vous pouvez trouver pourquoi.

(Prenez vraiment cinq minutes ! Et ne trichez pas. N'oubliez pas, vous êtes surveillés.)

Vous avez trouvé ?

Plusieurs d'entre vous pourraient passer une semaine à tenter de résoudre ce casse-tête (comme je l'ai fait) sans pour autant trouver la réponse.

Pourquoi ?

Laissez-moi vous poser une question – vous ai-je facilité ou compliqué la tâche ?

Je l'ai compliqué selon vous ? Pourquoi ?

Oh, vous me dites que je vous ai induit en erreur. Je vous ai amenés à penser de façon mathématique quand je vous ai dit « Combien d'entre vous sont forts en mathématiques ? » Je vous ai amenés vers un paradigme inadéquat.

N'allons pas plus loin. C'est exactement ce que j'ai fait. Et vous êtes tombés dans le panneau.

Vous savez ce qu'est un paradigme ? C'est un filtre au travers duquel nous percevons le monde. Le paradigme nous dit ce qui est important, et donc digne d'attention … et ce qui ne l'est pas. C'est ainsi que nous façonnons notre réalité.

Par exemple, parlant de gouvernement, la démocratie serait un genre de paradigme politique. Une dictature en serait un autre. Le communisme un troisième. Il y a aussi la monarchie, l'oligarchie, le socialisme et ainsi de suite. Chaque paradigme façonnera votre conception de la façon de gouverner un pays. Par conséquent, une foule rassemblée dans un endroit public serait perçue par le chef d'état de façon fort différente dépendant du filtre façonnant sa perception (démocratie, dictature ou tout autre genre de paradigme politique (ou filtre)).

Pour résoudre le problème des chiffres, vous devez l'aborder selon un paradigme tout à fait différent. Il vous faut oublier l'idée qu'il s'agisse d'un casse-tête numérique et réfléchir à l'extérieur de ce cadre.

7 Notre conception erronée du bégaiement.

Si vous n'avez toujours pas trouvé la solution, allez directement à la fin de cet article pour la connaître.

Alors, que conclure de tout cela ? Nous pouvons en conclure qu'à moins d'utiliser le paradigme adéquat, il vous sera impossible de résoudre le problème. C'est précisément ce qui s'est produit avec le bégaiement depuis les tout premiers balbutiements de la science de l'orthophonie il y a plus de 85 ans.

Permettez-moi de vous mettre en contexte. Les débuts de l'orthophonie[24] sont attribués à Carl Seashore qui, dans les années 1920, dirigeait le Département de psychologie en plus d'être doyen du Collège universitaire de l'Université de l'Iowa.

Bien qu'un certain intérêt pour le processus de la parole et de l'ouïe était alors en développement dans un certain nombre d'universités, c'est vraiment Seashore qui donna forme à cette nouvelle discipline.

Je trouve particulièrement intéressante l'étape suivante. Initialement, la pathologie de la parole n'était pas uniquement concentrée sur la parole. On la concevait plutôt comme une spécialité interdisciplinaire qui se concentrait sur l'étude scientifique de la communication humaine. Et écoutez bien ce que cela incluait – psychologie, parole, psychiatrie, ooto-rhino-laryngologie, pédiatrie et le développement de l'enfant. En somme, une discipline qui s'intéressait à la personne toute entière.

Puis arriva Lee Travis. Au début des années 1920, Lee Travis était un brillant étudiant à l'Université de l'Iowa. Seashore reconnut le potentiel de cet étudiant et donnera naissance, en partie, à une la nouvelle spécialité : la pathologie de la parole, autour du talent de Travis. En 1924, Travis devint une des premières personnes à recevoir un doctorat basé sur des études relatives à cette nouvelle discipline.

Travis demeura à l'Université de l'Iowa et dirigea le programme pendant les années 1930, période durant laquelle plusieurs des leaders de cette discipline furent diplômés.

Vers la fin des années 1930, il quitta l'Iowa pour devenir professeur à l'Université de la Californie du Sud. Lorsque Travis quitta l'Iowa, Wendell Johnson, un de ses meilleurs étudiants, prit la direction du programme.

Johnson était un tout autre oiseau. Alors que Travis était essentiellement un chercheur scientifique, Johnson s'attelait à développer des programmes thérapeutiques. Il s'était déjà fait une réputation enviable en sémantique générale et sa théorie sur le diagnostic allait rapidement devenir la norme dominante relative au développement du bégaiement. Johnson avançait, en effet, que le bégaiement était causé par l'incompréhension des parents vis-à-vis du langage de leur enfant. Ils confondaient les disfluences développementales (normales) de l'enfant avec le bégaiement. Ce faisant, ils exigeaient de l'enfant un niveau de compétence impossible à atteindre. Les réactions subséquentes de l'enfant et de ses parents aggravaient le problème de l'élocution de l'enfant.

---

[24] Speech pathology

8 Notre conception erronée du bégaiement.

Jusqu'au début des années 1940, la conception qu'avaient les gens du bégaiement fut influencée par quatre idées erronées, pourtant largement acceptées. Premièrement, il y avait la croyance selon laquelle toutes les variantes du bégaiement constituaient en fait des manifestations d'un seul et même problème. Cette idée remontait à Lee Travis. Voilà la citation d'un chapitre sur la façon de composer avec le bégaiement écrit par Travis en 1926, pour un livre intitulé *The Classroom Teacher.*

> « Essentiellement », écrivait Travis, bégaiement (stuttering) et « cafouillage » (stammering)[25] étaient une seule et même chose; en pratique, il y a une légère différence. Les deux sont occasionnés par les mêmes causes et constituent un dysfonctionnement du même mécanisme; mais il existe une petite différence dans ce dysfonctionnement.
>
> « On peut considérer », continua Travis, « le bégaiement comme l'incapacité à combiner les syllabes et les mots en des mots et des phrases, résultant généralement en une répétition du son ou du mot occasionnant cette difficulté. Il s'agit, dans la majorité des cas, d'une forme naissante du cafouillage.
>
> « Le cafouillage, par contre, est un blocage complet dans le flot de la parole. À certains moments, l'individu semble complètement incapable de produire le son voulu. Il se retrouve alors obligé d'abandonner complètement ses tentatives pour parler. »
>
> Travis continue. « Plus souvent qu'autrement, la même personne bégaiera à un moment donné alors qu'elle « cafouillera » à un autre. Dans cette discussion, bégaiement inclura ces deux termes. »
>
> Croire que le bégaiement était une variation d'un même phénomène constituait la première erreur. Cela devait engendrer, avec le temps, encore plus de confusion.

La seconde (croyance) venait de Wendell Johnson. Sa théorie diagnostique,[26] tel que déjà mentionnée, se concentrait sur la réaction des parents face à l'élocution de leur enfant. Selon Johnson, là résidait la cause du bégaiement. Point à la ligne. Fin de la discussion.

Eh bien, il était dans l'erreur. Il n'avait qu'une PARTIE de la réponse. Hélas, les gens arrêtèrent alors de chercher d'autres facteurs contributifs.

La troisième fausse croyance découle de ce que plusieurs des étudiants de Johnson à l'Université de l'Iowa cherchaient un emploi dans le réseau scolaire. Que recherchent les enseignants, les parents et les institutions d'enseignement ?

---

[25] Alors que les nord-américains utilisent le terme stuttering pour désigner le bégaiement, les Britanniques, eux, utilisent stammering. Bien que, pour moi – le traducteur – ces deux termes désignent un seul et même phénomène, stammering se traduit ici par cafouillage et diffère, du moins selon Travis, de stuttering.

[26] En fait, elle est dite « diagnosogenique» que je n'ai pas réussi à traduire en français.

9 Notre conception erronée du bégaiement.

Ils recherchent des réponses rapides et efficaces. Si Jean ne peut lire, apprenons-lui à lire. Si Jean a des difficultés en mathématiques, enseignons-lui les mathématiques. Et, en appliquant cette même logique, si Jean ne peut arriver à s'exprimer, alors *enseignons*-lui à parler adéquatement.

Cette attitude supposait qu'on pouvait travailler sur le bégaiement avec une approche simple, directe, similaire à l'approche utilisée pour résoudre un problème d'articulation. Ici encore, cela ne motivait pas les gens à regarder la personne globalement.

La quatrième erreur est cette croyance voulant qu'un observateur puisse diagnostiquer avec certitude si quelqu'un bégaie ou non. La majorité des recherches sur le bégaiement impliquent des observateurs tiers. J'ai connu des gens qui m'ont dit : « Je sais que vous bégayez car je vous ai vu hésiter sur quelques mots. » En vérité, quelqu'un peut être passablement disfluide et pourtant être très détendu, nullement inquiet de son élocution et sans jamais connaître de blocage. Une autre personne peut donner l'impression d'être complètement fluide; mais elle fait beaucoup d'évitements et de substitutions tout en craignant constamment de bloquer[27].

On avait oublié l'idée initiale que travailler contre le bégaiement exige une approche interdisciplinaire afin de travailler sur la personne entière – ses émotions, perceptions, croyances, intentions et sa programmation physiologique, tout autant que les actions physiques qu'elle fait en parlant.

Ce que je dis, en fait, c'est qu'il y a presque cent ans, lorsque des personnes tentèrent de définir le bégaiement et la façon de le traiter, ils ont fait du mieux qu'ils pouvaient à cette époque.

Mais *ils sont passés à côté.*

Et ces croyances erronées se perpétuèrent jusqu'à nos jours pour être acceptées comme vérité.

Les premiers enseignants de la pathologie de la parole ont donc transmis à leurs élèves un faux paradigme du bégaiement. Certains de ces étudiants sont devenus eux-mêmes professeurs. Eux aussi, à leur tour, transmirent le même paradigme erroné à *leurs* étudiants. Et il en fut ainsi de génération en génération.

Mais ce genre de choses s'est aussi produit dans d'autres domaines. Je me souviens de cette croyance répandue que les ulcères d'estomac étaient causés par des soucis et un estomac trop acide. Puis, en 1982, le Dr. Barry Marshall, ici même à Perth, découvrit que la plupart des ulcères d'estomac étaient causés par une bactérie, *H. piloroi*, et qu'on pouvait les traiter par antibiotiques.

Jusqu'alors, le traitement des ulcères d'estomac n'était pas vraiment efficace car les médecins le concevaient en référence à un paradigme inadéquat. La même chose se produisit pour le bégaiement.

---

[27] On parle ici, vous l'aurez deviné, d'évitements et de substitutions de mots (ou de sons) craints, pour des mots/sons plus faciles, sur lesquels la personne ne bloquera pas.

10 Notre conception erronée du bégaiement.

Mais pourquoi personne n'a remis en doute ce modèle du bégaiement ? Premièrement, le problème était très complexe et, par conséquent, insaisissable, difficile à cerner, à définir. Les facteurs contributifs étaient tout ce qui se cachait sous la surface.

Deuxièmement, les chances d'aller à la rencontre de soi, qui foisonnent de nos jours, n'existaient pas encore dans les années 1940 et 1950. Troisièmement, nous les occidentaux, n'avions pas l'habitude de penser de manière holistique[28]. Les études interdisciplinaires n'étaient pas très répandues lors de mes années d'études. Chaque discipline occupait une place qui lui était propre, séparée des autres.

Enfin, il y avait bien peu de chances pour que des étudiants remettent en question l'ordre établi. D'une part, ils ne possédaient pas les connaissances pour le faire, spécialement s'ils ne bégayaient pas eux-mêmes. Auriez-VOUS remis en question les informations transmises dans VOS livres de classe ? C'est ainsi que furent transmises comme vérité, d'une génération d'enseignants à une autre, des croyances erronées vieilles de 85 ans. Il était donc extrêmement difficile pour quiconque de faire bande à part, de penser autrement.

Mais les choses commencèrent à évoluer grâce à des développements majeurs. Le premier fut *l'évolution de la pensée holistique,* grâce à la propagation, vers l'Ouest, d'idées nées en Asie ainsi qu'à l'évolution des nouvelles technologies informatiques.

Le second fut le mouvement de développement personnel lequel, au début des années 1960, prenait racine en Californie.

Et le troisième, à la fin des années 1980, fut l'arrivée d'Internet.

Je débarquai à San Francisco, en provenance de New York, en 1961, une des meilleures décisions de ma vie. Non seulement la Californie du Nord était-elle alors la Mecque pour ceux qui recherchaient un style de vie différent, mais c'était aussi le cœur de l'industrie technologique bourgeonnante de Silicon Valley. En tant que rédacteur publicitaire, je fus exposé aux divers systèmes de pensées en concevant du matériel promotionnel pour des entreprises de haute technologie de la péninsule de San Francisco.

J'ai lu sur ces sujets; et bien que je ne comprenais rien à plusieurs d'entre eux, je pouvais généralement saisir l'essence même de leurs idées. Je compris l'interaction inter-systèmes ainsi que comment et pourquoi on avait accès à l'intelligence informatique. J'ai aussi compris comment, en combinant les bons éléments ensemble, vous pouviez découvrir quelque chose de totalement nouveau…quelque chose de plus grand que la somme de ses parties.

Le deuxième développement majeur, comme je l'ai déjà mentionné, fut ce mouvement de développement personnel qui commençait en Californie à l'époque de mon arrivée sur la côte Ouest. Deux ans de psychanalyse ne me furent pas très utiles; tout le contraire en participant à des groupes de découverte de soi.

---

[28] Désigne une méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être", de la personne toute entière : physique, émotionnel, mental et spirituel (voir holisme).

11 Notre conception erronée du bégaiement.

Je m'y impliquai….non pas à cause de mon élocution qui était tout de même supportable ….mais parce que j'étais maintenant responsable de ma personne, à 4 800 kilomètres de distance de chez-moi, sans trop savoir qui j'étais. Cette séparation d'avec les gens qui m'avaient défini me rendait très anxieux; et j'étais, à ce moment-là, incapable de me définir moi-même. J'avais 26 ans et j'étais totalement désemparé.

Je devais faire des découvertes pour le moins instructives dans ces groupes. Je découvris que j'étais une personne très émotive qui avait, il y a bien longtemps, enterré ses émotions. Et ce n'était pas tout.

J'avais un sérieux problème d'affirmation. Je craignais de dire ce que je pensais et ce que je voulais. J'étais esclave du besoin d'être approuvé par les autres. Je voulais que tout le monde m'aime; j'étais dévasté à l'idée que quelqu'un n'approuvait pas ce que j'avais fait. L'autorité m'impressionnait grandement. Si je disais « rouge » alors que quelqu'un d'autre disait « bleu », j'assumais automatiquement que c'était bleu. Je n'avais aucune confiance en mon intuition. Je n'avais que très peu de confiance en moi et d'estime de soi. Et j'étais un perfectionniste qui craignait tout le temps de faire quelque chose de travers. Bref, j'étais tellement préoccupé à plaire aux autres que, sans trop savoir comment, mon moi réel s'était perdu.

Comme dérivé de trois années d'intenses interactions avec d'autres dans un environnement de groupe, je devais réaliser que mes blocages n'étaient pas qu'un problème d'élocution. Oh, bien sûr, ils impliquaient la parole, mais bien que je sache maintenant ce que je faisais en bloquant, cette connaissance ne constituait qu'une partie du casse-tête.

Mes blocages étaient SURTOUT reliés à mes difficultés à vouloir RESSENTIR CE QUE C'ÉTAIT que de dire aux autres CE QUE JE PENSAIS VRAIMENT. Et c'était ça qui occasionnait mes blocages d'élocution.

Je commençai à comprendre que mon bégaiement n'était pas un problème à une seule composante, mais une constellation de problèmes en relation dynamique.

Un peu comme cette voiture Lego. J'ai acheté cette voiture à un Toys "R" Us à San Francisco. Mais si vous allez chez Toys "R" Us et cherchez la voiture, vous savez quoi ? Vous ne la trouverez pas. Vous ne trouverez pas cette voiture. Ce que vous trouverez ce sera une boîte avec ses pièces. À vous d'assembler les pièces ensemble et de la bonne façon afin de monter la voiture.

C'est ce que j'ai découvert sur la nature des blocages d'élocution. Les actions physiques liées au blocage ne sont pas causées par un seul élément. C'est plutôt l'interaction de ceux-ci. Cela met en œuvre la façon dont ils *interagissent* entre eux.

C'est pourquoi les chercheurs qui recherchaient la cause du bégaiement n'ont pu trouver la réponse. Il n'y a rien d'extraordinaire à propos des composantes de ce système. Ce qui l'est c'est la façon dont les composantes se sont rassemblées.

Bon, quelles sont donc ces composantes ?

On comprendra mieux le bégaiement en le considérant comme un système mettant en œuvre la personne entière – un système interactif composé d'au moins six composantes essentielles : actions physiques, émotions, perceptions, croyances, intentions et les réactions physiologiques.

Un tel système prend la forme d'un hexagone, l'Hexagone du Bégaiement – dont chaque intersection est connectée à - et influence - toutes les autres. C'est cette interaction dynamique de tous les instants entre ces six composantes qui maintient l'équilibre homéostatique[29] de ce système. Les deux articles suivants vous introduiront à ce nouveau paradigme.

Vous comprendrez mieux si je vous parle de l'effet Hawthorne.[30] Quelqu'un dans la salle a-t-il une idée de ce dont il s'agit ?

Pendant de nombreuses années avant la subdivision du géant AT&T, la Compagnie Western Electric équipait toutes les compagnies de téléphone du réseau Bell. Pendant les années 1920, l'usine de Western Electric à Hawthorne, Illinois, employait une petite armée de plus de 29 000 hommes et femmes à la manufacture de téléphones, de terminaux et autres équipements téléphoniques.

Au milieu des années 1920, l'usine entreprit une série d'études sur les conditions de travail pouvant influencer le moral et la productivité des travailleurs. Ils se sont dits : « Hey, nous produisons tellement d'équipements dans cette usine que même si on augmente la production de 1%, cela pourrait représenter un retour intéressant. Alors, voyons si nous pouvons trouver des moyens d'augmenter la productivité. »

La compagnie se demandait si on pouvait y arriver en modifiant l'éclairage, les horaires des pauses et autres conditions de travail.

Une des premières expériences impliquait une équipe de six femmes sur la ligne de montage des inducteurs. Ces volontaires furent retirées de la ligne de production afin de les isoler dans une pièce plus petite où on pouvait manipuler divers éléments de leur environnement de travail tels que l'éclairage, la fréquence des pauses, etc.

Puis les chercheurs décidèrent de valider leur hypothèse à l'effet qu'un meilleur éclairage se traduisait par une productivité accrue. Ils rétablirent donc l'éclairage au niveau de départ et la diminuèrent lentement.

Que s'est-il passé, selon vous ? La production continua à augmenter.

Était-ce un hasard ? À la fois décontenancés et intrigués, les chercheurs réduisirent encore l'éclairage. Eh oui ! La production augmenta toujours. Ils diminuèrent l'éclairage progressivement jusqu'à ce que les travailleuses aient un éclairage très faible. Malgré chaque réduction du niveau d'éclairage, la production ne cessa d'augmenter. Puis on amena l'éclairage à un niveau où les travailleuses pouvaient à peine voir ce qu'elles faisaient. C'est alors que leur production commença à se stabiliser.

Que se passait-il selon vous ?

Il était clair que le niveau d'éclairage à lui seul, ou tout autre facteur environnemental, n'avait pas d'effet sur la productivité de ces six femmes. Bien que ces changements de l'environnement de travail aient eu des effets moins importants, le fait d'avoir regroupé ces

---

[29] Relatif à l'homéostasie (tendance des êtres vivants à maintenir constants et en équilibre leur milieu interne et leurs paramètres physiologiques).

[30] Voir l'article de la page 53.

travailleuses leur permit de se fusionner en un groupe homogène, un système social. C'était un facteur auquel les chercheurs n'avaient aucunement pensé auparavant.

Avant le début de l'étude, ces travailleuses n'étaient que des numéros de la chaine de montage, n'ayant aucun sentiment d'importance. Elles n'avaient que très peu de rapports personnels les unes avec les autres. Leur relation avec le patron n'était que confrontation. Il y avait peu de responsabilité personnelle face à la qualité du produit. D'autres déterminaient les standards et elles n'avaient qu'à suivre les instructions. Il n'y avait que très peu de place à la fierté dans ce qu'elles faisaient.

C'était, comme on le dit souvent, « juste un job ».

Mais tout cela changea lorsqu'on les retira de la chaine de montage pour leur donner leur propre environnement de travail. Dès le début, elles se réjouirent de l'attention que l'équipe de chercheurs leur accorda. Chaque femme n'était plus seulement qu'un visage impersonnel de la ligne de montage. Elle était devenue "quelqu'un".

Maintenant regroupées, il leur était plus facile de communiquer entre elles. Des amitiés se nouèrent. Les femmes commencèrent à socialiser après les heures de travail, se rendant visite les unes les autres à domicile, participant souvent ensemble à des activités récréatives après le travail comme, par exemple, des BBQ.

La relation avec leur chef de service se transforma également. Plutôt que d'être craint, celui-ci était devenu une personne à qui on pouvait faire appel. Se forma alors une appartenance au groupe accompagnée d'une fierté de ce qu'elles pouvaient accomplir.

Les améliorations qui se produisirent s'expliquent principalement par l'impact du système social qui s'était formé et la façon dont il influença la performance de chaque membre du groupe. Les auteurs de l'étude devaient conclure que :

> « *On doit considérer les activités de travail de ce groupe, ainsi que leurs satisfactions et insatisfactions, comme les manifestations d'un réseau complexe d'interrelations.* »

En d'autres mots, le facteur primordial de cette amélioration résidait dans la transformation du système social. Avec le temps, on désigna ce phénomène l'Effet Hawthorne. L'Effet Hawthorne est très utile pour expliquer ce qui cause le blocage et ce comportement de lutte que nous désignons « bégaiement ». L'Effet Hawthorne explique également pourquoi les thérapies du bégaiement ne fonctionnent pas toujours. Enfin, il explique pourquoi il est si difficile de maintenir les progrès dans le monde extérieur.

Ce que je suggère ici, c'est que lorsqu'une thérapie *donne* des résultats, ce n'est pas uniquement les techniques de fluence qui expliquent ce progrès. Bien souvent, le thérapeute n'y tient qu'un rôle mineur. C'est une combinaison de la thérapie de la parole *et* de la relation personnelle entre le clinicien et son patient, relation qui peut favoriser un niveau supérieur de confiance et d'acceptation de soi chez son patient.

Plus le patient se sentira bien, plus il sera spontané, et plus il donnera libre cours à sa personnalité intrinsèque. Ultimement, cela pourrait provoquer la dissolution de cette retenue qui supportait ses blocages.

Bref, la fluence est, dans une large mesure, un *effet secondaire* de l'Effet Hawthorne. En fait, une fois acceptée cette explication, vous serez en mesure de répondre à presque toutes les questions relatives au bégaiement.

Utilisons une situation hypothétique. Vous êtes une PQB qui décide de collaborer avec un orthophoniste. Appelons-le Sam. Sam a mis au point un programme intensif de deux semaines pour une demi-douzaine de clients dans un hôtel local. En plus de participer au programme, vous résiderez à cet hôtel pendant tout ce temps…éloigné de votre environnement familier, dans un tout nouveau monde.

Précisons que Sam travaille selon une approche « Fluency Shaping », laquelle implique des heures et des heures de pratique. La première semaine, vous en apprendrez beaucoup sur le processus de production de la parole de manière à pouvoir le visualiser dans votre esprit. La semaine suivante, vous pratiquerez les techniques dans des situations réelles, telles que parler au téléphone, dans la rue, dans des boutiques et dans les restaurants.

À la fin de la première semaine, vous constaterez de réels progrès. Vous venez de démystifier votre bégaiement en apprenant ce qui se produit dans votre larynx lorsque vous bloquez. Grâce à la rétroaction électronique, vous pourrez bien percevoir la différence entre des cordes vocales tendues et détendues, un aspect de vous que vous ignoriez jusqu'à maintenant. Tout cela est évidemment très utile.

Mais est-ce là tout ce qui se produit ?

Non. Il y a bien plus que cela, et l'Effet Hawthorne y est pour quelque chose.

Sam est une personne ouverte et très accueillante avec qui vous vous sentez totalement accepté, même pendant de difficiles situations d'élocution. Toute communication entre Sam et vous a pour but, en plus de transmettre de l'information, de bâtir votre estime de soi. Toute réaction négative que vous pouvez ressentir s'accompagne d'une remarque encourageante venant renforcer l'idée que vous êtes sur la bonne voie. Sam est parfaitement conscient de vos inquiétudes et démontre une patience inouïe en explorant ces questions avec vous. Rien de ce que vous dites n'est incorrect. Il en est de même dans vos relations avec tous les autres participants au programme.

Si vous étiez dans une telle situation, comment cela vous affecterait-il ?

Pas mal évident, n'est-ce pas ? Vous seriez confiant. Votre estime de soi croîtrait. Votre confiance en vous augmenterait. Et vous apprendriez à vous accepter.

Maintenant, un tel environnement sécuritaire n'est-il pas plus propice à l'expression de ce que vous êtes vraiment ? Bien sûr qu'il l'est. Vous vous sentez reconnu, accepté. Vous n'êtes plus en "mode crise". Tous ces changements positifs s'organisent en un système qui s'auto-renforce et qui provoquera une attitude plus détendue et, dans bien des cas, entrainera la fluence qui est un effet secondaire de ne plus avoir peur de se laisser-aller. C'est ça, l'Effet Hawthorne en action.

Lentement mais sûrement, à la fin du programme de deux semaines, votre élocution sera plus facile et fluide. Et parce que, à cette étape, le système appuie vos efforts, votre fluence se maintient…au moins pour un temps…alors que vous réintègrerez votre environnement régulier.

15 Notre conception erronée du bégaiement.

Combien de personnes ont eu l'impression de sortir d'une thérapie de la parole en parlant vraiment bien ?

Cela a duré combien de temps ?

Pourquoi êtes-vous revenu à vos anciennes habitudes ?

Probablement pas pour avoir cessé de pratiquer vos techniques. Bien des gens continuent à les pratiquer mais connaissent *tout de même* un revers.

Pourquoi ?

En vérité, ce ne sont pas *que* les techniques adéquates qui ont fait de vous une personne plus fluide. Oh, bien sûr, elles sont importantes. Mais c'est également vos relations avec les personnes de votre entourage. Elles étaient là pour vous appuyer. Vous vous sentiez bien. Vous vous sentiez mieux. Mais que s'est-il passé en quittant cet environnement ? Le monde entier était-il, lui aussi, enclin à vous appuyer de la même manière ?

Évidemment, dans le monde réel, tout le monde a ses propres préoccupations. Les autres ne pensaient pas à vous. En fait, les autres accordent *vraiment* la priorité à leurs propres besoins plutôt qu'aux vôtres. Non mais ! Combien d'entre vous ont dû se battre pour une place de stationnement ou composer avec un chauffeur d'autobus irritable ou un vendeur dans une boutique vraiment désagréable.

Comment vous sentiriez-vous ? Ne serait-il pas plus risqué de vous laisser-aller et de vous affirmer dans de telles situations ?

Que s'est-il alors produit ? À défaut de travailler également sur les autres composantes de l'Hexagone du Bégaiement…comme par exemple sur vos schèmes de pensées et la façon dont vous vous sentez….vous finissez par réagir à ces personnes et commencez à leur faire moins confiance; votre confiance en vous diminue aussi. Puis, un jour, vous vous retrouvez bloqué. Cela provoquera une spirale descendante; éventuellement, vous retournerez à vos anciennes habitudes.

Et tout cela à cause de l'Effet Hawthorne qui s'active en arrière-plan.

Au cours des ans, j'ai rencontré bien des personnes qui ont eu une rechute après avoir dépensé, dans certains cas, plusieurs milliers de dollars dans des programmes de thérapie de la parole. Certaines de ces histoires m'ont vraiment choqué.

Je pense en particulier à un programme très connu aux États-Unis qui utilise l'approche « Fluency Shaping ».[31] Pendant des années, les personnes ayant participé à ce programme se sont fait dire, *en termes dépourvus de toute incertitude*, que le bégaiement n'avait rien à voir avec les émotions et que, par conséquent, celles-ci n'allaient pas être considérées (en thérapie). Ils travaillèrent donc uniquement à maîtriser les techniques de fluence.

Insensé ! Et pourtant, plusieurs personnes – peut-être même la majorité – croient encore cela.

---

[31] Fluency Shaping approach.

Non pas que les thérapeutes dirigeant ces programmes ne soient pas de bonnes personnes. Ils le sont. C'est juste que le modèle du bégaiement avec lequel ils ont grandi….ce modèle qu'on leur a enseigné à l'université et sur lequel ils basent leur thérapie…ne tient pas la route. Ce n'est pas le bon paradigme.

Le concept du bégaiement selon lequel il s'agit d'un système plutôt que d'une chose explique pourquoi il est si difficile de s'améliorer. Ce n'est pas seulement votre élocution qui doit changer. C'EST TOUT VOTRE *MOI TOTAL.* Et cela, bien sûr, inclut vos schèmes de pensées. Comment vous vous sentez. Les croyances que vous avez. Vos perceptions. Vos intentions véritables. L'image de soi que vous avez. Comment vous parlez. Tout cela s'est organisé en un système interactif, tissé serré. Il s'agit d'un système vivant, qui s'auto-perpétue et qui fera n'importe quoi pour se maintenir.

Essayez de ne changer qu'une seule de ses composantes et vous le déséquilibrerez. Et pour rétablir l'équilibre, les autres composantes de votre Hexagone du Bégaiement tenteront de ramener votre élocution comme elle l'était avant la thérapie.

LES DIVERS TYPES DE BÉGAIEMENT

L'utilisation, depuis bien longtemps, du seul terme « bégaiement » est un facteur ayant causé de la confusion. L'inefficacité de ce mot à décrire ce qui se passe *réellement* est la cause de biens des problèmes en plus d'avoir semé la confusion et d'avoir ouvert la voie à une réflexion boiteuse.

Voyons un exemple des problèmes engendrés par l'utilisation de termes boiteux. Une des citations qui fera long feu provient de Bill Clinton lorsque, à la télévision, il affirma : « Je n'ai pas eu de relation sexuelle avec cette femme. » Clinton utilisa une interprétation plutôt libérale du terme "relation sexuelle". Et cela donna lieu à toute une série de problèmes particuliers.

Combien d'entre vous ont vu Oprah Winfrey ? Oprah est, de toutes les personnalités de la télévision américaine, celle qui a connu le plus grand succès et qui jouit de la plus grande admiration au monde. Elle jouit d'une énorme influence sur des millions d'Américains.

À une de ses émissions, les invitées étaient de jeunes filles, adolescentes actives sexuellement. Il y avait une fille de 15 ans qui allait à des soirées et qui s'adonnait au sexe oral avec quelques-uns de ses camarades de classe en croyant qu'il n'y avait rien de mal à cela… chose qui choqua des millions de téléspectateurs. Lorsqu'Oprah lui demanda si elle savait que les jeunes filles ne doivent pas faire cela, savez-vous ce qu'elle répondit ?

« Mais il ne s'agit pas de relations sexuelles. »

« Que veux-tu dire par ce n'est pas du sexe ? » rétorqua Oprah.

« Et bien » répondit la jeune fille, « Je sais que ce n'est pas du sexe parce que le Président des États-Unis a dit que ça ne l'était pas. »

C'est ce qui arrive lorsqu'on n'utilise pas le langage approprié. Cela sème la confusion. Et il y a des conséquences.

La même chose se produisit pour le bégaiement. Que veut-on *dire* par « bégaiement ? »

Faisons-nous référence aux disfluences pathologiques, développementales, aux bafouillages ou aux blocages ? Bien qu'ils puissent parfois se ressembler, ces phénomènes sont tous différents. Chacun d'eux dépend d'un ensemble différent de mécanismes.

Le bafouillage, par exemple, est un genre de disfluence hésitante mais dépourvue de tension qu'on rencontre lorsque la personne est irritée, embarrassée, confuse ou bredouillante[32]. La personne peut parler, mais les émotions qu'elle ressent la font trébucher, sans plus.

Par contre, quand un individu bloque, il est à ce moment-là *incapable* de parler. Il se sent impuissant. Cette impuissance peut provoquer une panique et un embarras. Il devient alors très soucieux de ce qui lui arrive. Il s'agit ici d'un tout autre genre de phénomène, d'un autre genre d'expérience même si elle ressemble à la précédente.

Lorsque vous désignez ces deux phénomènes bégaiement…plutôt que bafouillage ou blocage….vous êtes amené à faire de fausses hypothèses tout comme la jeune fille le fit à l'émission d'Oprah.

Un vocabulaire imprécis constitue seulement une des explications pour lesquelles ce problème n'a jamais été bien compris et, trop souvent, mal caractérisé et traité.

ON DOIT CONCEVOIR LE PROBLÈME DIFFÉREMMENT

Que signifie tout cela ? Qu'on doit concevoir le bégaiement comme un problème plus global, plus inclusif. Si je ne l'avais pas fait, je bloquerais encore aujourd'hui.

Les spécialistes de la discipline doivent élargir leur horizon, leurs perspectives. C'est difficile car il y a eu par le passé…et je crois bien qu'il est toujours aussi persistant….un préjugé contre les professionnels adoptant une approche holistique. J'ai eu plusieurs conversations avec des orthophonistes ayant adopté cette approche; j'ai entendu plusieurs de leurs tristes histoires.

J'ai une amie orthophoniste, Claudia Dunaway de l'université de San Diego, que j'ai rencontrée il y a douze ans. Elle venait de lire un article que j'avais présenté à un atelier lors d'une rencontre annuelle de l'American Speech-Language and Hearing Association. Il s'avéra que j'étais la première personne de la communauté des PQB à confirmer ses propres observations que ce problème mettait en jeu bien plus que juste la parole. Elle le *savait,* mais jamais quelqu'un d'autre ne l'avait confirmé. Alors lorsqu'elle lut mon article sur l'Hexagone du Bégaiement, elle était si enthousiasmée qu'elle prit un vol pour San Francisco et m'invita au restaurant. Et on a parlé jusqu'aux petites heures du matin.

Ce qui est intéressant au sujet de Claudia, c'est que lorsqu'elle était plus jeune, elle s'impliqua dans le mouvement free speech (la parole libérée). Quel est le lien me direz-vous ? Eh bien cela signifie que, pendant plusieurs années, elle explora ses émotions et ses croyances. Elle compara divers styles de vie avec sa propre vie. Elle devait devenir très ouverte et sensible à ce que sont les personnes *en tant que personnes*. Elle apprit à regarder sous la surface. Plus tard,

[32] Discombobulated.

devenue orthophoniste, elle appliqua avec beaucoup de succès ces connaissances, cette sensibilité et cette perspective élargie pour le bénéfice de ses patients.

Mais parlez à Claudia et à ses associés de l'Université de San Diego et ils vous parleront des esprits fermés qu'ils rencontrent aux conférences professionnelles. Et ils sont nombreux, ces professionnels, qui ne veulent pas travailler avec une perspective plus holistique du bégaiement.

Si j'ai un reproche à faire à la communauté professionnelle, c'est que plusieurs d'entre vous ne tirent pas avantage de votre plus importante ressource….les personnes qui bégaient…et plus spécialement la ressource la plus oubliée de toutes – ceux qui ont vaincu le bégaiement.

Auprès de qui iriez-vous chercher conseils si vous désiriez escalader l'Everest ? Parleriez-vous seulement aux personnes ayant lu des livres sur le sujet ou aussi à celles qui ont tenté d'escalader l'Everest mais qui n'y sont pas encore arrivées ?

Ou interrogeriez-vous plutôt les quelque 500 personnes qui sont parvenues au sommet pour leur demander : « Mes amis, comment y êtes-vous arrivés ? Décrivez-moi en détails les problèmes rencontrés. Qu'est-ce qui a fonctionné ? Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Que vous fallait-il savoir ? Quelles informations furent vraiment utiles ? QUI vous a été utile ? Qu'avez-vous appris ? Il y a des centaines de questions possibles.

Mais les chercheurs font-ils appel au PQB ayant vaincu le monstre pour leur poser ce genre de questions ?

En tant que membre de la National Stuttering Association, je suis en relation avec la communauté professionnelle depuis plus de 32 ans. Combien de chercheurs, pensez-vous, sont sortis des sentiers battus pour me demander comment je m'y étais pris ?

La réponse est….seulement deux ! Deux personnes en 32 ans.

Vous avez vu, au début de ma présentation, qu'en faisant référence au mauvais paradigme pour résoudre le problème mathématique, vous auriez pu y travailler pendant une semaine sans trouver la solution.

Selon mes observations personnelles et l'histoire de ma victoire sur le bégaiement, je suis convaincu que les mystères du bégaiement nous ont échappés pour les mêmes raisons. Pendant tout ce temps, les pièces du casse-tête étaient pourtant bien là, sous notre nez. On trouve les réponses en faisant appel à un modèle différent du bégaiement, un modèle qui prend en considération divers aspects personnels – les émotions, les perceptions, les croyances, les intentions, la programmation physiologique et les actions physiques accompagnant les efforts pour parler – et comment tous ces facteurs sont entrelacés pour créer ce que nous désignons comme bégaiement chronique.

Si vous, les professionnels, nous considérez comme vos partenaires, et non juste des patients, et si nous, de la communauté des PQB, continuons de participer activement en partageant nos observations personnelles….et en partageant nos idées et nos découvertes sur le réseau Internet…nous commencerons alors à voir apparaitre les réponses à une énigme qui nous a échappée pendant plus de 5 000 ans.

19 Notre conception erronée du bégaiement.

Allez, que dites-vous ? Êtes-vous disposés à repenser vos vielles croyances ? Êtes-vous disposés à ouvrir vos esprits à de nouvelles possibilités ? Êtes-vous disposés à changer de paradigme ?

Ce fut pour moi un réel plaisir de vous parler.

La solution au casse-tête numérique : les nombres sont en ordre alphabétique.

« Regarder, c'est une chose. C'en est une autre que de voir ce qu'on regarde. Comprendre ce qu'on observe en est une troisième. Apprendre de ce qu'on a compris en est encore une autre. Mais ce qui compte vraiment, c'est d'agir en fonction de ce qu'on a appris. »

Malcolm McNair

« Vous ne pouvez tout enseigner à l'homme. Vous ne pouvez que l'aider à découvrir en lui-même. »

Galilée

SOUFFREZ-VOUS DE PARALYSIE DU PARADIGME ? [33]

Si je vous demande quel pays vous vient à l'esprit en mentionnant "montres-bracelets", vous répondrez probablement la Suisse. Et non sans raison d'ailleurs. La réputation de la Suisse en ce domaine date de plusieurs siècles. Ils ont inventé l'heure facilement accessible. Ils étaient à la fine pointe des plus récentes innovations, du remontage automatique aux montres à l'épreuve de l'eau. En 1968, les Suisses fabriquaient plus de 65 pour cent de toutes les montres vendues au monde. Et ils empochaient 80 pour cent des profits de cette industrie.

Pourtant, en 1980, seulement 10 pour cent des montres vendues étaient de fabrication Suisse et ne représentaient plus que 20 pour cent des profits.

Que s'était-il donc passé ?

Lorsque les scientifiques Suisses mirent au point le mouvement au quartz à leur centre de recherche de Neuchâtel – un mouvement qui, et de loin, excédait la précision des montres mécaniques – ils en parlèrent aux manufacturiers Suisses. À leur étonnement, les fabricants de montres du vieux continent ne furent nullement impressionnés.

Lorsque les horlogers du Vieux Continent regardèrent la première montre au quartz, ils ne virent ni l'aiguille des secondes, ni le mécanisme de remontage manuel, ni aucune autre avancée sur laquelle les Suisses avaient bâti leur réputation. « Concept intéressant » dirent les horlogers ; « mais ce n'est certainement pas une *'montre'*. »

Puis ils commirent deux erreurs *colossales* : (1) ils n'ont pas enregistré de brevet sur le mouvement au quartz, et (2) ils ont dit « Parlons-en à la Conférence Internationale de la Montre et nous verrons ce que les autres en pensent. »

Et devinez qui participait également à cette conférence. Eh oui ! Seiko. Les manufacturiers japonais reconnurent immédiatement le magnifique cadeau qu'on venait de leur faire. Ce ne furent donc pas les Suisses qui capitalisèrent sur la mise au point du mouvement électronique au quartz et qui dominèrent le marché mondial de la montre. Ce sont les Japonais.

Comment les Suisses ont-ils pu laisser passer une telle occasion ?

[33] Ce texte est en fait une présentation que fit John C. Harrison au Premier Congrès International sur les désordres de la fluidité. Cette convention avait été parrainée par l'International Fluency Association et s'est tenue à Munich, en Allemagne, du 1er au 5 août 1994.

Simplement parce que les horlogers Suisses étaient aveuglés par leur conception rigide de ce que constituait une montre-bracelet. En résumé, l'industrie de la montre Suisse souffrait de *paralysie du paradigme.*

Mais qu'est-ce que la paralysie du paradigme ? Ou, plus exactement, un paradigme, c'est quoi ?

Le mot paradigme vient du mot Grec *paradeigma* signifiant "un modèle, une tendance, un exemple." Un paradigme, c'est un modèle. C'est un ensemble d'hypothèses, de concepts et de croyances qui définissent la façon dont nous structurons nos pensées. Sans paradigmes, nos cerveaux seraient dépourvus de filtres. Nous serions envahis par une avalanche de pensées et d'émotions. Nous aurions trop de données. Nous serions incapables de distinguer ce qui est important de ce qui ne l'est pas.

Les paradigmes structurent nos perceptions. Prenons par exemple les paradigmes politiques : une démocratie, un état socialiste, une monarchie, une dictature ou un état totalitaire. Chacun de ces régimes représente une façon différente de considérer les citoyens. Et chaque régime représente une manière de gouverner qui lui est propre. Imaginez combien différente serait la perception d'un président élu face à un rassemblement populaire au Parlement national de celle d'un dictateur autoproclamé. Chaque paradigme fait que l'individu perçoit la réalité d'une manière qui lui est unique.

Les paradigmes sont très utiles car ils nous amènent à porter attention à certaines choses et à en ignorer d'autres ; ils nous permettent aussi d'anticiper ce qui se produira selon des hypothèses de départ. Tenez par exemple, jusque dans les années 1980, on croyait que les ulcères d'estomac étaient causés par le stress et des facteurs diététiques. Le traitement consistait alors à l'hospitalisation, le repos au lit et la prescription de nourriture insipide. Mais ces traitements avaient des effets limités. Puis arriva un changement drastique de paradigme. En 1982, des physiciens australiens, Robin Warren et Barry Marshall, identifièrent le lien entre l'Helicobacter pylori (H. pylori) et les ulcères. Ils en conclurent que la bactérie l'H. Pylori, et non le stress ou la diète, occasionnait les ulcères d'estomac. Cette découverte permit à la médecine de développer des traitements adéquats.

Lorsque le paradigme dominant nous empêche de formuler un portrait adéquat des circonstances présentes (comme ce fut le cas pour les ulcères d'estomac et les fabricants de montres Suisses), on souffre alors de *paralysie du paradigme.*

UN SIMPLE CASSE-TÊTE

Voici un casse-tête. Il n'est pas difficile à résoudre en autant que vous ayez la bonne approche.

> George Belfast était un individu très rapide qui se gardait en très bonne condition physique. « Dans ma chambre, la lampe la plus proche est à 12 pieds (4 mètres) de mon lit. Pourtant, seul dans ma chambre, sans utiliser aucun

fil électrique, ni corde ni tout autre aide ou engin, je peux éteindre la lumière de cette lampe et me coucher avant l'arrivée de l'obscurité. » Comment George peut-il y arriver ?

Vous n'y arriver pas ? Pourquoi alors ne pas penser à la manière dont vous structurez le problème ? Quelles hypothèses de départ faites-vous ? Si vous ne pouvez trouver la réponse, il y a des chances que ce soit parce que vous utilisez le mauvais paradigme pour résoudre ce^problème. (La réponse à ce casse-tête se trouve à la fin de cet article.)

C'est là où la plupart d'entre nous sommes freinés lorsque nous tentons de comprendre le bégaiement. Nous le voyons comme un problème cognitif. Un problème comportemental. Un problème génétique. Ou un problème psychologique. Hélas, aucun de ces paradigmes n'est en soi suffisamment large pour contenir toutes les réponses.

Mais si mes observations au sujet du bégaiement sont exactes, nous savons déjà ce qu'il nous faut savoir. Tout ce qu'il faut, c'est de rassembler le tout en un paradigme qui intégrera *toutes* ces approches. Pour y parvenir, nous avons besoin d'un créateur de paradigme.

LE CRÉATEUR DE PARADIGME

Dans son livre *Paradigms: the Business of Discovering the Future*, Joel Barker fait remarquer que la personne qui met au point un nouveau paradigme est bien souvent un outsider, un novice. C'est une personne qui ne comprend pas vraiment le paradigme dominant dans toutes ses subtilités …. et, parfois, quelqu'un qui ne le comprend tout simplement pas. Ce *développeur* de paradigme, parce qu'elle/il n'est pas aveuglée par les croyances dominantes du moment, est en mesure de percevoir la situation d'un tout autre œil.

Cela décrit certains d'entre nous qui sommes impliqués dans l'entraide du bégaiement. Parce que nous n'avons pas eu de formation en orthophonie, nous n'avons pas été programmés avec les idées classiques sur le bégaiement. Oh, bien sûr, plusieurs d'entre nous, par une thérapie de la parole, avons appris le point de vue traditionnel. Mais d'autres en sont venus à faire des découvertes significatives par leur réflexion indépendante et leurs observations personnelles …. et simplement en suivant le cours normal de leur vie.

Mais ces découvertes *méritent-elles* notre attention ? Après tout, nous n'avons aucune formation en orthophonie. Nous ne sommes pas Ph.D. Que pouvons-nous apporter à la communauté professionnelle ?

SAVOIR OBSERVER AVEC OUVERTURE D'ESPRIT

Les philosophes orientaux vous diraient qu'on peut atteindre la vérité simplement par l'observation. Cela me rappelle quelque chose que l'anthropologiste Margaret Mead écrivit il y a quelques années … et je paraphrase. Elle disait ceci : les gens de ma

discipline ont tendance à lier trop rapidement ce qu'ils voient à ce qu'ils savent déjà. Impossible d'en arriver à une percée majeure en travaillant de la sorte. Il faut plutôt observer avec un esprit neutre, non biaisé. Sans attentes.

Vous devez vous asseoir dans le village ancestral et, simplement, observer … et regarder …. et observer. À un moment donné, vous noterez que les comportements observés ici ont quelque chose à voir avec les comportements observés là-bas. Hmmm. Quelle est donc cette relation ? Je ne suis pas certain. Je crois bien que je vais observer encore. Et ainsi vous regardez davantage. Mais il se peut que, cette fois, vous *observiez* les interactions attendues et les rituels traditionnels. Mais peut-être pas. Il se peut qu'il s'agisse de quelque chose de tout nouveau. C'est ce genre d'observation qui peut mener à un nouveau paradigme.

Je vais vous donner un exemple de ce dont je parle. J'avais l'habitude d'aller dans une station-service tout près de ma maison pour faire le plein. Chaque fois que j'y allais, j'avais l'intention de dire « Faites le plein », sans bloquer ni utiliser des subterfuges pour éviter de bloquer. Certains jours j'y arrivais, d'autres pas. Je me suis demandé pourquoi. C'est alors que je m'efforçai de faire la relation entre mon élocution et ce qui se produisait dans ma vie.

J'en vins à la conclusion que les jours où tout allait bien avec ma femme, j'avais moins de difficulté à dire « Faites le plein ». Mais les jours où il se présentait une difficulté, lorsque je me sentais en colère, que j'avais du ressentiment et que je retenais mes émotions, il m'était très difficile de prononcer les mots sans utiliser de subterfuges tels que « Yeah, pouvez-vous faire le plein. »

Je ne dis pas que mon bégaiement *résultait* de problèmes émotionnels. Je commençais alors à percevoir quelques-unes des manières subtiles par lesquelles les émotions intervenaient dans le système du bégaiement. Et ce n'était certainement *pas* quelque chose que j'aurais exploré de cette manière si j'avais suivi une thérapie traditionnelle de la parole.

Pourquoi pas ?

Parce que la plupart des orthophonistes sont formés à manœuvrer à l'intérieur d'un paradigme qui les oblige à concentrer leur attention presqu'exclusivement sur la parole et seulement sur les émotions qui sont intimement liées aux mots craints et aux situations d'élocution stressantes. Par conséquent, leurs clients ne sont pas motivés à regarder plus loin que la peur du bégaiement, au détriment des autres facteurs contributifs.

UNE RESSOURCE OUBLIÉE

Parmi la multitude de personnes qui bégaient que j'ai rencontrées sur plus de 19 ans comme membre de la National Stuttering Association, j'en ai rencontrées un petit nombre, petit mais important qui, tout comme moi, étaient venues à bout du bégaiement. Nous avions pour la plupart suivi des chemins différents. Un de ceux que j'ai rencontré

au début des années 1980 s'était servi de la pensée et de la philosophie des arts martiaux pour les appliquer avec succès à son élocution.

Quant à moi, ayant eu la chance de me trouver en Californie dans les années 1960 et 1970, j'ai eu l'occasion de participer à plusieurs ateliers très expérimentaux ainsi qu'à des programmes de croissance personnelle qui se développaient alors. Ces programmes nous offraient l'occasion de nous auto-observer comme jamais auparavant …. pour qui que ce soit ! ….. même pour les PQB. Ils me fournirent une plate-forme exceptionnelle pour investiguer ces forces complexes qui nourrissaient mes blocages d'élocution.

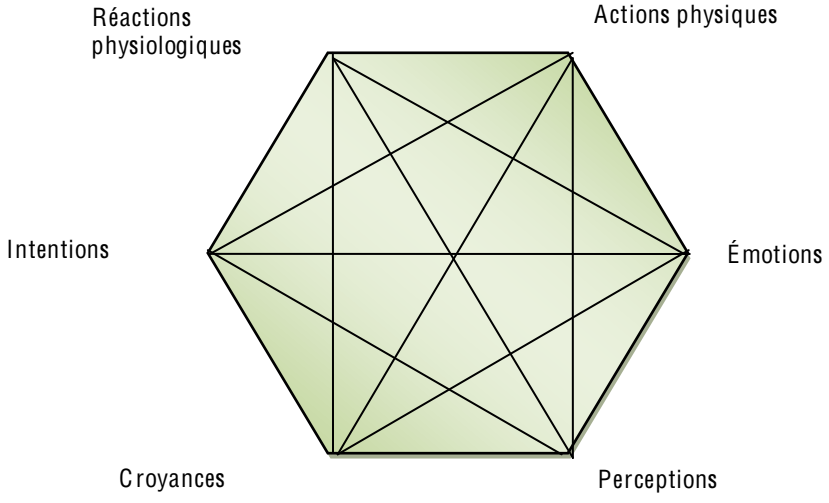
Les personnes ayant fait de remarquables progrès dans leur élocution, et surtout les individus qui ne bégaient plus, représentent une importante ressource pour la communauté professionnelle. Pourtant, on ne pense pas à nous de cette manière. Moi par exemple. J'ai bégayé pendant 30 ans. Et depuis les 21 dernières années, je suis totalement délivré du bégaiement. Combien d'orthophonistes m'ont dit : « Wow, John, c'est vraiment intéressant. J'aimerais explorer avec toi comment tu t'y es pris » ?

Réponse : pratiquement aucun !

UN NOUVEAU PARADIGME POUR LE BÉGAIEMENT

Si on m'avait posé la question, je leur aurais présenté le paradigme du bégaiement conçu à partir de mon expérience personnelle. J'en vins à considérer le bégaiement non pas simplement comme un problème d'élocution, mais 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. Ce système prend la forme d'un graphique à six côtés – en fait, un Hexagone du Bégaiement – dans lequel *chaque intersection de l'hexagone influence et est influencée par toutes les autres intersections.*

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT



Or c'est justement cette interaction dynamique de tous les instants entre ces six éléments qui maintient l'équilibre homéostatique de ce système.

L'Hexagone du Bégaiement m'apparaissait un concept pertinent car il permettait de résoudre le dilemme à savoir si un blocage d'élocution était émotif, physique, génétique ou environnemental. C'est, en fait, *toutes* ces choses. Comme vous pouvez l'observer dans ce modèle, le blocage ne constitue pas une question de choix, mais un système impliquant l'interaction continuelle de tous ces facteurs. Chaque intersection peut exercer des forces négatives ou positives sur toutes les autres. Alors, dans un environnement où la plupart des intersections seraient négativement biaisées, il y a peu de chances que des progrès de la fluence ou qu'une expression de soi améliorée puissent s'installer pour de bon. Par contre, si l'individu a instauré des progrès à toutes les intersections de l'Hexagone du Bégaiement, le système appuiera alors une expression de soi élargie et une fluence améliorée. (Le chapitre suivant décrit plus en détail l'Hexagone du Bégaiement.[34]) Hélas, 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.

Jusqu'à récemment, certains aspects du bégaiement ne pouvaient être explorés ou expliqués car les avenues donnant lieu à de telles découvertes n'étaient pas disponibles. De nos jours, nourris par de nouveaux concepts en santé holistique et par la croissance des organisations d'entraide – ainsi que l'avènement de l'Internet permettant à toute personne ayant accès à un ordinateur et à un modem de partager facilement ses idées avec d'autres à travers le monde entier – nous sommes équipés pour ajouter les parties manquantes.

En offrant cette possibilité à tous les membres de la grande communauté des PQB – autant aux professionnels qu'aux non-professionnels – de collaborer, nous sommes finalement en position de développer des paradigmes nouveaux, munis d'un horizon plus vaste qui nous apporteront les réponses que nous attendons depuis si longtemps.

La réponse au casse-tête : George va au lit pendant les heures d'ensoleillement.

---

[34] Pour l'article complet sur l'Hexagone du Bégaiement (*Développer un nouveau paradigme pour le bégaiement)*, voir article suivant.

UN NOUVEAU PARADIGME POUR LE BÉGAIEMENT

(L'Hexagone du Bégaiement[35])

Connaissez vous ce défi à l'imagination qui consiste en un triangle composé de neuf points répartis sur trois lignes de trois points chacune ? En dessinant seulement quatre lignes droites sans soulever votre crayon du papier, vous devez passer le crayon sur les neuf points.

Je me souviens d'avoir tenté ma chance à résoudre ce casse-tête et de ma frustration de ne pouvoir trouver la solution. Après avoir essayé un certain temps, il me semblait impossible d'y arriver. Je jetai le papier. Mais ne pouvant abandonner aussi facilement, je m'essayai de nouveau un peu plus tard.

Puis je m'interrogeai : " Quelle est mon hypothèse de départ ? Quelles sont les limites que je m'impose ? "

A un moment donné, je découvris ce que je faisais. Comme la plupart des gens, je supposais que mes lignes ne devaient pas sortir du carré formé de neuf points. Lorsque je mis fin à cette autolimitation, la solution devint évidente.

Les leçons de ce défi s'appliquèrent directement à mon cheminement pour vaincre le bégaiement. Gagnant ma vie dans un domaine faisant appel à la créativité, je constatai que lorsque je luttais longtemps contre un problème sans trouver d'issue, c'est que je ne m'attaquais pas au vrai problème. Après avoir bégayé pendant 35 ans, je suis, depuis les 40 dernières années, totalement rétabli du bégaiement.[36] Aujourd'hui, je suis convaincu que les modèles présentement utilisés pour expliquer les blocages chroniques du bégaiement adulte ne sont pas suffisamment exhaustifs, pas plus qu'ils ne constituent une description réaliste de la véritable dynamique du problème.

Dans les pages suivantes, je désire soumettre un modèle différent, un paradigme qui correspond à mon cheminement vers la fluidité et à mes 30 années d'implication au sein de la National Stuttering Association.

---

[35] Ce texte introduit le concept de l'Hexagone du Bégaiement, contribution historique personnelle de John C. Harrison pour une redéfinition plus adéquate de la véritable nature du bégaiement (conception : 1985).

[36] Par rétabli, je ne veux pas dire que je suis une personne qui contrôle son bégaiement. Je n`ai plus à le contrôler puisque non seulement mon bégaiement a disparu, mais je n`ai plus les réactions émotives, ni les actions physiques de quelqu`un qui bégaie. Je n`ai plus peur de parler. En fait, j`aime profiter de chaque occasion que j`ai de parler, telles que de parler au téléphone ou de m`adresser à des auditoires.

Mais avant de commencer, quelques faits sur l'historique de mon bégaiement. J'ai toujours été conscient d'avoir un "problème d'élocution". À l'âge de quatre ans et demi, on m'a envoyé pendant plusieurs mois au National Hospital of Speech and Hearing Disorders de New York. J'y retournai plusieurs mois pendant l'été de mes dix-huit ans.

Pendant mes études primaires, secondaires et collégiales, j'ai vécu des expériences traumatisantes et embarrassantes découlant du bégaiement chronique. Ma disfluence, qui prenait la forme d'un blocage silencieux, se manifestait lors de situations précises. Bien que n'ayant généralement peu de problèmes à parler avec mes camarades de classe, il en était autrement lorsque je devais réciter en classe, m'adresser à un étranger sur la rue ou parler à une personne d'autorité. Je bloquais. Le fait de ne pas bégayer dans toutes les situations rendait ces épisodes de disfluence encore plus traumatisants. Je m'identifiais à cette catégorie spéciale de gens qui ne sont ni normaux ni anormaux.

Mis à part les deux brefs séjours à l'Hôpital National, je n'entrepris aucune thérapie formelle. Je dis "thérapie formelle" puisque, dans la vingtaine, je passai plusieurs heures à observer attentivement ce que je faisais lorsque je bégayais. Avec le temps, je pris systématiquement conscience des mouvements musculaires et des autres actions qui accompagnaient mes blocages. Je m'installai à San Francisco où je m'impliquai dans une multitude de programmes de croissance personnelle qui commençaient à faire leur apparition en Californie.

COMMENT DISPARUT MON BÉGAIEMENT

On me demande souvent : "Quand avez-vous cessé de bégayer ? "

Je réponds généralement de la façon suivante : "J'ai cessé de bégayer longtemps avant de cesser de bégayer." Loin de moi l'intention de répondre de façon énigmatique; je désire simplement mettre l'accent sur la façon dont se réalisa la transformation.

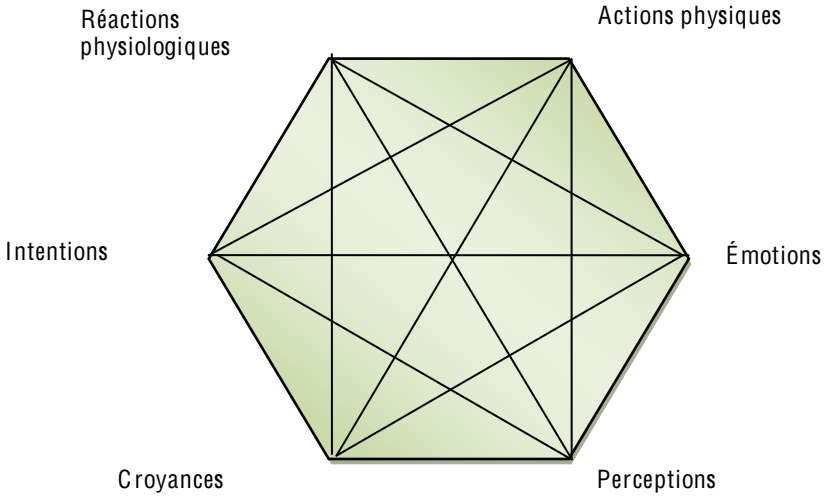
Grâce aux centaines d'heures durant lesquelles je participai à des activités thérapeutiques et de groupes, je découvris que mon "problème d'élocution" se composait en fait d'une constellation de problèmes. Oh bien sûr, je faisais avec mes lèvres, ma langue, mes cordes vocales et ma poitrine des choses qui nuisaient à mon élocution; mais ces actions physiques n'étaient pas les seules à être nuisibles. Je n'osais m'affirmer. J'étais trop perfectionniste. Je me souciais de toujours plaire aux autres. La vie était pour moi une question de performance. Je n'osais partager ce que je ressentais. Je ne savais même pas ce que je ressentais. En plus d'avoir une fausse conception de moi-même, je faisais obstacle à des habiletés ou capacités personnelles que je possédais.

Plus je pénétrai dans mon for intérieur pendant ces années d'exploration personnelle, plus je fus estomaqué de constater que non seulement mes multiples problèmes étaient inter reliés, 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 non 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 uniquement un problème de la parole. Mais on comprend mieux le bégaiement en le considérant comme un *système* impliquant la personne toute entière - un système interactif composé d'au moins six éléments essentiels : actions physiques, émotions, perceptions, croyances, intentions et les 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 autres et chacune d'elles affecte directement 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.

C'est justement à cause de la nature d'autoperpétuation du 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, la mise en œuvre 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 fluence qui s'auto maintiendra.* En effet, en plus de s'attaquer aux blocages de la parole, elle s'adresse également aux facteurs contributifs qui amènent l'individu à bégayer. Cette stratégie peut également conduire à une perception toute différente de la véritable nature du bégaiement.

CONSTRUIRE UN SYSTÈME MENTALEMENT

Voici une analogie qui nous aidera à mieux comprendre comment un modèle différent du système peut modifier votre perception. Supposons que vous êtes sur le point de démontrer à deux spectateurs intéressés le fonctionnement d'un nouveau modèle de voiture téléguidée - ces petites voitures qu'on trouve à La Source pour un peu moins de 50.00 $. Un des spectateurs est un garçon de 2 ans. L'autre est ingénieur en mécanique.

Le garçon considère la voiture comme un objet vivant. Elle lui semble jouir d'une autonomie complète, s'élançant tantôt vers l'avant, puis s'immobilisant, tournoyant, explorant; en somme, une petite forme vivante et capricieuse. Mais pour l'ingénieur, la perception est totalement différente. Il voit la petite voiture non pas comme une *chose*, mais comme un système composé de pièces qui interagissent les unes avec les autres. Il regarde le moteur, examine les composantes électriques, voire même le schéma du circuit électronique. Il cherche à comprendre les relations entre les pièces composant l'objet.

Cette analogie est similaire à la différence entre ma perception originale du bégaiement et celle que j'en ai aujourd'hui. Adolescent, je considérais le bégaiement comme une *chose*, une forme vivante dont je ne pouvais prévoir le comportement d'un jour à l'autre. Aujourd'hui, ayant "ouvert le capot" et observé l'intérieur, je comprends que cette "chose" que j'appelais bégaiement se compose, en fait, d'un ensemble de facteurs ayant des relations bien particulières.

Mais attendez ! Nous avons maintenant, vous et moi, un problème : vous ne savez plus exactement ce que je veux dire par "bégaiement". S'agit-il des hésitations que Jean, âgé de huit ans, manifeste lorsque vous le surprenez la main dans le pot à biscuits ? Ou s'agit-il plutôt de cette difficulté qu'il eut à prononcer son nom lorsque je vous l'ai présenté ? Comment poursuivre cette discussion alors qu'on ne parle peut-être pas du même problème?

Pour faciliter notre processus de réflexion, on doit au préalable faire une chose : remplacer le mot "bégaiement". Dans une lettre à l'éditeur du *Journal of Fluency Disorders*, j'ai expliqué comment l'utilisation du mot "bégaiement" ne faisait que semer la confusion parce que trop vague et insuffisamment précis.[37] J'expliquai que les disfluences exemptes de lutte que plusieurs personnes manifestent parfois dans des situations émotives sont, de toute évidence, bien

[37]How to Rid Yourself of Stuttering in under 60 seconds. John C. Harrison, Journal of Fluency Disorders, 16 (1991) 327-333. Voir page 175 pour cet article.

différentes du comportement de lutte manifesté lors d'un véritable blocage de bégaiement. Le premier est un réflexe déclenché par l'émotion et, probablement, influencé par des facteurs génétiques. Le second est une stratégie apprise, un ensemble de comportements ayant pour but de se sortir ou de suspendre un blocage d'élocution. Pour simplifier, il ne s'agit pas de points successifs sur une échelle continue; ce sont deux phénomènes totalement différents. En les désignant par un même nom, c'est prendre pour acquis qu'il existe entre ces deux phénomènes des relations et des similarités qui, en réalité, peuvent ne pas exister. En utilisant le terme "bégaiement" pour parler de ces deux phénomènes, on ne fait que créer une confusion sans fin, même si on tente de les distinguer en les appelant bégaiements "primaire" et "secondaire".

Pour cette raison, je proposai d'abandonner le mot "bégaiement" (sauf dans les discussions d'ordre général) pour bien différencier chacun des cinq comportements en leur assignant une terminologie qui leur est propre.

- Les disfluences liées à une pathologie quelconque, telle qu'une lésion cérébrale ou un déficit intellectuel, seront désignées *disfluences pathologiques*.

- Les disfluences manifestées lorsqu'un enfant s'efforce de maîtriser les difficultés du langage adulte seront désignées *disfluences développementales*. Il s'agit d'un modèle développemental bien distinct des actions physiques accompagnant le blocage chez les adultes. La disfluence développementale disparaît souvent d'elle-même au fur et à mesure que l'enfant grandit. Elle réagit très favorablement à une intervention thérapeutique précoce, la plupart des enfants devenant alors normalement fluides sans devoir exercer de contrôles sur leur élocution. (Note : les disfluences pathologiques et développementales ne seront pas abordées dans ce texte puisque nous limiterons notre discussion au blocage chronique.)

- Pour les disfluences sans lutte et sans conséquences psychologiques, c'est-à-dire celles que démontrent les personnes qui se retrouvent soudainement - et temporairement - inconfortables et déstabilisées ou bredouillantes (discombobulated), nous devons inventer un mot puisqu'il n'en existe aucun pour décrire ce phénomène. On désignera ce genre de disfluence *balbutiement* ou bafouillage (bobulating). Presque tout le monde balbutie ou bafouille en situations de stress. Mais dans ce cas, il ne s'agit pas d'un problème chronique; et même si tel était le cas, l'individu est généralement inconscient de son comportement et, par conséquent, il est peu probable qu'il y réagisse négativement.

- Parce que ce blocage a pour but de faire échec à une situation menaçante, nous désignerons *blocage* le comportement langagier qui se caractérise par une lutte se manifestant lorsqu'une personne fait obstruction à la libre circulation de l'air respiratoire et qu'elle resserre ses muscles (tension musculaire). Ce sont généralement les sentiments négatifs ou la perception de soi de l'individu associés à un mot ou à une situation langagière particulière qui sont bloqués. Il s'agit bien de cette disfluence chronique à laquelle pensent la plupart des gens lorsqu'ils parlent du comportement de "bégaiement" qui survivra à l'âge adulte. Contrairement à la disfluence développementale et au balbutiement, le blocage est une *stratégie* conçue pour protéger l'individu contre des conséquences déplaisantes.

- Enfin, il existe un cinquième genre de disfluence relié au blocage qui se manifeste lorsque la personne répète un mot ou une syllabe parce qu'elle appréhende de bloquer sur le mot ou la syllabe suivante. Parce qu'elle ne fait que gagner du temps jusqu'à ce qu'elle se sente prête à dire le mot craint, nous désignerons ce genre de disfluence *temporisation* (stalling). Étant donné que la temporisation constitue une stratégie faisant partie des actions physiques visibles de lutte du bégaiement et associées aux blocages de l'élocution, on doit considérer les deux dans une seule et même perspective.

Je sais que plusieurs lecteurs vont se rebiffer à l'idée de ne plus utiliser "bégaiement" à toutes les sauces. Mais même si la disfluence développementale, le balbutiement, le blocage et la temporisation peuvent sembler identiques aux yeux du profane (et, hélas, aux yeux de certains initiés), les désigner tous par le terme "bégaiement" contribue substantiellement à obscurcir le problème. [38] [39]

SIMILARITÉS INTER-SYSTÈMES

Il y a plusieurs années, lors du septième congrès annuel de la National Stuttering Association à Dallas, j'animai un mini séminaire sur l'Hexagone du Bégaiement.

---

[38] Je ne suis pas le premier à déplorer l'utilisation du mot « bégaiement » pour désigner tous ces phénomènes. Un article de R.M. Boehmler et S.I. Boehmler, paru dans le *Journal of Fluency Disorders,* en décembre 1989, aborda cette question :
Tiré du synopsis : « Il y a un consensus chez les orthophonistes à l'effet que nous ne connaissons pas la cause du bégaiement. Ce manque de compréhension ne découle pas d'un manque de recherches; ne peut-il pas dépendre de la formulation d'une question à laquelle on ne peut répondre? On peut déjà connaître les causes de ces comportements qui composent le concept général de bégaiement en posant des questions plus spécifiques. »
L'article poursuit ainsi : « Le terme *bégaiement* est utilisé pour décrire une grande variété de comportements, d'émotions ou de phénomènes. On utilise ce terme comme description d'un concept abstrait. Or, l'utilisation de termes abstraits dans le cadre de recherches fera que l'on ne pourra répondre à ces questions selon les standards de la méthodologie scientifique. Comment peut-on avoir des réponses solides et scientifiques à des questions abstraites et vagues? Plutôt que de demander « Qu'est-ce qui cause le bégaiement? », il serait peut-être plus productif d'isoler les questions de disfluidités de celles des blocages … On pourrait plutôt demander « Qu'est-ce qui cause les répétitions élémentaires? » ou « Par quoi sont causés les blocages? » Il est cliniquement productif d'aller plus loin en formulant des hypothèses sur les causes de types spécifiques de blocages et de sous-catégories des disfluidités traditionnelles. Un .. blocage glottique n'a pas nécessairement la même cause qu'un .. blocage d'apprentissage (a lingual block). Toutes les répétitions élémentaires n'auront logiquement pas la même étiologie.
« Formuler les hypothèses causales autour de ce groupe de comportements que nous appelons « bégaiement » ne nous a menés nulle part. Liebetrau et al. (1981) font remarquer « le bégaiement n'est pas un désordre isolé mais plutôt un terme général pour une grande variété de désordres reliés. » La recherche serait plus productive et nos interventions plus efficaces si on se concentrait sur un comportement spécifique plutôt que sur une collection de comportements liés.
« Nous croyons que la « cause » du bégaiement sera un jour connue; elle est peut-être même déjà connue en grande partie, à l'aide des informations qui nous sont disponibles présentement, *à la condition* de formuler la question sous une forme répondable .» *The Cause of Stuttering : What's the Question?* R.M. Boehmler et S.I. Boehmler, J. Fluency Disord., 14 (9189), 447-450

[39] Le Dr. Eugene B. Cooper partage cette opinion. Dans une entrevue publiée dans *The Clinical Connection*, vol. 4, No. 1, pp 1-4, il disait : « avec notre compréhension actuelle de la complexité des désordres de la parole, le terme bégaiement, tout comme le terme cancer, ne comporte tout simplement pas suffisamment d'informations (de précisions) pour être utile dans nos échanges sur le problème. En fait, son utilisation comme outil de diagnostique est contre-productif. Son utilisation comme outil de diagnostique suppose qu'il n'existe qu'un seul type de bégaiement dont la caractéristique principale est un comportement de disfluidité alors, qu'en réalité, le bégaiement clinique se compose d'éléments émotionnels et cognitifs tout autant que de comportements spécifiques.

"Combien de personnes se sont déjà battues contre un problème d'embonpoint ? " demandais-je. Comme je m'y attendais, plus de la moitié des mains se levèrent. Je me dirigeai vers le flip-chart. "Comme vous le savez probablement, des études indiquent que plus de 85% des gens qui entreprennent un régime amaigrissant reprendront éventuellement les kilos perdus. Nous allons énumérer quelques raisons pouvant expliquer l'échec des diètes. Pourquoi est-il si difficile de suivre un régime amaigrissant ? "

Les auditeurs commencèrent à donner des raisons. "Aucun plaisir" dit quelqu'un. "Ca me rebelle" dit un autre. "Trop facile de remettre au lendemain" avoua une autre personne. "Je reviens sur pilote automatique lorsque je suis stressé" avança une dernière personne. En quelques minutes, nous avions déjà quelque 30 à 40 raisons pour lesquelles les diètes échouaient.

« Bon d'accord ! Maintenant regardez bien ceci » dis-je. « On va se livrer à un petit exercice de dextérité. » Depuis le début, l'énumération de raisons n'avait pas de titre. Puis, je lui en donnai un : « Pourquoi nous avons des problèmes avec les thérapies pour le bégaiement. »

Alors que l'assistance contemplait le tableau, on aurait pu entendre voler une mouche. Étonnamment, les raisons de l'inefficacité des régimes amaigrissants étaient presqu'identiques à celles pour lesquelles plus de 85% de ceux qui entreprennent une thérapie de la parole perdaient, dans les mois suivants, les gains acquis en thérapie.

Réussir à perdre du poids et maintenir les acquis gagnés en thérapie pour le bégaiement (blocage) constituent deux problèmes ayant des systèmes auxquels s'applique le paradigme de l'Hexagone.

Afin de mieux saisir ce raisonnement, élargissons notre analogie en développant, en parallèle, les raisons pour lesquelles le paradigme de l'Hexagone s'applique également au blocage et à un régime amaigrissant.

LES SIX INTERSECTIONS DE L'HEXAGONE

Réactions physiologiques. Certaines personnes ont une prédisposition à l'embonpoint. Elles naissent avec une concentration supérieure de cellulite, un métabolisme plus lent ou une glande thyroïde problématique. De plus, nous réagissons différemment au stress. Si une automobile émet de bruyantes pétarades, le système nerveux d'une personne ne pourra endurer un tel bruit alors que celui d'une autre personne n'en sera nullement ébranlé. Nous savons aussi que le stress peut provoquer des disfluences en nuisant au bon fonctionnement du mécanisme de la parole d'un individu. Le facteur génétique présent pourrait s'expliquer par des différences chez les individus aux niveaux de la souplesse musculaire, des neurotransmetteurs, du seuil de tolérance du système nerveux, de la coordination du système respiratoire/moteur de la parole et/ou dans le traitement, la planification et l'exécution des aspects moteurs de la parole. Mais bien d'autres facteurs détermineront si ces disfluences prendront la forme de blocages limitatifs ou simplement d'un dérapage occasionnel du flux normal de la parole (balbutiement). Dans la plupart des

discussions à savoir si le "bégaiement" est ou non génétique, on néglige de préciser s'il s'agit du balbutiement, du blocage ou de la temporisation. Parce que les parties au débat ne s'entendent pas sur une définition bien précise du "bégaiement", on ne fait que perpétuer la confusion.

Actions physiques. Certains comportements vont-ils à l'encontre des régimes amaigrissants? Bien sûr ! En voici quelques exemples : "la fourchette qui se dirige vers la bouche", "plonger la main dans le pot à biscuits", "lécher un cornet de crème glacée". Il est évident que vous n'auriez plus de problème de poids si vous pouviez faire échec à ces comportements. De façon similaire, nous savons qu'il existe des habitudes spécifiques - retenir notre souffle, coller nos lèvres, bloquer nos cordes vocales - qui viennent contrecarrer la fluence. Nous savons aussi que la fluence est possible si l'individu peut cesser ces actions physiques.

Émotions. Si vous vous êtes déjà senti mal à l'aise dans une réception, vous vous souviendrez sans doute à quel point il vous fut difficile de réprimer votre appétit lorsqu'on vous présenta le plat de hors d'œuvres. Lorsqu'ils sont anxieux, les gens ont tendance à manger davantage, autre exemple de l'influence des émotions sur le comportement. Mais un comportement (trop manger) mène à l'obésité, laquelle génère d'autres émotions (mépris de soi, embarras, etc.), ce qui nous amène à manger encore davantage. Cette spirale démontre comment certains comportements peuvent venir à s'auto perpétuer.

De façon semblable, de vieilles expériences émotionnelles traumatisantes peuvent mener au balbutiement dans le processus de développement d'un bégaiement chronique. Si cela, en retour, entraîne un contrôle trop grand de l'élocution ainsi que des blocages chroniques, alors l'incapacité à s'exprimer au moment opportun engendrera des émotions traumatisantes telles que la frustration, la peur, l'embarras, le découragement et un sentiment d'impuissance. Ces émotions déclencheront encore plus d'efforts pour parler, ce qui fera accroître la fréquence des blocages de la parole.

Perceptions. Les perceptions sont ce que nous ressentons, ce que nous expérimentons, au moment présent, et elles sont influencées par nos croyances, nos attentes et notre état d'esprit du moment. Par exemple, la personne atteinte d'anorexie peut être mince comme un rail de chemin de fer; mais lorsqu'elle se voit dans le miroir, c'est une personne obèse qu'elle perçoit, une personne qui doit se priver encore de manger. Si nos récoltes flétrissent sur la vigne faute d'eau, nous percevrons une soudaine pluie torrentielle bien différemment de la personne dont la maison est menacée par la crue rapide des eaux de la rivière. Alors, si nous croyons être anormal à cause de la façon dont nous parlons, on pensera que deux personnes qui chuchotent parleront nécessairement de nous, alors que ce n'est pas le cas.

Croyances. Contrairement aux perceptions, lesquelles sont facilement influencées par la façon dont nous nous sentons à un moment donné, les croyances sont relativement constantes dans le temps. En particulier les croyances négatives; elles peuvent nous camper dans une position inférieure et rendre ainsi encore plus difficile tout changement. On croira ne jamais pouvoir devenir mince. On peut s'imaginer que de belles filles (ou de beaux garçons) n'accepteront jamais de sortir avec nous. On peut se croire différents des autres parce que nous bégayons.

Nos croyances se forment de deux manières. Premièrement, elles sont créées à partir de tout ce qu'on nous a appris, spécialement par les personnes en autorité (telles que nos parents) qui nous paraissent tellement crédibles que nous prenons comme vérité pure tout ce qu'elles nous disent. Nous sommes persuadés que ces personnes nous disent la vérité. Mais les croyances sont aussi formées à partir de nos expériences qui se répètent de certaines façons. Par exemple, le chercheur d'emploi qui s'est vu refuser une douzaine d'emplois peut en venir à croire qu'il n'est pas employable. Une fois nos croyances établies, nous avons tendance à former nos perceptions afin qu'elles s'adaptent à ces croyances. En fait, nos croyances se comparent à des verres fumées : elles colorent notre vision des choses et nos expériences.

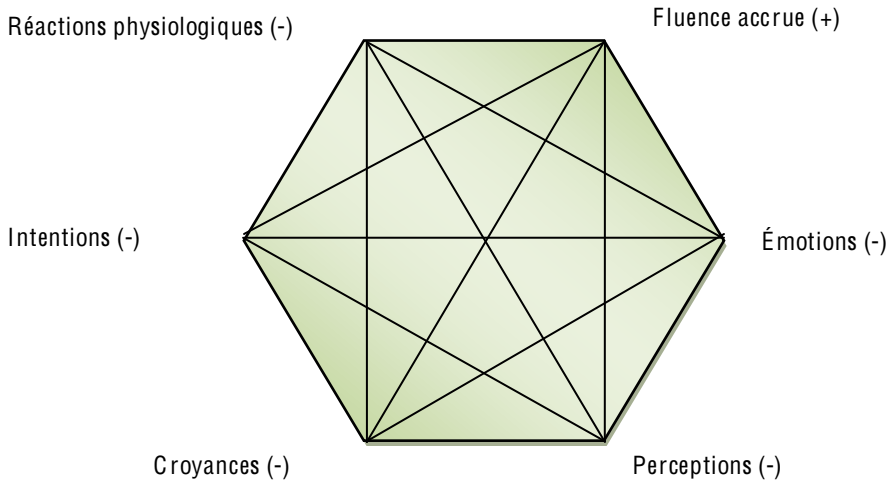
Intentions. Nous développons aussi des programmes comportementaux pour nous aider à mieux gérer nos contacts quotidiens avec les réalités de la vie. Mais ces programmes (ou "jeux" comme les appelle le psychiatre Eric Berne) peuvent finir par travailler contre nous. Par exemple, si on se rebelle contre l'autorité, on percevra une simple demande amicale comme un ordre, nous motivant ainsi à trouver des façons subtiles de miner l'autorité du demandeur. Si cette demande consiste à perdre du poids, on se dirigera alors vers le réfrigérateur. Si cette demande consiste à entreprendre une thérapie pour le bégaiement contre laquelle nous couvons une rébellion ou une colère cachée, on peut alors concevoir des stratégies qui feront échec à la thérapie en minant ses résultats. On prouve ainsi que la personne d'autorité était dans l'erreur (et que nous avions raison!). De façon semblable, lors d'un blocage, on peut avoir *l'intention apparente* de dire le mot alors que notre *intention cachée*, d'ailleurs toute aussi puissante, est de l'éviter (de nous retenir) de peur de nous révéler au grand jour, de faire état de nos faiblesses, de nos imperfections. Quand nos intentions nous entraînent dans des directions opposées, on ne peut que connaître des blocages et une incapacité à agir.

UN SYSTÈME QUI S'AUTO-PERPÉTUE

Le fait que, fonctionnellement parlant, *chaque intersection interagisse avec toutes les autres* permet à l'Hexagone de se maintenir par lui même. En temps réel, cette interaction agit à tous les instants. Par exemple, nos perceptions ne sont pas uniquement influencées par nos croyances. Elles sont également influencées par nos émotions, nos actions physiques, nos jeux cachés et même par nos réactions génétiquement produites. Modifiez ne serait-ce qu'une intersection et toutes les autres s'en trouveront affectées. Ce principe s'applique à chaque intersection de l'Hexagone.

Il est très important de toujours garder à l'esprit cette interconnexion lorsqu'on s'efforce de modifier l'élocution d'une personne. Supposons qu'une personne entreprenne, avec succès, une thérapie de la parole. Elle atteint un niveau élevé de fluence. Mais dans les semaines et les mois qui s'ensuivent, cette personne ne fait rien pour modifier (1) ses réactions *émotionnelles* négatives, (2) ses *perceptions* négatives, (3) ce dont elle se *croit* incapable, dont toute croyance relative à ce qu'elle *croit* être, et (4) sa *programmation* psychologique négative ou habitudes réactionnelles qui l'incitent à battre en retraite, à abandonner.

UN SYSTÈME NE FAVORISANT PAS LA FLUENCE

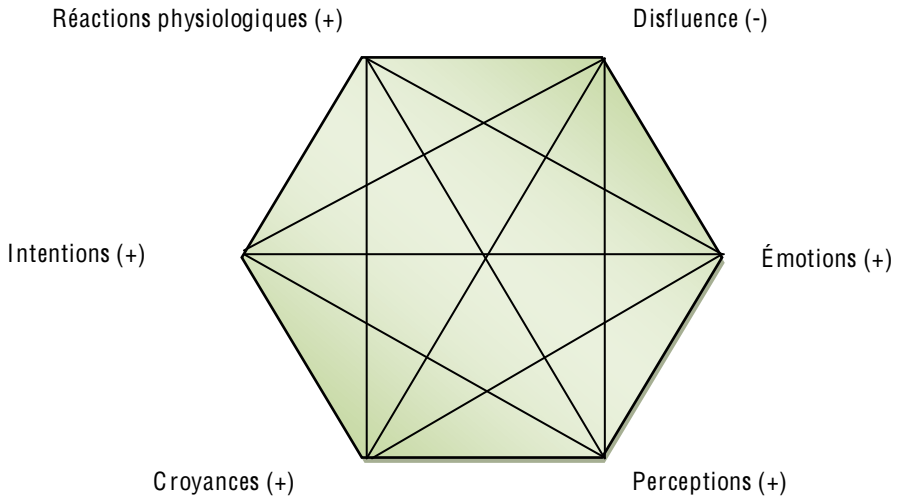


Des progrès n'ayant pu se réaliser aux autres intersections de l'Hexagone, il lui sera difficile, sinon impossible de maintenir la fluence acquise en thérapie. Tout progrès sera anéanti par la tendance de l'ancien système à rétablir son équilibre négatif.

Que peut-il, dans ces conditions, se produire ?

Ses blocages reviendront (dans le cas d'un régime amaigrissant, les kilos reviendront). C'est que chacune des intersections exerce continuellement une influence négative sur la seule intersection positive du système (la fluence accrue). En peu de temps, l'élocution de notre ami redeviendra aussi laborieuse qu'auparavant. Bref, le système initial aura retrouvé son équilibre.

UN SYSTÈME FAVORISANT LA FLUENCE



Bien que cette personne soit toujours disfluide, l'Hexagone renforcera chaque progrès vers la fluence parce que l'environnement qu'elle s'est créé est moins menaçant et favorise davantage sa liberté d'expression.

La dynamique de l'Hexagone explique également pourquoi certaines personnes entreprennent une thérapie de la parole (ou une diète) et sont capables de maintenir leurs acquis. Parce qu'elles ont déjà commencé à mettre en œuvre d'importants changements aux autres intersections de l'Hexagone, la structure de ce dernier favorise une élocution plus libérée, plus expressive et plus confiante.

PROGRESSER À UN NIVEAU FONCTIONNEL

Jusqu'à maintenant dans notre discussion de l'Hexagone du Bégaiement, je vous ai entretenu du système dans une perspective plutôt élargie. J'ai avancé que le blocage implique au moins six facteurs, lesquels constituent les six éléments de l'Hexagone du Bégaiement : génétiques, émotions, perceptions, croyances, actions physiques et intentions. J'ai non seulement soutenu que chacun des facteurs affectait constamment tous les autres, mais aussi que chaque facteur était également influencé par tous les autres. J'aimerais maintenant vous expliquer l'Hexagone d'un point de vue plus fonctionnel, c'est-à-dire l'influence qu'il exerce sur notre élocution, mot par mot ... et comment, en fait, il engendre un blocage de bégaiement.

Je travaille sur un ordinateur Macintosh. Un des programmes dont je ne peux me passer est le programme interactif de vérification de l'orthographe des mots (un correcteur informatisé). Lorsque j'écris un mot, l'ordinateur le compare avec le mot du dictionnaire intégré dans sa mémoire vive (RAM). Si j'ai fait une erreur, l'ordinateur me le signale en surlignant le mot. Ce

surlignement se produit quelques centièmes de secondes après que j'eus fini d'écrire le mot. Le moins qu'on puisse dire, c'est que c'est très rapide. Mais cette réaction n'est pas aussi rapide que le cerveau humain, tel que je vais maintenant le démontrer par l'anecdote suivante.

Un soir, il y a plusieurs années, j'écoutais un nouveau talk show sur les ondes de la radio KCBS de San Francisco. L'invité discutait des chances d'avancement pour les femmes lorsqu'il fit un faux pas plutôt freudien dont il s'aperçut à temps et qu'il corrigea de la manière la plus rapide qu'il m'ait été donné d'observer. (C'était l'époque où le mouvement féministe mettait les bouchées doubles en œuvrant sur tous les fronts.) Il avait dit quelque chose comme ceci : "Lorsque vient le temps de s'élever dans l'échelle hiérarchique, je crois que les filles je ne peux croire l'avoir dit que je crois que les femmes méritent des chances égales ..." et il continua sur sa lancée.

L'invité venait de faire un faux pas plutôt embarrassant en désignant les femmes par le mot "filles." Mais le plus étonnant, ce fut la rapidité avec laquelle il se reprit. Il prononça le mot "filles", ses oreilles entendirent le mot, son cerveau traita l'information, s'aperçut de l'erreur, rechercha dans sa mémoire vive le mot approprié, livra le mot au mécanisme vocal qui prononça le mot juste, *tout cela sans aucun temps mort*. Il n'y eut pas de pause entre l'erreur et la correction de cette dernière. Sa première idée et la correction qui s'ensuivit furent prononcées en une seule et même phrase, sans qu'il n'y ait de pause perceptible. Cet individu n'avait certainement pas un problème d'élocution. Comme la plupart des personnalités de la radio, son débit était approximativement de 130 mots à la minute. Pas étonnant que chacune des étapes que je viens de décrire puisse se mesurer en millièmes de secondes. *C'est* la rapidité avec laquelle fonctionne le cerveau humain.

L'idée que je veux émettre est la suivante : lorsqu'une personne ayant un problème chronique de blocage se prépare à prononcer chaque mot, son cerveau fonctionne comme le radar d'un CF-18 volant à quelques centaines de mètres du sol. Le radar inspecte l'horizon pour détecter la présence de dangers; s'il détecte une colline ou un édifice en hauteur, il renvoie l'information à l'avion où un ordinateur l'analysera pour ensuite transmettre les commandes appropriées aux ailerons et autres contrôles de l'avion pour que celui-ci reprenne de l'altitude afin d'éviter l'obstacle.

Dans le cas d'un blocage, la menace prend habituellement la forme d'un blocage appréhendé sur un mot, ou d'une situation crainte dans laquelle les émotions associées à ce mot prononcé spontanément représentent une menace. Puisque le cerveau travaille très rapidement, on dispose de suffisamment de temps pour visualiser ce qui s'en vient, identifier le degré de sécurité de chaque mot grâce à l'accès à la vaste mémoire du cerveau et, lorsque ce dernier perçoit une menace, planifier et initier une stratégie défensive ... une stratégie selon laquelle l'individu se retiendra pour éviter le danger.

Au lieu de mettre le blâme de nos blocages sur une mystérieuse erreur du code génétique ou sur le concours de facteurs inconnus, je suggère qu'on les rationalise selon les informations dont nous disposons déjà. On peut expliquer de façon satisfaisante nos blocages d'élocution comme

une série d'événements se déroulant très rapidement et pour lesquels notre cerveau, travaillant à la rapidité de l'éclair, se réfère à notre bagage d'émotions, de perceptions, de croyances et d'intentions et qui, en réaction au danger appréhendé, met à exécution des stratégies défensives sur une base de mot à mot.

En bref, j'avance que l'Hexagone du Bégaiement constitue à la fois une structure conceptuelle et un modèle en temps réel de gestion de données décrivant la façon dont notre cerveau et notre corps collaborent étroitement pour traiter l'expérience et prendre des mesures correctives.

LA DYNAMIQUE DE L'HEXAGONE

Pour en voir le principe en action, imaginons un scénario selon lequel Bob, un jeune homme plutôt timide, prend son courage à deux mains pour tenter de séduire une jolie fille dans un bar (situation toujours chargée d'émotions.) Il veut lui dire : "Bonjour, mon nom est Bob. J'arrive tout juste de San Francisco. Puis-je vous offrir un verre ? "

Retournons en arrière pour observer l'Hexagone du Bégaiement de Bob. Parce qu'il trouve Sally, la jeune femme, très séduisante, il est attiré par elle. Mais étant donné que Bob ne se perçoit pas comme son égal, il lui accorde automatiquement un certain pouvoir sur lui, spécialement un pouvoir de validation. Ses *perceptions* sont donc négativement biaisées.

Bob ayant tendance à se placer automatiquement en position d'infériorité, il croit que Sally, ne pouvant s'intéresser à lui, déclinera son offre. Ses *croyances* sont donc, elles aussi, négativement biaisées...croyances renforcées par l'expérience qui lui rappelle qu'il aura des difficultés à dire son nom.

Mais Bob étant vraiment attiré par Sally, il décide de persister. Hélas, ses perceptions et ses croyances ont déclenché un mélange d'émotions négatives : peur (d'être rejeté), blessure à son amour propre (anticipée par le rejet) et la colère (anticipée comme réaction à cette blessure). Ses *émotions* sont donc, elles aussi, négativement biaisées.

Maintenant, approchons-nous davantage et examinons les mots qu'il veut dire. Sa programmation génétique est telle qu'il réagit rapidement au stress; cette réaction au stress prend de l'ampleur au fur et à mesure qu'approche le moment de dire son nom. Dire son nom lui est particulièrement difficile parce qu'il pense que les gens s'attendent à ce qu'il le dise sans hésitation (ne *devrait*-il pas, après tout, connaître son nom sans devoir y penser ?), ce qui augmente son niveau de peur.

Par conséquent, son niveau d'adrénaline atteint un sommet puisque son corps se prépare à combattre ou à fuir. Son cœur bat la chamade. Sa pression sanguine s'élève. Le sang s'éloigne de son estomac pour se diriger vers ses muscles. Son sphincter anal se referme. Ces réactions corporelles constituent une réponse génétique face à un danger. Il se retrouve donc en condition de stress, prêt à faire face à la menace. Mais, contrairement à ce que croit son corps, il ne s'agit

pas d'un danger physique. Il s'agit plutôt d'un danger social. Peu importe. Le corps ne perçoit pas la différence. Voici donc Bob, s'efforçant d'avoir l'air détendu et insouciant alors même que son corps regroupe ses défenses pour l'armer contre une attaque physique. Est-ce que tout cela lui donne un sentiment de confiance ? Bien sûr que non. Dans ces conditions, ses *réactions physiologiques* travaillent également contre lui, augmentant son insécurité et son inconfort.

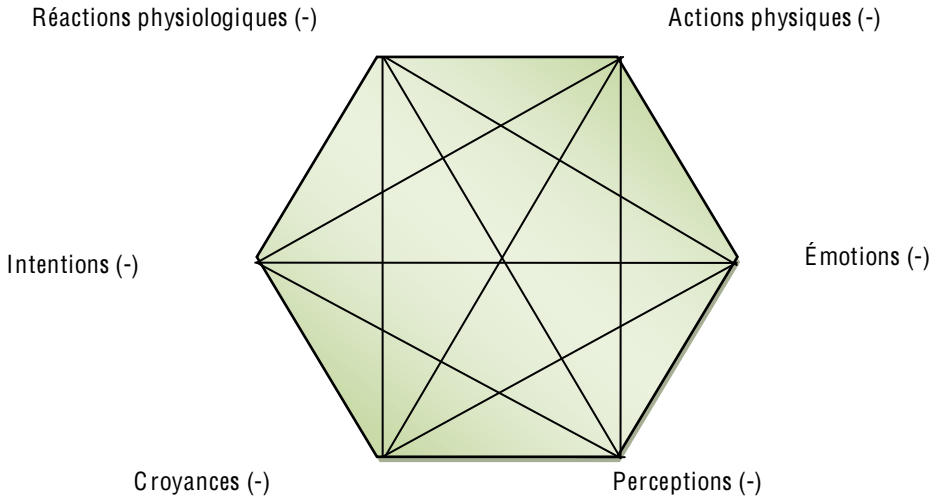
Bob nourrit également des *intentions* contradictoires. D'une part, il désire communiquer avec Sally; d'autre part, il craint de se laisser-aller, de s'investir totalement dans la situation et, peut-être, d'être rejeté. Par conséquent, ses intentions cachées sont aussi négatives.

En prononçant son nom de manière affirmative, Bob agirait à l'extérieur de sa zone de confort, sortant des limites de ce que l'image qu'il se fait de lui-même lui permet. Par conséquent, au moment de dire son nom, deux peurs envahissantes émergent : (1) la peur de bloquer et (2) la crainte de paraître trop agressif.

Que fait-il alors ? Il bat en retraite, dans sa zone de confort, et se retient.

Mais simultanément, il tente aussi de parler.

PREMIÈRE TENTATIVE DE BOB POUR DIRE SON NOM



Puisque tous les éléments de ce système sont négativement biaisés, ils ont tous une influence paralysante sur la capacité de Bob à prononcer son nom sans entrave.

Mais si son désir de parler est de force égale à son désir de ne pas parler, il se retrouvera paralysé, bloqué, incapable d'aller dans l'une ou l'autre direction. A son tour, ce blocage génère un sentiment de panique qui le rendra "inconscient" (insensible à ce qui se passe au moment présent). Il perdra ainsi contact avec l'expérience et l'autre personne. Par désespoir, il pourra exercer un effort physique pour se sortir du blocage en tentant de prononcer le mot comme il le

pourra. En agissant ainsi, il activera une manœuvre Valsalva, stratégie consistant à exercer un vigoureux effort physique.[40] Cette réaction entraîne un blocage de la gorge, un resserrement des muscles abdominaux et une accumulation de pression d'air dans la poitrine pour forcer les mots à sortir. (Comme stratégie alternative, il pourrait aussi temporiser en répétant le verbe "est" jusqu'à ce qu'il se sente prêt à dire le mot "Bob".)

Le blocage persistera jusqu'au moment où l'intensité de son état de panique commencera à diminuer; ses muscles commençant alors à se détendre, il se retrouvera soudainement capable de continuer sa phrase. Comme on peut le constater, ses actions physiques habituelles constituent également un élément négatif. C'est ainsi que tous les facteurs négatifs se renforcent entre eux, créant un système négativement biaisé qui s'auto-maintient.

Ce n'est pas, bien sûr, l'unique circonstance dans laquelle Bob peut bloquer ; mais on espère avoir démontré, de façon convaincante, la manière dont les éléments de l'Hexagone collaborent entre eux à immobiliser sa capacité à s'exprimer.

Pour récapituler donc, le système de blocage fonctionne comme un radar qui anticipe les difficultés avant même qu'elles ne surviennent et ce, de situation en situation et d'un mot à l'autre. Chaque mot possède son propre Hexagone, lequel peut contenir des informations négativement ou positivement biaisées. L'information emmagasinée dans l'Hexagone du Bégaiement est scrutée par le cerveau qui, tout comme un radar, détecte constamment la présence de dangers. Si l'information dans l'Hexagone constitue une menace, le mot sera perçu comme "chargé" et le système de survie de Bob planifiera un parcours différent pour éviter le danger : en se retenant jusqu'à ce que soit passé ce danger. De cette manière, lors de ses mauvais jours, alors que son estime de soi est réduite, la plupart des mots lui paraîtront menaçants. Les jours où Bob se sentira mieux (les jours plus favorables), les mêmes mots lui seront plus faciles à dire. Mais peu importe qu'il s'agisse d'un jour favorable ou non, certains mots garderont probablement leur biais négatif ou positif. Des mots "chargés" tels que "bégaiement" peuvent continuer à être des pierres d'achoppement, même lorsque tout va bien.

UN NOUVEAU SCÉNARIO

Maintenant, changeons le scénario. Voyons comment la vie peut transformer cette scène grâce à un Hexagone positif qui rendra la rencontre de Bob avec Sally plus plaisante et, d'un point de vue langagier, plus productive.

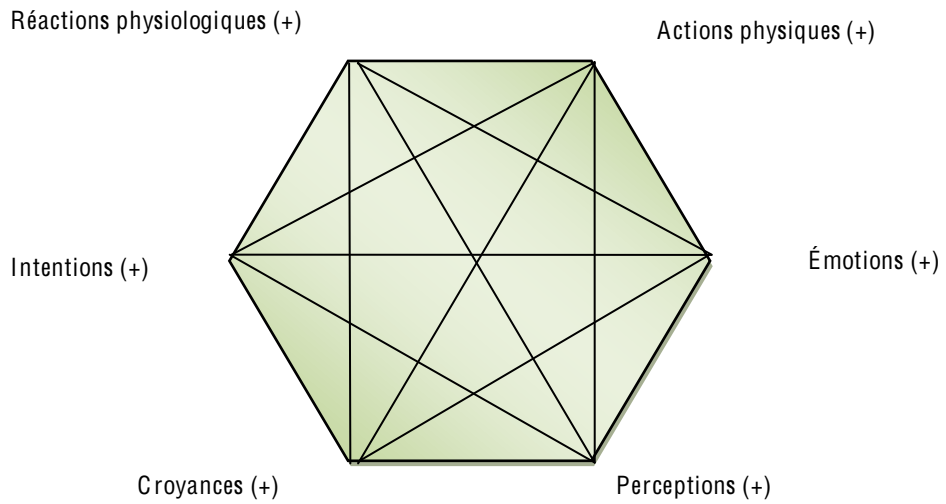
Nous retrouvons le même jeune homme, dans le même bar, tentant d'entamer une conversation avec la même jeune femme. Sauf que, cette fois, les circonstances dans la vie de Bob sont différentes. Le livre sur lequel il travaillait depuis trois ans vient tout juste d'être accepté par un éditeur New-Yorkais. Par conséquent, Bob se sent quelqu'un d'accepté, de validé

[40] STUTTERING AND THE VALSALVA MECHANISM: A HYPOTHESIS IN NEED OF INVESTIGATION par William D. Parry, Journal of Fluency Disorders, 10 (1985) 317-324.

et son estime de soi est à un sommet. C'est dans cet état d'esprit qu'il aborde Sally dans le bar. Rappelez-vous que ce qu'il veut dire c'est : "Bonjour, mon nom est Bob."

Il commence. "Bonjour, mon nom est..." Jusqu'ici, les mots sont neutres. Puis arrive le mot chargé - "Bob". Mais cette fois, le mot est positivement biaisé. Pourquoi cela ? Observez l'Hexagone plus positif et plus imposant de la personnalité de Bob. Voyons pourquoi Bob trouve qu'il lui est plus facile de parler.

SECONDE TENTATIVE DE BOB POUR DIRE SON NOM



Maintenant que les éléments de ce système sont positivement biaisés, Bob trouve plus facile de dire son nom sans se retenir. Chaque intersection de l'Hexagone exerce une influence positive sur sa capacité à se laisser-aller et à s'exprimer.

- Ses *perceptions* sont passées de négatives à positives. Alors qu'avant il se sentait anonyme, il est maintenant validé et il ressent la grande confiance qui accompagne ce sentiment.

- La nouvelle perception qu'il se fait de lui-même modifie ses *croyances*. Auparavant, il n'avait aucune confiance en tant qu'auteur qui végétait. Pourquoi une belle femme voudrait-elle sortir avec lui ? Que pourrait-il lui offrir ? Mais comme auteur dont les talents viennent d'être reconnus, il se sent maintenant plus digne d'intérêt. Il est maintenant *quelqu'un* qui a le droit de parler et qui peut s'affirmer.

- Des perceptions et des croyances positives amènent des *émotions* positives. Et, bien sûr, des émotions positives favorisent des perceptions et des croyances encore plus positives.

- Ses *intentions* négatives de retenue et de recul (de vouloir cacher) qui avaient l'habitude de s'ingérer lorsqu'il tentait de dire le nom "Bob" ont cessé d'opérer puisqu'elles ne concordent plus avec cet Hexagone nouveau et positif. Le nom de "Bob" est maintenant synonyme de fierté.

- Parce qu'il n'a plus besoin de Sally pour se sentir accepté - c'est-à-dire qu'il n'a plus besoin d'elle pour se sentir quelqu'un - l'expérience est plus détendue, moins chargée. La menace d'un désastre potentiel écartée, le système nerveux sympathique de Bob ne l'entraîne plus dans une réaction de bats-toi ou fuis. Il n'est plus coincé dans un scénario du genre "fais-le ou meurs". Puisqu'il est émotivement confiant et plus équilibré, ses *réactions physiologiques* ne génèrent plus cette réaction de panique qui déclencha la précédente crise.

- Dans un système aussi positif, Bob ne ressent plus le besoin de se retenir. Bien au contraire, il désire se laisser-aller et partager ses sentiments de bien-être avec tous ceux qu'il rencontre. Parce qu'il s'attend à une réaction positive, il émet des ondes positives auxquelles la jeune femme répondra, ce qui accroît la confiance que Bob a en lui.

Jusqu'à ce que suffisamment d'expériences finissent par instaurer des changements plus durables, l'Hexagone continuera à être vulnérable à tout ce que la vie peut nous réserver - tout, de la publication d'un livre jusqu'à une remarque spontanée et directe d'un collègue de travail. Et chaque changement de l'Hexagone se reflètera sur l'élocution de l'individu. Il est probable que Bob ignore la raison pour laquelle il trouve plus facile de parler. Il sait simplement que, pour sa parole, il traverse un de ces jours favorables.[41]

---

[41] Il existe aussi un autre scénario pouvant déclencher un blocage, même un jour favorable. Voyons comment cela pourrait se manifester lors de la rencontre entre Bob et Sally.

Retournons en arrière, au moment où Bob poursuit sa phrase, "J'arrive tout juste de..." Il s'apprête à dire le mot "San". Mais voilà, il sait par expérience qu'il a toujours des difficultés sur les mots commençant par un "s", et spécialement avec le "San" de San Francisco. Alors, en s'apprêtant à dire le mot, il se prépare à cette lutte qu'il appréhende. La manière dont il s'y prépare consiste à déclencher les muscles du mécanisme Valsalva.

Il prépare ses cordes vocales à une fermeture forcée. Une clôture forcée sera nécessaire pour bloquer le passage de l'air de manière à emmagasiner une pression d'air dans ses poumons suffisante pour maximiser sa poussée, ce qu'il croit nécessaire pour pouvoir forcer la prononciation du mot. Il pourrait aussi préparer sa langue à faire obstacle au passage de l'air en la collant fortement au palais. Il se prépare également à resserrer ses muscles abdominaux et le sphincter puisque ceux-ci interviendront aussi dans ce processus d'effort.

Bob arrive au mot "San". Puisque ses muscles Valsalva sont en action, ils sont les premiers à réagir en exécutant une manœuvre Valsalva. Hélas, une manœuvre Valsalva est nuisible au langage. Mais Bob étant dans un état d'esprit plus positif, même ce blocage pourrait s'avérer n'être qu'un recul momentané.

L'hypothèse du Valsalva est présentée dans un livre publié à compte d'auteur intitulé Understanding and Controlling Stuttering: A comprehensive new approach based on the Valsalva Hypothesis par William D. Parry, Esq. Des exemplaires peuvent être obtenus de l'auteur domicilié au 520 Baird Road, Merion, PA 19066.)

DÉBROUSSAILLER DE VIEILLES ÉNIGMES

Ce qui me plaît du paradigme de l'Hexagone ce sont les réponses crédibles qu'il donne à presque toutes les questions que je me suis déjà posées sur le bégaiement. Voyons comment l'Hexagone peut contribuer à répondre à certaines des questions les plus fréquentes.

Question : Pourquoi le bégaiement semble t-il plus fréquent dans certaines familles ? Cela ne prouverait-il pas qu'il puisse se transmettre génétiquement ?

Réponse : Pas du tout. On oublie de prendre en considération que, outre les gènes défectueux ou négatifs, les émotions, les perceptions, les croyances et les jeux psychologiques négatifs sont également transmissibles d'une génération à l'autre. À titre d'exemple, ce n'est pas par hasard que le livre de Dan Greenberg, "*How to Be A Jewish Mother*", eut un impact sur les lectrices juives de plusieurs générations. Les attitudes, les valeurs et les comportements (les us et coutumes) sont de "grands voyageurs" à travers les époques, les cultures et les familles. Lorsqu'on retrouve dans une même famille les éléments de l'Hexagone du Bégaiement, ce n'est qu'une question de temps avant que les circonstances activent ces éléments dans la vie d'un individu d'une manière qui les fait devenir "critiques" - pour emprunter un terme à la physique nucléaire. Une fois ces éléments ou facteurs organisés en un système qui se maintient de lui-même, vous observerez la première manifestation des blocages de l'élocution.

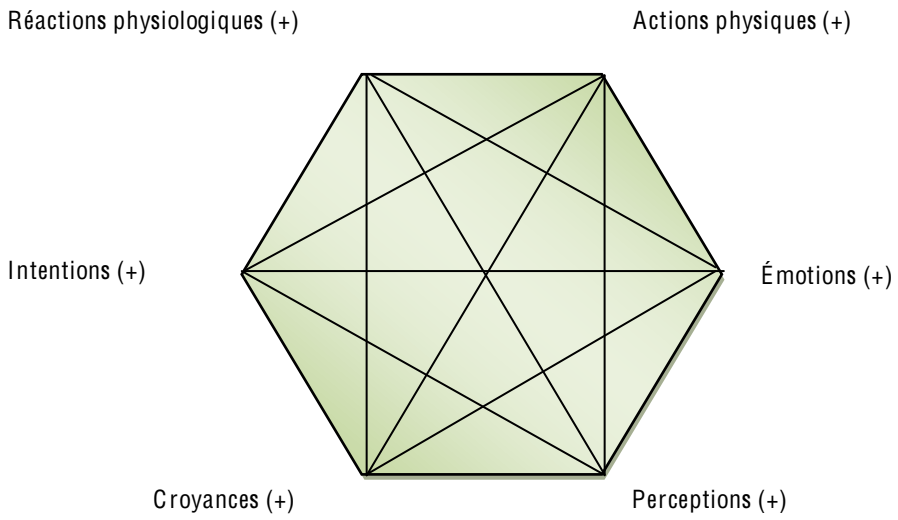
Question : Pourquoi les enfants qui ont des disfluences très tôt dans l'enfance ne développent-ils pas, pour la plupart, un bégaiement chronique ?

Réponse : Les enfants qui manifestent des disfluences dès leur petite enfance sont généralement aux prises avec le balbutiement ou une disfluence développementale. Les émotions, les perceptions, les croyances et les jeux psychologiques propres au blocage chronique langagier prennent du temps à se former. Lorsque l'enfant évolue dans un environnement favorable, c'est-à-dire dépourvu du stress causé par des pressions à performer, son élocution n'en sera pas affectée. Dans ces conditions, les comportements de lutte et d'évitement qui mènent au blocage ne pourront jamais s'enraciner. En d'autres mots, l'Hexagone du Bégaiement n'aura jamais la chance de prendre forme.

Question : Pourquoi une personne peut-elle parler aux enfants sans difficulté et, quelques instants plus tard, bloquer complètement en parlant à un adulte ?

Réponse : Pour expliquer ce phénomène, rien ne vaut un exemple. Voyons le cas de Jeanne, une jeune femme qui travaille dans une maternelle, et comment elle se perçoit dans deux situations différentes.

JEANNE EN RELATION AVEC LES ENFANTS

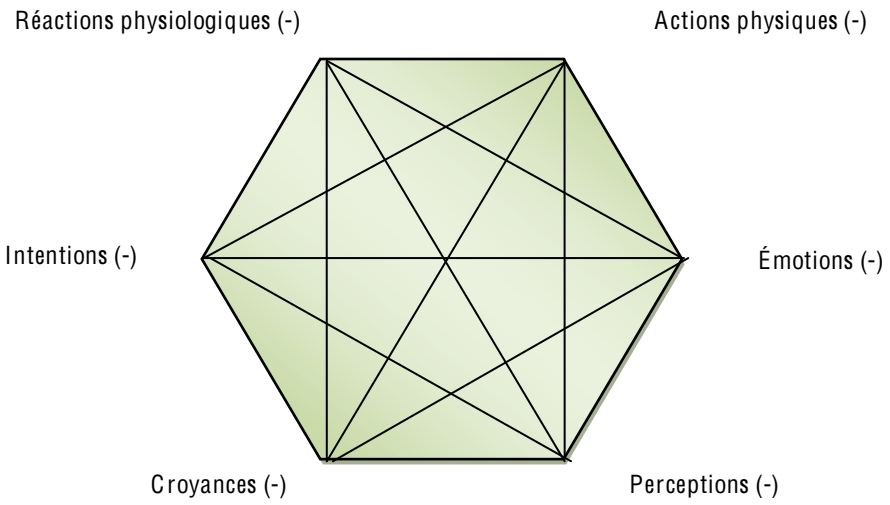


Dans la classe, Jeanne se perçoit clairement comme la patronne; ses sentiments envers les enfants sont protecteurs et encourageants. Elle est la loi. En l'absence de quiconque pour défier ses connaissances et son autorité, ses intentions ne sont jamais ambiguës.

Il n'existe aucune ambiguïté relativement à la personne qui détient le contrôle. Elle ne se sent pas non plus jugée puisque personne dans sa classe n'est apte à la juger. Dans un environnement exempt de menace, les croyances qu'elle nourrit à son égard concordent avec la réalité. Par conséquent, lorsqu'elle s'exprime, il n'y a aucune raison pour qu'elle se retienne; ses paroles sont alors prononcées avec fluidité.

Mais lorsque la classe se termine et qu'elle assiste à la réunion des professeurs où elle doit faire une présentation orale, elle évolue dans un environnement radicalement différent, ce qui donne naissance à un hexagone très différent.

JEANNE EN RELATION AVEC LES ADULTES



Lorsqu'elle rencontre ses pairs, les croyances de Jeanne qui l'amènent à penser qu'elle doit performer selon des standards élevés entrent en jeu. Elle perçoit les autres comme des juges, spécialement le directeur, pour elle un représentant de l'autorité. Cette situation déclenche des émotions comme la peur et la colère, sentiments qu'elle trouve non seulement difficiles d'exprimer mais aussi à se les avouer. Ayant le sentiment que les autres peuvent la juger, elle se sent menacée. Son corps/cerveau, qui ne peut distinguer entre une menace physique et une menace sociale, provoque la réaction génétique familière : bats-toi ou fuis.

Dans cet environnement menaçant, ses intentions deviennent partagées, ambiguës. D'une part, elle désire présenter son rapport; d'autre part, elle ne veut pas se placer en situation risquée. La lutte dite d'approche/évitement qui s'ensuit devient évidente par son élocution haletante et fragmentée.

Cet exemple ne constitue pas une explication universelle de la raison pour laquelle les individus ont ou non des blocages. Mais il a le mérite de démontrer que des changements autour de l'Hexagone peuvent affecter l'individu de façons significatives et comment de tels changements instaurent une situation ayant un effet accompagnateur sur l'élocution de l'individu.

Question : Pourquoi les blocages chroniques et/ou la temporisation ont-ils tendance, avec l'âge, à disparaître ou à connaître une importante réduction ?

Réponse : Le temps et l'expérience font qu'on instaure continuellement des changements concordants autour de l'Hexagone du Bégaiement. Développer des habiletés personnelles, remettre nos valeurs en question, établir des systèmes d'appui et élargir notre perspective de vie

peuvent créer un Hexagone qui favorisera l'honnêteté, l'amour-propre, la liberté d'expression et le laisser-aller. Ces changements peuvent, en retour, favoriser une plus grande fluence.

L'Hexagone donne de la crédibilité et fournit une fondation au concept du Syndrome Chronique du Bégaiement Persévérant (CPS) tel que proposé par le Dr. Eugene B. Cooper lors d'une présentation à la convention de 1986, à Détroit, de l'American Speech-Language-Hearing Association.

Le Dr. Cooper décrit le syndrome CPS comme "un désordre de la fluence du langage chez les adolescents et les adultes résultant de plusieurs facteurs physiologiques, psychologiques et environnementaux, lesquels se caractérisent par (a) une régression suite à des périodes de rémission, (b) des habitudes réactionnelles caractéristiques d'ordres cognitif, affectif et physique (c) et, enfin, par la possibilité de rémission mais, étant donné la capacité curative actuelle, non pas d'une extinction du bégaiement."

L'Hexagone du Bégaiement pourrait expliquer de la façon suivante le syndrome du CPS. L'individu qui démontre le syndrome du CPS ne désire pas ou est incapable de mettre en œuvre tous les changements nécessaires autour de l'Hexagone pour fournir une bonne fondation à la fluence totale ou durable. La personne peut vivre, par exemple, des *émotions* avec lesquelles elle n'est pas disposée à composer. Elle peut se limiter à des relations qui la forcent à *percevoir* le monde d'une certaine façon. En retour, cela lui enlèvera le désir de défier ses *croyances* intrinsèques à son sujet. Dans ces conditions, une thérapie de la parole ne pourra, à elle seule, désactiver le système qui favorise le blocage d'élocution. Par conséquent, cette personne aura toujours tendance à se retenir.

Mais l'Hexagone du Bégaiement *peut* contribuer à identifier les éléments dont l'amélioration aura l'effet le plus bénéfique sur son élocution. Si, par exemple, notre individu change ses perceptions de manière à réduire son niveau de stress de 25% ... d'augmenter de 25% les émotions qui pourront librement s'exprimer ... de réduire sa tendance au perfectionnisme de 25% ... de devenir 25% plus affirmatif ... de réduire ses jeux d'auto défaitisme de 25% ... et s'il combine tout cela avec un programme d'établissement de la fluence, il sera alors en position de développer un Hexagone qui deviendra 25% plus favorable à la fluence. Oh certes, son élocution ne sera jamais, selon toute vraisemblance, parfaitement fluide ; mais elle pourra atteindre un niveau susceptible de satisfaire les besoins de l'individu.

En résumé, l'Hexagone du Bégaiement peut identifier *où* se situent ses faiblesses. Il peut également élargir la perspective du thérapeute et du client en leur évitant de se concentrer de façon obsessive sur l'élocution à l'exclusion de ces autres facteurs qui doivent être travaillés.

CERTAINS PROBLÈMES NE PEUVENT ÊTRE RÉSOLUS

Un mot sur les "cures". On croit souvent pouvoir *résoudre* le bégaiement comme s'il s'agissait d'un problème de mathématique. D'accord, on peut toujours simuler la disparition d'un

comportement en s'efforçant de ne pas le faire comme le suggèrent certains programmes d'établissement de la fluence. Mais à moins d'élever ce processus à un niveau plus avancé, là où vous pourrez faire fondre la "colle" qui maintient le système du bégaiement en place, ce comportement aura toujours tendance à revenir.

Pourquoi ?

C'est ici que se trouve la grande ironie : plus vous vous efforcez de résoudre un problème de bégaiement, plus vous renforcez sa présence. Pour résoudre un problème, il vous faut continuer à le recréer.

Est-ce que cela signifie qu'on ne puisse résoudre certains problèmes ? Pas du tout. Vous *pouvez* trouver la solution à un problème algébrique compliqué. Vous *pouvez* aisément présenter une solution pour réorganiser la structure d'une corporation ou décider de l'endroit où vous prendrez vos vacances l'année prochaine. On peut résoudre ces problèmes parce qu'on ne tente pas de faire disparaître le problème d'algèbre, ni la corporation ni nos vacances. Mais lorsqu'il s'agit de faire disparaître quelque chose comme le bégaiement, il vous faut adopter une approche différente. Vous ne pouvez résoudre un problème simplement en le faisant "disparaître". Vous devez le *dissoudre*. Il ne s'agit pas d'un jeu de mots; il y a un monde de différences entre ces deux approches.

Lorsque vous trouvez la solution à un problème, le sujet continue à exister, bien que sous une forme différente ou déguisée. A l'opposé, lorsque vous procédez à sa *dissolution*, le sujet disparaît parce que vous l'avez démantelé (comme vous le faisiez enfant lorsque vous démontiez les pièces d'un jeu de Légo avec lesquelles vous aviez fabriqué une automobile). Vous avez séparé les composantes pour anéantir leur interaction. Vous vous êtes débarrassé du problème en détruisant sa structure.

Supposons que Tom, Richard et Henry, âgés de 10 ans, forment un "gang de rue", des insoumis dont vous désirez neutraliser l'action. En vous adressant à eux comme membre d'un gang, vous n'aurez qu'un succès mitigé. Plus vous vous adressez directement au groupe, plus vous confirmez l'identité de ce groupe. Mais en incitant séparément chacun des trois garçons à se joindre et à participer aux activités d'un groupement-jeunesse, le gang sera dissout à l'intérieur d'une structure élargie. La structure qui donnait vie au gang n'existe plus, ses "composantes" ayant été démantelées et incorporées à d'autres structures. En fait, le gang et vos problèmes auront tout simplement disparu.

De façon similaire, à trop se concentrer sur le bégaiement (ce que font, hélas, trop de programmes thérapeutiques), on ne fait que l'enraciner dans le psychique de l'individu. Le fait de le démanteler en un système composé de six éléments détruit non seulement sa forme, mais vous identifie six sous-problèmes sur lesquels il vous faudra travailler, au lieu d'un seul. Mon expérience personnelle m'a démontré qu'il est bien plus productif de cesser d'être obsédé par l'élocution pour se concentrer davantage sur les six éléments du système du bégaiement.

LE RÔLE DE L'ORTHOPHONISTE

Qu'en est-il du rôle de l'orthophoniste dans ce nouveau paradigme ? Doit-il évoluer ?

Il y a plusieurs années, j'ai animé plusieurs séminaires sur l'Hexagone du Bégaiement lors de la dixième convention annuelle de la National Stuttering Association à Washington D.C. En me dirigeant vers l'aéroport, une personne ayant assisté à un de mes séminaires me posa une question familière : « N'est-il pas irréaliste d'espérer qu'un orthophoniste puisse assumer une tâche aussi exigeante ? » C'est là une question qui a trouvé des échos lorsque le Dr. Don Mowrer (Université de l'État de l'Arizona) et moi discutions sur Internet.

Comme le fit remarquer Mowrer, il serait étonnant qu'un orthophoniste soit aussi compétent en psychologie qu'il peut l'être pour enseigner l'affirmation de soi et une variété d'habiletés cognitives et comportementales. Loin de moi l'idée d'espérer que mon médecin de famille puisse être à la fois pédiatre, urologue, cardiologue, dermatologue et tout autre "logue" dont je pourrais avoir besoin. La valeur de mon médecin de famille réside plutôt dans sa capacité à poser un diagnostic. Bien qu'il puisse se spécialiser dans une discipline précise, son utilité réelle réside dans sa compréhension du fonctionnement de mon système.

De façon similaire, un orthophoniste compétent doit bien connaître la pathologie de la parole et pouvoir *reconnaître ou identifier* les autres facteurs qui peuvent avoir un impact sur l'élocution de son client. Tout comme le médecin de famille ou le généraliste, le thérapeute doit pouvoir diagnostiquer le problème et, à moins d'en avoir les compétences nécessaires, être disposé à diriger son client vers les ressources thérapeutiques appropriées lorsque de tels services s'imposent. Mais pour pouvoir le faire, le thérapeute doit posséder une compréhension adéquate du système du bégaiement dans son ensemble au lieu de ne se limiter qu'au seul mécanisme de la parole.

EN RÉSUMÉ

Depuis des années, on s'efforce d'identifier le "facteur" génétique produisant le blocage de bégaiement. Je suggère plutôt que le blocage d'élocution est en fait le produit d'un système interactif se composant des réactions physiologiques, des actions physiques, des émotions, des perceptions, des croyances et des intentions de l'individu. Il ne s'agit pas d'un système inerte; c'est un système en perpétuel changement, influencé et modifié selon les circonstances. Ce système fonctionne selon les paramètres suivants :

1. Tous les éléments de l'Hexagone sont en relation dynamique les uns avec les autres. Lorsque la plupart de ces éléments sont négativement biaisés, le mode négatif de ce système s'en trouvera amplifié. Par conséquent, même si un de ces éléments est devenu positif, comme, par exemple, une élocution améliorée suite à une thérapie, cet élément subira des pressions des autres éléments du système de manière à retourner dans le mode négatif précédent afin que le système retrouve

son équilibre négatif. Par contre, lorsque la majorité des éléments de l'Hexagone sont positifs, ils créeront alors un système positif qui accueillera favorablement tout changement positif, tel qu'une élocution plus fluide et plus expressive.

2. Pendant les périodes favorables, l'Hexagone aura tendance à être positivement biaisé. Il encouragera alors un état de bien-être physique et émotif. Inversement, un échec professionnel, une amitié rompue ou tout autre incident regrettable produiront des changements négatifs correspondants tout autour de l'Hexagone, changements qui provoqueront la disfluence.

3. Chaque mot possède son propre Hexagone, dépendant de ce qui lui est associé et des circonstances dans lesquelles il est utilisé. Lorsque la personne est inconfortable avec les émotions négatives rattachées à un mot, elle aura tendance à retenir ses émotions et à bloquer sur le mot afin d'éviter d'avoir à revivre ces émotions.

4. Quand nous parlons, le cerveau fonctionne comme un radar. Il détecte à l'avance les situations et les mots menaçants, information qu'il traite en millièmes de seconde, *mot par mot,* pour ensuite prévoir des stratégies « correctives » en la forme d'un blocage d'élocution. Au niveau du subconscient, le blocage d'élocution est perçu comme nécessaire par l'individu afin de se protéger contre des blessures émotives, physiques ou sociales.

5. Certaines situations sembleront toujours biaisées dans un sens ou dans l'autre. Par exemple, pour comprendre pourquoi un individu a l'habitude d'avoir des difficultés à dire son nom, on doit se référer à ses perceptions, ses croyances, ses émotions et leurs relations avec son nom.

6. Une des meilleures manières d'étouffer des sentiments consiste à faire échec au véhicule à travers lequel on exprime les émotions - la parole. Retenir sa respiration et/ou resserrer les muscles intervenant dans la parole constituent des manières efficaces de provoquer un blocage de la parole.

7. Exécuter, en parlant, une Manœuvre Valsalva produira également un blocage de l'élocution.

8. *Temporiser* est une autre façon de se protéger contre des émotions non désirées. La temporisation se manifeste lorsque l'individu persiste à répéter un mot ou une syllabe parce qu'il craint de bloquer sur le mot ou la syllabe suivante.

9. La *disfluence développementale, le balbutiement, le blocage, (le bredouillement) et la temporisation* dépendent de dynamiques qui leur sont propres. Il ne s'agit pas d'une succession de points sur une même échelle, raison pour laquelle on doit identifier ces phénomènes par une terminologie propre à chacun.

10. Mettre en œuvre des changements positifs influencera positivement la vie de l'Hexagone d'un individu. Ces changements amèneront une élocution plus facile et plus expressive/affirmative.

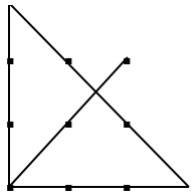
11. Plus nombreuses seront les intersections que vous modifierez autour de l'Hexagone, plus vos chances seront bonnes d'instaurer un système positif qui s'auto-maintiendra et qui produira une élocution plus affirmative et sans entraves.

Tout comme la petite voiture téléguidée dont nous parlions plus tôt, on a toujours perçu le blocage d'élocution comme une "chose", une forme vivante impétueuse et imprévisible dotée de son propre cerveau. Ma sortie du bégaiement s'est vraiment produite lorsque je défiai ce concept, que "j'ouvris le capot" pour scruter l'intérieur et que je m'aperçus que j'avais affaire à un système. Ma physiologie en avait formé les composantes. Mes émotions servaient de carburant au moteur. Mes croyances servaient de transmission. Ma programmation reliait les parties les unes aux autres. Mes perceptions déterminaient la trajectoire à long terme. Finalement, mes intentions déterminaient la direction à prendre.

En ayant identifié les composantes et leur fonctionnement, ma perception du blocage de la parole changea; au fur et à mesure que j'implantais des changements à chacune des intersections, le système se transformait jusqu'à ce que, avec le temps, le bégaiement soit simplement dissout.

Pas un seul instant je n'oserais prétendre que tous les individus puissent réussir à faire disparaître leurs blocages d'élocution. Mais par une compréhension adéquate de la véritable nature du problème, on peut maximiser les divers efforts entrepris pour améliorer notre capacité à nous exprimer, à communiquer.

La solution à l'énigme de la page 27.



« Les vrais défis ne font qu'indirectement appel à nos ressources physiques ; le vrai champ de bataille se situe au niveau du royaume de l'esprit. »

Dr Stewart Macintosh

L'EFFET HAWTHORNE ET LE BÉGAIEMENT

En 1927, la compagnie Western Electric initia une série d'études, à son usine de Hawthorne, sur les facteurs affectant l'état d'esprit et l'efficacité des travailleurs dans leur environnement de travail – études que le Professeur T.F. Gautschi du Collège Bryant qualifia de « probablement la plus importante et la plus influente étude scientifique jamais réalisée en psychologie du travail. »

Je me rappelle avoir étudié les Études Hawthorne en Sociologie 101 : en fait, c'est la seule chose dont je me rappelais de ce cours. C'est seulement 40 ans plus tard que je devais réaliser la relation frappante entre les Études de Hawthorne et notre compréhension du bégaiement chronique.

COMPRENDRE L'EFFET HAWTHORNE

Un peu d'histoire. L'usine de Hawthorne était le bras manufacturier pour les compagnies de téléphone de Bell Systems. Elle employait plus de 29 000 hommes et femmes dans la fabrication de téléphones, de terminaux, des inducteurs, des câbles de téléphones, des câbles isolés de plomb et autres équipements téléphoniques.

Au milieu des années 1920, l'usine de Hawthorne entreprit une série d'études afin de trouver comment améliorer la productivité des travailleurs. La compagnie s'interrogea particulièrement à savoir si des changements dans l'éclairage, l'horaire des pauses et d'autres conditions de l'environnement de travail pouvaient accroître la productivité. On croyait que même des améliorations mineures pouvaient avoir un impact important sur les résultats financiers par son énorme volume de produits fabriqués pour le réseau de Bell.

Une des premières expériences impliquait une équipe de six femmes sur la ligne de montage des inducteurs. Ces volontaires firent retirées de la ligne de production afin de les isoler dans une pièce plus petite où on pouvait manipuler divers éléments de leur environnement de travail.

On commença par regarder si la variation de l'intensité de l'éclairage avait un impact positif sur la production. Débutant avec la même intensité que sur la ligne de production, ils l'augmentèrent petit à petit.

La production augmenta.

Agréablement surpris des résultats, ils augmentèrent encore l'intensité de l'éclairage.

La production augmenta encore.

Confiants d'être sur une bonne piste, ils continuèrent d'augmenter l'éclairage un peu à la fois jusqu'à atteindre un niveau d'éclairage bien plus élevé que le niveau normal. À chaque augmentation, la production de ces six femmes continua d'augmenter.

C'est alors que les chercheurs décidèrent de valider leur hypothèse à l'effet qu'un meilleur éclairage se traduisait par une plus grande productivité. Ils rétablirent donc l'éclairage au niveau de départ et la diminuèrent lentement.

À leur grand étonnement, la production continua à augmenter.

Était-ce un hasard ? À la fois décontenancés et intrigués, les chercheurs réduisirent encore l'éclairage. Hey oui ! La production augmenta toujours. Ils diminuèrent l'éclairage progressivement jusqu'à ce que les travailleuses aient un éclairage très faible. Malgré chaque réduction du niveau de l'éclairage, la production ne cessa d'augmenter. Puis on amena l'éclairage à un niveau où les travailleuses pouvaient à peine voir ce qu'elles faisaient. C'est alors que leur production commença à se stabiliser.

Que se passait-il?

Il était clair que le niveau d'éclairage à lui seul n'augmentait pas la production, surtout qu'elle continua à augmenter malgré des conditions d'éclairage moins favorables. À la faveur de tests sur d'autres facteurs environnementaux, ils trouvèrent l'explication. Bien que ces changements de l'environnement de travail aient eu des effets moins importants, le fait de regrouper ces travailleuses leur permit de se fusionner en un groupe homogène. Et c'était la création de cette dynamique de groupe qui eut un impact majeur sur l'état d'esprit et la productivité de chaque membre du groupe.

Afin de mieux comprendre ce qui s'est passé, considérons de plus près les différences entre les deux environnements de travail et comment elles peuvent influencer les femmes du groupe de production d'inducteurs. Lorsqu'elles n'étaient qu'un numéro de la chaine de production, les travailleuses n'avaient aucun sentiment d'importance. Elles n'avaient que très peu de rapports personnels les unes avec les autres. Leur relation avec le patron en était une de confrontation. Il (et c'était toujours un « il ») était celui qui tenait le fouet, les exhortant à travailler plus fort et plus vite. Il y avait peu de responsabilités face à la qualité du produit. D'autres déterminaient les standards et elles n'avaient qu'à suivre les instructions. Il n'y avait que très peu de place à la fierté dans ce qu'elles faisaient.

C'était, comme on le dit souvent, juste un job.

Mais tout cela changea lorsqu'on les retira de la chaine de montage pour leur donner leur propre environnement de travail. Dès le début, elles se réjouirent de l'attention que l'équipe de chercheurs leur accorda. Chaque femme n'était plus seulement qu'un visage impersonnel de la ligne de montage. Elle était maintenant devenue "quelqu'un".

Maintenant regroupées, il leur était plus facile de communiquer entre elles. Des amitiés se créèrent. Les femmes commencèrent à socialiser après les heures de travail, se visitant les unes les autres à leurs résidences, souvent participant ensemble à des activités récréatives après le travail.

Leur relation avec leur superviseur se transforma également. Le superviseur, auparavant craint, devient une personne à qui on pouvait faire appel, quelqu'un qui les connaissait par leur prénom et qui pouvait les complimenter pour leur bon travail. Il était aussi devenu une personne ressource vers qui les femmes pouvaient se tourner lorsqu'il y avait un problème à résoudre. Se forma alors une appartenance au groupe accompagnée d'une fierté de ce qu'elles pouvaient accomplir. Tous ces facteurs contribuaient à la meilleure performance du groupe.

L'Étude du groupe des inducteurs ne représentait qu'une expérience parmi d'autres qui se déroulèrent pendant cinq ans. Les résultats des Études de Hawthorne furent soigneusement compilés et publiés dans un livre de 600 pages par un professeur du Harvard Graduate School of Business Administration et deux hauts dirigeants de l'usine de Hawthorne de la compagnie Western Electric. Parmi les conclusions de ces études, la plus importante est probablement la suivante : on ne peut comprendre les améliorations d'une situation qu'en observant chacun des groupes de travail dans la perspective d'un système social. En résumé, aucun facteur physique relatif au travail, pris isolément, ne pouvait expliquer l'augmentation de la productivité du groupe des inducteurs. Ni l'éclairage, ni aucun autre changement dans l'environnement de travail ne pouvait expliquer cela, bien que certains de ces changements aient pu avoir un impact quelconque. Les améliorations qui en découlèrent s'expliquent d'abord par l'impact du système social qui se forma et son influence sur la performance de chaque membre de ce groupe de travailleuses. Vers la fin de l'étude, les auteurs commentèrent :

> « *On doit considérer les activités de travail de ce groupe, ainsi que leurs satisfactions et insatisfactions, comme les manifestations d'un réseau complexe d'interrelations.* »

Avec le temps, ce phénomène devait être identifié comme l'Effet Hawthorne.

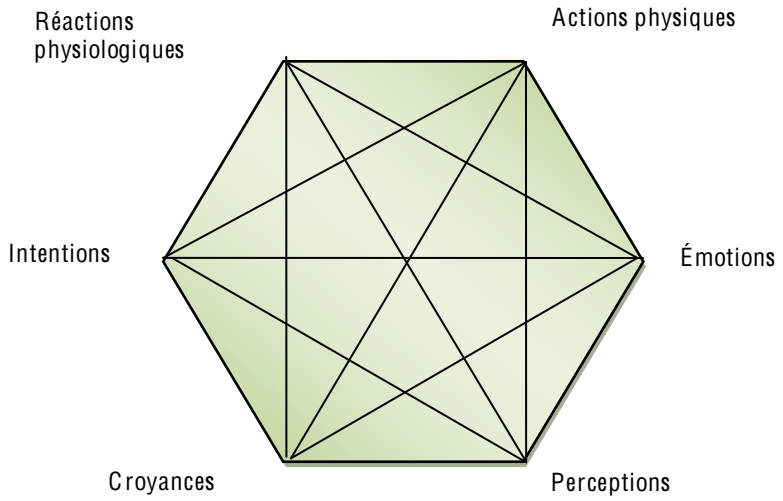
L'EFFET HAWTHORNE ET LE BÉGAIEMENT CHRONIQUE

C'est avec une grande satisfaction que je constatai que les termes utilisés dans l'Effet Hawthorne étaient presque identiques aux mots que j'avais utilisés pour décrire le phénomène du bégaiement. Les auteurs décrivirent les relations du groupe de production des inducteurs comme un système « qui doit être considéré comme tel puisque chacun de ses membres est en relation d'interdépendance avec les autres membres du groupe. »

Ces observations sont similaires à mes commentaires dans mon texte sur l'Hexagone du bégaiement où j'explique que le bégaiement peut être mieux compris en tant que système

interactif composé d'au moins six facteurs essentiels – actions physiques, émotions, perceptions, croyances, intentions et réactions physiologiques.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT



Dans ce modèle, chaque intersection influence, et est influencée par, chacune des autres intersections, de telle sorte qu'un changement à l'une quelconque de ces intersections se fera sentir sur toutes les autres intersections du réseau, comme une goutte d'eau tombant sur une toile d'araignée.

Une telle perspective n'est cependant pas un concept accepté d'emblée par tous, et spécialement ceux qui souhaitent des explications simples.

UN PROBLÈME À PLUSIEURS FACETTES

Je comprends qu'on puisse souhaiter une seule cause au bégaiement ; il serait alors bien plus facile d'y travailler s'il ne se résumait qu'à un seul problème. Certains chercheurs pensent que le bégaiement est dû à une anomalie du cerveau et consacrèrent leur vie à la trouver. D'autres croient plutôt qu'il s'agit d'un problème émotif. Ou, encore, d'un problème de coordination. Ou toute autre cause unique. Martin Schwartz, dans son livre *Stuttering Solved,* avance même, qu'un jour, on pourra faire disparaître le bégaiement simplement en prenant une pilule.[42]

Leur raisonnement se compare à celui des quatre non-voyants tentant de décrire un éléphant, chacun d'eux entrant en contact avec une partie différente de l'animal – la trompe, les pattes, les

[42] Effectuez une recherche sur Internet avec Jerry Maguire et le Pagoclone à cet effet.

oreilles, la queue. Le premier compara l'éléphant à un serpent alors que le second le décrivit plutôt rond et solide comme un arbre. Le troisième le compara à une feuille de palmier (large et mince), alors que le quatrième conclue qu'il était petit et semblable à une corde. On a tendance à adapter notre raisonnement selon la perception limitée que nous avons de l'objet.

Le problème devient encore plus confus lorsqu'on réalise que chaque observateur a en partie raison parce que, tout comme les quatre non-voyants, chacun décrit adéquatement une partie du casse-tête.

Supposons que quelqu'un en vient à la conclusion que les six membres du groupe des inducteurs de l'usine Hawthorne augmentèrent leur performance parce qu'ils développèrent une attitude plus positive envers leur travail. Cette hypothèse serait vraie. Impossible pour ces femmes d'améliorer leur sentiment envers la direction, leur travail ou leurs collègues en l'absence d'un changement d'attitude. Malgré cela, leurs émotions positives ne suffisent pas, à elles seules, pour expliquer le changement qui s'amorça.

Leurs *croyances* envers la direction et elles-mêmes ont également subi une transformation positive. La direction n'était plus perçue comme indifférente et source d'exploitation, mais plutôt comme aidant et facteur de croissance. De plus, leur *perception* de leur superviseur se modifia de façon importante. La relation nous/il fut remplacée par une relation « nous ». Les efforts d'amélioration des conditions de travail étaient perçus dans le meilleur intérêt de chacune. Leur dirigeant était devenu un bon gars qui se souciait de leur bien-être. Leurs *intentions* ont aussi subi une transformation au fur et à mesure qu'elles développèrent une fierté à produire plus que les travailleuses sur le plancher de la chaine de production. Leurs frustrations disparaissaient, réduisant ainsi toute *réaction physiologique au stress* nuisible à leur production. Tous ces facteurs s'influençaient les uns les autres, pour établir un nouveau système social qui, en retour, donna lieu à de nouveaux comportements.

Cela impliquait des émotions, bien sûr, mais seulement comme facteur contributif. L'amélioration de la satisfaction et de la performance de ces femmes découla de l'Effet Hawthorne puisque leurs émotions, perceptions, croyances, intentions et réactions physiologiques interagissaient *en tant qu'un système* propice à une expérience de travail enrichie.

Toute personne tentant de comprendre ce qui se passait en ne se limitant qu'à un seul aspect du système n'a pas une vue d'ensemble lui permettant de vraiment saisir ce qui se passait.

Examinons maintenant la relation de l'Effet Hawthorne avec le bégaiement et, en particulier, les degrés variables de succès des thérapies de la parole.

LA DYNAMIQUE D'UNE RELATION THÉRAPEUTIQUE

Dans les années 1960, j'ai lu un livre intitulé *Client-Centered Therapy* du psychologue Carl Rogers, livre qui, pour moi, ne pouvait alors tomber mieux. Depuis deux ans, j'entreprenais une

psychanalyse, 3 jours par semaine, qui semblait mener nulle part. Le livre de Rogers m'aida à comprendre pourquoi je ne réussissais pas à tirer profit de cette thérapie.

Selon Rogers, les progrès qu'un client connaît en thérapie ne pouvaient s'expliquer par le fait que le thérapeute soit Freudien ou Jungien (Carl Jung était psychologue) ou tout autre « ien ». Non, c'est plutôt la perception que le client se fait de la *qualité* de la relation entre lui (ou elle) et le thérapeute – à quel degré la confiance, l'encouragement et l'estime de soi ont-ils évolué ?

La méthode thérapeutique de Rogers était simple. Le thérapeute réagissait simplement à ce que le client disait de manière empathique et encourageante. Lorsque le client réalise la sincérité de cette empathie et de l'encouragement, il ou elle se sentira accepté(e) et suffisamment en confiance pour progresser vers l'autre aspect à traiter. Puis lentement, au compte-gouttes, la personne s'ouvre comme une fleur au fur et à mesure que ses peurs, ses sentiments et ses croyances cachés font surface, là où ils peuvent être travaillés.

C'est précisément ce qui ne s'est *pas* produit dans ma relation avec le psychanalyste. Sachant bien que les psychanalystes ne doivent pas réagir, je m'attendais à ce qu'il s'établisse une certaine connexion entre lui et moi. Je pense que si cette relation fut improductive, c'est justement à cause de ce manque de contact humain. Ce sentiment d'être apprécié et accepté – ce qui m'aurait aidé à mieux comprendre ce que je ressentais – était absent. Je finis par rompre cette relation avec le psychanalyste – une de mes meilleures décisions.

Mais quelle relation avec une thérapie de la parole ?

À mon avis, tout. J'avance que les progrès d'un individu en thérapie de la parole ne dépendent pas des techniques utilisées par le thérapeute. Au mieux, ces techniques corrigeront certaines actions physiques qui viennent contrecarrer une élocution sans effort. Au pire, elles ajouteront un autre niveau de contrôle à une manière de parler déjà trop contrôlée. Ce qui mène à la réussite, c'est la thérapie de la parole *plus* l'influence de l'Effet Hawthorne (la relation entre le thérapeute et son client).

UN EXEMPLE

Utilisons une situation hypothétique. Ayant un problème de bégaiement, vous décidez de travailler avec un orthophoniste – appelons-le Bob – qui a planifié un programme intensif de deux semaines pour une demi-douzaine de clients à un centre local de conférences. En plus d'y participer, vous vivrez au centre pendant toute sa durée.

Précisons que Bob utilise une technique d'établissement de la fluidité (Fluency Shaping approach) impliquant, la première semaine, des heures de pratiques avec un moniteur vocal pour que vous réalisiez comment vous créez des tensions musculaires à vos cordes vocales. Pendant cette première semaine, vous en apprendrez aussi beaucoup sur la façon dont la parole

fonctionne de manière à vous permettre de visualiser mentalement le processus. La deuxième semaine, vous mettrez en pratique les techniques apprises dans des situations réelles, telles qu'au téléphone ou dans la rue.

À la fin de la première semaine, vous percevez de réels progrès. Vous avez démystifié votre bégaiement en apprenant ce qui se produit dans votre boite vocale lorsque vous parlez ou que vous bloquez. Grâce à la rétroaction électronique, vous êtes maintenant en mesure de faire la différence entre des cordes vocales tendues et détendues, ce que vous ignoriez auparavant. Tout cela vous est très utile.

Mais est-ce vraiment tout ce qui se passe ?

Pas réellement. Il y a bien plus que cela et c'est en relation avec l'Effet Hawthorne.

Bob étant une personne ouverte et accueillante, vous vous sentez, pour la première fois, totalement acceptée, même pendant des situations d'élocution difficiles. Le but de chaque communication entre vous et Bob ne se limite pas à l'échange d'informations, mais à améliorer votre estime de soi. Chaque rétroaction positive s'accompagne d'un énoncé positif qui renforce votre confiance. Bob comprend très bien chacune de vos inquiétudes et fait preuve de beaucoup de patience à étudier avec vous les problèmes qui se présentent. Rien de ce que vous dites n'est mal reçu. Votre relation avec les autres membres du groupe sont également empathiques.

Dans un tel environnement favorable à votre psychisme (John y va du mot « eupsychian »), votre perception du moi commence à changer. Non seulement votre élocution change, mais il en est de même pour votre confiance en vous, l'image que vous vous faites de vous-même et de vos croyances qui vous autolimitaient. Vous êtes maintenant plus disposé à exprimer ce que vous ressentez. Tous ces nouveaux changements positifs commencent à prendre la forme d'un système renforcé et optimiste, lequel renforce et appuie vos nouveaux comportements langagiers. Au fur et à mesure de la progression, les éléments du nouveau système continuent à se renforcer les uns les autres.

Et voilà le résultat ; dès la fin du programme de deux semaines, le système est devenu capable de s'améliorer de lui-même.

APPRENDRE À SE TENIR À VÉLO

Arrêtez-vous un peu et réfléchissez-y. L'établissement d'un système qui s'auto-maintient est loin d'être une expérience unique pour nous. Vous rappelez-vous lorsque vous avez appris à monter à vélo ? Ce souvenir est encore frais à ma mémoire. Mon père m'aida à apprendre en courant à côté de moi dans la rue, tenant le vélo en équilibre alors que je pédalais. Que d'allers-retours on a faits. Je me souviens encore que, après quelques jours d'essais infructueux, je ne croyais jamais y arriver. En fait, je ne savais même pas ce qu'était le "y" auquel je pensais. Ce but me semblait simplement inaccessible. Mais mon corps, lui, apprenait au niveau du

subconscient. Petit à petit, je devais découvrir le sentiment qu'on ressent lorsqu'on reste en équilibre sans l'aide de personne.

Je me souviens du jour où j'y suis parvenu. Cette journée-là, j'amenai mon vélo dans l'entrée et le plaça à côté de la porte d'entrée. J'enfourchai mon vélo, utilisant la porte pour me lancer. Puis je poussai. Je présume que mon subconscient traita mes précédents essais sans que j'en sois conscient puisque, sans prévenir, mon corps trouva le moyen de rester en équilibre. J'y arrivai, juste comme ça.

« Wow », me dis-je. « C'est ça, monter à vélo. »

Cela se compare aux changements qui s'installent grâce à une relation thérapeutique vraiment favorable. Les habiletés acquises et les changements personnels qui s'instaurent pendant ce processus d'apprentissage se mettent à travailler ensemble. Apparaît alors une réalité toute différente.

Ce n'est pas que votre élocution qui s'est transformée.

Vous avez, aussi, changé.

LA RECHUTE

Pourquoi, alors, contrairement à l'apprentissage de se tenir sur un vélo, observe-t-on une telle proportion de rechutes après une thérapie de la parole ? Pourquoi, après quelques semaines ou quelques mois, tant de gens se retrouvent-ils à lutter de nouveau avec ce même vieux problème d'élocution ? Encore une fois, à cause de l'Effet Hawthorne.

Revenons à nos dames dans la pièce des inducteurs. Une des questions restées sans réponse était : « Que s'est-il passé lorsque s'acheva l'expérience et que les six femmes retournèrent à leur emplacement régulier sur la ligne de montage. Ont-elles continué à performer tout autant ? »

J'en doute.

Peut-être ont-elles conservé leur même niveau de production au début. Pendant une certaine période, les nouvelles émotions, perceptions, croyances et intentions ont continué à se renforcer les unes les autres. Mais en l'absence d'un renforcement continu grâce à un environnement propice, ces femmes sont, de façon graduelle et inconsciente, revenues dans leur ancien environnement – un environnement qui n'encourage pas l'initiative personnelle et dépourvu de tout élément personnel, un environnement qui favorisait une relation conflictuelle entre le travailleur et son superviseur. Finalement, les femmes redevinrent tout simplement « des travailleuses ordinaires ». Leur production diminua.

De façon similaire, le client qui quitte la clinique du thérapeute retrouve un monde où les gens avec qui il interagit ne sont pas là pour l'aider à bâtir son estime de soi. Ils n'auront pas non plus la patience voulue lorsqu'il luttera avec ces difficultés de la parole. En fait, les gens que nous côtoyons au jour le jour sont des personnes pressées, insensibles, insuffisamment informées et centrées sur leur agenda personnel. Pire encore, le client peut tout aussi bien retourner dans sa famille dont les membres ne sont pas expressifs, le jugeront et n'auront que peu d'égard envers ses besoins.

Étant donné la grande fragilité de ce nouveau système positif qu'il s'est créé dans la clinique du thérapeute, ce système peut facilement se briser à cause d'un manque de support. Puis, soudainement, ce client qui fit de grands progrès dans le bureau du thérapeute se retrouvera paralysé et incapable de parler lorsqu'il retourne à la maison ou au bureau. Les techniques de fluidité qu'il a si péniblement apprises sont si difficiles à utiliser lorsque certaines situations langagières se transforment en panique. Les risques sont à ce point écrasants, qu'il (ou elle) battra en retraite pour revenir à ses vieilles habitudes d'élocution.

Plusieurs thérapeutes sont convaincus que l'amélioration de la fluidité chez leurs clients repose surtout sur leur habileté à employer une technique particulière de fluidité. Ces cliniciens tombent dans le même piège que les premiers chercheurs de Hawthorne lorsqu'ils tentèrent d'expliquer la meilleure performance du groupe de femmes de production des inducteurs. Si les chercheurs n'avaient pas validé leurs observations en diminuant l'éclairage dans le lieu de travail, ils auraient pu en conclure que l'augmentation de la performance avait été causée par un meilleur éclairage. De façon similaire, le thérapeute qui se concentre uniquement sur les techniques d'établissement de la fluidité pourrait conclure que les améliorations ne peuvent que découler de ces techniques et, ainsi, ne pas voir l'importance de la relation entre lui et son client.

Dans les deux exemples des travailleuses et de la personne qui bégaie en thérapie, l'Effet Hawthorne y tient un rôle majeur – et, dans bien des cas, *le* rôle principal – en fait, dans toute augmentation ou diminution de la performance. Le grand défi, donc, consiste à trouver comment faire pour que nos émotions, nos perceptions, nos croyances, nos intentions et nos actions physiques puissent s'auto-maintenir, même dans un environnent inamical.

COMPRENDRE NOS CONFIGURATIONS PAR DÉFAUT

Je travaille présentement avec un ordinateur Macintosh; Word est mon programme de traitement de texte. À l'ouverture d'un nouveau fichier Word, l'écran se présente selon des mises en forme par défaut. Les marges de tout nouveau document sont automatiquement à 0 pouce à gauche, et à 6 pouces à droite. La police est toujours Times Roman, 14 points. Les tabulations sont aux quarts de pouce jusqu'à un pouce, et à un demi pouce par la suite. Le texte est aligné à gauche mais pas à droite. Ce sont les préférences par défaut du document, et tout nouveau document s'ouvre avec ces mises en forme par défaut. Je n'ai rien à faire.

Mais si je le désire, je peux modifier ces mises en forme à volonté. Supposons que je commence un nouveau document. J'utilise les menus déroulants pour changer la police à Helvetica 12 points. Je peux justifier mon texte des deux côtés et ajuster la marge à 1,5 pouce sur la gauche et à 5 pouces sur la droite. Je peux fixer la tabulation de l'extrémité gauche à un demi-pouce. Tout ce que j'écrirai dans ce dossier sera par la suite formaté selon ces paramètres.

Mais lorsque je ferme ce document et en ouvre un troisième, il adoptera les préférences du premier document.

Pourquoi ? Pourquoi le troisième document n'adopte-il pas les préférences du second ? Après tout, ce dernier ne contient-il pas les derniers ajustements ?

La réponse – c'est que les mises en forme par défaut n'ont pas été changées.

Afin de modifier les mises en forme par défaut dans Microsoft Word, je dois poser une autre action. Je dois ouvrir le menu qui me permet de déterminer divers styles de textes. Je choisis mes nouvelles mises en forme; puis je clique sur un choix qui dit : « Utiliser comme défaut.» Une fois cela fait, *tout nouveau document Word que j'ouvrirai,* et non seulement le suivant, sera formaté selon les mises en forme que je viens tout juste de déterminer. C'est que, cette fois, je viens de modifier les mises en forme par défaut.

Le fonctionnement de mon programme de traitement de texte se compare au fonctionnement de mon psychique.[43] Supposons que vous êtes en thérapie continue avec un orthophoniste. Aujourd'hui, vous avez l'impression d'avoir pas mal progressé. Vous n'avez, pour ainsi dire, pas eu de blocage. Étant donné que le thérapeute est intéressé, qu'il vous encourage, qu'il est patient et compréhensif, il vous est plus facile de parler puisque vous êtes conscient de sa présence rassurante.

Puis vous quittez son bureau pour aller dans la rue.

Vous venez de pénétrer dans un nouvel environnement. (Cela se compare à ouvrir un nouveau ficher.) Vous marchez jusqu'à l'arrêt d'autobus et attendez l'autobus qui vous conduira à la maison. L'autobus arrive, vous payez votre billet et vous devez demander au chauffeur un ticket de transfert.

Ah!, un mot avec un "t". Vous n'aimez pas les mots commençant avec un « t ». Des douzaines, non, des *centaines* de fois, vous vous êtes retrouvé en ligne pour demander un transfert avec votre langue collée au palais. Pourquoi, alors que c'était si facile dans le bureau du thérapeute, alors que vous pouviez prononcer les mots avec un "t" sans effort - comme une goutte s'écoulant d'une champelure - *pourquoi* bloquer soudainement sur le mot " transfert ? "

[43] Psychique : qui concerne l'âme, l'esprit, la pensée en tant que principe auquel on rattache une catégorie de faits d'expérience (perception, mémoire, par ex.)

Est-ce la soudaine hausse de pression du moment qui est la cause de votre ressac ? Bien que vous ayez fait de substantiels progrès avec l'orthophoniste, vos nouvelles perceptions, vos nouvelles croyances et vos actions physiques langagières ne sont pas encore suffisamment enracinées pour devenir les mises en forme par défaut. Elles doivent encore s'organiser en un système qui s'auto-maintiendra – un système suffisamment solide pour supporter la pression du monde extérieur.

Jetons un coup d'œil aux diverses mises en forme par défaut et la façon dont elles sont structurées afin de travailler de pair. Tel que décrit dans mon précédent article (« Développer un nouveau paradigme pour le bégaiement»), j'ai observé qu'il existe six éléments du système du bégaiement, qu'on doit percevoir comme la manifestation d'un système complexe d'interrelations. Je désigne ce système l'Hexagone du Bégaiement.

Chacune de ses intersections possède ses propres mises en forme par défaut. À moins de réussir à modifier ces mises en forme par défaut, vous ne pourrez établir un nouveau système qui s'auto-renforcera.

CONFIGURATION # 1 : ÉMOTIONS

Il existe des émotions négatives à cause desquelles on changera de trajectoire pour les éviter – la peur, l'impuissance, l'embarras, la colère et la vulnérabilité sont parmi les plus évidentes qui me viennent à l'esprit. De fortes émotions peuvent donner lieu aux disfluidités normales que je désigne « balbutiement », un mot consacré à la brisure du langage qui se produit lorsque la personne est contrariée, confuse ou simplement décontenancée [44]. Mais le balbutiement n'est pas la même chose que les actions physiques liées au blocage et qui caractérisent le blocage chronique du bégaiement. Il ne se produit pas avec le même bagage émotionnel. En fait, on balbutie tout le temps, sans même en prendre conscience. C'est seulement lorsqu'on n'arrive pas à parler, même si on s'efforce de le faire, que s'installe la panique. Dans ce cas, la mise en forme par défaut découle du niveau et du type d'émotions que nous sommes disposés à tolérer.

Prenons l'exemple d'une fille qui a des difficultés à exprimer ce qu'elle ressent dans ses relations interpersonnelles. Nombreuses sont les émotions – colère, blessure, peur de l'abandon – qu'elle se refusera de vivre. Ce qu'elle se permet ou pas d'expérimenter devient la mise en forme par défaut pour ses émotions. Voyons les diverses manières sous lesquelles se manifestera cette mise en forme par défaut.

- *Jeanne ressent des émotions contradictoires à l'idée de rompre avec son chum. D'un côté, elle se sent étouffée par cette relation. Par contre, elle croit que le garçon est un dépendant affectif et qu'il ne s'en remettra pas si elle le quitte. Il s'agit donc d'une situation sans issue pour elle. Puis arrive la soirée prévue pour lui annoncer son désir de rompre. Mais la seule pensée de lui dire cela l'effraie tellement qu'au moment de lui*

[44] John emploie le terme discombobulated

annoncer la mauvaise nouvelle, elle bloque sur presque chaque mot. En plus, ce qu'elle dit est dépourvu de tout sentiment.

- *Le patron de Jeanne veut lui confier un nouveau mandat, un mandat pour lequel elle ne se sent pas prête. Elle veut refuser. Elle aimerait dire, « Puis-je passer mon tour cette fois-ci ? » La peur de paraître une « mauvaise » personne l'empêche d'exprimer ce qu'elle ressent vraiment. Mais elle doit parler. Le fait de devoir s'affirmer déclenche du stress. Cela la ramène aussi en contact avec les émotions non-exprimées avec son chum. Sa réaction par défaut consiste à s'éloigner de ce stress et de cette panique de manière à ne pas les ressentir, à les éviter. Elle finit alors par se retenir en bloquant sur le mot « peut. »*
- *Jeanne s'arrête à la station d'essence locale afin d'y faire le plein. Alors qu'elle tire le boyau d'une station avec service, un employé accourt pour l'aider. Elle a l'impression qu'il se déroule une lutte de pouvoir, laquelle amène des émotions inconfortables. D'une part, elle est en position de commande. Il s'agit de sa voiture. Son achat. Comme cliente, elle « a raison.» Mais elle n'a pas vraiment l'impression d'être en contrôle. Il y a là un employé, un homme, attendant là son arrivée. Quelles sont les attentes ? Que veux t-il qu'elle fasse ? Que désire t-il lui faire faire ? À quoi s'attend-il d'elle ? À cet instant, sa relation avec l'employé est une mosaïque de toutes les pensées et émotions non exprimées qu'elle transporte avec elle. L'employé n'est qu'un homme de paille sur qui elle a projeté tout son bagage émotionnel. Lorsque l'employé lui demande : « Qu'est ce que ça sera ? » elle projette ses incertitudes sur la situation présente. Elle commença à dire « Remplissez », mais elle se retrouvera soudainement bloquée sur le mot "remplir".*

Chaque fois, Jeanne retarda la prononciation du mot craint (lequel, si elle l'avait prononcé, aurait amplifié ses émotions) jusqu'au moment où elle réalise que l'expression de ses sentiments la propulserait à l'extérieur de sa zone de confort.

CONFIGURATION # 2 : CROYANCES

Nous avons tous des croyances bien arrêtées sur notre individualité (qui nous sommes), ce que sont les autres et leurs attentes face à nos comportements. Croyons-nous être une personne digne d'intérêt ? Croyons-nous avoir le droit de hausser le ton pour défendre nos valeurs ? Devons-nous toujours bien faire les choses ? Devons-nous être parfait ? Avons-nous l'impression que dès qu'une personne d'autorité parle, qu'elle possède nécessairement la vérité ? Chaque fois que nous parlons en classe, ou que nous posons une question à un inconnu, ou lorsque nous parlons à un parent ou à un professeur, croyons-nous que nous allons être jugé ? Les croyances travaillent pour ou contre nous. Mais les croyances, en soi, ne sont pas responsables des blocages d'élocution; mais elles contribuent à créer l'état d'esprit dans lequel se forment ces blocages – état d'esprit qui nous encourage à nous retenir et nous empêche d'exprimer ce que nous pensons et ressentons, ou bien un état d'esprit dans lequel la spontanéité et la libre expression de soi seront acceptées et encouragées.

Mais d'où proviennent donc ces croyances ?

Elles s'incrustent de deux façons.

Premièrement, elles prennent racine par ce qui nous arrive et l'interprétation que nous en faisons. Deuxièmement, les croyances nous sont imposées par nos parents, nos professeurs et autres représentants de l'autorité dont nous acceptons les dires comme vérité. Tant qu'à savoir si ces « personnes en autorité » connaissent et disent la vérité, c'est une toute autre question. Pratiquement toujours, leur version de la réalité est une distorsion, ne serait-ce que parce qu'elle est filtrée au travers leurs propres croyances. Peu importe. Dès que nous les considérons comme des adultes intelligents et avertis, qui nous expliquent le monde comme il est, alors, nous, en tant qu'enfants, nous acceptons sans condition ce qu'ils nous disent.

Lorsque ces croyances deviennent omniprésentes – lorsqu'elles submergent à ce point notre existence, qu'elles deviennent invisibles comme l'air que nous respirons – nous ne sommes plus en mesure de les percevoir afin de les remettre en question. Parfois, il y a une faille dans le système. Il peut s'agir d'une expérience, d'une connaissance, d'un événement inattendu qui, soudainement, soutire ce comportement de l'arrière-plan pour le rendre visible. Parfois, le seul fait de remettre en question les croyances de quelqu'un peut avoir un effet étourdissant et dramatique.

C'est ce qui se produisit chez le jeune homme de l'anecdote suivante qui a vécu toute sa vie en se conformant à l'image du « bon gars ». Ce jeune homme était un patient du Dr. William Perkins, Ph. D., ancien directeur du Stuttering Center de la University of Southern California, pour qui ce jeune homme fut la seule personne qu'il connut qui est arrivé avec un bégaiement très sévère et, soudainement, connut un rétablissement spontané. Perkins se rappelle :

> *Un jeune et talentueux architecte, imposant, qui vivait toujours chez sa mère. Il n'était jamais sorti avec une fille. Il était un géant gentil, gracieux, parlant d'une voix douce, que les femmes trouvaient attirant, mais trop timide pour explorer leur intérêt.*
>
> *Nos sessions avaient lieu les lundis et jeudis soirs. On parlait souvent des restrictions que le bégaiement semblait lui imposer. Pendant plusieurs semaines, je fus consterné de constater qu'il se cachait derrière le bégaiement. Il me remerciait à profusion chaque fois qu'il quittait le bureau.*
>
> *Environ six mois plus tard, suite à ce que je considérais comme une session normale à parler au rythme d'un mot par minute, je me souviens de son départ et du contraste énorme entre son apparence vraiment très posée lorsqu'il était silencieux et l'impression chaotique qu'il donnait lorsqu'il luttait pour parler.*
>
> *Je n'étais pas du tout préparé pour ce qui devait se produire par la suite. Ce fut une expérience vraiment unique. C'est à peine si je l'ai reconnu lors de notre rencontre suivante. Il avait l'air de quelqu'un qui venait d'être frappé par un camion. Il était décoiffé, pas rasé, angoissé, avec des poches sous les yeux, et des vêtements froissés comme s'il y avait dormi, ce qu'il avait d'ailleurs fait.*

Surprenante aussi était son agitation. D'habitude, sauf lorsqu'il parlait, il était toujours calme. Pas cette fois-ci. Il était dans un état de très grande anxiété. Son agitation et son apparence étaient pour le moins troublantes. Encore plus frappante était son élocution : il était totalement fluide.

Il alla se coucher comme d'habitude après notre session du jeudi. Il ne démontra aucun signe avant-coureur de ce qui allait se produire. Il appela à son bureau vendredi matin, moyen qu'il avait mis au point afin d'évaluer la sévérité de son bégaiement. À son grand étonnement, pas de bégaiement. Il avait l'impression que le ciel venait de s'ouvrir en lui accordant son souhait le plus désiré depuis si longtemps. Sachant que cela n'allait pas durer, il resta à la maison cette journée-là, appelant tous les amis auxquels il pensait. Il désirait profiter de cette fluidité pendant qu'elle était là.

À son réveil, samedi, il s'attendait à bégayer de nouveau ; hey bien non ! Toujours fluide, il décida de tenter le diable pour voir s'il allait bégayer. Il ne le pouvait pas. À l'heure du coucher, l'appréhension refit surface. Il s'attendait à ce que ce curieux état prenne fin. Que se passerait-il si cela devait persister ? Il ne savait trop comment se comporter dans un territoire aussi inconnu.

Puis samedi fit place à dimanche. Il se retrouvait totalement apeuré à l'idée de ne pas bégayer. Dimanche, en soirée, il se sentait comme s'il se retrouvait « tout nu sur Times Square. » Pendant un mois, il demeura dans un état d'anxiété causé par l'absence de bégaiement. Mon seul indice à ce qui allait s'ensuivre était la diminution de sa gratitude envers mes observations.

*Avec la diminution de l'anxiété, on vit apparaître une inversion de sa personnalité. Fini Monsieur le Gars Gentil; disparu avec le bégaiement. Au lieu de la gratitude, le seul fait que je semblais me préparer à faire une observation faisait place à des réactions négatives. Il prit un appartement, acheta une Thunderbird décapotable et se prépara à conquérir la population féminine de Los Angeles. Environ deux ans après ce nouveau régime, une de ses conquêtes le conquit. (*Tiré de Tongue Wars par William H. Perkins, édité par Athens Press, Inc. Reproduit avec permission.)

Dans ce cas-ci, cette transformation frappante semble découler de la réalisation, probablement graduelle pendant la thérapie, que le jeune homme n'avait plus à gouverner sa vie selon les attentes des autres. Fini sa croyance du bon gars pour qui le laisser-aller, la colère et une personnalité dynamique avaient été si longtemps enchaînées. À un moment donné, cette prise de conscience atteigna une « masse critique », entraînant un retournement perceptible. Il n'avait plus à s'empêcher d'être ce qu'il était vraiment et de ressentir ce qu'il ressentait.

Avec le temps s'installa une nouvelle mise en forme qui lui laissa beaucoup plus de latitude d'agir en harmonie avec son soi authentique.

CONFIGURATION # 3 : PERCEPTIONS

Le troisième ensemble de mises en forme par défaut qui contrôlent notre bégaiement se compose de nos perceptions. Parlez à cinq personnes ayant été témoins d'un accident et vous obtiendrez cinq versions différentes. Nos perceptions sont déterminées par nos attentes, nos préjudices, nos prédispositions et comment nous nous sentons quand on se lève le matin.

Souvent, nous avons tendance à confondre perceptions et croyances. Prenons un moment afin de bien les distinguer.

Les croyances sont nos impressions bien arrêtées sur la façon dont les choses sont ou seront. Par exemple :

Les femmes sont des conductrices malhabiles.

Je bégaie chaque fois que je dis mon nom.

George est une bonne personne.

Saturn est une compagnie d'automobile qui se soucie des gens.

Les croyances peuvent persister malgré des preuves contraires. Par exemple, en tant que propriétaire d'une Saturn,[45] il peut vous arriver de vivre une mauvaise expérience de service chez le concessionnaire. Le mécanicien a peut-être oublié de changer l'huile, ou on vous charge pour du travail qui n'a pas été complété. Pourtant, vous êtes toujours convaincu que la compagnie se soucie de ses clients et que votre expérience déplaisante avec le service n'est qu'une exception.

Par contre, une perception est une chose qui se produit à l'instant même, en temps réel.

Le vendeur rit de moi.

Il est évident que cette personne a confiance à la manière dont elle s'exprime.

Elle est vraiment belle.

Lorsque je bloque, la personne avec qui je discute est embarrassée.

De toute évidence, il y a un lien étroit entre croyances et perceptions, car ce que vous croyez prépare le terrain à la façon dont vous percevez les choses, et cette perception influence vos réactions. Voici quelques exemples :

- Une fille anorexique regarde sa mince silhouette dans le miroir. Pour elle, elle est normale. Cette perception est encrée en elle par défaut. Ajouter un kilogramme ou deux déclenchera la crainte de devenir grosse et donnera lieu à une ronde de visites à la salle de bain afin de se délester des kilos indésirables.

[45] Note du traducteur : et j'en suis un.

- Une femme est hypersensible à la critique et croit que, pour être aimée, elle doit toujours être parfaite. L'attention qu'elle porte à ses nombreuses « imperfections » est sa prédisposition par défaut.
- Un homme a une voix douce, tellement douce qu'elle est à peine perceptible. Pourtant, il croit que son volume est normal. Toute hausse de sa voix serait perçue comme trop fort et offensif. Sa voix douce est sa mise en forme par défaut.

Peu importe les directions que prennent nos perceptions – que ce soit vers les forces des autres ou nos propres faiblesses – elles deviendront nos mises en forme par défaut.

CONFIGURATION # 4 : INTENTIONS

Les intentions occupent un rôle important dans la création des blocages de la parole. Afin de mieux comprendre, supposons une situation non liée à la parole dans laquelle la personne se trouve à bloquer.

> *George possède, depuis quinze ans, un cheval du nom de Dancer. George adore son cheval. En fait, George l'a élevé depuis qu'il était un poney. Un jour, il installe sa selle et le monte dans la campagne. Alors qu'il traverse un endroit rocailleux où il est difficile pour le cheval de garder bon pied, il est soudainement surpris par un serpent à sonnette. Dancer est déboulonné, fait un sursaut et, au grand désespoir de George, se brise une patte.*
>
> *Il s'agit d'une cassure assez sérieuse qui ne peut être réparée sur place. Le cheval souffre. À regret, il n'y a aucun doute sur la manière la plus humaine de mettre fin aux souffrances du cheval.*
>
> *Dans le sac de la selle de George se trouve un fusil qu'il emporte avec lui afin de se protéger des serpents et autres animaux sauvages. Le cheval est étendu sur le sol, en train d'agoniser. George se tient face à lui, fusil à la main, et le pointe entre les deux yeux de Dancer. Alors que George commence à tirer sur la gâchette, son doigt s'arrête. Il n'y arrive pas. Il est incapable de tuer un de ses meilleurs amis.*
>
> *À ce moment précis, les intentions de George sont déchirées. Il pointe son fusil vers la tête de Dancer. Bien qu'il sait devoir tirer sur la gâchette, son doigt s'arrête car il réalise qu'en faisant cela, il mettra fin, pour toujours, à une très belle relation de 15 ans. Pendant quelques secondes, les choix qui s'offrent à lui : tirer ou ne pas tirer sur la gâchette, sont en équilibre.*
>
> *George est bloqué.*

Comme vous pouvez le voir, un blocage implique deux forces de poids égaux, tirant dans des directions opposées. George ne peut bouger dans l'une ou l'autre direction.

Comment s'en sortir ? Il existe deux options; l'une ou l'autre devrait lui permettre de se sortir de l'impasse.

- Choisir de ne pas tirer sur le cheval, s'épargnant ainsi la peine de mettre un terme à cette relation. Bien sûr, il devra alors affronter d'autres problèmes.
- George peut aussi choisir d'affronter les émotions, si pénibles soient-elles, et, une fois ce choix assumé de façon consciente et délibérée, tirer sur la gâchette et mettre un terme aux souffrances du cheval.

Tout blocage de la parole ou d'une autre nature peut se définir comme suit : deux forces de poids égaux poussant dans des directions opposées. Rien de bien mystérieux.

Donnons-lui un peu de mystère en y ajoutant une difficulté. Supposons que George *ignore* qu'il entretient de fortes émotions envers le cheval. Les sentiments existent, bien sûr, mais nous ne savons trop pour quelle raison, il les a poussés au loin, si loin que ces émotions ne sont pas accessibles. Encore une fois, George soulève le fusil et pointe la tête du cheval. Il va pour tirer sur la gâchette.

Son doigt ne bouge pas. Il essaie de nouveau.

Il semble être incapable de poursuivre.

Comment expliquer cela ? Existe-t-il une anomalie dans son cerveau pouvant causer cela. Possible, puisqu'on ne peut expliquer logiquement l'arrêt dans le mouvement de son doigt.

La véritable raison, bien sûr, est que George ne *veut* pas tirer sur la gâchette à ce moment-là. Il n'est pas prêt à affronter la douleur qui s'ensuivra. Mais il ignore cela, et c'est pour cela que son doigt semble mystérieusement bloqué.

La même situation peut se produire avec la parole. Vous voulez parler tout en ayant des sentiments qui menacent de vous pousser au-delà du seuil de ce que vous êtes disposé à tolérer. Alors, vous vous retenez, et pour une certaine période, les forces sont équilibrées. Si cela devient votre *modus operandi* dans des situations stressantes d'élocution, alors cette méthode d'expression de soi s'installera par défaut, vous retrouvant ainsi chaque fois glissant vers le bégaiement, accompagné des actions physiques propres au blocage et qui semblent inexplicables.

CONFIGURATION #5 : RÉACTIONS PHYSIOLOGIQUES

Votre corps a été génétiquement programmé afin d'initier une réaction dite de combattre ou fuir lorsque votre survie physique est menacée. Cette programmation est imprégnée dans votre « ancien » cerveau, développée il y a des millions d'années. Conçue afin de vous fournir les forces supplémentaires nécessaires dans toute situation menaçante à votre sécurité physique, cette réaction de combattre ou fuir se déclenche par toutes sortes de choses, telles qu'un grondement inquiétant dans les hautes herbes, signe qu'un prédateur est tapi très près, prêt à bondir.

Le changement éclair qui se produit dans votre corps vous fournit des forces additionnelles pour affronter la bête ou vous permettre de fuir. L'adrénaline a été pompée dans vos vaisseaux sanguins. Votre pression sanguine a augmenté, et le sang a quitté votre estomac pour aller vers vos membres afin de vous donner les forces requises pour affronter ou fuir. Mais lorsque vous vous tenez au début de la ligne d'autobus, tentant de prononcer le mot "correspondance," fuir ou

combattre ne sont plus des réactions appropriées. Votre intégrité physique n'est aucunement menacée. Après tout, vous ne voulez qu'une correspondance. Pourtant, tout votre corps vous prépare à une lutte du genre la survie ou la mort.

Hey bien, surprise ! Votre survie *est* en jeu.

Ce qui est menacé, ce sont votre image et votre estime de soi. («Je suis tellement humiliée, je vais en mourir. »)

Mais qu'est-ce qui explique de telles réactions physiques extrêmes ? C'est simplement que notre programmation génétique ne s'est pas adaptée aux progrès de la civilisation. Elle ne peut donc faire la différence entre survivre à l'attaque d'un tigre fort bien dentelé versus l'impatience des autres qui attendent en ligne parce que vous n'arrivez pas à dire le mot « correspondance . » Dans les deux cas, vous avez l'impression d'en mourir ; alors, votre corps réagit en conséquence.

Cette réaction de combattre ou fuir contribue à répondre à la question de savoir s'il existe un apport génétique au bégaiement. Certaines personnes croient qu'il y a un endroit du cerveau qui cause le bégaiement. Il nous suffirait de trouver le moyen de corriger cela pour ne plus bégayer.

J'ai de la difficulté avec cela. Si le blocage de la parole qui est présent au cœur du bégaiement chronique existe comme élément unitaire, je suppose qu'on pourra éventuellement trouver la partie du cerveau où il se trouve. Mais je suis d'opinion que c'est chercher de la poussière lunaire sachant que l'Effet Hawthorne peut expliquer même le plus bizarre comportement de bégaiement. Quelle partie du bégaiement est génétique ? Est-ce ma crainte de me laisser aller ? Je ne le pense pas. Est-ce ma stratégie de vaincre le blocage ou de forcer la parole ? Cela me semble également douteux.

Alors, comment peut-on expliquer les anomalies qui surgissent du cerveau des personnes qui bégaient lorsqu'elles passent un scanner ? Il me semble normal qu'en présence de l'apparition subliminale d'émotions et d'autres changements associés à une réaction stressante aussi soudaine que sévère, ces changements se reflètent dans diverses parties du cerveau.

Mais je crois que la génétique joue un rôle. Laissez-moi mentionner un aspect où je suis persuadé qu'elle y est présente.

Dans la parution du *Letting GO* d'avril 1998 du National Stuttering Project (devenu plus tard la SNA), il y avait un article de Mary Elizabeth Oyler, Ph.D., intitulé « Sensitivity and Vulnerability : Are They a Blessing? » L'article était basé sur la thèse du Dr. Oyler qui analysait les relations entre la sensibilité, la vulnérabilité et le bégaiement. Pour citer le Dr. Oyler :

> *Mes recherches comparèrent 25 enfants d'âge scolaire qui bégayaient à 25 qui ne bégayaient pas, groupés selon les sexes et l'âge. Le groupe des enfants qui bégayaient révélait de plus grandes sensibilité et vulnérabilité que l'autre groupe. De plus, il existait une relation étroite entre la sensibilité et la vulnérabilité. Ceux qui étaient plus vulnérables étaient plus sensibles et réagissaient davantage à toutes sortes de stimuli, spécialement lorsqu'ils étaient bombardés de stimuli négatifs, ce qui suppose l'existence d'une fragilité neurogénique et développementale ....*

> *À cause de cette hypersensibilité tempéramentale des individus qui bégaient, ils ont besoin de moins de stimuli pour réagir à une situation. Ils ont tendance à être trop sensibles aux réactions négatives des autres personnes, et donc plus sujets au stress, à la pression du temps et au bruit. Cette hypersensibilité peut aussi les amener à réagir plus fortement à leur propre bégaiement. C'est ce que j'avais identifié dans mon cas personnel.*

Cela fait du sens pour moi. C'est aussi compatible avec mes observations sur l'Effet Hawthorne et son influence sur le bégaiement. Si le blocage de la parole réside au cœur du problème, et si un des éléments-clés de l'Hexagone du Bégaiement sont les réactions physiologiques de l'individu, alors il est logique que cette sensibilité plus élevée nous prédispose à créer un environnement stressant dans lequel notre lutte pour parler sera plus susceptible de faire son apparition.

CONFIGURATION # 6 : LES ACTIONS PHYSIQUES

Plus tôt dans ce texte, j'ai proposé que l'Effet Hawthorne ne fait pas qu'expliquer l'état d'esprit qui soutient le bégaiement chronique; il peut aussi décrire la création du blocage de la parole. Il est temps maintenant de m'expliquer davantage.

Selon mes observations, le bégaiement (le genre de bégaiement pour lequel les personnes se referment et ne peuvent parler) se compose de deux éléments : le blocage d'élocution et la stratégie pour forcer à s'en sortir ou pour l'éviter.

Le *blocage d'élocution* se caractérise par un resserrement d'une ou plusieurs parties des mécanismes nécessaires à la parole (langue, lèvres, cordes vocales, poitrine) d'une manière qui rend la personne incapable de continuer à parler. Le blocage de la parole se distingue du balbutiement et de la disfluidité développementale par un sentiment d'impuissance.

Le blocage est créé par les émotions, les perceptions, les croyances, les intentions, les réactions physiologiques et les actions physiques accompagnant l'effort de parler, tissés ensemble par l'effet Hawthorne afin de former une réaction standardisée. Aucun de ces éléments ne crée, à lui seul, le bégaiement; le blocage se forme plutôt par la façon dont ces éléments interagissent et se renforcent les uns les autres.

Les divers types de bégaiement sont des stratégies adoptées par l'individu afin de passer au travers ou d'éviter un blocage. De telles stratégies ne sont pas nécessaires dans une situation de balbutiement car l'individu n'a pas l'impression de bloquer et pourrait bien ne pas être conscient de sa/ses disfluidité(s). Il est important de bien distinguer entre balbutiement et blocage. Plusieurs orthophonistes ignorant ce qui se produit chez leur patient peuvent considérer ces deux genres de disfluidités comme un seul alors qu'en réalité ils sont bien différents.

Dans le "schéma" du bégaiement de la page 74, vous serez à même de mieux constater les différences entre les divers types de disfluidités ainsi que les stratégies particulières développées par les individus afin de composer avec leurs blocages de bégaiement.

L'EFFET HAWTHORNE EN ACTION

J'aimerais maintenant illustrer les diverses manières dont l'effet Hawthorne se manifeste lors d'une situation certainement familière pour toute personne qui bégaie. Supposons une jeune femme se dirigeant vers le marché de viandes pour y acheter du saumon.

Sally est gestionnaire dans la vingtaine avancée, en marketing pour une compagnie high-tech. Toujours bien mise, coiffée impeccablement, elle accorde beaucoup d'importance à présenter une image professionnelle. Sally bégaie; elle a pas mal de difficulté avec les mots commençant par « s ». Étant très préoccupée par son image, elle évite les comportements de lutte visibles. Lorsqu'elle sait qu'elle va bloquer, elle prétend simplement qu'elle tente de se rappeler ce dont elle veut parler jusqu'à être sûre de pouvoir prononcer le mot.

Dès l'instant où Sally mets son imperméable et quitte la maison, elle ne cesse de penser si elle pourra ou non prononcer le mot « saumon ». Contrairement au joueur de golf professionnel qui prend le temps de visualiser un bon coup avant de frapper la balle, Sally est emprisonnée dans un tourbillon contraire : elle visualise la façon dont elle *ne veut pas* parler. À coup sûr, dès qu'elle entre dans le marché, son inquiétude initiale s'est transformée en une grande peur.

Se concentrer sur sa peur serait bien plus logique si elle marchait seule dans un quartier du centre-ville après minuit. Informée sur les derniers actes criminels commis la nuit, il serait normal qu'elle soit consciente des dangers potentiels de manière à être fin prête à courir à tout moment.

Hélas, visualiser ce qu'elle craint est justement la mauvaise stratégie à adopter si on veut surmonter une peur quelconque. Sally ne réalise pas que tout ce qu'elle visionne dans la partie consciente de son cerveau est traité par son subconscient afin, justement, de l'exécuter. (Pour une discussion plus détaillée sur la nature des peurs de performer et, plus spécifiquement, sur comment nos pensées programment nos émotions et nos comportements, je vous réfère au livre (un classique) *Psycho-Cybernetics* de Maxwell Maltz, ainsi qu'à la diversité de publications sur la programmation neurolinguistique).

Pour contrecarrer la peur, elle doit plutôt nourrir son esprit d'images et d'expériences positives. Mais pourquoi est-ce si difficile ? Pourquoi est-ce si difficile de *ne pas* se concentrer sur la peur d'avoir à demander du saumon ?

C'est à cause de sa programmation génétique.

Chaque fois que nous sommes confrontés à une menace, la nature nous a programmés à être craintifs et vulnérables. Il en est ainsi afin que nous soyons en état d'alerte et pour que nous puissions composer avec cette menace. Vous ne me croyez pas ? Essayez donc d'ignorer le mille-pattes qui marche sur le plancher dans votre direction. On peut avoir peur de l'éloigner, mais ce serait encore pire de l'ignorer et de concentrer notre attention ailleurs. Dans le cas de Sally, elle ne peut qu'être obsédée par la peur de bloquer. L'ignorer lui ferait dire « Si je n'y fais pas attention, quelque chose va m'arriver. » Et c'est justement ce qu'elle ne veut pas.

Ici, nous sommes en présence de deux *croyances* : (1) elle va bloquer, et (2) elle doit se concentrer sur la menace.

Lorsque Sally entre dans le marché, son corps commence à initier la *réaction de combattre-ou-fuir* pour se préparer à la crise. Des signes avant-coureurs apparaissent – une augmentation sensible de son pouls, un léger resserrement de sa gorge ou de sa cage thoracique, une respiration haletante. Mais Sally n'a pas conscience de ces réactions. Tout ce qu'elle sait, c'est qu'elle ressent un *sentiment* diffus qu'elle bloquera.

En attendant en ligne, elle commence à *croire* qu'elle se ridiculisera lorsqu'elle ne pourra prononcer le mot « saumon. » Cette croyance commence alors à influencer ses *perceptions*. Le froncement au front du commis derrière le comptoir démontre que ce dernier connaît une de ces mauvaises journées, qu'il est pressé et qu'il ne tolèrera personne qui lui fera perdre du temps. Les deux filles parlant derrière Sally lui semblent superficielles et pourraient bien la juger. Lorsqu'elles s'apercevront que Sally ne peut parler, elles se mettront à rire ou à se moquer. Cherchant désespérément un visage amical autour d'elle, Sally découvre qu'elle n'a personne vers qui se tourner.

Notez comment s'activent les divers éléments de l'Hexagone du Bégaiement et la façon dont l'Effet Hawthorne les tisse ensemble pour donner vie à une situation propice aux blocages d'élocution. Elle *croit* qu'elle va bégayer et qu'elle se ridiculisera. Elle nourrit également plusieurs autres croyances qui ont un rôle contributif – croyances relatives à comment elle devrait agir, à la façon dont elle pourrait s'exprimer, sur ce que les autres veulent et s'attendent d'elle, etc., etc. Elle *perçoit* un entourage peuplé de personnes qui ne lui sont ni sympathiques ni compréhensives.

Son *système physiologique* encourage une situation extrême de réaction combattre-ou-fuir. Ses *émotions* sont ancrées dans la peur et la terreur. Puis arrive son tour de commander; c'est alors que ses *intentions divisées* entrent en jeu.

« Madame ? Puis-je vous aider ? »

« Oui, Je …. Je ….. J'aimerais avoir deux k ….. »

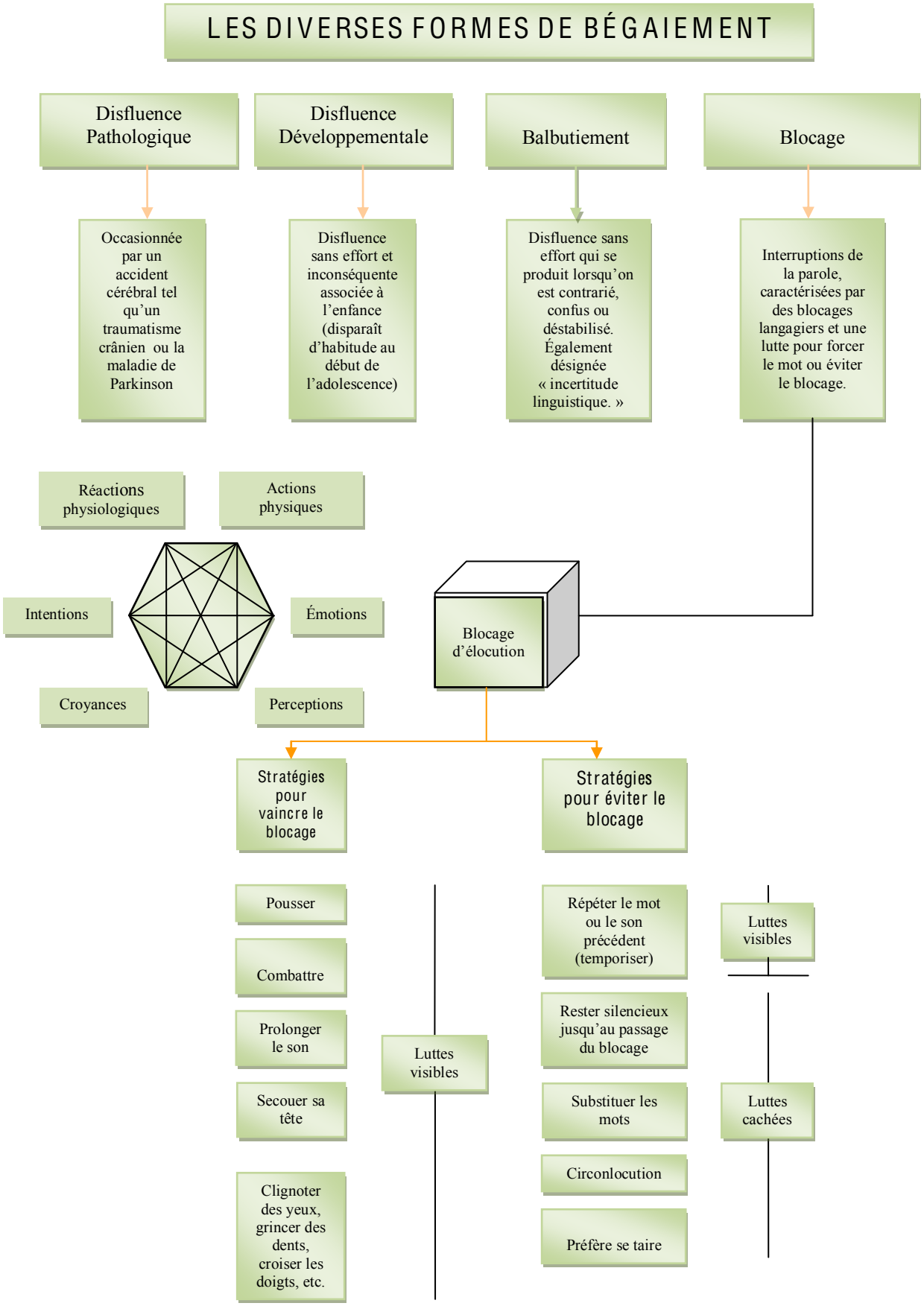
Hey oui ! Elle bloque sur le mot « kilos. »

« Um ….. »

Sally ferme ses yeux tout en pensant. Son corps envoie une tonne d'adrénaline dans sa circulation sanguine. Sa pression monte. Sa respiration devient haletante. Le sang quitte son estomac pour se diriger vers ses membres afin de lui fournir des forces supplémentaires. Son corps la prépare à se battre pour sauver sa vie … tout cela parce qu'elle veut simplement dire le mot « kilos. »

Les quelques secondes pendant lesquelles elle ne peut parler lui semblent une éternité. Puis ses *émotions* se calment un peu et, soudainement, le mot « kilos » sort de ses lèvres.

« De…. »


LES DIVERSES FORMES DE BÉGAIEMENT
Disfluence Pathologique
Disfluence Développementale
Balbutiement
Blocage
Occasionnée par un accident cérébral tel qu'un traumatisme crânien ou la maladie de Parkinson
Disfluence sans effort et inconséquente associée à l'enfance (disparaît d'habitude au début de l'adolescence)
Disfluence sans effort qui se produit lorsqu'on est contrarié, confus ou déstabilisé. Également désignée « incertitude linguistique. »
Interruptions de la parole, caractérisées par des blocages langagiers et une lutte pour forcer le mot ou éviter le blocage.
Réactions physiologiques
Actions physiques
Intentions
Émotions
Croyances
Perceptions
Blocage d'élocution
Stratégies pour vaincre le blocage
Stratégies pour éviter le blocage
Pousser
Combattre
Prolonger le son
Secouer sa tête
Clignoter des yeux, grincer des dents, croiser les doigts, etc.
Luttes visibles
Répéter le mot ou le son précédent (temporiser)
Rester silencieux jusqu'au passage du blocage
Substituer les mots
Circonlocution
Préfère se taire
Luttes visibles
Luttes cachées

Elle a placé sa langue pour dire « saumon », mais il n'y a pas d'air qui sort de ses poumons. Sally est déchirée entre deux forces opposées – les pôles d'une *intention divisée*. Elle veut dire « saumon » - en fait, la situation l'exige. Des clients attendent et le commis derrière le comptoir souhaite bâcler cette vente.

Mais, pour Sally, se laisser aller à parler signifie qui-sait-ce-qui va sortir de sa bouche. Sally vous dira plus tard qu'elle craignait de bégayer. Mais peut-être y a t-il plus que cela. Peut-être est-ce parce que son corps est conditionné par une réaction extrême de combattre-ou-fuir. Ses émotions sont au comble; malgré cela, Sally tente de se contrôler. Quiconque la regarde verra une jeune femme en apparence calme, perdue dans ses pensées.

Mais en dedans d'elle-même, c'est une toute autre histoire. Une panique s'installe, panique qu'elle chasse de sa conscience. Se laisser aller à dire le mot « saumon » signifie que ces émotions se manifesteront. Que va t-il se passer ? Peur ? Colère ? Tristesse ? Vulnérabilité ? Va t-elle perdre le contrôle ? Le mot va t-il soudainement sortir ? Paraîtra-t-elle trop agressive ? Pour Sally, il s'agit d'inconnus qui la retiennent prisonnière d'un conflit parler/ne pas parler. Une chose est sûre : il n'est pas sécuritaire de dire le mot « saumon ».

« De s…….. »

Le mot « saumon » ne pouvant être prononcé, Sally coupe le débit d'air et revient à son apparence pensive. Son silence est bizarre. Elle vient de couper toute communication avec son entourage. Un état de panique l'a maintenant entièrement submergée. Le silence est assourdissant.

Les sentiments ne pouvant demeurer si intenses trop longtemps, l'intensité de la peur revient, après un moment, à un niveau plus sécuritaire.

« … saumon. »

Phew ! La crise est passée. Le commis sait maintenant ce qu'elle veut et se met à trancher deux kilos de saumon pour l'envelopper dans du papier blanc. Les bruits du magasin ont recommencé à se faire entendre. Elle est bien consciente que son visage est rouge.

Tout ce scénario s'est déroulé en seulement dix secondes. Mais pour Sally, cela lui a paru mille ans.

Se sentant embarrassée mais délivrée, Sally retourne à son appartement et prépare le souper. C'est que ce soir, Karine, une autre jeune professionnelle et amie de longue date, se joindra à elle pour le repas. En peu de temps, le saumon est dans le four alors que les végétaux se font sauter dans le poêlon. Puis, à dix-neuf heures, la porte sonne. C'est Karine.

Les deux femmes collaborent à mettre la dernière touche au repas et, une fois servi, Sally ouvre une bouteille de Chardonnay. Comme elles sont des amies de longue date ayant bien des choses à se raconter, le repas se prolonge sur plusieurs heures. La conversation est vivante et intime, sans aucun blocage de la part de Sally. Elle ne mentionnera même pas le mauvais moment qu'elle a passé au marché de viandes.

Ce que vous venez de voir encore une fois, c'est la même dynamique qui prit forme à l'usine Hawthorne. Il n'y a rien d'organiquement anormal dans le mécanisme de la parole de Sally. Cependant, d'un environnement à l'autre, on observe d'importantes différences dans les émotions, les perceptions, les croyances, les intentions, les réactions physiologiques et les stratégies langagières de Sally. Et ce sont justement ces différences qui rendent difficile ou facile l'élocution de Sally.

Au marché, Sally pensait devoir performer, ce qui conditionnait son estime et son image de soi. Lorsqu'elle arriva pour demander du saumon, toutes ses forces se rassemblèrent pour la supporter. C'est alors qu'elle figea, incapable de prononcer le mot.

À la maison avec Karine, son acceptation va de soi. Elle n'a rien à prouver afin de bénéficier de l'amitié et de l'affection de son amie. Il existe une très grande confiance entre les deux femmes. Tous les éléments – les émotions, les perceptions, les croyances, les intentions et les réactions physiologiques négatives – qui étaient en jeu lors de son échange avec le commis au marché de viandes ont fait place à des forces positives. Pas de lutte de pouvoir. Pas besoin de bien paraître. Elle n'a pas à performer pour gagner le respect de Karine. La liberté. Ces forces positives se renforcent les unes les autres pour établir un hexagone salutaire où elle n'avait plus à se retenir. Sally trouvait facile de prononcer le mot « saumon » ou d'exprimer toute autre chose. Dans ce contexte, aucun blocage ne se manifesta de la soirée.

Vous venez d'être témoin de l'Effet Hawthorne en action.

Ce scénario avec Sally n'a pas été conçu pour représenter *toutes* les situations de bégaiement; son seul but est de vous montrer comment l'Effet Hawthorne peut rapidement créer un environnement qui amène une personne à bloquer ou à se laisser aller. Une des intersections de l'Hexagone du Bégaiement ne saurait être, à elle seule, responsable du blocage de bégaiement; ce sont plutôt tous les éléments en jeu, la manière dont ils forment un ensemble et la façon dont ils interagissent.

MODIFIER LA CONFIGURATION PAR DÉFAUT

Un changement permanent de votre élocution ne pourra se réaliser qu'en modifiant les divers formats (intersections) par défaut de l'Hexagone du Bégaiement.

Les formats par défaut existants se sont installés avec le temps. Les mauvaises habitudes de langage acquises à l'enfance sont devenues, avec les mois et les années, des actions physiques automatiques. À un moment donné, nous n'en sommes même plus conscients. Il en est de même avec nos vieilles habitudes de pensées, nos émotions et nos réactions devenues des réactions par défaut. Ultimement, ces formats par défaut fusionneront en un système qui s'auto-perpétue pour créer l'Hexagone du Bégaiement.

Afin d'implanter des changements permanents, il vous faudra initier un processus semblable en modifiant vos façons de penser, vos émotions et vos réactions pendant suffisamment longtemps pour qu'ils deviennent vos nouveaux formats par défaut. À un moment donné ils fusionneront, fusion à la faveur de laquelle naîtra un système plus productif qui s'autoalimentera. J'aimerais partager quelques observations relativement à ce processus.

Émotions. Vous pouvez modifier vos réactions émotives en vous immisçant dans des situations qui, bien qu'elles vous paraissent risquées, sont tout de même suffisamment sécuritaires pour vous permettre d'avoir l'occasion d'expérimenter de nouveaux comportements. Il est important de bien identifier un point de départ confortable. Si une réunion d'un Club Toastmasters vous semble trop risquée, oubliez cette formule. Commencez à un niveau moins risqué, tel qu'un groupe d'entraide, par exemple. Si cela vous semble aussi trop risqué, trouvez un groupe de croissance personnelle quelconque. Ou un groupe de personnes en thérapie. Ou un(e) orthophoniste. Au fur et à mesure que vous prendrez de la confiance à un niveau donné, progressez au niveau suivant, une étape à la fois, chaque niveau offrant une activité représentant un léger niveau de risque plus élevé.

Un programme des plus efficace qui s'adresse également à l'Hexagone du Bégaiement à plusieurs niveaux est le Speaking Freely. Ce programme a déjà été adopté par plusieurs chapitres de la National Stuttering Association. (Dans un autre chapitre de son livre, John discute plus en détail des groupes Speaking Freely tout en expliquant comment en démarrer un et assurer son bon fonctionnement.)

Souvenez-vous que rien ne se produira à moins que vous ne soyez en présence d'autres personnes. Le bégaiement est un problème social, raison pour laquelle très peu de personnes bégaient lorsqu'elles sont seules. À moins de vous impliquer socialement, aucun changement ne sera possible. À défaut de trouver des situations vous offrant la chance de vivre des expériences régulières et *fréquentes,* combinant à la fois risque et sécurité, vous ne pourrez changer les formats par défaut. Des expériences mensuelles pourront avoir un certain effet; mais à moins qu'elles ne deviennent plus fréquentes, la progression sera lente.

Croyances. Remettez en question et interrogez-vous sur tout ce que vous croyez à votre sujet, au sujet des autres et sur « votre perception du monde. » C'est leur difficulté à « penser autrement » qui empêche les personnes de progresser. Pour changer vos croyances, vous devez lire. Il vous faudra poser des questions. Il vous faudra expérimenter, essayer des choses, même s'il n'y a aucun moyen de prévoir quel en sera le résultat.

Perceptions. Apprenez à être un observateur objectif, constamment disposé à remettre vos perceptions en question. « Cette personne se moque-t-elle vraiment de moi ? » « Les gens s'attendent-ils à ce que je sois parfaite ? » « Si je demande à cette personne d'avancer sa voiture pour me permettre de me stationner, serais-je vraiment agressif et présomptueux ou si mon action demeure dans les limites de la bienséance ? » Rédigez un journal de vos observations. Avec le temps, vous devriez observer de nouvelles habitudes de comportement. Il existe aussi d'excellents ouvrages et programmes disponibles sur des questions telles que la sémantique générale et la programmation neurolinguistique (PNL), ouvrages décrivant la manière dont les gens perçoivent ce qui les entoure et comment ils arrivent à changer leurs habitudes de pensées afin de modifier leurs perceptions.

Intentions. Remettez en question vos intentions. Ça m'a pris des années avant de constater que mon psychique avait un « Cheval de Troie » qui s'était inséré insidieusement. Je m'inscrivis à toute une pléiade de séminaires de croissance personnelle; hélas, je me trainais les pieds sans pouvoir incorporer dans mon quotidien ces nouvelles choses que j'apprenais. Les circonstances devaient m'amener à découvrir que j'avais un agenda caché.

Lorsque j'étais enfant, j'ai beaucoup investi pour être bon. « Bon » était synonyme d'être aimé. Ma mère savait toujours ce qui était bien pour moi. Si elle avait raison, j'avais tort; lorsque je devais choisir entre son opinion et la mienne, je choisissais la sienne espérant, en secret, que cela ne donnerait pas de résultat. Car si sa façon à elle s'avérait fausse, alors c'est que j'avais raison.

Devenant adulte, la « mère » en moi continua à mener « l'enfant » en moi dans divers programmes de croissance personnelle. Je faisais ce que la mère intériorisée voulait que je fasse, mais l'enfant intériorisé se rebellerait et se trainerait les pieds. Un jour, je pris conscience de ce jeu. J'ai par la suite atténué ce comportement (sans toutefois l'éradiquer complètement !)

Réactions physiologiques. Désolé, mais vous ne pouvez pas faire grand-chose dans ce domaine. On doit vivre avec le système physiologique avec lequel nous sommes nés. Cependant, en exerçant un certain degré de contrôle sur vos perceptions, vos croyances et vos intentions, vous en viendrez à réduire la fréquence selon laquelle vous vous retrouverez avec des réactions de combattre-ou-fuir.

Actions physiques langagières. Les orthophonistes sont une excellente source de support, tout comme un professeur de tennis peut vous aider à vous améliorer. Si votre swing au tennis est imparfait, même une attitude de grande confiance ne fera pas de vous un champion. Afin d'atteindre les résultats désirés, vous devrez changer votre swing; c'est ici qu'une autre pair d'yeux est des plus utile.

De même, vous ignorez peut-être ce que vous faites lorsque vous bégayez. Pourtant, il est primordial de prendre conscience des muscles impliqués dans la formation de la parole. Car vous devez vous efforcer de détendre ces muscles, de les relaxer, et cela chaque fois que vous serez en situation de stress. Bien que vous puissiez apprendre à y arriver par vous-même, un orthophoniste ne pourra que vous faciliter la tâche.

Voilà pour ce trop bref survol sur la façon de modifier vos formats par défaut. J'espère seulement que cela vous aidera à trouver par où commencer et comment procéder.

QUELQUES RÉFLEXIONS POUR CONCLURE

En 1993, J'ai débuté une correspondance, par Internet, avec un orthophoniste/behavioriste bien connu d'Australie. Au cours de la discussion, je lui mentionne que le bégaiement avait fait partie de ma vie pendant environ 30 ans, mais que depuis plus de 20 ans, il s'était fait totalement absent. Je ne lutte plus avec des blocages de bégaiement, pas plus que je suis confronté à des pensées, des peurs et des pulsions de bloquer que j'avais connues pendant mes jeunes années. Elles ont totalement disparues. Ne me croyant pas, il m'envoya le message suivant :

> *Tout observateur peut voir que les personnes qui bégaient ont des muscles qui ne fonctionnent pas correctement. Je pense qu'il existe de multiples preuves scientifiques pour conclure que l'essence du bégaiement est .... une aberration motrice. Peut-être tellement petite qu'elle se mesure en millisecondes, mais une aberration physiologique tout de même. Vous, les personnes qui bégayez, avez des sentiments subjectifs sur ce désordre, lesquels me semblent tellement différents.*

> *Mais je parierais qu'il existe dans vos systèmes moteurs une aberration mineure qui est la cause du problème.*
>
> *Si j'avance que le bégaiement est, essentiellement, un problème physiologique, c'est que les résultats des recherches scientifiques abondent en ce sens présentement. ... L'opinion selon laquelle le bégaiement est un désordre d'une autre nature est chose du passé. L'opinion dominante présentement est que le bégaiement est un désordre moteur transmis génétiquement.*

Il était persuadé que j'avais simplement trouvé le moyen de contrôler mon bégaiement afin de faire échec à mon héritage génétique. Je lui dis que je n'avais pas à contrôler ou à neutraliser quoi que ce soit puisqu'il n'y avait plus rien à contrôler. Je suppose que je ne l'avais pas convaincu puisqu'il interrompit abruptement le dialogue pour ne jamais y donner suite. Selon toute vraisemblance, le fait que le bégaiement ait totalement disparu de ma vie n'avait aucun sens pour lui. Il était persuadé que la science avait identifié la source du problème; dans son esprit, « bègue un jour, bègue toujours. »[46] Cependant, le fait que quelques personnes *aient réussi* à sortir totalement le bégaiement de leur vie témoigne de la vraie nature du bégaiement.

Bien sûr, la maxime « bègue un jour, bègue toujours » tient toujours la route pour la majorité de ceux qui doivent lutter avec ce problème. Les facteurs qui doivent être travaillés sont tellement nombreux, qu'à un moment donné, lorsque les gens atteignent un degré de fluidité qui leur est satisfaisant, ils choisissent alors de diriger leurs énergies ailleurs. Et pour atteindre ce degré désiré de fluence, le succès que la personne aura dépendra de ses circonstances, de ses expériences, de sa motivation et de sa personnalité. Voici les facteurs-clés que j'ai identifiés et qui ont facilité ce processus dans mon cas :

- Mon bégaiement était très situationnel, comme celui de Sally dans le scénario décrit plus tôt. J'avais de la difficulté à m'exprimer en classe, à parler avec une personne en autorité, ou d'arrêter un étranger dans la rue pour lui poser une question. Dans ces situations, je ressentais les peurs et les terreurs qui nous sont si familières. Par contre, je n'avais aucune difficulté à parler avec mes amis ou ma famille.
- N'étant pas très affirmatif, je n'avais pas l'habitude de forcer le mot lorsque je ne pouvais parler; je n'ai donc pas développé les comportements secondaires de lutte. Comme mon bégaiement prenait la forme d'un simple blocage, j'ai eu, plus tard, moins d'efforts à faire pour désapprendre de mauvaises habitudes.
- Étant donné que mes blocages « manquaient d'intérêt », je n'ai jamais été victime de sarcasmes à cause de ma parole.
- Puisque je n'avais qu'un simple blocage et que je n'avais entrepris aucune thérapie de la parole, thérapies qui, plus souvent qu'autrement, mettent l'accent sur le contrôle, je n'avais pas cette croyance voulant que je doive *contrôler* ma parole. Je n'ai donc pas eu à ajouter un autre niveau de contrôles sur ma parole, déjà d'ailleurs trop contrôlée.

[46] John fait ici référence à une expression, devenue consacrée, du Dr. Charles VanRiper.

- J'ai toujours su que je souhaitais parler devant des auditoires. Pour cette raison, ma motivation à résoudre le problème était donc constante.
- J'ai déménagé à San Francisco au début des années 1960. J'ai donc eu la chance de participer au mouvement de croissance personnelle qui prit naissance à cette époque-là dans la culture Californienne.
- J'ai tendance à être anti-phobique, c'est-à-dire que je recherche volontiers les situations que je crains plutôt que de les fuir.
- J'ai une curiosité innée à découvrir pourquoi les gens sont comme ils sont. Étant un bon observateur, j'ai pris conscience et beaucoup réfléchi sur pratiquement tout ce qui m'arriva.
- J'ai de la facilité à percevoir les relations entre les choses qui, normalement, ne sont pas associées.

Tout ce qui précède fut, pour moi, d'un grand secours. Mais je reconnais que pour une personne ayant un sérieux problème de bégaiement, qui se retrouve dans un environnement moins propice, avec un sens de la curiosité moins développé et moins d'avantages personnels militant en sa faveur, cette personne aurait eu pas mal de difficulté dans de tels milieux. N'empêche, toute personne peut progresser pourvu qu'elle soit disposée à élargir ses horizons. De nos jours, nombreux sont les programmes qui considèrent le bégaiement sous un angle plus holistique.[47] Parmi eux, ceux qui me viennent à l'esprit sont les suivants : la Eastern Washington University, l'American Institute for Stuttering à New York et le McGuire Programme en Grande Bretagne, en Irlande, en Norvège et en Australie. Au Canada, L'Institute for Stuttering Treatment and Research, en Alberta.

Le Programme McGuire est particulièrement intéressant. L'organisation admet qu'il est important de modifier les formats par défauts personnels de certains éléments et qu'il faut y mettre du temps avant que ne s'installent ces changements. C'est pourquoi le programme met à la disposition de ses gradués plusieurs façons de demeurer activement impliqués suite à la pratique initiale. Par exemple, les gradués peuvent refaire le programme, sans frais, aussi souvent qu'ils le désirent. Ils peuvent aussi assumer des responsabilités de mentor. Les mentors ne se contentent pas seulement de faciliter les séances de pratiques; ils gardent le contact téléphonique avec les gradués, leur offrant, sur une base continue, leurs conseils et leurs encouragements. (La meilleure façon d'apprendre quelque chose est de l'enseigner aux autres !) Un tel niveau de participation ouvre la voie à l'autonomisation en impliquant, de manière pro active, le mentor dans plusieurs activités, ce qui, en plus d'encourager la croissance personnelle de l'étudiant, encourage également celle du mentor.

CONCLUSION

Bien du chemin a été parcouru depuis que les chercheurs de Hawthorne, en Illinois, ont commencé à investiguer les manières de favoriser la motivation des travailleurs. Entre-temps, un nombre impressionnant de progrès scientifiques et médicaux ont été accomplis. On a transplanté des cœurs, développé des articulations artificielles, inventé des techniques

[47] Méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être" : physique, émotionnel, mental et spirituel.

exotiques pour opérer les cerveaux et mis au point de puissants antibiotiques afin de lutter contre les virus les plus résistants. Encore plus impressionnant, nous avons décodé (séquencé) le génome humain. Pourtant, même après un siècle, il se trouve encore une portion importante du public et de la communauté professionnelle qui n'hésite pas à crier sur tous les toits que « Personne ne sait vraiment ce qui cause le bégaiement. »

Pourquoi ?

L'absence de réponses définitives s'explique peut-être par le fait que, pendant tout ce temps, lorsqu'il s'agit du bégaiement, nous avons tenté de résoudre le mauvais problème.

Les chercheurs de l'usine de Hawthorne de la Western Electric ont constaté que, parfois, les réponses ne se trouvent pas dans des contextes exotiques ou compliqués, mais dans tout ce qu'il y a de plus terre-à-terre. Il arrive que la réponse soit sous notre nez, pas dans une nouvelle découverte, mais bien dans la compréhension d'une nouvelle dynamique qui relie ensemble des éléments si ordinaires que nous n'y avions jamais porté attention.

Dans ce texte, j'avance que le bégaiement n'est pas le produit d'un quelconque défaut génétique exotique mais plutôt une relation entre des éléments qui nous sont familiers. En bref, un système de bégaiement. Et ce ne sont pas que ses éléments, pris individuellement, mais plutôt la relation synergique entre eux qui donne vie au bégaiement. Ce système est désigné sous le nom de l'Hexagone du Bégaiement et il se compose de vos émotions, de vos perceptions, de vos croyances, de vos intentions, de vos réactions physiologiques et vos actions physiques.

La force qui maintient ces éléments ensemble s'appelle « l'Effet Hawthorne. » Il en résulte un système vivant qui se comporte en conformité avec les règles et les lois prévisibles; un système qui n'implique pas seulement votre parole, mais votre moi tout entier.

Comprendre ce système et connaître son mode de fonctionnement, c'est reconnaître que le bégaiement peut être modifié, réduit et, dans certains cas, totalement vaincu. Une fois que vous comprenez les parties qui composent le système, il est alors plus facile de concevoir un plan stratégique qui aura de meilleures chances d'amener des améliorations durables que, nous tous, recherchons depuis si longtemps.

RÉFÉRENCES

Oyler, Mary Elizabeth. Sensitivity and vulnerability : are they a blessing? *Letting GO,* April 1998, 4.

Roethlisberger, F.J.; Dickson, William J.; Wright, Harold A. (1946) *Management and the Worker: An Account of a Research Program Conducted by the Western Electric Company, Hawthorne Works, Chicago.* Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

« Ne cherchez pas la facilité ; souhaitez être plus fort. Ne recherchez pas des responsabilités correspondant à vos capacités ; priez pour que vos capacités soient à la hauteur de votre tâche. »

John F Kennedy

POURQUOI LES BLOCAGES SONT-ILS SI IMPRÉVISIBLES ?

Pendant des années, j'ai mordu mes crayons par frustration de ne pouvoir trouver d'explication logique sur l'apparente nature capricieuse d'un blocage d'élocution.

- Pourquoi ai-je des bons et des mauvais jours ?
- Pourquoi je bloque parfois sur des mots que je prononce normalement sans effort ?
- Pourquoi surgit soudainement, de nulle part et sans raison apparente, ce sentiment que je vais bloquer ?
- Pourquoi puis-je parler pendant trois minutes sans bloquer et que, soudainement, tout s'effondre ?

Il m'est arrivé de croire que ma vie serait moins compliquée si je bégayais sur chaque mot plutôt que dans des situations spécifiques. Ma vie serait alors plus prévisible. Les personnes fluides ne peuvent imaginer les incertitudes qui prennent racine lorsque quelque chose d'aussi élémentaire que la parole a des ratés comme une auto ayant des problèmes de carburateur. Cela jette une ombre menaçante sur chaque aspect de votre vie.

J'ai déjà essayé d'expliquer à un ami fluide cet état d'esprit. Imagines, lui dis-je, que tu marches sur la rue normalement après avoir été magasiné chez Macy's sans aucun incident lorsque, soudainement, cette main gantée surgit de nulle part – WHUMP ! – te frappant sur le nez. Pas trop fort. Enfin, pas assez pour le faire saigner. Mais assez soudain pour te surprendre.

« Hmph ! » dites vous. « Mais d'où *cela* peut-il bien venir ? »

Quoique légèrement ébranlé, vous continuez à marcher sur la rue. Vous entrez à la banque pour y faire un dépôt. Comme vous arrivez à la fenêtre du caissier et que vous ouvrez la bouche pour parler, une main gantée arrive de nulle part et – WHUMP ! – elle vous frappe sur le nez. Pas bien fort. En tout cas pas assez fort pour vous troubler.

Une fois votre dépôt fait, vous quittez la banque. Arrivant à un kiosque à journaux, vous êtes un peu secoué et décidez d'acheter un magazine pour occuper votre esprit à autre chose. Vous cherchez la monnaie exacte, la remettez à l'homme derrière le comptoir, ouvrez votre bouche pour demander le magazine … puis, soudainement, cette main gantée arrive de nulle part et – WHUMP ! – elle vous frappe sur le nez.

Le monde vous semble comment en ce moment ?

Imprévisible.

Comme c'est l'heure du dîner, vous vous dirigez vers un restaurant. Arrivé à la porte, vous constatez que vous faites quelque chose que vous ne faisiez pas auparavant. Vous

examinez la pièce dans laquelle vous entrez, cherchant une sacrée main gantée. Votre nez en a assez de se faire tabasser. Mais rien ne se produit. Réassuré, vous vous assoyez à une table et regardez le menu. Ho ! Le sandwich au rôti de bœuf semble des plus appétissant. Puis arrive le serveur pour prendre votre commande.

« Qu'aimeriez-vous » dit-il.

« Le rôti de bœuf sur du blé entier » est votre réponse.

« Autre chose avec cela ? »

« Oui, un plat de frites. »

« Et à boire ? »

« Une Molson Ex. »

« Qu'avez-vous dit ? »

« Une …. » Vous vous préparez à répéter une Molson Ex. Mais rien ne sort car, sans crier gare, une main gantée surgit de nulle part puis – WHUMP ! – et elle vous frappe sur le nez.

Hey là ! Ça suffit !!! Pourquoi cela arrive t-il ? Rien de cela n'a de sens. Pourquoi pouvez-vous acheter un chandail chez Macy's sans incident et, arrivé au restaurant, vous vous retrouvez K.O. Cette constante surprise vous rend fou.

Mon ami finit par comprendre pourquoi le monde me semblait si imprévisible.

LES NOMBREUX DÉCLENCHEURS DES BLOCAGES DE BÉGAIEMENT

L'explication traditionnelle du bégaiement consiste à soutenir qu'il est tout ce que nous faisons lorsque nous anticipons de bégayer. C'est la position maintenue pendant presque 80 ans par les orthophonistes et la majorité des PQB.[48] Mais comme bien des explications pour le bégaiement, il ne s'agit là que d'une partie de la vérité. Il n'y a pas de doute que la crainte du bégaiement occasionne encore plus de blocages, ce qui explique la tendance du problème à s'auto-renforcer. Mais elle ne saurait certainement expliquer ce qui déclenche *tous* les blocages de bégaiement. Pas plus que cela n'explique le fait que le bégaiement va et vient aux moments les moins opportuns et qu'il semble avoir une vie qui lui est propre.

Alors que je travaillais à me débarrasser de mon bégaiement, j'ai identifié plusieurs situations n'ayant rien à voir avec les peurs de bégayer en tant que telles ; elles étaient pourtant aptes à déclencher un blocage de bégaiement.

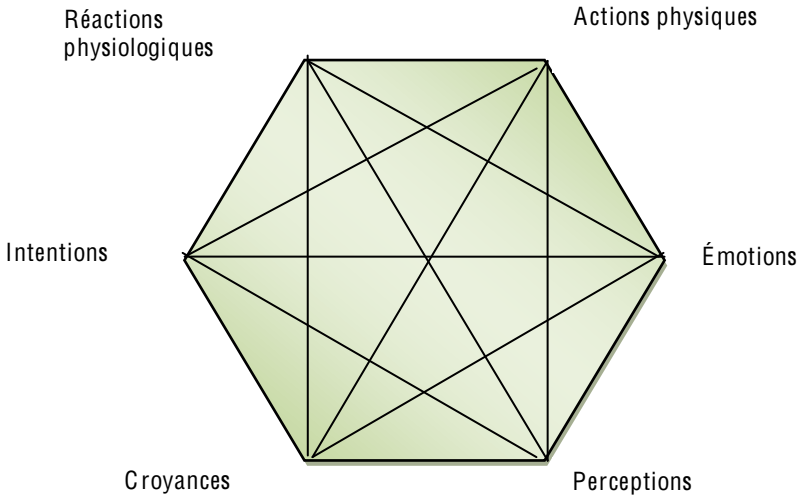
[48] Personnes Qui Bégaient. (Le bégaiement est ce que nous faisons, pas ce que nous sommes).

Tout au long de cet article, nous oublierons les causes traditionnelles des blocages, la plupart étant reliées à la crainte du bégaiement. Nous allons plutôt nous concentrer sur les causes, moins évidentes, qui assument souvent un rôle important dans le déclenchement d'un blocage.

Mais nous devons au préalable nous entendre sur un certain nombre d'éléments. Premièrement, je dois vous préciser ce que je veux dire lorsque j'emploie le terme « bégaiement. » Il ne s'agit pas de balbutiement, mot consacré décrivant une élocution sans effort mais disfluide qui se manifeste lorsqu'on est incertain, contrarié, confus, embarrassé ou déstabilisé. Non; je parle de la parole qui est bloquée, lorsque la personne se sent impuissante et qu'elle ne peut plus parler.

Deuxièmement, je dois partager avec vous ce que j'entends par blocage de la parole. J'en suis venu à concevoir le blocage/bégaiement non simplement comme un problème d'élocution, mais comme un *système* impliquant la personne toute entière – un système interactif se composant d'au moins six éléments : les actions physiques, les émotions, les perceptions, les croyances, les intentions et les réactions physiologiques. On peut visualiser ce système comme un graphique ayant six côtés dans lequel *chaque intersection de l'hexagone influence et est influencée par toutes les autres.*

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT



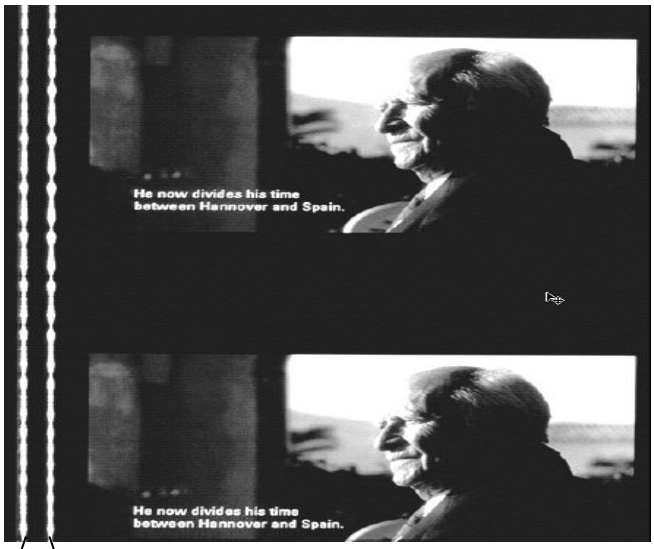
Ce n'est donc pas qu'un seul élément qui occasionne un blocage de la parole. Ce n'est pas seulement les croyances…..ni seulement les émotions…ou seulement la constitution physiologique…ou les actions physiques d'une personne qui l'amènera à bloquer et à se sentir incapable et impuissante de parler. C'est plutôt l'interaction dynamique de *chacun* de ces six éléments qui occasionnera cette lutte pour parler.

Je dois aussi préciser ma compréhension du rôle des émotions dans le blocage de bégaiement.

LA PISTE DES ÉMOTIONS

Vous avez déjà vu la bande d'un film de 35 mm ? Le genre qu'ils utilisent dans les cinémas. Vous y verrez des lignes sinueuses à gauche du cadre de l'image qui varient constamment en largeur, tout comme les lignes d'un sismographe mesurant l'intensité des tremblements de terre. Il s'agit de la piste sonore numérique qui contient le son du film. Peu importe l'action, cette piste sonore numérique sera toujours là. En l'absence de son, la piste numérique sera simplement une ligne droite. Mais la piste est toujours là.

L'employant comme métaphore, supposons que, à tout moment lorsque vous êtes conscient, il existe une « piste émotionnelle » similaire courant sur le côté et qui renferme les émotions sous-jacentes associées avec l'action du moment. Votre cerveau traite constamment les données, les expériences, les significations, etc. Si vous pouviez réussir à enregistrer cette « piste émotionnelle », vous la verriez constamment se contracter et s'élargir, selon les émotions associées à l'environnement particulier, à ce que vous disiez, à qui vous le disiez, les mots que vous utilisiez, les pensées que vous aviez et comment vous vous sentiez à ce moment-là.



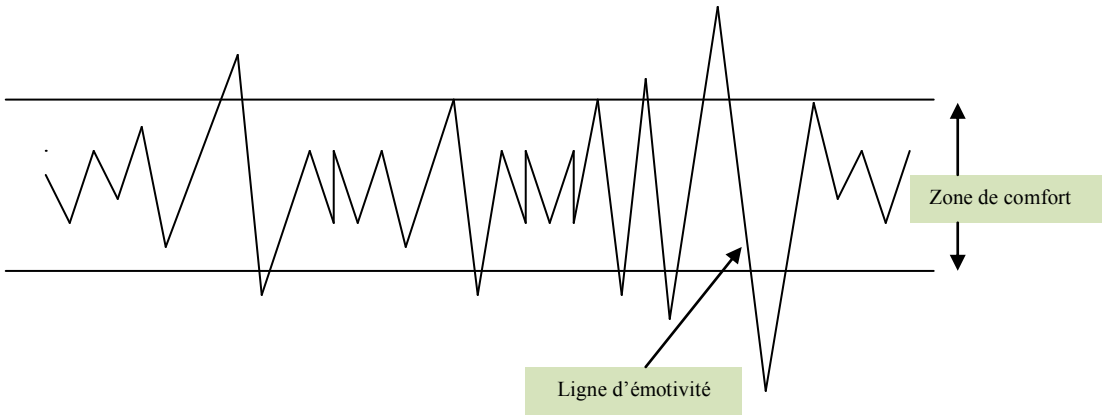
La piste sonore numérique

Le fait d'avoir des difficultés avec un mot en particulier, par exemple avec le mot « pour », peut ne pas dépendre du mot. Il peut s'agir plutôt de ce qui l'a précédé, ou de ce que vous anticipez après le mot ainsi que les émotions engendrées par la situation.

Si vous êtes réticent à expérimenter ces émotions, vous serez enclin à les retenir (à bloquer) jusqu'à ce que les sentiments redescendent à un niveau plus acceptable.

Mais comment fonctionne la piste des émotions ? Supposons que George, une personne qui bégaie, est en réunion avec M. Pierre, son patron. Soudainement, George se rappelle qu'il a une autre réunion, réunion qu'il avait totalement oubliée. Il doit interrompre son patron afin de mettre un terme à leur réunion. (Il se sent d'autant plus incompétent qu'il a oublié, par distraction, sa montre chez lui.)

Notez que George n'a que très peu d'émotivité en prononçant les mots « Excusez-moi. » Mais quand vient le temps de dire « Pierre », il a un court blocage, car le nom de son patron s'accompagne d'un poids émotif. Ce poids entraîne ses émotions hors de sa zone de confort, le poussant à se retenir pendant un moment jusqu'à ce que se réduise l'intensité de ces émotions. Le blocage est représenté par un sommet sur l'échelle d'émotivité, ce qui indique que les émotions de George ont soudainement crevé sa zone de confort.



« Excusez-moi, M. P-Pierre. P-Pouvez-vous me d-**dire l'heure qu**-qu-qu**'il est ?** »

George doit maintenant composer avec la consonne dure « p » dans « Pouvez-vous. » Non seulement a-t-il connu, par le passé, des difficultés avec le son « p », mais il craint que M. Pierre n'apprécie guère de devoir interrompre cette réunion. Cela rend encore plus difficile la possibilité pour George de se laisser aller. Les émotions de George grimpent encore sur le « d » de « dire » ; mais elles atteignent vraiment un sommet sur le « qu » de « qu'il. »

De quoi s'agit-il ?

Non seulement le son "qu" se compose-t-il d'une consonne crainte ; il complète aussi la phrase. Dès qu'il aura dit « qu'il est », M. Pierre saura que George a un problème de temps et désire quitter la réunion. Anticipant la contrariété de M. Pierre, George se sentira amoindri et moins apprécié, ce qui déclenchera les blocages sur le "qu", son sur lequel il devra s'y reprendre à trois fois avant de pouvoir le prononcer.

Le plus amusant c'est que pendant que tout ceci se déroule, George n'en est même pas conscient. Mais alors, George peut ne pas être conscient de biens des choses. Il ignore ses sentiments vis-à-vis des personnes en autorité et comment il est intimidé par ces dernières.

Il ignore son besoin compulsif de plaire aux autres et de faire en sorte à ce qu'ils l'aiment toujours.

Mais encore plus significatif, George ignore que son cerveau est programmé pour *constamment* traiter ses expériences, évaluant chaque instant afin de trouver ce qui peut favoriser sa santé et sa survie tout autant que ce qui pourrait les menacer. En réalité, selon la Programmation neurolinguistique (PNL), nos sens traitent plus de deux millions de parties d'informations à la seconde ; puis nous supprimons, déformons et généralisons cette information afin de mieux « l'ajuster » à ce que nous sommes. Comme le dit le motivateur Anthony Robbins : « Tout ce que vous et moi faisons, nous le faisons par besoin d'éviter la douleur ou à cause de notre désir d'avoir du plaisir. » Bien que cela puisse sembler trop simple, virtuellement toute forme de vie fonctionne ainsi. C'est seulement que la complexité du cerveau humain a tendance à masquer ce besoin pourtant élémentaire.

Il n'existe pas de moment sans piste émotionnelle. Il lui arrive d'être au repos comme, par exemple, dans les moments de relaxation. Mais cette piste est toujours là afin de vous guider loin des aléas qui peuvent vous blesser pour plutôt vous diriger là ou se trouvent des sources de joie.

Ce sont là les relations que j'ai pu observer entre les émotions et les blocages de la parole. Tournons-nous maintenant vers une autre partie du casse-tête : la façon dont nous emmagasinons nos expériences.

LA NATURE HOLISTIQUE[49] DES ENGRAMMES[50]

Au fur et à mesure que je comprenais mieux la dynamique des blocages de la parole et les stratégies que je mettais en œuvre pour passer au travers ou les éviter, les actions physiques que je trouvais si bizarres me parurent moins étranges. Mais il a fallu attendre que je découvre le concept des *engrammes* avant de trouver une explication crédible sur la nature imprévisible de ces damnés blocages de la parole.

On peut définir un engramme comme un enregistrement complet, jusqu'au moindre détail, de chaque perception présente dans une situation donnée – un espèce d'hologramme organique qui contient toute l'information provenant des cinq sens – la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher – ainsi que toutes les pensées qui surgissent à ce moment donné. Cet ensemble de stimuli liés s'imprègne sur les tissus cellulaires. Fusionné en permanence dans les circuits corporels, cet ensemble se comporte comme une véritable entité.

Voici un exemple d'un engramme. Vous êtes au centre d'achat pour acheter un jeans lorsque vous entendez soudainement un cri. Vous regardez rapidement autour de vous et vous apercevez un gars délabré avec de longs cheveux, un crâne tatoué sur son biceps gauche et portant un veston en jeans. Il pointe un fusil sur la pauvre caissière derrière le

[49] Désigne une méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être" : physique, émotionnel, mental et spirituel.
[50] En psychophysiologie, trace laissée dans les centres nerveux par toute activité antérieure.

comptoir, lui demandant le contenu du tiroir-caisse. Instantanément, votre cœur bat la chamade. Le gars prend l'argent de la main de la fille et se dirige rapidement vers *vous.* En état de panique, vous vous demandez quoi faire. Devez-vous courir ? Devez-vous regarder ailleurs ? Devez-vous vous tenir immobile ? L'Homme vous regarde directement dans les yeux, comme s'il vous demandait de le mettre au défi. Vous détournez aussitôt le regard en retenant votre souffle. Puis il poursuit son chemin pour se perdre dans la foule. Vous avez alors une grande expiration. Derrière vous, la vendeuse est hystérique.

Dix minutes plus tard, vous racontez à la police du centre d'achat votre version des faits. Vous avez une idée de sa taille et de son poids estimatifs. Vous décrivez, au mieux de votre capacité, son tatouage et le genre de veston en jeans qu'il portait. Vous avez peut-être même eu la présence d'esprit de porter attention à ses souliers et à la couleur de ses cheveux. Mais il existe bien d'autres perceptions que vous n'avez pas rapportées, probablement parce qu'elles ne vous semblaient pas importantes, et aussi parce que vous ne les avez pas *consciemment* remarquées. Toutes ces expériences étaient entrelacées en un simple engramme.

Il y avait, entre autres, une chanson de Mariah Carey qui jouait sur le système audio de la boutique. Si quelqu'un vous l'avait demandé, probable que vous auriez oublié ce détail. Pourtant, votre subconscient a enregistré la chanson comme partie intégrante de l'engramme. Lorsque le voleur vous a croisé, votre sens olfactif a senti une odeur d'huile à moteur provenant du revers de ses pantalons. Votre subconscient a remarqué son teint pâle et la présence d'une petite cicatrice à la base de son menton. Ces éléments faisaient aussi partie de l'engramme. Vos yeux ont perçu l'intense éclairage de la boutique qui irradiait des ampoules transparentes. Faisaient aussi partie de l'engramme le bruit de la foule dans le hall central, les émotions sous-entendues qui accompagnaient les pleurs de la caissière, la sensation du tapis sous vos pieds, la tension dans vos jambes et votre corps, et votre grande soif. Et, bien sûr, il y a avaient toutes vos réactions émotives – la peur, la panique, la respiration haletante, une tension au niveau du cou et la crampe dans votre estomac. Toutes ces perceptions et plus encore ont été enregistrées et organisées dans un engramme.

Mais pourquoi tout ceci est-il important ? Ça l'est puisque que l'engramme occupe un rôle important dans la stratégie de survie de votre corps/cerveau, spécialement en relation avec un nœud ayant la forme d'une amande dans votre cerveau et qui représente le siège de votre mémoire émotive.

L'AMYGDALE [51]

On appelle ce nœud amygdale ; elle est localisée au pôle rostral du lobe temporal, en avant de l'hippocampe, la partie la plus primitive du cerveau puisque certaines composantes existent depuis des centaines de millions d'années. Sa fonction est réactive – conçue afin de déclencher rapidement une réaction de bats-toi-ou-fuis chaque fois que l'organisme (vous) se sent menacé.

[51] Elle fait partie du système limbique et est impliquée dans les émotions, en particulier la peur et l'agression.

L'amygdale est connectée, non seulement au système nerveux autonome, lequel contrôle les réflexes physiologiques tels que vos rythmes cardiaque et respiratoire, mais également à d'autres régions du cerveau qui traitent les influx sensoriels. Elle bénéficie d'un passage spécial à grande-vitesse vers les yeux et les oreilles, lui donnant ainsi accès à des informations sensorielles brutes et non traitées. Cela ressemble à une boite distributrice neutre, dont la détente filée est activée dès l'apparition d'un danger quelconque. En résumé, l'amygdale a été conçue afin de court-circuiter le cerveau supérieur (la partie consciente) qui contrôle les processus cognitifs de telle sorte à ce que nous agissions avant même de réfléchir.

Donc, dès que nous percevons une menace, notre corps déclenche un feu nourri et rapide d'événements successifs, impliquant à la fois une réaction à la peur et un réflexe automatique de retrait de la situation ayant déclenché cette peur.

Le problème réside dans le fait que l'amygdale n'est pas très intelligente et manque de discernement ; elle ne peut faire la différence entre des menaces physiques (tigres, voleurs, feu) et des menaces sociales. Dès qu'elle perçoit *une* peur quelconque, l'amygdale l'interprète comme une question de survie physique. Elle déclenche le système nerveux sympathique; c'est alors que votre respiration devient haletante, que votre pression sanguine augmente, que votre sang se dirige vers vos membres, que votre rythme cardiaque augmente et que l'adrénaline envahit votre sang – réactions enclenchées afin de vous fournir les ressources physiques nécessaires pour affronter la menace ou de vous en éloigner.

Mais comment votre amygdale peut-elle savoir quand elle doit déclencher une réaction ?

Elle la déclenche lorsque le moment s'accompagne d'un élément qui *suggère* que la situation est menaçante.

Nous voilà un mois plus tard. Vous êtes dans une librairie lorsque, soudainement, vous devenez inconfortable. Ce que vous ignorez, c'est qu'une chanson de Mariah Carey vient juste de commencer, celle-là même qui jouait le jour du vol à la boutique. Cette expérience sensorielle vous ramène à l'événement de cette boutique de jeans. Pourtant, vous n'en êtes pas totalement conscient. Vous savez seulement que votre rythme cardiaque à commencé à s'accélérer.

La même semaine, vous êtes dans un autobus et, soudainement, vous devenez inconfortable. Vous ne réalisez pas que l'homme assis à vos côtés travaille dans un garage; la senteur d'huile que vous percevez est la même que celle que vous perceviez le jour du vol dans la boutique de jeans.

Dans un restaurant à restauration rapide, le gars derrière vous a un tatouage sur son épaule. Vous vous sentez alors hésitant.

Plusieurs jours plus tard, vous entrez dans une boutique de vêtements qui a le même éclairage intense que la boutique de jeans ; puis vous vous retrouvez soudainement sur vos gardes sans trop savoir pourquoi.

Un collègue de travail avec qui vous discutez vous pose une question. Sa voix a le même timbre et la même qualité sonore que celle du voleur ; en lui répondant, vous vous retrouvez avec un désir de retenue.

Remarquez que les circonstances précédentes diffèrent grandement de celles de la journée du vol. Vous êtes dans un McDonald, non pas dans une boutique de jeans. Le gars avec un tatouage s'y trouve pour manger un hamburger, pas pour dérober le restaurant. Pourtant, vos émotions vous jouent encore des tours. La cause réside dans la manière dont opère votre cerveau réactif. Bref, tout ce qui peut ressembler, ou qui vous rappelle, *ou qui vous rappelle, même vaguement,* l'expérience originale possède la capacité de rappeler et de recréer l'expérience initiale.

Le gars délabré *est* le vol à mains armées. La senteur d'huile à moteur *est* le vol à mains armées. La chanson de Mariah Carey *est* le vol à mains armées. L'éclairage intense *est* le vol à mains armées. La voix de vos collègues de travail *est* le vol à mains armées. Tout indice sensoriel fonctionne comme s'il était une partie d'un hologramme. Dirigez un puissant faisceau lumineux sur cette petite partie de l'hologramme ; vous verrez alors l'événement au complet. De façon similaire, les expériences sensorielles « les moins significatives » ont le pouvoir de rappeler l'engramme intégral ainsi que les réactions émotives qui y sont rattachées.

Relativement aux blocages de la parole, la peur de bloquer constitue le déclencheur le plus évident qui amène une personne à se refermer et à ne pouvoir s'exprimer. Mais il existe plusieurs autres moyens de déclencher cette réaction. Voyons quelques circonstances n'ayant rien à voir avec le bégaiement mais pouvant déclencher un blocage de bégaiement.

RÉAGIR AU TON D'UNE VOIX

La voix d'une personne peut être un déclencheur. La Delancey Street Foundation, de San Francisco, s'est donné comme mission de réhabiliter les drogués, les prostituées, les prisonniers et autres individus ayant des personnalités déviantes. La fondation y connaît un succès bien supérieur que toute autre organisation similaire dans le monde. Pendant plus de 30 ans, je leur ai offert bénévolement mes services comme concepteur de publicité en plus de les aider de bien d'autres manières.

En 1993, je leur offris, bénévolement, de donner un cours sur l'art de s'exprimer en public. Le lendemain de ma présentation, je me dirigeais vers ma voiture lorsque je décidai de m'arrêter au restaurant de la rue Delancey, dans le même édifice, pour saluer Abe, le maître d'hôtel, que je connaissais depuis 20 ans. Comme je ne vis pas Abe en entrant, j'ai demandé au maître d'hôtel de prévenir Abe que John Harrison était présent et qu'il désirait le voir.

Je m'apprêtais à partir lorsque la personne à qui je venais de m'adresser m'appela de façon plutôt cavalière « Quel nom encore ? »

Je me retournai pour lui dire mon nom encore une fois. Soudainement, je me suis retrouvé bloqué. Plus précisément, je me trouvais en état de panique, immobilisé, incapable de prononcer un seul mot.

Totalement décontenancé, ma tête tourbillonnant, je reculai 30 ans en arrière, à l'époque où je me retrouvais régulièrement bloqué dans des situations similaires. Me sentant très contrarié par la situation, je m'arrêtai, pris une profonde respiration, réussis à me ramener à un état de « conscience » afin de pouvoir dire « John Harrison. »

J'ai quitté le restaurant en colère et décontenancé par la soudaine apparition d'une vieille réaction. Pourquoi cela s'était-il produit ? J'avais eu un auditoire fantastique. J'adore la rue Delancey – les gens autant que l'organisation. Et cela était notre restaurant préféré à San Francisco. Je ne pensais pas à mon élocution ; celle-ci avait cessé, depuis plus de 20 ans, d'être une préoccupation pour moi.

Plus j'y pense, plus je crois qu'il y avait quelque chose dans la voix de l'individu qui avait déclenché ma réaction.

C'est précisément la façon dont travaille un engramme. La situation n'est pas le déclencheur ; c'est plutôt une *composante* de la situation qui vous rappelle un événement passé qui s'était avéré menaçant. Il peut s'agir d'une situation similaire alors que vous aviez bloqué. Peut-être aussi y avait-il quelque chose de spécial au sujet de la personne impliquée. Après tout, presque tous les résidents de Delancey avaient fait de la prison. Presque tous les gars avaient l'air de dures à cuir. Peut-être ai-je été intimidé par le timbre de sa voix. Me voyant partir, il a marmonné la question après avoir réalisé qu'il n'avait pas bien saisi mon nom. Peut-être cela a t-il causé chez lui une certaine panique, panique que j'ai interprété autrement. Une menace ? Un ordre ? Sa voix m'a surpris alors que je ne m'y attendais pas. Ou peut-être que mon état d'esprit, ce jour-là, était tel que je fus très ébranlé par le ton de sa voix. Je ne le saurai jamais. Ce que je sais, par contre, c'est que pendant un instant, je revivais un incident vécu auparavant et à un autre endroit.

Bien que ce genre d'incidents soient rares (un aux deux ans, en moyenne), ils ont mis en place un cadre, un quasi-laboratoire pour étudier les circonstances menant à un blocage de bégaiement.

La grande différence entre ma réaction ce soir-là et la manière dont j'aurais réagi il y a 25 ans réside dans le fait que, une fois l'événement passé, c'était fini. Bien que ma curiosité ait été piquée, je n'allais pas broyer du noir pour autant. Pas plus que je l'ai perçu comme un problème avec mon élocution ; il n'a donc pas éveillé de vieilles peurs liées à la parole. C'était simplement un des ces événements qui se produisent lorsqu'on s'y attend le moins.

Cette histoire n'est qu'un exemple d'une situation *excluant* une peur liée au bégaiement mais qui peut soudainement entraîner un changement dans l'« hexagone » d'une personne et donner lieu à un blocage de la parole.

REVIVRE UN SCÉNARIO FAMILIER

Maintenant, reculons davantage dans le passé. À la fin des années 1970, j'étais, depuis plus d'une décennie, libéré des blocages de la parole, avec, de temps à autres, des événements isolés. Tout comme ma rencontre sur Delancey Street, ces moments se produisaient tellement rarement qu'ils m'ont fourni une opportunité comparable à un laboratoire afin d'examiner, avec un microscope mental, les premiers processus d'un blocage.

Cette fois-ci, l'événement se déroulait à Litronix, manufacturier d'ampoules de Cupertino, en Californie. J'étais le publicitaire responsable du compte. Bob Schweitzer et moi, (Bob étant le gestionnaire de compte à l'agence), étions à la compagnie afin de leur présenter des textes et les esquisses d'une nouvelle publicité.

Le rendez-vous était prévu pour 10:00 heures. Arrivé un peu plus tôt, on se retrouva dans l'embrasure de la porte du bureau du président de la compagnie, Bruce Blakken, alors que celui-ci terminait une conversation téléphonique. En parlant avec Bob, je suis devenu soudainement inconfortable à l'idée de devoir me présenter à M. Blakken, que je n'avais encore jamais rencontré. Encore ce vieux sentiment familier que j'allais bloquer en prononçant mon nom.

Ridicule. Je n'avais pas connu de blocage de la parole depuis une douzaine d'années. Je ne pensais jamais au bégaiement dans des situations semblables. Pourquoi alors un tel sentiment faisait-il soudainement surface ? Plus il me semblait que M. Blakken achevait sa conversation, plus je devenais soucieux de m'introduire à lui. Puis M. Blakken termina sa conversation et nous invita à entrer. Bob lui serra la main et me présenta aussitôt, m'épargnant ainsi le besoin de dire mon nom. Aurais-je pu le dire sans bloquer ? J'aimerais le penser ; mais étant donné les circonstances, j'ai des doutes. Tout ce que je sais, c'est que j'étais déconnecté.

Plus tard dans la soirée, à la maison, confortablement assis, je repensai à cet événement. Que s'était-il passé chez Litronix ? D'où venaient ces sentiments et pourquoi avaient-ils refait surface à ce moment précis.

Je revoyais l'incident dans mon esprit dans tous les sens, visionnant les multiples parties du tableau, m'efforçant de trouver une explication à ma réaction. Éventuellement, quelque chose commença à émerger.

Deux décennies plus tôt, j'avais travaillé pour mon père à New York. Notre agence de publicité logeait dans un petit édifice de quatre étages sur la 50e Avenue et je travaillais au rez-de-chaussée. Le bureau de mon père se trouvait au troisième étage. Il m'arriva de monter à son bureau alors qu'il était au téléphone. Contrairement aux visiteurs de

l'extérieur qui devaient se soumettre à tout un protocole (réceptionniste, salle d'attente, secrétaire puis l'accompagnement au bureau de mon père), j'allais attendre dans l'embrasure de la porte qu'il ait terminé son appel. Après tout, j'y travaillais et, par surcroit, j'étais son fils. Je pouvais me permettre quelques libertés.

L'incident de Litronix me paraissait très similaire. La compagnie ayant adopté une étiquette informelle, elle était dépourvue de protocole. Nous avions attendu dans la salle de réception avant d'être conduits au bureau de M. Blakken. Après nous y avoir escortés, la jeune femme nous dit simplement : « Ah, il en aura terminé dans une minute », et nous laissa attendre dans l'embrasure de la porte du bureau.

J'étais en terrain connu. Ma mémoire émotionnelle ne fit pas la différence ; elle répondait plutôt aux similarités – le patron de la compagnie, attendant dans l'embrasure de la porte du bureau, besoin d'approbation, attitudes face à l'autorité. C'était là des éléments d'un engramme familier qui me rappela l'époque où j'attendais que mon père termine sa conversation téléphonique. En plus de me rappeler mon expérience passée, la situation *devint* l'expérience antérieure. Elle *était* mon père. J'*étais* son fils, craignant qu'il désapprouve ce que j'avais fait. Par conséquent, tous mes anciens souvenirs refirent surface. En retour, cela ramena des attitudes et des émotions que j'avais eues, étant jeune homme, incluant la crainte d'être jugé et de devoir performer.

Mon amygdale, dont la fonction est de me protéger contre des blessures corporelles, venait encore une fois, de commettre une erreur. Une fois de plus, elle venait de déclencher de manière inappropriée mon syndrome général du rappel de situations passées afin de me préparer à me battre ou à fuir le tigre aux grandes dents.

LA PEUR DE VOIR SES IDÉES REJETÉES

Parler avec des professeurs, des employeurs ou toute autre personne qui nous semble en position d'autorité à cause de ce qu'elles savent, de ce qu'elles font ou de ce qu'elles peuvent faire pour nous ou de ce qu'elles peuvent nous faire, représentent toutes un troisième type de scénario de peur-de-bloquer. Je croyais toujours que c'était parce que je pouvais bégayer devant eux. Maintenant, je sais faire la part des choses. La peur de bégayer *peut* être une peur valable. Mais la peur de voir rejeter mes idées, ce que je prenais très personnel par le passé, s'avère également intimidante, même si vous n'avez plus à vous soucier du bégaiement depuis un bon moment.

Au milieu des années 1990, j'assistais à un atelier sponsorisé par le chapitre de la Northern California de la National Speakers Association. Mariana Nunes, qui facilitait l'atelier, était une personne chaleureuse et empathique en plus d'une oratrice professionnelle accomplie.

Le séminaire abordait aussi la question de savoir bien choisir un titre efficace pour nos présentations. Je donnais à cette époque-là une présentation à des organismes

communautaires dont le titre était : « Est-ce source de plaisir ou est-ce du travail ? »[52] Je développais l'idée que nous séparons bien distinctement le travail du plaisir et j'expliquais comment établir une relation avec le travail afin que travail et plaisir deviennent synonymes. Mariana avait l'impression que le titre de ma présentation confondait les auditeurs sur la nature de mon discours. Étant donné que j'aimais bien mon titre, j'hésitais à le modifier. Le séminaire allait nous fournir l'occasion de tester nos titres avec l'aide des autres participants.

Puis, à mi-chemin du séminaire, elle demanda si quelqu'un désirait tester un titre de discours. Au début, je n'ai PAS levé la main. D'autres personnes saisirent l'occasion de tester les titres de leurs présentations ; mais je me retenais encore. Je dois également préciser que la presque totalité des participants à l'atelier étaient des orateurs professionnels ou en devenir ; il s'agissait donc d'une assemblée de haut calibre. J'étais intimidé. Offrir mon titre de discours à ces gens signifiait que j'allais être jugé par des personnes dont je tenais les opinions en très haute estime. Je craignais de voir mon titre rejeté. Ne désirant pas me sentir rejeté, je me suis donc retenu.

J'allais finir par lever ma main ; c'est alors qu'un sentiment familier se manifesta. J'avais le sentiment que j'allais bloquer. À cette époque, il y avait 25 ans que je n'avais pas connu de blocages chroniques de la parole, bien que, de temps à autres, se présentèrent des situations qui faisaient renaître des sentiments lointains. Bien que je pressentais un blocage, je réalisais aussi que cela n'avait rien à voir avec ma parole. C'étaient plutôt le fait que mes intentions étaient divisées qui intervenait ici. *D'une certaine manière,* je désirais tester mon titre ; mais, simultanément, je ne voulais pas me rendre vulnérable aux jugements des autres. En réalité, je NE voulais PAS parler. Ce tiraillement entre deux directions opposées réveillait une sensation familière à l'effet que j'allais bloquer et que je ne pourrais parler.

J'aimerais bien vous dire que, laissant de côté mes sentiments, j'ai foncé. Il m'est pénible d'admettre que je devais baisser ma main pour ne jamais partager le titre de ma présentation. Après coup, je devais le regretter. Mais, une fois de plus, je savais que le bégaiement n'y était pour rien. C'était plutôt la possibilité de me rendre vulnérable.

Heureusement, Mariana facilita un autre atelier deux mois plus tard et j'y retournai. Encore une fois, nous avions l'occasion de tester nos titres de discours. Cette fois-ci, mon intention était ferme et je fus le second à lever la main. Alors que je partageais mon titre, les mots sortirent sans problème. J'ai même été surpris par la facilité avec laquelle je l'ai fait. Comme vous pouvez le constater, mon état d'esprit était totalement différent parce que mes intentions étaient claires, bien alignées et centrées sur un but précis.

Si, la première fois, j'avais concentré mes efforts sur ma peur de bégayer, je n'aurais jamais pu élargir mes horizons pour inclure tous ces autres facteurs qui étaient impliqués. J'aurais par le fait même renforcé la croyance que j'avais un problème d'élocution et que c'était la peur de bégayer qui m'amena à me retenir. Je serais alors passé à côté des véritables éléments contributifs au bégaiement.

---

[52] "Is it Fun, or Is It Work?"

Oh ! En passant, Mariana avait raison. Ils n'ont pas aimé mon titre. Il n'était pas assez communicatif. (J'ai survécu à cette révélation.) Ma présentation s'intitule maintenant : « Pourquoi le travail ne peut-il être source de plaisir ? »[53] et les organismes communautaires ont une meilleure idée du sujet de la présentation.

PARLER À UN INTERLOCUTEUR NON RÉCEPTIF

Parler à une personne qui est totalement non réceptive représente une quatrième situation où la peur de bloquer n'a rien à voir avec la peur de parler. La personne reste assise là, sans réaction aucune. Brrrr. Même maintenant, c'est toujours difficile pour moi. Je ne reçois absolument aucun indice sur la façon dont on reçoit ce que je dis.

Le besoin d'être entendu est une des forces motivatrices les plus puissantes de la nature humaine. Elle a un impact énorme sur notre développement pendant l'enfance. Être écouté est la façon de savoir si nous sommes compris et acceptés … ou non. C'est toute la différence entre être accepté ou isolé.

Le fait de *ne pas* être compris constitue une des expériences humaines les plus pénibles. Lorsque nous ne sommes pas appréciés et que les autres sont indifférents à notre égard, notre vitalité diminue et nous nous sentons moins vivants. Nous sommes plus susceptibles à l'inertie, à l'inaction.

On peut comparer le fait de parler à une personne qui ne réagit pas à ce que nous disons à notre présence dans une haute pièce tout en noir. Nous projetons nos incertitudes dans le noir. En l'absence d'une réaction, nos insécurités sont réveillées ; on se remet en question, ce qui ébranle notre estime de soi. Faisons-nous du sens ? Sommes-nous bien considérés ? Somme-nous plutôt considérés comme totalement idiots, agissant de façon stupide, bavardant sans arrêt.

Ces questions n'auraient pas autant d'importance si nous n'avions pas tendance à donner à notre interlocuteur autant de pouvoir sur nous – le pouvoir de nous valider, de nous dire que nous sommes dans la norme.

Pourquoi hésiter à nous valider nous-mêmes ? Pourquoi avons-nous besoin *d'eux* ? Parce que, ayant l'habitude d'amoindrir notre estime de soi, nous nous tournons ensuite vers cette autre personne afin qu'elle nous valide.

Ils ont du pouvoir sur nous parce que nous attendons quelque chose d'eux – l'approbation, l'amour, l'acceptation. Ils sont parfois dans une situation supérieure à cause de leur position. Souvent, nous leur donnons simplement de l'importance et nous nous tournons vers eux afin de nous valider.

Notre crainte, bien sûr, c'est qu'ils fassent justement le contraire. Qu'ils ne nous aiment pas, qu'ils ne veulent de nous. Alors nous tentons désespérément de devenir présentables. Nous retenons notre moi sans valeur. Nous devinons ce qu'ils veulent, afin de le leur

[53] "Why Can't Work Be More Fun?"

donner, ou de l'être. Nous cachons notre élocution disfluide … notre affirmation … notre spontanéité … notre moi *réel*. Prudence ! Quelque chose pourrait se produire qui leur déplairait. À cause de la manière dont ils nous apparaissent froids et de leur manque d'expressions, nous piétinons gentiment autour d'eux, aussi prudemment que si nous marchions sur du verre cassé. Nous faisons tout ce que nous pouvons pour nous faire aimer. Et lorsqu'ils ne réagissent pas, on se retient encore davantage.

Notre peur ultime ? C'est qu'ils nous abandonnent. Je la qualifie d'ultime par association avec notre tendance enfantine selon laquelle, lorsque nous sommes impuissants *et* abandonnés, nous pensions mourir.

Pas étonnant donc que j'aie grandi avec l'obsession de toujours savoir si je m'en tirais bien et si les autres étaient réceptifs à ce que je disais. J'étais constamment à la recherche d'indices non-verbaux pour me confirmer si je connectais ou pas – un sourire, un regard intéressé, de l'attention.

Mais certaines personnes ne sont tout simplement pas expressives. Cela ne signifie pas qu'elles ne vous aiment pas ou qu'elles n'apprécient pas ce que vous dites. Ce n'est simplement pas dans leur caractère que de réagir aux autres.

J'aimerais bien vous dire que j'ai réussi à faire fi de cela ; en vérité, les personnes qui ne réagissent pas à moi me rendent toujours inconfortable. Rien à voir avec la peur du bégaiement. Il s'agit plutôt de la peur de ne pas être validé ; et dans de telles situations, il y a 30 ans, j'étais vraiment enclin à bloquer.

L'EFFET RÉVEIL-MATIN

Un participant au groupe de discussion sur le site Internet neuro-sémantique a soulevé une question intéressante. Il demandait : « Lorsqu'une personne bloque pour se retenir et éviter de vivre une émotion, etc., quel est le lien avec des mots sans signification ou neutres comme « le » et « et, » par opposition à des mots chargés de significations ? »

Une des raisons pour lesquelles nous bloquons sur les mots neutres réside dans ce que je désigne « L'Effet réveille-matin. » Rien à voir avec une peur du bégaiement comme telle; il s'agit plutôt de l'impression que nous avons trop parlé. Que nous avons agi de manière trop affirmative et qu'il est temps que nous nous retirions.

Il y a plusieurs années, dès mon arrivée à San Francisco, je suis devenu membre du Junior Advertising Club et je devais souvent me lever et parler devant le groupe. Je notai alors un phénomène plutôt intéressant. Au début, je pouvais parler pendant environ 10 secondes avant que ne résonne mon "réveille-matin", faisant augmenter mon anxiété à un niveau si inconfortable que je bloquais. Cela impliquait donc mon niveau de confort dans cette situation et combien de temps je pouvais me permettre d'être en situation de pouvoir (i.e. : devant le groupe) avant que mes émotions ne sortent de ma zone de confort. Je bloquais alors sur le mot « pour » non pas parce que ce mot était menaçant, mais simplement pour m'être laisser-aller devant le groupe pendant trop longtemps, m'obligeant

ainsi à me retenir. (On peut comparer cette peur à quelqu'un qui parle « trop longtemps » dans une situation de performance sans blocage et qui s'impose une telle pression à bien performer (ne pas bégayer) que cette pression en devient écrasante.

Plus je pouvais parler devant le groupe, plus cela me semblait ordinaire, plus je devenais à l'aise dans cette situation et capable de parler plus longtemps – 30 secondes, 45 secondes, une minute – avant que ne « sonne » mon réveille-matin. Cela indiquait un accroissement graduel de ma zone de confort et de mon désir grandissant de m'affirmer.

Au fur et à mesure que votre estime de soi grandit, que vous devenez de plus en plus confiant en votre capacité à vous exprimer, de plus en plus confortable à projeter votre pouvoir, plus vous devenez capable de parler sur des périodes de plus en plus longues sans constamment vous freiner. Parler ne sera plus une activité qui vous démoralise. Comme vous libérez plus d'énergie, celle-ci vous rendra encore plus énergique puisque vous aurez alors cessé de travailler contre vous. Votre « réveille-matin » vous permettra d'y aller pour de plus longues périodes sans « sonner » ; éventuellement, il cessera simplement de sonner.

En analysant une situation d'élocution, prenez l'habitude d'être en contact avec vos émotions, tout en remarquant si, juste avant de bloquer, vos impressions excédaient les limites de votre zone de confort, déclenchant en vous le besoin de vous retenir. Demandez-vous alors quelle était la menace. Pourquoi ne pas accélérer ce processus d'apprentissage en rédigeant un journal ou en notant sur des cartons les incidents dont vous vous rappelez. En faisant cela, vous verrez, avec le temps, se dessiner des tendances ou des modèles. Ils vous permettront alors d'identifier des éléments qui mériteront une plus grande attention.

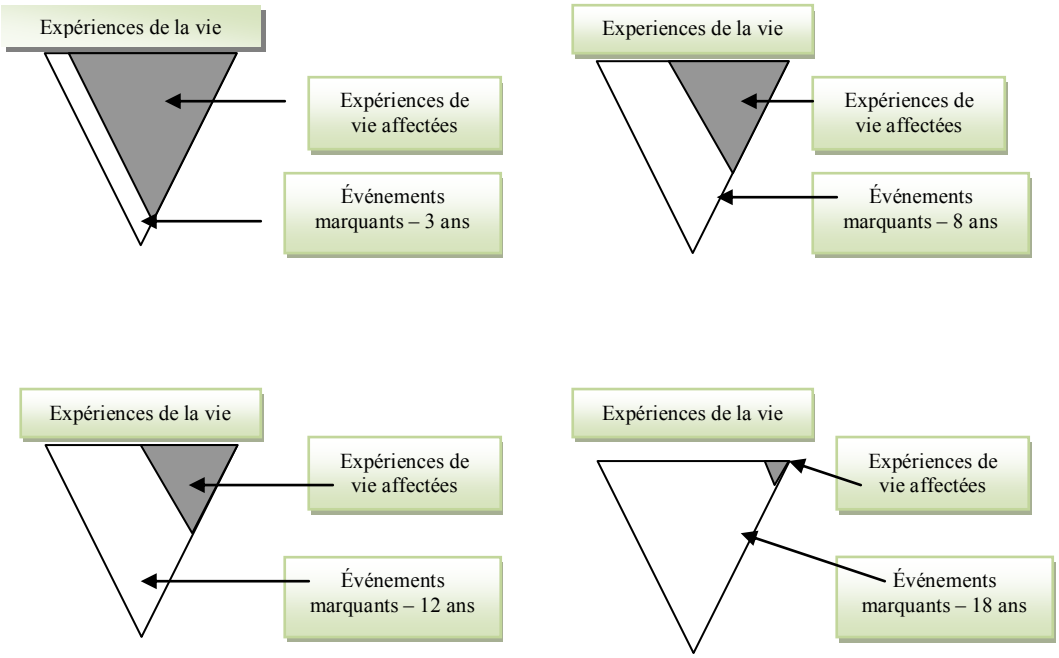
QU'EN EST-IL DES GENS QUI BLOQUENT DANS TOUTES LES SITUATIONS ?

Impliqué au sein de la National Stuttering Association depuis plus de 25 ans, j'ai observé tous les genres de bégaiements imaginables. J'ai rencontré des personnes qui ne bloquaient qu'occasionnellement; j'en ai aussi rencontrées qui luttaient avec chaque mot.

Qu'en est-il des gens qui bégaient tout le temps ?

Afin d'expliquer ceci, j'ai mis au point « Le Principe du Triangle Inversé. » Cette métaphore fait référence à cette période de l'enfance où des événements particuliers et marquants se produisent. Plus ils se produisent tôt, plus leur impact sur la vie adulte de la personne sera important.

Prenons l'exemple d'un jeune de 18 ans qui s'adresse à sa classe et qui est sévèrement critiqué et humilié par un enseignant de sexe masculin. Fort possible que l'étudiant développera une crainte de cet enseignant, ou des enseignants masculins semblables ; il ne sera pas motivé à apporter sa contribution personnelle à la classe.



Si l'événement se produit à 12 ans, l'étudiant peut ne pas discerner autant et pourrait bien projeter cette peur sur tous les enseignants.

Si cela se produit à l'âge de 8 ans, il peut en résulter la peur de tous les adultes.

Si cela se produit à 3 ans, sa peur pourrait bien devenir généralisée, pas seulement des adultes, mais pour *toute* situation dans laquelle on lui demande de s'affirmer.

Alors qu'à l'âge de 3 ans, l'enfant ignore ce qu'il doit ou ne doit pas faire dans telle ou telle situation, il se préoccupe surtout de savoir si certaines émotions peuvent être exprimées librement *en tout temps*.

Par exemple, les sentiments d'affirmation font partie intégrale de la sexualité et de la créativité, tout autant que du besoin d'exprimer la colère, la haine, la tendresse ou l'amour. Ils font partie de l'égo d'une personne. Un jeune enfant qu'on réprimerait parce qu'il exprime ses besoins et ses désirs dans une quelconque de ces activités pourrait bien généraliser sa crainte d'exprimer des sentiments forts.

Il pourrait en conclure qu'il ne peut jamais révéler, en *toute* circonstance, sa véritable nature. L'affirmation de soi, en elle-même, lui deviendrait interdite. Alors, toute situation d'élocution deviendrait menaçante ; il trouvera alors difficile de s'exprimer sans bloquer en tout temps et n'importe où.

De façon similaire, si on ignore l'enfant tôt dans son enfance, cela aura un plus grand impact sur sa vie adulte.

Comparez cela à l'individu dont les expériences marquantes se produisent plus tard et dont les peurs se limiteront généralement à des satiations spécifiques.

Comme vous pouvez le constater dans les graphiques précédents, plus les événements marquants se produisent tôt, plus grand sera l'impact qu'ils auront sur la vie de l'individu et plus répandues seront les fréquences des blocages de la parole.

S'IMPRÉGNER DANS LE CERVEAU

Il est aussi plus difficile d'implanter des changements lorsque les comportements indésirables prennent racine tôt dans la vie. Un article du numéro de février 1997 du Magazine *Time* expliquait pourquoi. L'article débutait par une description de la façon dont s'établissent les circuits neurologiques :

1. Un cerveau en formation produit un surplus de neurones, ou cellules nerveuses ; il éliminera par la suite l'excédent.
2. Les neurones qui survivront se prolongeront par des axones,[54] lignes de transmission à longue-distance du système nerveux. À leurs extrémités, les axones sont prolongés par de multiples embranchements qui se connectent temporairement à plusieurs cibles.
3. Quelques-unes de ces connections seront renforcées par des pointes spontanées d'activité électrique, alors que d'autres (les connections qui ne sont pas renforcées par de telles activités) vont s'atrophier.
4. Après la naissance, le cerveau connaîtra une seconde poussée de croissance car les axones (qui envoient des signaux) et les dentrites[55] (qui les reçoivent) explosent avec de nouvelles connexions. L'activité électrique, déclenchée par un flot d'expériences sensorielles, contribue à améliorer les circuits cervicaux – *en déterminant quelles connections seront conservées et lesquelles seront mises de côté.* (mes italiques)

L'article observe : « à l'âge de 3 ans, un enfant négligé ou abusé trainera en lui des stigmates qui, à défaut d'être indélébiles, seront extrêmement difficiles à éradiquer. »

Cela s'applique également aux enfants qui sont anxieux à s'exprimer et qui développent des stratégies et des habitudes de comportements pour les aider à composer avec cela.

Puis, plus loin dans l'article : « Les circuits du cerveau d'un enfant se forment, selon les neuroscientifiques….par les expériences répétées. Chaque fois qu'un bébé essaie de

[54] Un axone, ou fibre nerveuse, est le prolongement long, mince et cylindrique d'un neurone qui conduit les impulsions électriques en dehors du corps cellulaire.

[55] Dendrite : petit prolongement ramifié du neurone qui recueille les signaux électriques émis par d'autres neurones et les transmet vers le corps cellulaire.

toucher un objet attirant ou regarde intensément un visage ou, encore, écoute une berceuse, de petites pointes d'électricité traversent son cerveau, tricotant les neurones en circuits aussi précis que ceux imprimés sur nos circuits électroniques modernes. »

Ce processus se poursuit jusqu'à l'âge de 10 ans « alors que l'équilibre entre la création synaptique et l'atrophie change brutalement. Pendant les années suivantes, le cerveau détruira implacablement les synapses les plus faibles, ne préservant que ceux qui auront été miraculeusement transformés par les expériences. »

Pas surprenant que certaines personnes aient d'accablantes difficultés avec la parole. Par le nombre de fois qu'elles se produiront, leurs premières peurs de s'affirmer, accompagnées de toutes les perceptions, les croyances et les réactions stratégiques qu'elles trainent avec elles, deviendront profondément gravées dans l'esprit et le corps, et donc incorporées en tant que composantes de la personnalité de l'individu. De façon similaire, les stratégies de blocage qu'elles adoptent deviendront aussi familières.

PEUT-ON METTRE EN ÉCHEC LES CONFIGURATIONS INITIALES ?

La bonne nouvelle : oui, on peut reformater ces vieilles expériences en les restructurant de manière à faire échec aux vieilles réactions qui les accompagnent. Vous pouvez aussi faire appel à une gamme de réactions en développant de nouvelles habitudes réactionnelles et en les répétant maintes et maintes fois jusqu'à ce qu'elles deviennent vos réactions par défaut. Votre cerveau n'étant plus un terrain vierge, un certain degré de désapprentissage sera nécessaire, ce qui implique qu'il vous faudra travailler plus fort afin d'installer ces nouvelles habitudes réactionnelles. Il vous faudra aussi vous attaquer à autre choses que seulement l'élocution. Vous devrez aussi travailler vos perceptions, vos croyances, vos réactions émotives et vos intentions divisées qui contribuent à former vos habitudes réactionnelles menant au blocage.

Peut-on y arriver ?

Selon l'auteur Daniel Goleman, oui. Dans son livre, *L'intelligence émotionnelle*, Goleman discute d'un problème qui, tout comme le bégaiement, débute normalement dès la tendre enfance : le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) Il rapporte que ceux qui sont traités pour le TOC, un autre désordre difficile à briser parce que profondément ancré, ont réussi à modifier leurs sentiments et leurs réactions. Ils y arrivent en confrontant leurs peurs, en examinant leurs croyances et en générant des expériences positives répétées.

Par exemple, une des habitudes les plus rencontrées chez les personnes atteintes du TOC est de se laver les mains très souvent. On sait que certaines personnes se lavent les mains des centaines de fois par jour, par peur d'attraper une maladie ou de mourir. En thérapie, les participants à l'étude ont été systématiquement placés en présence d'un lavabo sans toutefois pouvoir l'utiliser. Simultanément, on les encouragea à remettre leurs peurs en question, tout autant que leurs croyances profondément ancrées. Graduellement, après des mois de telles sessions, leurs compulsions se sont amoindries.

Les expériences répétées ne peuvent éradiquer les souvenirs anciens. Ceux-ci continueront à exister. Mais les individus étaient maintenant à même de les interpréter différemment ; ils y répondront aussi de façon différente. Ils ne se voyaient plus limités à toujours jouer « la même vieille rengaine. » Bien sûr, plus d'efforts ont été nécessaires afin de faire échec à ces vieilles réactions ayant pris racine à l'enfance. Mais les individus motivés ont été capables d'anéantir leurs anciennes habitudes réactionnelles et d'amoindrir leurs symptômes, aussi efficacement que s'ils avaient été traités avec des médicaments aussi puissants que le Prozac.

Goleman ajouta : « Le cerveau demeure plastique toute la vie, bien que de façon moins spectaculaire qu'à l'enfance. Tout apprentissage implique un changement au niveau du cerveau, un renforcement des connections synaptiques. Les changements survenus chez les patients atteints du trouble obsessionnel-compulsif ont démontré que les habitudes émotionnelles étaient malléables pendant toute la vie, à la condition d'y mettre un effort soutenu, même au niveau du souvenir. Ce qui arrive avec le cerveau …. se compare aux résultats tant de fois répétés ou amenés par d'intenses expériences émotionnelles, pour le meilleur ou pour le pire. »

Le même principe s'applique aux blocages chroniques de la parole.

En acceptant de vous aventurer à l'extérieur de votre zone de confort, de passer au travers d'émotions négatives, et en reformatant les vieux apprentissages à l'aide de techniques comme la programmation neurolinguistique, la neuro-sémantique et autres outils de la psychologie cognitive – vous implanterez de nouvelles réactions, même si les vieux souvenirs subsisteront dans votre archive émotionnelle. L'adage « Ce qui ne vous tue pas vous rend plus fort » s'applique réellement.

Mais ces changements ne seront possibles que si vous acceptez de prendre des risques (du moins, selon votre optique) en faisant des choses comme dévoiler votre bégaiement, rechercher et trouver délibérément des occasions *régulières* de parler, spécialement dans des satiations qui vous paraissent risquées mais qui, en réalité, sont sans danger comme, par exemple, un Club Toastmasters.

Votre exposition répétée à de telles situations à risque affectera non seulement votre élocution, mais aussi votre personnalité toute entière. Elles reprogrammeront votre mémoire émotive. Elles contribueront à créer un sens plus large, plus honnête et plus en contact avec la réalité de la véritable personne que vous êtes en implantant des croyances, des perceptions et des émotions positives. En fait, non seulement changez-vous vos actions accompagnant vos blocages, mais tout le squelette supportant ces comportements. En équipant positivement votre Hexagone du Bégaiement, vous aurez compris que vos anciennes habitudes de vous retenir et de bloquer ne seront plus pertinentes pour cette nouvelle personne que vous êtes devenue, plus extravertie et pleine de nouvelles ressources.

AYEZ TOUJOURS UNE PERSPECTIVE ÉLARGIE

Je dois vous avouer qu'il me frustre de voir, année après année, des personnes qui conservent leur perspective étroite du bégaiement. Pendant de très nombreuses années, les gens furent mystifiés par leurs blocages de la parole. Personne en connaissait vraiment la nature. Puis vinrent les orthophonistes et les chercheurs qui offrirent une explication simple et logique : « Le bégaiement est ce que vous faites pour ne pas bégayer. »

Le monde proclamait d'une seule voix cette trouvaille, comme La véritable Explication. « Hurray! » s'écrièrent tout le monde. « Nous avons maintenant une réponse sensée. »

C'est alors que les mélangeurs cessèrent de fonctionner. On arrêta d'observer. On assumait que cette explication représentait la réponse *toute entière*. On limitait notre perspective. On cessa de se demander s'il n'existait pas d'autres éléments du problème méritant notre attention.

Heureusement, ce n'est pas tout le monde qui est tombé dans le panneau. J'ai rencontré plusieurs personnes qui sont parvenues, de façon importante ou complètement, à éradiquer le bégaiement. Elles avaient toutes regardé au-delà de ce qui semblait évident. Elles développèrent une meilleure compréhension de leur propre personne. Elles ont fait un effort pour noter leurs pensées et comment elles se sentaient. Puis elles établissaient la relation entre ces actions et ces expériences avec leur facilité à parler.

Ultimement, elles comprendront que leurs blocages d'élocution cachaient un besoin de se retenir, et que les raisons pour se retenir découlaient de plusieurs aspects de leur vie, pas seulement d'une peur de bégayer. Cette connaissance accrue de soi qu'elles développèrent devenait partie intégrante de leur fluidité.

Si vous êtes parmi ceux pour qui un contrôle permanent de la parole ne donne pas de résultat … ou si l'effort demandé pour être fluide est devenu trop difficile … ce n'est peut-être pas par manque de pratique. Peut-être est-ce parce que vous n'avez pas établi un Hexagone de la fluidité afin qu'il supporte votre travail vers l'atteinte de cette fluidité accrue. Votre hexagone est encore formé en fonction d'un réflexe de retenue, par opposition à une attitude de laisser-aller.

Si c'est le cas, le temps est venu d'élargir votre champ de vision. Il est temps de regarder au-delà de votre peur de bégayer pour commencer à découvrir la connexion entre vos blocages d'élocution et tous ces autres aspects de la personne que vous êtes vraiment.

RÉFÉRENCE :

NASH, J. MADELEINE. (1997) Fertile minds from birth, a baby's brain cells proliferate wildly, making connects that may shape a lifetime of experience. The first three years are critical. *Time*, 00:55, 47-56.

ROBBINS, ANTHONY. (1991) *Awaken the Giant Within*. New York: Simon & Schuster, 53. Il existe une édition en français de ce livre. Voir la Partie VII.

GOLEMAN, DANIEL. (1995) *Emotional Intelligence.* New York: Bantam Books, 225-227. Il existe une édition en français de ce livre. Voir la Partie VII.

PERDRE LA VOLONTÉ DE PARLER

Il y a quelques années, mon épouse et moi sommes allés au San Mateo County Fair, au sud de San Francisco. Depuis toujours, j'aime les foires agricoles car j'y vois des choses qu'un citadin ne voit pas souvent en ville : des vaches, des expositions 4-H et des chiens de berger.

Mais il y a toujours d'autres surprises.

Alors que nous nous apprêtions à quitter la foire, on annonça que l'hypnotiseur George Jenesaisqui allait commencer son spectacle dans cinq minutes. Depuis ma tendre enfance, j'ai toujours été fasciné par les hypnotiseurs. Doris aussi. Nous nous installons et attendons le début du spectacle.

L'hypnotiseur avait du talent. Il fit faire à des adolescents d'habiles imitations de Tony Orlando et d'autres fantaisies. Mais ce dont je me souviens le plus, c'est d'un grand motocycliste costaud, le genre de gars qui peut jouer au ballon volant avec mon réfrigérateur. L'hypnotiseur lui dit que lorsqu'il le réveillerait, il resterait collé à sa chaise. Puis le gars se fit réveiller. Quelques instants plus tard, l'hypnotiseur demanda à tout le monde sur la scène de se lever et de s'étirer. Tous le firent, tous sauf ce pauvre gars. Il avait beau essayer, impossible pour lui de se lever de sa chaise. L'auditoire était hystérique.

J'eus soudain un flash. Ne serait-ce pas ce qui se produit lorsque nous avons un blocage d'élocution ? Nous sommes hypnotisés ?

Je peux déjà vous entendre dire : "Allons donc. Je bégaie et personne ne m'a jamais placé en état de transe."

Pas si vite. Voyons comment on hypnotise quelqu'un. On doit d'abord gagner la confiance totale du sujet. On l'amène à se concentrer entièrement sur ce que nous disons. À un moment donné, sa concentration est telle qu'il en perd tout sens de son identité propre. Notre voix devient sa seule réalité. A ce moment-là, il DÉSIRE croire tout ce qu'on lui dit, même si cela vient en contradiction avec sa propre expérience.

Quelque chose dans tout cela vous est-il familier ? Ça devrait. C'est comparable à la façon dont les enfants sont "hypnotisés" par les adultes. Tout comme le sujet hypnotisé, l'enfant est excessivement influençable. Il perçoit l'adulte comme une personne en autorité, quelqu'un qui connaît La Vérité. Il veut nous faire confiance et nous plaire. Et il désire que l'adulte prenne soin de lui. Il est donc enclin à prendre pour acquis ce que lui dit l'adulte ... peu importe que ce soit la vérité ou pas.

Here it is ! L'hypnose sans la transe.

Ces suggestions post hypnotiques remontant à l'enfance se perpétuent dans la vie adulte et contrôlent nos actions et nos réactions. Bien sûr, une grande partie de ce que nous enseignent nos parents est nécessaire afin que nous devenions socialisés et équilibrés. Mais il arrive qu'un parent bien intentionné, ou toute autre figure d'autorité, nous fasse des suggestions à l'encontre de notre meilleur intérêt. Exemples : les enfants sages « doivent être vus mais on ne doit pas les entendre » ; de bons enfants ne doivent pas pleurer, ni se fâcher, ni réclamer ce qu'ils veulent, etc. À moins que nous ne les mettions à l'épreuve, ces affirmations, qui nous éloignent de ce que nous pensons et ressentons vraiment, nous guideront toute notre vie durant

PERDRE LA SENSATION ***D'ÊTRE EN CONTRÔLE***

Mais pourquoi ne réalisons-nous pas que nous sommes hypnotisés ? Facile. *On a oublié d'où provenaient nos croyances.*

Avec le temps, on en est venu à croire que notre compulsion à être gentil, à taire nos émotions, à nous exprimer parfaitement et à toujours satisfaire les besoins des autres au détriment des nôtres sont toutes des choses que *nous* voulons vraiment. Nous oublions que nous obéissons aux ordres de quelqu'un d'autre. Alors quand on arrive pour exprimer nos véritables désirs ... comme demander à un passager de la section non-fumeurs d'éteindre sa cigarette ... nous bloquons sans trop savoir pourquoi.

Voyez-vous la similitude conceptuelle avec la démonstration du motocycliste hypnotisé ? Vous lui dites qu'il ne pourra se relever de sa chaise. Vous lui dites aussi d'oublier tout ce qu'il savait auparavant. Puis vous le réveillez et lui demandez de se lever et de s'étirer. Il aura beau essayer, il ne pourra se relever.

D'une part, il veut se lever debout : c'est sa volonté qui s'affirme. Mais, à un niveau plus profond, il ne désire vraiment pas se lever. Il veut suivre vos directives à la lettre. Il veut vous faire plaisir. Votre volonté est plus importante que la sienne. La seule raison pour laquelle son incapacité à se lever lui rappelle le vaudou c'est que vous lui avez dit au préalable d'oublier ce que vous lui aviez suggéré. Il ignore qu'*il est* celui qui choisit de rester assis.

Voyons cela en termes de blocages de la parole. N'avez-vous jamais remarqué que lorsque vous bloquez, vous êtes tiraillé entre deux directions : parler et ne pas parler ? Ce n'est pas étranger à la situation où on désire se lever et rester assis en même temps. Parce que vous désirez faire deux actions opposées, vous vous retrouvez impuissant et incapable d'agir.

Mais c'est trop bête ! Pourquoi diable ne voudriez-vous pas parler ?

Lorsque vos lèvres sont collées au point de ne pouvoir prononcer le mot "beurre" à la cafétéria, il est probable que ce soit parce que vous vous soumettez à une directive interne

et inavouée selon laquelle vous ne devez pas vous affirmer. À moins qu'étant enfant, vous n'ayez adopté la croyance que chaque mot que vous prononciez devait être parfait. Les raisons peuvent être multiples.

Votre incapacité à parler peut aussi être liée aux *émotions* associées aux mots que vous voulez dire. Si la serveuse ressemble à votre enseignante de sixième année que vous détestiez tant et que vous acceptiez l'idée voulant qu'il soit "incorrect" d'exprimer (ou même de la ressentir !) de la colère ou toute autre émotion forte, vous êtes emprisonné dans ce même dilemme : fais-le/ne le fais pas. Vous voulez parler tout en ayant peur de révéler ce qui se passe vraiment. Ce n'est pas rassurant. Par conséquent, une voix intérieure vous dit: "Oups, vaut mieux oublier ça jusqu'à ce que s'estompe le danger." Mais une voix contraire vous dit : "Mais ... mais je dois dire cela, MAINTENANT !"

Vous êtes dans la même situation que le motocycliste qui ne peut se lever de sa chaise. Vous désirez faire une chose mais, simultanément, vous agissez selon une croyance (imprégnée il y a des années) qui vous dit que vous ne devez pas ... une interdiction dont vous avez totalement oublié l'origine. Cette théorie des intentions contradictoires explique pourquoi 99% d'entre nous pouvons parler sans problème lorsque nous sommes seuls et, partant, non susceptibles d'être confrontés à des demandes contradictoires.

On peut difficilement identifier la véritable "suggestion hypnotique". Ce que je veux vous faire comprendre, c'est que lorsque vous tentez, en même temps, de parler et de ne pas parler, c'est comme si vous aviez été hypnotisé.

NOUS SOMMES CONSTAMMENT "HYPNOTISÉS"

La plupart d'entre nous ne réalisons pas à quel point nous sommes constamment "hypnotisés" par des suggestions émanant des médias, de nos associés en affaires, de nos amis et de ceux que nous aimons. Voici un exemple typique.

Vous allez faire du magasinage avec une amie dont le jugement vous inspire confiance. Au département des vêtements de sport d'une grande surface, votre amie aperçoit une chemise dont elle dit qu'elle vous ira à merveille. Au premier abord, elle ne vous plaît pas. Les couleurs ne correspondent pas aux vôtres. Mais plus elle parle, plus vous vous remettez en question, jusqu'à ce que vous décidiez, soudainement, qu'elle vous plaît. Vous achetez la chemise. Vous avez été hypnotisé. Vous faites fi de votre propre jugement et voyez quelque chose que vous ne voyez pas vraiment.

On vient de voir comment les suggestions d'autres personnes peuvent affecter nos *perceptions*. Laissez-moi maintenant vous démontrer comment ces suggestions peuvent *physiquement* nous affecter. Disons que vous êtes sur le vol entre Pittsburgh et Williamsport, Pennsylvanie, et que, 30 minutes après le décollage, vous êtes pris d'une envie folle d'uriner. C'est une terrible urgence parce que, tout comme plusieurs vols locaux, il n'y a pas de toilette à bord. (Je le sais, j'ai pris ce vol). Votre voisin (du même sexe) vous suggère à la blague qu'en cas d'urgence, vous pouvez toujours utiliser le sac d'urgence pour y uriner. (Je prends pour acquis que vous êtes un homme.)

Le feriez-vous si vous n'aviez pas le choix ?

Si vous êtes comme nous tous, plutôt mourir que de faire cela. Nos parents, ces hypnotiseurs de notre enfance, nous ont souvent répété qu'il était interdit d'uriner n'importe où ailleurs qu'aux toilettes ou derrière un buisson. Ces interdictions sont tellement puissantes qu'elles nous font faire de véritables exploits de retenue, raison pour laquelle on peut tenir le coup.

Enfin l'avion atterrit. Mais en courant dans l'aéroport pour vous rendre aux toilettes, vous remarquez quelque chose de curieux. Le besoin d'uriner - et la peur de ne pouvoir tenir le coup - augmentent proportionnellement à l'approche des toilettes. Plus vous vous en approchez, plus vous avez l'impression de perdre le contrôle. Lorsque vous descendez frénétiquement votre fermeture éclair, les trois dernières secondes sont un véritable enfer. Mais vous y êtes arrivé ... bien que de justesse.

De justesse, vraiment ?

Vous avez passé une heure sur ce vol. Se pourrait-il que vous ayez calculé votre capacité de retenue jusqu'à la toute dernière seconde ? Très peu probable. Vous ne faites que prendre conscience de la manière dont votre programmation subsconsciente vous amène à bloquer et à relâcher le muscle du sphincter.

Votre détermination à ne pas uriner s'affaiblissait au fur et à mesure que vous approchiez des toilettes parce que vous saviez que, dans un moment, il sera socialement acceptable de vous laisser aller. C'est pourquoi vous commenciez, bien qu'inconsciemment, à relâcher le contrôle sur votre sphincter et que vous aviez soudainement l'impression de ne plus pouvoir tenir le coup une seconde de plus. *C'est comme si vous aviez divisé le décompte des secondes parce que tout le processus de blocage/déblocage se produisit sans que vous en soyez conscient.*

Selon mon expérience, cette situation se compare à ce qui se produit avec un blocage de l'élocution. Nous bloquons inconsciemment nos muscles de la parole lorsqu'il nous semble menaçant de nous exprimer. Et on ne laissera pas ces muscles se décontracter avant qu'il ne soit à nouveau sécuritaire de parler. Peu importe nos efforts pour faire sortir les mots, notre volonté de retenue est la plus forte.

Comme vous êtes à même de le constater, les suggestions des autres peuvent exercer de puissants contrôles sur nos pensées, nos émotions et notre comportement. Résumons maintenant nos observations sur l'hypnose et le bégaiement.

- Quelqu'un peut vous hypnotiser sans vous mettre en transe. Vous êtes sous hypnose lorsque la réalité d'une autre personne devient plus "réelle" que la vôtre.
- Lorsqu'une suggestion par l'hypnose entre en conflit avec ce que vous désirez faire, vous bloquez. Être bloqué est un conflit de volontés – un conflit entre votre volonté et celle d'une autre personne.

- Une suggestion post-hypnose n'est rien d'autre que votre acceptation de la volonté d'une autre personne en lui donnant plus de poids qu'à la vôtre. Comprenez bien que cela ne vous est pas *imposé*. Vous *avez choisi* de croire l'autre personne, de lui accorder un tel pouvoir.
- Un blocage de l'élocution est un conflit qui s'apparente à celui du motocycliste qui ne pouvait se relever de sa chaise. Il y a un ordre inconscient à ne pas faire quelque chose.
- Ce que nous appelons bégaiement chronique (ou blocages de la parole) peut vraiment consister en un comportement de lutte selon lequel nous nous efforçons de dire un mot que, au même moment, nous ne voulons pas dire.
- Il y a une multitude de raisons pour lesquelles nous pouvons ne pas désirer dire ce mot. Ces raisons peuvent être liées à des émotions particulières associées à ce mot, émotions que nous avons peur de montrer. Ou on peut craindre de nous affirmer à cause de la perception que les autres pourraient avoir de nous.
- On n`a pas toujours conscience des moments où nous sommes hypnotisés. C'est pourquoi nous sommes susceptibles de faire des choses, ou d'être empêchés de les faire, sans comprendre pourquoi. Ayant oublié qu'à l'origine nous avons fait tous ces choix, le blocage semble hors de notre contrôle et nous nous sentons impuissants.
- On ne peut être hypnotisé sans d'abord avoir *besoin* de croire. Les raisons de ce besoin peuvent être nombreuses : désirer l'approbation ou l'amour d'une autre personne, avoir peur de s'affirmer en présence d'un représentant de l'autorité, croire que la réalité de l'autre personne est plus "réelle" que la nôtre, etc.
- L'hypnose implique une perte de volonté et, dans le cas des blocages d'élocution, cela peut vouloir dire la perte du désir de parler.

Si tout ce qui précède est vrai, comment peut-on alors nous défaire de l'hypnose, nous sortir de cet état ?

Y parvenir exige un travail ardu. Le concept est simple: renverser le processus. Mais ce travail demande du temps, de l'effort et un engagement. Si l'hypnose est une perte de volonté, alors redevenir "éveillé" implique que vous découvriez ce qui se passe vraiment pour retrouver cette volonté.

La première étape consiste à prendre note des vérités auxquelles vous *croyez* (ce que vous croyez être vrai) plutôt que ce que vous pensez que les autres veulent que vous croyez ou ressentez. Remarquez ou notez vos actions, vos opinions, vos émotions. Par une observation de longue durée, vous pourriez découvrir que vos blocages de la parole sont le reflet d'un important conflit entre deux forces puissantes et opposées :

Votre désir d'accommoder la volonté des autres.

Et votre désir de dire ce que vous pensez et d'exprimer vos émotions véritables.

« Chaque fois que vous vous arrêtez pour regarder la peur en face, vous gagnez en pouvoir, en courage et en confiance. Vous devez faire cette chose que vous pensiez ne pas pouvoir faire. »

Eleanor Roosevelt

« Ce que nous avons le plus à craindre, c'est la peur elle-même. »

Franklin Delano Roosevelt

TREIZE OBSERVATIONS SUR LES PERSONNES QUI BÉGAIENT

Après plusieurs années d'observations personnelles et à côtoyer des membres de la National Stuttering Association, j'ai noté certaines caractéristiques communes aux personnes qui bégaient. Bien que toutes ces caractéristiques ne se retrouvent pas nécessairement chez tous les membres de la communauté du bégaiement, je les ai observées plus souvent qu'ailleurs. (Cette liste avait été initialement publiée dans la parution de janvier 1982 de *Letting GO*.)

---

1. Il nous est difficile de nous laisser-aller ; pas seulement pour parler spontanément, mais en toute chose …. au niveau de nos émotions et des risques/occasions que nous sommes disposés à affronter.

2. Nous ne sommes pas suffisamment connectés au moment présent. Étant trop préoccupés par l'opinion que les autres se font de nous, nous ne sommes pas conscients de la personne que nous sommes vraiment.

3. Obsédés par ce besoin de plaire aux autres, nous nous inquiétons constamment de ce qu'ils pensent de notre comportement … de nos idées …. de nos désirs … de nos croyances …. en fait, tout ce qui concerne notre identité propre et notre valeur personnelle.

4. L'image que nous avons de nous-mêmes est limitée, tronquée. Elle n'inclut pas tous les éléments de notre identité, de ce que nous sommes réellement. Pire, nous nous efforçons de toujours cadrer dans cette image limitée de nous-même. Non seulement cette image de soi est limitative, mais elle est aussi très rigide.

5. Nous avons peur de nous affirmer. Parce que nous croyons qu'affirmation rime avec agression, nous nous créons, sans même nous en rendre compte, un monde encore plus stressant. Nous ignorons que nous avons aussi des droits. Alors, s'il nous arrive de nous sentir très haut placé, nous croyons être là aux dépens de quelqu'un d'autre (parce que nous croyons qu'au sommet, il n'y a de place que pour une seule personne.)

6. On nous a transmis beaucoup d'informations erronées de ce que constitue une manière acceptable de parler. Nous considérons normal que les autres s'expriment avec force et dynamisme. Pourtant, lorsque nous nous exprimons d'une voix confiante et vivante, nous avons l'impression de nous imposer, d'être intimidant et de prendre trop de place.

7. De concert avec notre crainte de trop nous imposer, nous nous considérons impuissants, victimes et sans défense.

8. Nous voyons la vie comme une performance, comme une course d'obstacles. Cela n'est pas étranger à notre besoin de plaire aux autres.

9. Et parce que nous voyons la vie comme une course à obstacles (performance), nous avons peur des erreurs parce que nous craignons d'être mal jugés.

10. Et parce que nous avons peur de nous tromper, nous craignons/fuyons les responsabilités et la prise de décisions.

11. Parce que nous nous sommes éloignés de nous-mêmes, nous n'avons qu'une connaissance limitée de ce que nous sommes vraiment. Par conséquent, on a tendance à devenir obsédé par ce qui de nous est le plus visible – notre élocution imparfaite. Et nous avons tendance à lui faire porter le blâme pour tout ce qui nous arrive.

12. À cause de tout ce que je viens d'énumérer, nous nous considérons comme très différents des autres êtres humains.

13. Pas étonnant, dès lors, que nous n'ayons eu que très peu, sinon aucune, expériences enrichissantes d'élocution.

SECTION 2

SCHÈMES DE PENSÉE DE LA PERSONNE QUI BÉGAIE

(The stuttering mindset – une mentalité de bégaiement)

« Notre anxiété n'est pas générée parce qu'on se soucie du futur, mais plutôt par notre désir de contrôler celui-ci. »

Anonyme

INTRODUCTION À LA DEUXIÈME SECTION

Eh oui, il existe bel et bien des "schèmes de pensée", un "état d'esprit," une mentalité propre aux PQB et découlant de l'interaction entre vos émotions, vos perceptions, vos croyances et vos attentes. Cette interaction est à ce point subtile qu'elle se produit à votre insu. Elle ne hurle pas ; elle chuchote. Et ses messages sont tellement subtils qu'ils échappent à votre radar. Il n'en demeure pas moins que ces chuchotements exercent une influence prépondérante sur vos habitudes de pensée et votre perception des situations langagières.

Les personnes qui bégaient ont généralement plein d'interrogations. Parmi les questions qui me furent souvent posées, je retrouve « Pourquoi m'est-il plus facile de parler lorsque je suis seul ? » ou « Pourquoi est-ce plus facile lorsque je parle avec un accent ou que j'assume, d'une manière ou d'une autre, une autre personnalité, un personnage ? »

Il est intéressant de constater que de telles questions perdent de leur intensité une fois que vous considérez le bégaiement et les blocages comme un *système.* Dès que vous saisissez l'interaction entre les intersections de l'Hexagone, les réponses deviennent alors, et de façon surprenante, à portée de mains.

« L'important n'est pas de gagner ou de perdre une compétition, mais plutôt l'effort que vous y avez mis. Ne vous mesurez pas selon les standards des autres. En vous établissant des standards personnels élevés et en faisant de votre mieux, alors vous aurez du succès, peu importe la performance des autres. »

Carolyn Birmingham

POURQUOI EST-IL PLUS FACILE DE PARLER **LORSQU'ON** "EST" QUELQU'UN D'AUTRE ?

Vous trouvez qu'il est plus facile de parler en jouant un personnage ? Pourquoi plusieurs personnes qui bégaient (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 terminale, 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 vieillotte, 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. 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 français mais avec un accent anglais exagéré, j'ai prononcé les alexandrins. Je me souviens encore des premières lignes : [56]

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

Excellent, flamboyant et *totalement 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 ?

[56] Il s'agit ici d'une traduction française libre.

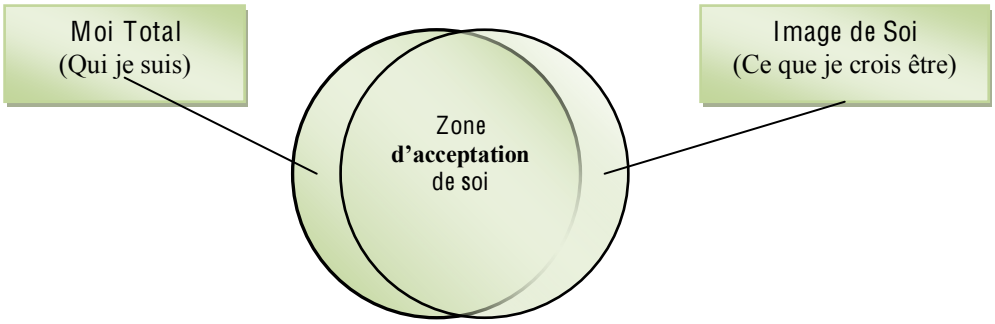
L'IMAGE DE SOI VS LE MOI TOTAL

En grandissant, nous en venons à nous considérer d'une certaine façon. L'image que j'ai gardée 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. J'aurais été mal à l'aise 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 [57]. 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 avait 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 ?



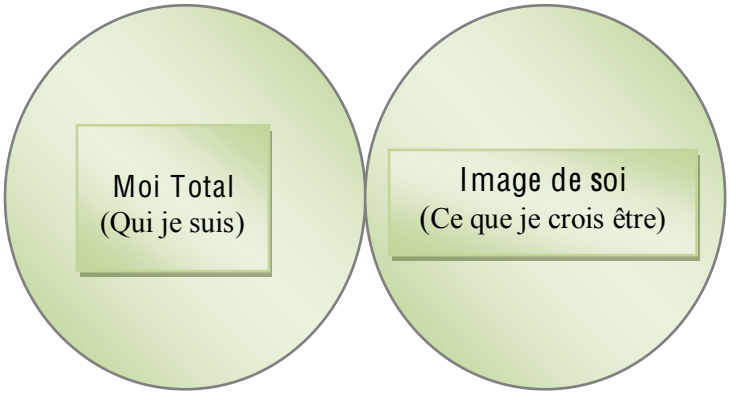
La personne équilibrée

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.

[57] John allait développer plus tard ces concepts, mais dans une autre direction, vers ce qui allait devenir *l'Hexagone du Bégaiement* (voir page 27).

De toute évidence, ce ne sont pas tous les aspects de ma personne qui seraient inclus dans l'image que je me fais de moi-même. 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.



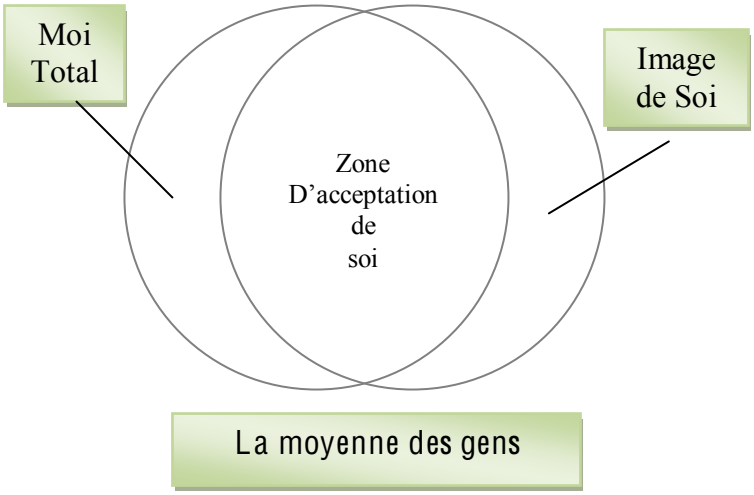
Cette personne n'est pas du tout en contact avec elle-même

Quel genre de personne avons-nous ici ?

Un psychotique confirmé.

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.

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



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 parties 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.)

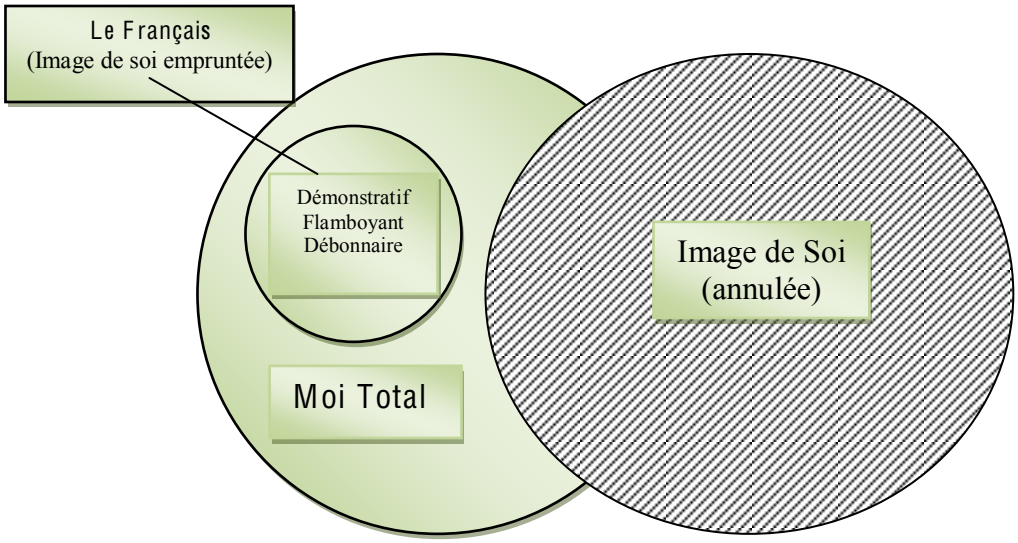
Alors, chaque fois qu'augmentait ma stimulation nerveuse lors d'une situation d'élocution, je la bloquais... en bloquant mes lèvres, ma langue, mes cordes vocales ou en compressant ma poitrine jusqu'à ce que cessent les sentiments interdits. Je m'empêchais ainsi de vivre des expériences – en fait, de "dire miennes" - 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, tenir aussi bien mon rôle 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 cette image était différente de celle 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, aussi longtemps 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 ?

Mais bien sûr que c'était moi.

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

Bien que mon rôle en tant que Français ne fît 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 bégaient ?

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, avions une personnalité plus forte que ne nous le permettait de croire l'image que nous avions 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'imaginons en rêve.

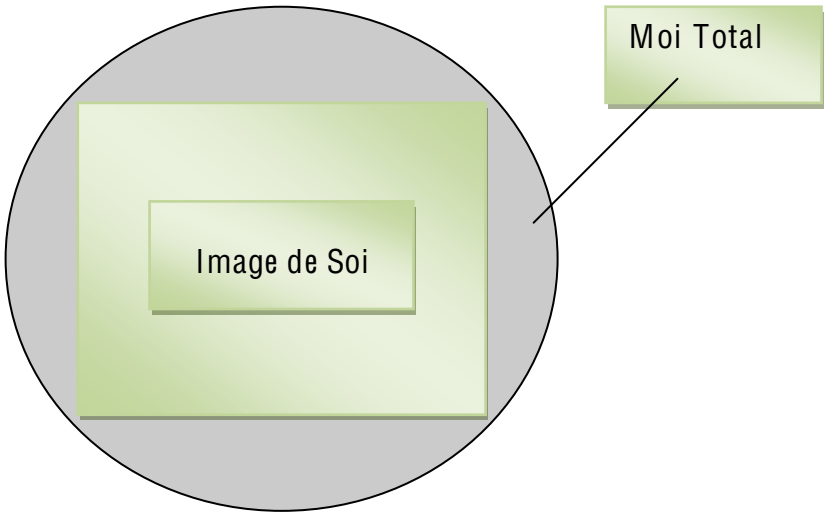
Mais quelque part pendant notre croissance nous nous sommes cantonnés dans un rôle rétréci - souvent celui d'une personne accommodante, le Walter Mitty qui s'efforce davantage de plaire aux autres qu'à lui-même (ou elle-même). Nous avons saisi notre dynamisme, notre enthousiasme naturel et notre vivacité - 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 avions 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 mal à l'aise, 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.

(Voir page suivante)



La partie ombragée 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 offrant toute sécurité où vous pourrez expérimenter d'autres rôles ; un endroit vous permettant d'expérimenter et de découvrir toute votre personnalité, 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 ?

« Celui qui attend de pouvoir le faire si bien que personne ne lui trouvera d'erreur est condamné à ne rien faire. »

Henry Cardinal Newman

POURQUOI EST-IL PLUS FACILE DE PARLER LORSQUE PERSONNE NE NOUS ENTEND ?

Au début des années 1970, je voyageais quarante minutes par jour de San Francisco à mon travail dans une agence de publicité de Palo Alto. Chaque hiver, nous devions affronter d'épais brouillards qui, chaque fois, me plaçaient devant un dilemme. Si vous avez déjà conduit dans un épais brouillard, vous savez de quoi je parle. Ce brouillard n'est pas une pluie, mais il est assez intense pour nuire à votre visibilité.

Mon dilemme était le suivant : dois-je faire fonctionner ou non mes essuie-glaces. (C'était avant que les fabricants n'introduisent les essuie-glaces intermittents.)

Comme d'habitude, je prenais ma décision en fonction de ce que les autres faisaient. Si leurs essuie-glaces fonctionnaient, je laissais fonctionner les miens. Mais si les miens fonctionnaient alors que ceux des autres n'étaient pas en marche, je ressentais une énorme pression pour arrêter les miens. Et c'est ce que je faisais : je les arrêtais.

Un soir d'hiver sur le chemin du retour à la maison, je me débattais avec ce dilemme. Le brouillard était léger. Parce qu'il devenait difficile de bien voir la route, je fis fonctionner mes essuie-glaces. Je me souviens encore très bien de ce moment : seul sur la US 101, peu après Candlestick Park, j'approchais de l'échangeur 280. En fait, j'arrivais en ville lorsqu'une grosse Ford Mustang noire me rejoignit.

Et ses essuie-glaces ne fonctionnaient pas.

Je devins alors très indécis. Je continuai ma route pendant un moment et, avant même de réaliser ce que je faisais, j'arrêtai mes essuie-glaces. La voiture noire disparut à toute vitesse et je me retrouvai dans une situation où je devais déployer des efforts constants pour voir au travers le barbouillage qui s'accumulait sur mon pare-brise.

"Attends donc un instant !" me dis-je tout haut. "POURQUOI DIABLE AI-JE FAIT CELA ? Je ne peux rien voir au-delà du pare-brise!"

"Tu sais très bien pourquoi tu viens d'arrêter tes essuie-glaces" me dit mon alter ego. "La Mustang noire ne faisait pas fonctionner les siens."

"Quelle #$!%@ affaire" répliquai-je. "Et si je n'avais pas arrêté mes essuie-glaces ? Eh alors ! Que serait-il arrivé ?"

"Eh bien," répondit ma voix intérieure, "il aurait pensé que tu es ... bizarre."

Impossible maintenant de rattraper la voiture noire. Elle venait de tourner sur Army Steet. Je ne connaissais personne ayant demeuré sur cette rue.

"Mais je ne connais pas ce type. Il ne me connaît pas non plus. On ne se rencontrera d'ailleurs probablement jamais dans cette vie. Et même si je devais le rencontrer un jour sur la rue ou dans une réception, il est peu probable qu'il me reconnaîtrait, qu'il deviendrait colérique en criant d'une voix très forte : "Mais je vous connais vous ! Vous étiez ce pantin sur l'autoroute 101 qui faisait fonctionner ses essuie-glaces le 12 décembre dernier alors que tous les autres ne faisaient pas fonctionner les leurs."

Non, cela n'arriverait jamais.

Alors quelle force mystérieuse pouvait bien me forcer à arrêter mes essuie-glaces ?

C'est alors que me frappa la vérité. J'arrêtais mes essuie-glaces parce que je ne voulais pas être différent des autres. Je ne voulais pas sembler à part des autres ...

Le sembler à MOI.

Il en a toujours été ainsi depuis ma tendre enfance. Je me refusais à faire des blagues ou à faire quoi que ce soit qui me ferait paraître à part des autres. Je recherchais l'acceptation des autres; je voulais me sentir du nombre. Alors je m'empêchais toujours de faire des choses qui m'auraient permis de sortir du rang, de me distinguer des autres.

Mais lorsque j'étais seul, c'était autre chose. Je pouvais me parler dans le miroir ou lire à haute voix sans jamais avoir de problème. Mais dès que quelqu'un pénétrait dans mon champ de vision, mon obsession de faire bonne impression revenait en force et je commençais à me juger moi-même. Mon comportement était il convenable ? Étais-je acceptable ? Est-ce que je faisais les choses comme il se doit ? Je me voyais et m'évaluais moi-même au travers du regard de l'autre personne. Et c'était justement dans ces moments-là que je commençais à bloquer.

Mais en réalité, à moins de le lui demander, je n'avais aucun moyen de savoir ce que l'autre personne pensait vraiment de moi. Mais cela, de toute façon, ne changerait rien puisque je projetais sur l'autre personne ce que je pensais de moi-même. Et je réagissais à cette projection en me retenant.

Est-ce que je réagissais ainsi avec tout le monde ? Bien sûr que non puisque tous les individus ne peuvent se qualifier comme homme de paille reflétant mes propres sentiments. Je n'ai jamais bégayé en présence d'un enfant de deux ans puisque je ne pouvais projeter sur un enfant ce moi évaluateur. Même chose pour Devynn, mon chien. Pour qu'une personne puisse éveiller mes peurs de performer, elle devait être suffisamment âgée ou intelligente pour que je puisse l'enrôler comme critique.

Mais qu'est-ce qui a bien pu déclencher, à l'origine, cette habitude de toujours me juger? Je suppose que, étant jeune, je conclus qu'il fallait, pour se faire aimer, se conduire

d'une manière acceptable. En grandissant, je continuai à penser ainsi et je projetais alors l'image de juge sur quiconque pouvait se qualifier pour ce rôle : les professeurs, les conducteurs d'autobus, l'épicier et bien d'autres.

Mais pourquoi agir ainsi?

D`après l'analyse transactionnelle, on apprend, en grandissant, à tenir trois rôles élémentaires : enfant, parent et adulte. Durant note vie, nous assumons et abandonnons ces rôles selon nos relations du moment et ce qui nous arrive. Mais plusieurs personnes qui bégaient semblent se cantonner chroniquement dans un scénario parent/enfant.

Pendant des années, je ne pouvais me résoudre à dire au pompiste "faites le plein". C'est que j'avais l'impression de lui donner un ordre (un rôle de parent) ou de vouloir qu'il m'accepte (rôle d'enfant). Dans l'un ou l'autre cas, me comporter en enfant ou en parent faisait émerger des sentiments qui me rendaient très inconfortable, des émotions que je ne voulais pas vivre. Alors, en situations menaçantes, je les bloquais en me refusant de parler. Je devenais tendu, déclenchant ainsi un blocage de bégaiement jusqu'à ce que s'apaisent ces sentiments.

Plusieurs personnes qui bégaient se sentent comme des enfants chaque fois qu'elles décrochent le téléphone ; ou elles se sentent jugées chaque fois qu'une autre personne pénètre dans la pièce. Pour ceux qui vivent avec cette contrainte, la seule solution consiste à faire un effort pour voir le monde ... non pas comme on pense qu'il est ... mais comme il est réellement.

Il m'arrive encore à l'occasion de me sentir inconfortable lorsque mes essuie-glaces fonctionnent et que ceux des autres sont arrêtés. Mes vieilles tendances sont toujours présentes. Probable que je ne pourrai jamais m'en débarrasser tout à fait. Mais au lieu de les arrêter automatiquement, je réfléchis en me demandant : "Que veux-tu exactement ?" Je m'interroge à savoir si mon besoin d'être comme les autres est plus important que de faire ce qui me donnera un plus grand sentiment d'être moi-même. D'habitude, lorsque j'en prends conscience, je peux choisir ce que je veux faire et me sentir confortable avec moi-même.

Mais lorsque cette compulsion persiste ... que je suis encore préoccupé à me savoir accepté par les autres conducteurs sur l'autoroute ... j'utilise cette réaction comme une indication à l'effet que certaines relations que j'entretiens avec d'autres personnes ne vont pas très bien. Quelque part, les choses vont de travers. Je ne suis pas satisfait de moi-même. Alors je cherche à savoir ce qui se passe.

Je ne réussis pas toujours à mettre le doigt sur le problème. Mais je tente au moins de clarifier une chose : ce n'est certainement pas l'approbation d'un conducteur de voiture anonyme au volant d'une Mustang noire que je recherche.

C'est la mienne.

« Nos doutes sont des traites car ils nous ont privé du bienfait que nous aurions souvent retiré s'ils ne nous avaient pas empêché d'essayer. »

William Shakespeare

« Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement. »

Eleanor Roosevelt

CONTRÔLER LA PERCEPTION QUE LES AUTRES ONT DE NOUS

Un jour, un ami me posa une intéressante question : "Aimerais-tu contrôler la façon dont les autres te perçoivent ?" me demanda-t-il.

J'adore ce genre de question.

"C'est simple", continua-t-il, "Agis simplement comme tu veux que les autres te voient. Ils ne peuvent savoir si c'est vraiment toi ou si tu "fais semblant". La plupart d'entre nous ne nous donnons jamais la peine d'aller au-delà des apparences. On prend pour acquis tout ce qu'on met devant nous."

Le dernier congrès annuel de la NSA me donna l'occasion d'observer cette idée en action. Des personnes ne s'étant jamais adressé à un public se rendirent au microphone et, après avoir avoué qu'elles n'avaient jamais eu aussi peur de leur vie, se présentèrent comme si elles avaient l'habitude de s'adresser à des auditoires depuis des années.

J'aurais volontiers voté pour chacun d'eux.

En pensant à "agir comme si", je me rappelai un incident plutôt cocasse qui m'arriva il y a 45 ans.[58] Je partageais, à New York, un appartement sur la 84ième rue Ouest avec un camarade d'études, Don, un an après avoir gradué du lycée.

Don et moi avions fait notre secondaire ensemble. Don était un extraverti, un bon athlète avec des muscles bien sculptés, mais d'une personnalité manquant un peu de finesse. Il était mon meilleur ami et nous avions beaucoup de plaisir ensemble. Il y avait pourtant une chose qui m'étonnait chez lui : son insouciance au regard de ce que les autres pouvaient penser de lui. Il n'avait aucune idée ni inquiétude sur ce que les autres pensaient de lui. Nous étions en cela fort différents. Ayant grandi avec un problème de bégaiement, j'avais toujours été hypersensible face à ce que les autres pouvaient penser de moi.

Don avait l'agaçante habitude de déambuler nu dans l'appartement avec les stores ouverts. J'avais beau lui crier après pour lui dire que les voisins le voyaient mais cela ne le dérangeait pas. Je finis par abandonner et par baisser les stores. Malgré nos personnalités diamétralement opposées, nous nous entendions comme larrons en foire.

Un vendredi soir, vers 18 :30 heures, je passais l'aspirateur sur le tapis du salon. L'endroit était en désordre et nous attendions de la visite. Comme d'habitude, j'étais en retard et en sous-vêtements.

On sonna alors à la porte.

Don se dirigea vers la porte. Diable ! Je n'avais pas encore terminé de nettoyer une semaine de cendre de cigarettes autour du fauteuil ; je continuai à nettoyer tout en espérant

[58] La plupart des nombres d'années ont été actualisés.

que Don les retiendrait le temps que je finisse ce travail. J'avais, encore une fois, surestimé la conscience sociale de Don.

« Entrez donc », dit Don.

Je vois encore Linda, me regardant par-dessus l'épaule de Don. Je la connaissais depuis le secondaire ; elle vivait sur la rue de mes parents à Long Island. Elle était vraiment vêtue pour la soirée. Une robe de cocktail avec des perles. Ils étaient tous vêtus en tenue de ville. Nous n'étions pas dans un quelconque bled perdu ; nous étions à New York City, un vendredi soir et ces citadins étaient fiers de leur personne, prêts pour une soirée en ville et ils débarquaient dans le salon où je passais l'aspirateur en sous-vêtements. Non, je ne rêvais pas ; CELA SE PRODUISAIT RÉELLEMENT.

Alors qu'ils pénétrèrent dans la pièce lentement et un peu gênés, je pris une décision. Probablement la décision la plus rapide de ma vie, car je disposais de très peu de temps pour évaluer les alternatives. J'avais le choix entre (1) sortir de la pièce en courant et me sentir bête, (2) sortir de la pièce en marchant et avoir l'air dingue, (3) m'excuser et, tout en ayant l'air embêté, paraître très concerné et déprimé par la situation, tout comme lorsque je bégayais, ou (4) rester là où j'étais.

Je demeurai là où j'étais.

"Ah, bonjour !" dis-je comme si de rien n'était et que j'étais habitué à me retrouver dans pareille situation. Et je continuai à passer l'aspirateur. Non seulement je fis le tour du fauteuil, j'ai même été derrière et repassé l'aspirateur une fois de plus sous la table.

"Je termine dans une seconde" leur ai-je dit. Je remarquai qu'ils me regardaient curieusement, comme si j'étais un phénomène.

"Comment était le trafic en chemin ?" demandais-je. (Évidemment, je ne m'en souciais aucunement.)

"Bien, pas si mal" répondit quelqu'un.

Imaginez le contraste entre ma tenue vestimentaire et celle des autres hommes. Ils portaient tous de beaux complets bleus. Avec une veste.

Puis j'ajoutai : "Je suis un peu en retard" (comme si cela n'était pas assez évident).

Très méthodiquement, avec un contrôle suprême, je passai lentement l'aspirateur, un pouce à la fois, dans le hall d'entrée.

"Je termine bientôt ; accordez-moi cinq minutes."

Cela me sembla une éternité ; puis je tournai lentement le coin, à environ quatre pouces à l'heure. Je ne me souviens pas avoir été, avant ou depuis, aussi gêné.

J'étais enfin libéré.

Libéré mais humilié. J'aurais voulu disparaître par un trou. Mais mes invités, eux, n'étaient pas conscients de mon état d'âme ; j'avais été si naturel malgré la situation. Si j'avais laissé paraître mon embarras, j'étais fini. Dix minutes plus tard, convenablement vêtu, j'allai servir des drinks à nos invités.

Ce n'est que plus tard que j'appris qu'une des filles avait été choquée par mon manque de savoir-vivre. Elle croyait que c'était là mon comportement usuel. (Je pouvais vivre avec cela.) Mais comme je n'avais paru nullement embarrassé, les autres ne le furent pas non plus et, après quelques blagues sur "la tenue d'occasion", l'incident se termina sans autre commentaire.

Je n'ai jamais oublié cette soirée. (Qui le pourrait !) De même que la leçon que j'en retirai : « L'attitude ou la réaction des gens envers vous sera en fonction de l'image, de l'impression que vous dégagez. » [59] Et c'est spécialement vrai pour le bégaiement. Si vous êtes mal à l'aise, que vous détournez le regard, traînez vos pieds et paniquez, vos interlocuteurs, ajustant leurs réactions aux vôtres, se sentiront également mal à l'aise. Mais si vous continuez sur votre lancée, tête première, en maintenant le contact visuel et en donnant l'impression de *vouloir* être là où vous êtes (même si vous passez l'aspirateur en sous-vêtement), il est peu probable que vos interlocuteurs seront incommodés par votre disfluence.

Aussi surprenant que cela puisse paraître, la plupart des gens ne savent pas *comment* réagir ; ils regardent autour d'eux afin de trouver des indices. Les cinéastes l'ont très bien compris. Lorsqu'un voyou dégaine son arme, la caméra prend toujours une certaine distance pour nous montrer comment réagit l'entourage. Le spectateur est-il inquiet ? Oh-oh! Il y a un problème et notre pouls augmente. Mais voilà que le directeur prend un gros plan sur le shérif. Regardez ! C'est Sylvester Stallone. C'est Cobra. Il est impressionnant. Il sait quelque chose que nous ignorons. On commence à se calmer. Ce que le cinéaste est en train de faire, en réalité, c'est de nous programmer afin que nous réagissions comme il le veut.

Il y a quelques années, lors d'un cours de théâtre, je vis de nouveau ce principe en action. Mais d'abord, une précision. Pendant mes études secondaires, j'ignorais ce que je craignais le plus : le bégaiement (blocage de la parole) ou un blanc de mémoire devant la classe (un blocage de mémoire). Encore aujourd'hui, lorsque je suis le moindrement inconfortable, ma mémoire des noms, des événements et autres me fait défaut. Il m'est même déjà arrivé d'oublier le nom de ma tante préférée à une réunion de famille, incident pour lequel elle me taquine encore aujourd'hui.

Mais après des années de Dale Carnegie, de Toastmasters et, plus spécifiquement, d'improvisations aux réunions du NSP, j'étais devenu suffisamment confiant pour m'attaquer de front à cette peur. Je m'enregistrai donc dans une école de théâtre.

Nous sommes à mi terme du premier cours, "Jouer pour la télévision." (Parlez-moi de débuter avec quelque chose de *facile !* N'est-ce pas ?) Il est 23:00 heures et la soirée a été longue. Je suis devant 22 étudiants, le professeur et le caméraman. Je dois faire un monologue, l'exercice le plus difficile puisque j`étais seul en avant. Aucun autre acteur pour me donner la réplique. C'est une scène de "La mort d'un commis voyageur", et je tiens le rôle de Willy Loman.

---

[59] « People relate to you the way you relate to you. »

Le professeur commence le compte à rebours : "cinq ... quatre ... trois ... deux ... un" et me donne le signal du début. La caméra commence à tourner. Je m'exécute.

Rien ne va ; impossible de me défaire de cette inquiétude qui m'assaille. Et là, 20 secondes durant, j'ai un blanc de mémoire complet. Ma plus grande peur vient de se réaliser.

Le professeur nous avait dit, lorsqu'on avait un blanc de mémoire, de continuer à jouer notre personnage tout en nous efforçant de reprendre le contrôle. Poursuivant ma personnification de Willy Loman, je murmurai des "um" et des "ah", j'improvisai et je mimai. Rien n'y fit. Mon cerveau était totalement hors d'usage. Puis, quelque part entre 30 secondes et 30 ans, je m`exclamai : "Coupez."

Me revoilà donc "dans mes sous-vêtements", humilié, avec tout ce beau monde qui me regarde.

"Maudit !", dis-je à voix haute, "Voilà 45 ans que j'attends que ça se produise. Ça y est!"

Puis j'éclatai de rire.

Et tout le monde se mit à rire.

La tension tomba. Je recommençai et terminai la scène. Je n'ai pas été impressionnant, mais j'avais survécu à ma plus grande peur. Plus important encore, les personnes présentes m'encouragèrent.

En me remémorant cet incident, je réalise qu'il s'agissait d'un point tournant. Il aurait été facile d'ériger un mur. J'aurais pu utiliser mon embarras comme prétexte et me retirer du cours. Mais je ne l'ai pas fait. En acceptant publiquement mon blanc de mémoire, tout en étant capable de rire de moi, j'avais dit à mon auditoire comment je voulais qu'il réagisse. Et vous savez quoi ? ... Ils ont suivi mes instructions à la lettre.

La prochaine fois que vous connaîtrez un blocage, ne supposez pas que les autres pensent du mal de vous parce que vous bégayez. La plupart des gens ne sachant trop comment réagir, ils souhaitent que vous les guidiez. Rappelez-vous toujours cette simple règle : les autres réagissent à nous selon *notre* propre réaction.

CRÉER UN ÉTAT PROPICE À LA FLUENCE

Vous avez déjà eu une bague sertie d'une pierre précieuse ? Vous en avez une à votre doigt présentement ? Observez-la bien de plus près.

Observez bien la monture qui retient cette pierre. Les contours de la monture épousent parfaitement les formes de cette pierre précieuse.

Disons que votre bague contient un diamant de un carat. Croyez-vous pouvoir la remplacer par un diamant de deux carats ?

Certainement pas sans changer de monture.

Cela semble évident, n'est-ce pas ?

Maintenant, pensez-y ! Il en est de même pour votre élocution. Vous - le vous intégral - êtes la monture de votre élocution. Et les seules habitudes de langage avec lesquelles vous serez confortable sont celles qui reflètent votre personnalité.

Revenons à notre pierre précieuse. Vous pouvez essayer d'ajuster une autre pierre dans la monture existante. Elle pourrait même y tenir ... un certain temps. Savez-vous ce qui se produira tôt ou tard ? La monture ne pourra tolérer bien longtemps le manque de précision dans l'ajustement. Un jour que vous n'y porterez aucune attention ... POP ! ... la pierre tombera.

N'est-ce pas là l'expérience qu'ont connue tant de personnes qui bégaient avec les thérapies ? Vous avez allongé plusieurs milliers de dollars afin de suivre un Programme d'établissement de la fluidité (a Precision Fluency Shaping Program), ou le programme dit "Air Flow", ou vous avez utilisé, pendant des mois, le Delayed Auditory Feedback ou vous avez entrepris tout autre programme exigeant des efforts personnels. Probable que vous n'ayez connu aucun progrès. Ou, encore plus frustrant, vous avez substantiellement amélioré votre niveau de fluidité pour le voir régresser les semaines ou les mois suivants.

Puis vous vous interrogez : "Pourquoi ?" "Pourquoi, pourquoi, pourquoi ?"

Vous ne trouverez pas la réponse en continuant à chercher le Saint Graal (la thérapie qui fonctionne parfaitement, en tout temps). Vos chances de succès seront bien meilleures si vous modifiez le "cadre" qui supporte vos habitudes particulières de langage.

Laissez-moi vous expliquer.

ALIGNER TOUS LES ÉLÉMENTS

Votre cerveau et votre corps sont des mécanismes remarquablement interconnectés. Je le constate chaque mois lorsque je vois mon ostéopathe. Mon problème est un muscle endolori au bas du dos, une de ces douleurs frustrantes profondément ancrée sur laquelle je ne peux mettre le doigt, mais qui me fait mal chaque fois que je me penche. Pourtant, le Dr. Chapman ne commence jamais son travail au bas de mon dos. Cela vient plus tard. Elle commence aux hanches, se dirige vers la cage thoracique, tout en détendant d'autres muscles dont je n'aurais jamais pensé qu'ils étaient impliqués dans ma douleur.

J'ai constaté que le corps lui-même est un réseau d'interconnections. Lorsqu'un muscle est douloureux, j'ajuste, bien qu'inconsciemment, d'autres muscles pour compenser. Non seulement le Dr. Chapman doit elle soulager la douleur de mon muscle endolori, mais elle doit aussi travailler tous les muscles qui y sont reliés dans les autres parties de mon corps. À défaut de neutraliser le "système" que j'ai créé pour compenser ma douleur dorsale, ce muscle soulagé se retrouvera dans un environnement "étranger" - c'est-à-dire un environnement qu'il avait créé pour supporter un muscle endolori. Devinez ce qui se passera! La nature ayant horreur du déséquilibre, je rétablirai, peu importe comment, ma douleur dorsale afin que le système compensatoire que j'ai créé soit de nouveau en équilibre.

Autrement dit, mon muscle douloureux est la "pierre précieuse". Et le reste de mon corps est la "monture" qui retient en place cette pierre précieuse.

Votre psychique travaille de la même façon.

En tant qu'enfant avec une difficulté d'élocution, vous avez instauré certains ajustements psychologiques pour compenser votre bégaiement … et tout spécialement pour les sentiments négatifs associés au bégaiement.

Avec les années, ces ajustements sont devenus parties intégrantes de votre personnalité. Vous pouvez, par exemple, être devenue une personne faible et dépendante, pour qui d'autres personnes doivent parler. Vous avez peut-être évité de partager vos émotions parce que les émotions - colère, frustrations et même la joie - vous font bégayer davantage.

Et bien sûr, les personnes qui bégaient ne doivent jamais s'affirmer car leur élocution plus lente serait alors imposée aux autres. Parce que vous recherchiez désespérément l'approbation des autres, vous avez toujours adopté une attitude d'infériorité.

Vous saisissez ce que je veux dire ?

Puis un jour, dans la trentaine, vous lisez un article sur une thérapie qui semble miraculeuse. Son efficacité a été confirmée par plusieurs personnes. Alors vous y investissez argent, efforts et temps pour y participer.

Voilà que les résultats sont bons. Pour la première fois vous parlez librement dans le bureau du thérapeute. C'est excitant. Avec l'encouragement du thérapeute, vous affrontez le monde réel, vous surmontez la peur de parler à des étrangers, vous faites de nombreux appels téléphoniques pour poser des questions sur des marchandises que vous n'achèterez jamais, vous prouvant ainsi que le monstre avait, en réalité, des pieds d'argile, qu'on pouvait le vaincre. Il est évident qu'une telle amélioration ne peut être atteinte par tout le monde ; mais quiconque y met l'effort connaîtra une certaine amélioration.

Puis la thérapie se termine. Fort de vos succès, vous évoluez de vos propres ailes.

Puis un jour, c'est la rechute.

Qui sait par quoi elle est venue ? Votre patron qui est trop paternaliste. Un espoir évanoui. Un amour déçu. Ou, pourquoi pas, un alignement défavorable des planètes.

Vous savez, en revanche, que vous êtes retombé dans cet ancien et détestable territoire familier. Bloqué. Craintif. Impuissant. Disfluide comme pas un. Votre nouvelle perte de confiance vous a tiré le tapis sous les pieds. Par désespoir, vous retournez dans vos vieilles habitudes de langage, jusqu'au jour où vous constatez que c'est exactement comme si ce grisant séjour chez le thérapeute n'avait jamais eu lieu.

Ce résultat est absolument prévisible.

C'est que, voyez-vous, vous pensiez pouvoir changer la pierre sans changer la monture.

Avez-vous entrepris quoi que ce soit pour votre sentiment d'impuissance ? Ou votre réticence à communiquer ce que vous ressentez ? Ou votre manque d'affirmation personnelle ? Ou votre refus d'être totalement responsable de vous-même ? Ou sur ce besoin constant et oppressant d'approbation des autres ?

Ah ! Vous n'avez rien fait !

Pourtant, ce sont-là des ajustements que vous avez faits pour supporter une habitude de bégaiement. À défaut de modifier les composantes de ce système, ce dernier s'est contenté d'attendre discrètement que la composante manquante - votre bégaiement - réapparaisse.

Assurément, un jour, il réapparait.

Et tout redevient en équilibre.

Puis arrive la National Stuttering Association (ou tout autre groupe encourageant le développement personnel.) Cette organisation vous dit : "Il est maintenant temps de prendre ta vie en charge. Dès maintenant. Avant même que tu ne deviennes fluide. Avant que toutes les conditions soient propices. Dès cette minute. » Voilà une incroyable opportunité.

Vous avez peur de faire des discours ? Trouvez un Club Toastmasters près de chez-vous et allez voir comment ça se passe. Tentez votre chance. Peur d'être responsable de vous-même ? Écrivez à d'autres personnes qui bégaient pour les inciter à se regrouper (à assumer une responsabilité quelconque au sein de l'organisation ; après tout, nous sommes les seuls à pouvoir y donner vie.)

Vous avez peur d'inviter une fille à sortir ? Tentez tout de même votre chance. Si vous échouez, partagez cette expérience avec d'autres membres de votre groupe. Et si vous êtes trop éloigné d'un chapitre de la NSA, écrivez un article à ce sujet pour son mensuel. Mais de grâce, parlez-en au moins avec un ami.

Vous ressentez le besoin de participer à un groupe d'entraide afin de vous aider ? Mais il n'y en a aucun dans les environs. Alors, établissez-en un vous-même. (Bien des gens le font.)

Si, comme la plupart d'entre nous, vous vous demandez comment vous affirmer (nous confondons affirmation de soi et agressivité - grande nuance !) inscrivez-vous à un cours d'affirmation personnelle. Si cela vous fait trop peur, achetez au moins un livre sur le sujet, puis lisez-le.

Si vous n'avez jamais échangé avec quelqu'un d'autre sur le bégaiement et que vous pensez qu'il n'y a personne, dans votre entourage immédiat, avec qui vous pourriez en parler, alors écrivez à un membre de la NSA. Vous ne savez pas à qui écrire ? Écrivez-nous pour nous informer de votre désir de correspondre et nous publierons vos coordonnées dans le mensuel de la NSA, *Letting GO*. Je vous garanti que vous trouverez un correspondant – et probablement plus d'un – quelqu'un qui saura exactement d'où vous venez ; quelqu'un qui pourra partager avec vous plusieurs expériences que vous aurez vécues en commun.

Toutes ces actions auront des retombées positives car elles vous aideront à modifier ces comportements très négatifs et répressifs qui perpétuent vos blocages d'élocution.

Il est paradoxal que seulement une personne sur dix entreprenne un tel cheminement. La plupart d'entre nous continuerons à vouloir changer notre bégaiement sans en changer la "monture" qui maintient ce comportement bien en place.

Pourquoi ? Parce que nous avons tellement investi dans le statu quo. On n'aime peut-être pas notre situation présente, mais elle nous est familière et parfaitement prévisible. Prendre une chance signifierait s'aventurer vers l'inconnu.

Et la plupart d'entre nous n'aimons pas l'inconnu. Nous sommes comme cet homme qui perd ses clés de voiture le soir sur la pelouse mais qui continue à les chercher sur le trottoir sous l'éclairage de la rue … tout simplement parce qu'il voit mieux. Nous refusons de prendre des risques. Pourtant, il y a peu de chances de succès dans un environnement familier et sécuritaire. Observez seulement votre taux de succès jusqu'à maintenant. Pour découvrir ce que vous cherchez, il vous faut regarder là où vous n'avez jamais regardé auparavant.

Alors ... besoin d'un coup de pouce pour débuter ? Voici un exercice très simple. Énumérez tous les moyens qui vous viennent à l'esprit et que vous avez utilisés pour adapter votre vie à cause du bégaiement.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Maintenant, marquez d'un trait tous ceux que vous désirez abandonner. Voyons si vous êtes vraiment déterminé.

Sur une autre feuille, dressez une liste de ce que vous êtes disposé à entreprendre, dès maintenant, pour corriger cette faiblesse. Indiquez également quand vous débuterez ce travail.

Je vous mets au défi d'entreprendre la première étape.

Une dernière remarque. J'ai eu le privilège de côtoyer des personnes qui ont vraiment amélioré leur habileté à communiquer. Certaines d'entre elles ont connu de remarquables progrès en thérapie. Mais toutes, sans exception, avaient déjà implanté dans leur vie les changements nécessaires favorisant une façon de parler plus facile, plus fluide.

Souvenez-vous ! Vous désirez une autre pierre précieuse ? Il faut d'abord changer la monture.

« Notre plus grande peur n'est pas l'incapacité. Nous craignons par-dessus tout de trop en imposer aux autres. Ce que nous craignons le plus, c'est notre rayonnement, pas notre modestie. Nous nous demandons : "Mais qui suis-je pour être brillant, somptueux, talentueux et fabuleux ?" En vérité, qui êtes-vous pour ne pas l'être ? Vous êtes un enfant de Dieu. Votre humilité n'apportera rien au monde. Vous n'illuminerez rien à minimiser ce que vous êtes pour éviter que votre entourage se sente menacé. Nous avons tous le droit de briller, comme le font les enfants. Nous sommes nés pour proclamer la gloire de Dieu qui est en nous. Elle ne se limite pas qu'à certains d'entre nous ; elle se retrouve en chacun de nous. En laissant notre propre lumière irradier, nous donnons, inconsciemment, la permission aux autres d'en faire autant. En étant libérés de nos propres peurs, notre seule présence en libérera d'autres. »

Marianne Williamson
Tiré de *Return to Love*

DE LA PEUR D'ÊTRE DIFFÉRENT

Au début des années 1970, mon épouse et moi avons passés deux semaines aventureuses au Maroc. Le troisième jour, nous nous sommes retrouvés dans la petite ville montagneuse de Chechaouene. Après le déjeuner, on se prépara à visiter la *médina*, ou le quartier Arabe, accompagné d'un jeune garçon de 12 ans qui nous avait adoptés et qui s'était mis en tête d'être notre guide « officiel ». Alors que nous avancions dans les rues immaculées et étroites, on croisa un groupe de jeunes filles en route vers l'école. Pendant quelques minutes, nous marchions tous ensemble, ce qui me donna une merveilleuse opportunité de pratiquer mon français. Comme d'habitude, je prenais plaisir à communiquer avec des gens d'une autre culture et, aussi, dans leur propre langue.

Les jeunes filles et moi ayant facilement établi le contact, j'ai pensé m'amuser avec ce groupe en jouant avec elles un jeu qu'un vieil ami de la famille m'avait appris.

« J'ai une souris dans la poche », leur ai-je dit, tout en mettant ma main dans ma poche et en la retirant, légèrement refermée comme si elle renfermait une souris.

« Écoute, elle va parler. » À ce moment-là, tout comme l'avait fait ce vieil ami de la famille des années auparavant, je frottai mes mains ensembles à plusieurs reprises pour finalement les éloigner l'une de l'autre, chaque fois accompagné d'un son occasionné par la succion.

Puis je cachai mes deux poings. « Dans quelle main est la souris ? Demandais-je à une des jeunes filles. Elle pointa un de mes poings fermés.

« Ah non », dis-je, « Ce n'est pas là ». J'ouvris ma main pour montrer qu'elle était vide. Puis je refermai les deux poings une fois de plus.

« Où est la souris maintenant ? »

La petite fille pointa l'autre main.

Après avoir prétendu transférer la souris dans l'autre main, j'ouvris la main qui « contenait » la souris pour montrer qu'elle était vide.

« Non, ce n'est pas là. »

Puis la petite fille dit : « C'est l'autre main. Ouvre l'autre main. »

Encore une fois, je mimai le transfert de la souris et j'ouvris la main de laquelle le transfert avait été effectué. « Non, ce n'est pas là, » dis-je, leur montrant ma main vide.

Elles croyaient m'avoir démasqué. « Elle est dans l'autre main » dirent-elles avec excitation. J'ouvris alors les deux mains pour montrer qu'elles étaient vides.

« Elle a disparue. »

Cela les figea. Pas de souris.

Puis vint le moment crucial de la ruse. Lorsque j'étais enfant, l'ami de la famille dirigea sa main derrière mon oreille en disant « Elle est là. Elle était dans ton oreille. » Et il fit le mouvement de se diriger vers mon oreille, d'en extirper quelque chose pour le mettre dans sa main. Puis il joignît ses mains ensemble afin de montrer que, de nouveau, la souris se trouvait en sécurité dans ses mains.

« Ah, la voilà ! » dis-je tout en dirigeant ma main vers l'oreille de la petite fille la plus près. Lorsque ma main approcha son oreille, elle eut un mouvement de recul, surprise. Puis toutes les filles s'écartèrent de moi en même temps. Puis je me retrouvai tout seul.

Ébranlé par cette réaction, mon cœur se mit à battre la chamade. Des personnes avec qui je venais d'établir un contact étroit eurent un mouvement de recul inattendu. Je me suis senti comme un lépreux.

M'efforçant de ne pas paraître ébranlé, je continuai la routine (en refermant mes mains) pour montrer qu'une fois de plus la souris se trouvait en sécurité dans mes mains.

Les jeunes filles continuèrent à communiquer avec moi, mais à une certaine distance. Éventuellement, elles se dirigèrent vers leur école et Doris, moi et notre jeune guide avons poursuivi notre visite de la médina.

Cet événement m'avait bouleversé, état qui devait se prolonger sur plus de deux jours. Cela n'avait pas de sens. Je ne comprenais pas pourquoi cet incident avait un tel impact sur moi ; pourtant, j'étais profondément ébranlé et je ne pouvais me ressaisir. Pourquoi ma réaction dura-t-elle si longtemps ? Que s'était-il donc produit ?

Cela m'intrigua. Cette sensation m'était familière. Je l'avais déjà ressentie auparavant. Mais où ?

Ah, oui ! Je m'en souviens. Je l'avais ressentie chaque fois que je me retrouvais immobilisé dans un long blocage d'élocution et qu'on me regardait étrangement. Cela s'était produit à l'école ou dans une autre situation sociale. Je bloquais sans pouvoir parler, ce qui allait m'ébranler pendant plusieurs jours, croyant avoir paru bizarre. Les sensations étaient identiques. Mais l'incident à Chechaouene n'avait rien à voir avec le bégaiement. Mais si ce n'était pas le bégaiement qui m'avait mis dans un tel état, alors de quoi s'agissait-il ? C'était vraiment très intrigant.

Je compris alors que nous magasinions dans une petite boutique de bibelots.

Je craignais d'être différent. Être différent signifiait pour moi que les gens s'éloignaient de moi et que je pouvais perdre le contact avec eux.

Cette crainte d'être différent constituait une des inquiétudes majeures dans ma vie. Circulant dans le paysage désertique marocain en direction des immenses marchés de Fez, je commençai à jongler avec ce concept. Je me suis demandé : « Supposons que les quatre milliards d'humains sur Terre bégaient. Supposons que le bégaiement est la norme. Mes blocages d'élocution seraient-ils alors un problème ? »

Bien sûr que non.

141 De la peur d'être différent.

Alors que nous traversions la campagne désertique, je réalisai que les sentiments négatifs que j'avais parce que je bégayais n'avaient jamais été, au niveau le plus profond, pour le bégaiement comme tel. Je craignais plutôt d'être différent, de paraître étrange. Je voulais être comme tout le monde. Je voulais que les autres soient confortables en ma présence. Je désirais m'intégrer, faire partie de la masse. Par conséquent, pour éviter de déplaire aux autres, je m'ajustais constamment afin de présenter une image qui leur plairait car je croyais fermement devoir à tout prix plaire à tout le monde. Hélas, à force de m'oublier pour plaire aux autres, je finis par en payer le prix : je perdis contact avec mon moi réel.

Cette vérité difficile à avaler était pourtant bien réelle. Depuis des années, j'avais abandonné mon pouvoir aux mains des autres, en fait à tout le monde qui, je le croyais, finiraient par m'accepter. Croyant avoir besoin d'eux, j'ai permis aux autres de définir ma vie. Je faisais n'importe quoi pour ne pas paraître différent. Je faisais rapidement échec à ma spontanéité lorsque je craignais qu'elle soit jugée négativement. Pendant des années, je me suis retenu de parler, accumulant ainsi une énergie qui contribua à mes blocages d'élocution. Maintenant, je réalisais clairement que l'auto-jugement et ma réaction de retenue étaient toujours présents dans ma vie. Oh, bien sûr, je n'ai pas permis à la réaction des jeunes étudiantes de m'empêcher de communiquer avec elles. Ce qui était bien. Mais dans mon fort intérieur, j'ai eu un sentiment désagréable parce qu'elles avaient eu un mouvement de recul envers moi.

Et je "l'avais pris personnel."[60]

Presque quarante ans se sont écoulés depuis notre voyage au Maroc, mais la réalité de cette rencontre matinale de Chechaouene est toujours avec moi, bien vivante. Je réalise que je ne dois jamais oublier cette hypersensibilité que j'ai vis-à-vis les réactions des autres envers moi. Si je me retiens, ou que je m'excuse d'être ce que je suis, ou que je ne laisse paraître qu'une version épurée de moi-même, je cesse de me sentir bien. Si je fais cela trop souvent, je risque d'enclencher une spirale descendante. Et si je permets à cela de se prolonger trop longtemps, et bien, qui sait ? Possible que cela déclenche le retour de l'état d'esprit, des émotions et des croyances qui avaient créé le système du bégaiement. Mes blocages de bégaiement reviendraient-ils ? En théorie, je crois qu'ils le pourraient. Mais pour que cela puisse se produire, il faudrait que j'oublie tout ce que j'ai appris et vécu.

Ma rencontre marocaine fut salutaire pour m'avoir fait prendre conscience que je continuais à donner aux autres un pouvoir de validation. Qu'en est-il de vous ? Pouvez-vous accepter les réactions d'autrui, même si ces réactions ne sont pas comme vous les espériez ? Prenez-vous tout personnellement ?

Vous empêchez-vous seulement de parler ou si vous vous retenez dans d'autres sphères de votre vie ? Quelle part de votre identité, de votre personne, êtes-vous disposé à abandonner pour vous faire accepter de quelqu'un ?

À quel degré blâmez-vous votre bégaiement pour votre « incapacité » à faire ce que vous voulez faire alors qu'en réalité votre problème réside dans l'abandon volontaire de votre pouvoir.

---

[60] Expression que je crois d'origine québécoise.

Lorsqu'il vous arrive de bloquer ou de lutter en parlant, êtes-vous disposé à ne pas cacher ces actions visibles ? Ou si vous vous obligez à cacher cette réalité, suffisamment pour que vous ne vous sentiez pas différent des autres ?

Si vous craignez d'être différent, comment pouvez-vous alors dire et faire ces choses qui sont importantes dans votre vie ? Et si vous camouflez toujours ce que vous êtes vraiment (votre moi réel), comment voulez-vous vous débarrasser de ce comportement protecteur quoi sous-tend le blocage de la parole ?

Pour moi, la victoire sur le bégaiement commença lorsque je fus disposé à m'en tenir à ce que je pensais et ressentais et à le montrer au grand jour. Je devais m'affirmer dans des situations risquées, accroître ma zone de confort et, toujours, divulguer qui j'étais et ce que je ressentais. Je devais commencer par accepter qu'il était correct d'être moi-même.

L'abandon de comportements protecteurs commence par reconnaître qu'en vérité, nous sommes tous différents. Et que cette différence n'est ni bonne *ni* mauvaise. C'est simplement ce que nous sommes, malgré ce que peut bien en penser quelqu'un d'autre. Accepter l'intégralité de ce que nous sommes et reconnaître notre propre unicité est ce qui nous met en contact avec notre pouvoir et cela, en retour, ouvre la voie à une élocution plus facile et plus expressive. Lorsque nous laissons libre cours à ce pouvoir – comme le découvrit si bien Russ Hicks, membre de la NSA, lorsqu'il remporta le concours de discours humoristiques de la Région III en compétition avec plus de 30,000 Toastmasters – les autres réagiront à nous positivement, bégaiement et tout.

Pour les écolières marocaines, maintenant plus âgées, cet américain avec la-souris-dans-les-mains est probablement devenu un souvenir lointain et amusant. Mais pour moi, c'était plutôt un rappel que, bien que le bégaiement ait disparu, l'état d'esprit, lui, était toujours là, signifiant ainsi que j'avais encore du boulot à abattre.

SECTION 3

QUESTION DE PERCEPTION

« Ne mesurez jamais la hauteur d'une montagne avant d'avoir atteint son sommet. Ce n'est qu'une fois rendu au sommet que vous réaliserez qu'elle n'était pas si haute que cela. »

Dag Hammarskjold

« Ne regardez jamais au sol pour vous sécuriser avant d'entreprendre la prochaine étape ; seul celui qui regarde droit devant lui l'horizon lointain trouvera son véritable chemin. »

Dag Hammarskjold

« Lorsque vous êtes dans une impasse et que tout semble contre vous, au point de ne pouvoir tenir une minute de plus, n'abandonnez jamais dans ces moments-là ; car c'est justement l'endroit et le moment où la marée changera son cours. »

Harriet Beecher Stowe[61]

---

[61] **Elizabeth Harriet Beecher Stowe**, est une femme de lettres américaine, principalement connue pour être l'auteur de *La Case de l'oncle Tom*, qui porta un sérieux coup à l'esclavagisme. Son livre a certainement joué un rôle dans le déclenchement de la Guerre de Sécession.

INTRODUCTION À LA SECTION 3

Déjà, au lycée, j'étais très curieux de ce qui se produisait avec ma parole. Et plus mon vécu s'étoffait, plus je remarquais à quel point ma parole était intimement liée à des aspects de ma vie auxquels je n'avais encore porté aucune attention.

Mais l'observation ne constitue pas, en elle-même, une route menant nécessairement à la vérité. Tout dépend de la *façon* avec laquelle vous observez. Si vous ne voyez que ce que vous voulez bien voir, il y a peu de chances pour que vous "sortiez des sentiers battus." Par contre, ceux qui observent sans être biaisés et avec ouverture d'esprit auront une chance de progresser au-delà de ce qui est visible, faisant de nouvelles découvertes, trouvant de nouvelles et rafraichissantes perspectives.

Mais quelles sont les qualités d'un bon observateur ?

Un bon observateur ne forcera pas les choses à avoir une logique lorsqu'elles ne s'y prêtent pas. Être bon observateur, c'est d'avoir la capacité de voir sans préconceptions. Cela signifie garder l'esprit ouvert, même si les réponses ne viennent pas rapidement. Les plus grandes découvertes se font lorsqu'on est disposé à affronter l'inconnu, à observer avec un esprit ouvert et à résister à la tentation de tirer des conclusions hâtives.

Les articles de cette section abordent tous, d'une manière ou d'une autre, les pouvoirs de l'observation. Certains font des observations qui vont à l'encontre des idées actuelles. D'autres attirent l'attention sur des aspects de la parole qui sont tellement évidents que nous n'y avions même pas porté attention. Et d'autres encore montrent comment on peut réécrire le monde en observant à partir d'une toute nouvelle perspective.

Au fur et à mesure de votre lecture de ces articles, vous découvrirez qu'être un observateur éclairé et impartial est un élément essentiel du processus de rétablissement.

Ayant écrit ce livre dans le but de répondre aux besoins des personnes qui bégaient, il était clair qu'il ne suffisait pas d'écrire sur ce que j'avais appris. Il me fallait émettre des suggestions pour insuffler aux lecteurs une direction afin qu'ils deviennent proactifs. Que peuvent bien *faire* les individus pour commencer à mettre en œuvre des changements dans leurs émotions, leurs perceptions, leurs croyances ou leurs intentions ? Par où commencer ? Cette troisième section du livre se veut un début de réponse.

Je dis bien "un début" car mon approche dans ce livre consiste à écrire sur ce que j'ai vécu et la compréhension que j'en avais. Il y a une multitude de problèmes qu'on doit examiner et qui méritent notre attention, chacun d'eux devant faire l'objet d'une profonde réflexion.

Les essais composant la présente édition de cette section abordent certains des problèmes clé avec lesquels il m'a fallu composer pour résoudre mon problème de bégaiement : mon image de soi, mes habitudes de perception, ma capacité à exprimer ma pensée ainsi que mes croyances sur ce qui était juste et approprié. L'auto-observation est à la portée de tous et on doit la mettre en pratique car, avec le temps, elle pourrait bien avoir un puissant impact sur la perception que vous aurez de vous-même, de votre élocution et de votre monde. Le premier essai se compose d'articles rédigés par trois autres personnes, outre moi-même, et vous donneront une bonne idée de l'observation de soi.

Le deuxième article aborde cette vieille question à savoir si vous devez ou pas vous considérer comme bègue et comment une telle catégorisation (ou identité), lorsqu'utilisée inconsciemment, peut vous emprisonner, vous limiter.

Le troisième essai aborde la terminologie du bégaiement.

Le quatrième essai discute de l'importance et du pouvoir du plaisir. J'ai constaté que mes peurs de performer s'évaporaient chaque fois que j'avais du plaisir. C'est aussi pendant ces instants-là que je me sens le plus en contact avec - et le plus positif envers - moi-même. Et pourtant, on a toujours relégué le plaisir en arrière-plan, quelque chose à laquelle on avait droit une fois le "vrai" travail accompli. Je suis convaincu que le fait d'associer le plaisir à l'expression verbale de soi fait partie intégrante du processus de recouvrement.

Les autres essais sont tous intéressants et abordent diverses questions relatives à la problématique du bégaiement et des blocages.

LE POUVOIR DE L'OBSERVATION

Il y a quelques années, dans un centre de santé holistique,[62] j'assistai à une présentation très intéressante de Fritjof Capra, auteur du remarquable livre *Le Tao de la Physique.* Capra fait partie de cette horde de brillants jeunes physiciens qui contribuèrent à renouveler notre compréhension sur la formation de l'univers. Mais Capra était plus qu'un simple scientifique. Dans les années 1960, il avait été fasciné par la religion et la philosophie orientales, passant beaucoup de temps à explorer les liens entre les pensées occidentale et orientale. Son ouvrage, *Le Tao de la Physique,*[63] se voulait une synthèse de ses observations.

Ce que je devais surtout retenir de sa causerie, c'est son admiration, sa fascination pour le cheminement remarquablement différent que les penseurs (orientaux et occidentaux) avaient emprunté pour finalement en arriver aux mêmes conclusions. Il fut surtout stupéfait par le fait qu'il y a cinq mille ans, des prophètes chinois, par les seules pensées et méditation, en étaient venus à une représentation de l'univers identique à celle que Capra et sa bande de brillants jeunes physiciens avaient élaborée à l'aide des outils modernes de la physique.

Capra précisa - nous avons découvert ces concepts avancés par un raisonnement scientifique rigoureux. Mais les chinois, eux, y sont parvenus par la simple observation.

On sous-estime trop souvent le pouvoir de l'observation. Je me souviens avoir eu, sur un forum en lignes sur le bégaiement, des échanges plutôt corsés avec un membre du National Stuttering Project outré par mon audace à publiciser mes observations et mes idées sur le bégaiement avec autant d'aplomb. Il croyait que je « devais plutôt garder ma place » et laisser de telles investigations aux gens des laboratoires, vêtus de leurs sarraus blancs, « bien plus qualifiés » pour manipuler ces questions et qui « savaient réellement » ce qu'ils faisaient. Il était persuadé que les réponses au bégaiement seraient éventuellement découvertes par des scientifiques qui les transmettraient avec condescendance à la communauté des PQB.

Ceux d'entre nous qui ont grandi avec un trop grand respect envers les personnes en autorité sont susceptibles de reculer afin de permettre à ceux qui ajoutent des lettres après leurs noms de devancer nos pensées et de formuler nos vérités, simplement parce que, comme professionnels, ils "savent" ce qu'ils font. En agissant de la sorte, nous minimisons l'importance de la contribution que nous pouvons apporter par nos découvertes issues de l'observation de soi et du comportement des autres. Après tout, quelle importance peuvent bien avoir nos observations

[62] Holistique fait référence à « la tendance dans la nature à constituer des ensembles qui sont supérieurs à la somme de leurs parties, au travers de l'évolution créatrice ». C'est-à-dire, la tendance de l'univers à construire des unités structurales de complexité croissante mais formant chacune une totalité.
[63] Disponible chez Amazon.

personnelles ? Nous ne sommes pas des autorités reconnues du domaine. Nous n'avons ni lu ni rédigé de livres académiques pertinents. Que pouvons-nous bien savoir d'important sur le bégaiement ?

Quoi, en effet ?

J'ai rencontré des personnes ayant substantiellement, sinon totalement, réglé leur problème de bégaiement. Elles se sont avérées être des observatrices consommées. Chacune d'elles pouvait s'exprimer à partir d'un point de vue précis – c'est-à-dire du point de vue de son expérience personnelle. Ces individus ont su utiliser leurs observations afin de travailler sur les difficultés à la base leur propre syndrome de bégaiement.

Quatre-vingt quinze pour cent du matériel de ce livre découle de la simple observation de mes pensées et de mes émotions ainsi que de mon écoute de la description que d'autres personnes en ont faite. En vérité, je fis disparaître le bégaiement de ma vie bien avant que ne s'estompent les comportements de blocage, et ce par la seule observation, mais d'un point de vue différent, de ce que je faisais. Lorsque je cessai de concevoir mon problème au travers le prisme étroit du "bégaiement", le bégaiement per se se volatilisa – c'est-à-dire que je cessai de considérer certaines actions physiques (comportements) comme "bégaiement". Il s'agissait plutôt d'une constellation d'autres problèmes en relation particulière et qui exigeaient une attention spéciale de ma part. En travaillant tour à tour sur chacune de ces composantes, les actions physiques accompagnant les blocages diminuèrent graduellement pour finalement disparaître après un certain temps.

De cette expérience émergèrent un certain nombre de règles pratiques. Une des plus pertinentes est que *tout changement personnel commence par l'observation*.

Mais une observation d'un genre particulier.

Si on fait l'erreur de continuer à observer nos expériences au travers la même fenêtre, les mêmes vérités et les mêmes visions continueront à refaire surface. En effet, cette "fenêtre" au travers de laquelle nous voyons le problème exerce une puissante influence sur notre perception. Un exemple : un homme affamé ne regardera certainement pas le menu d'un restaurant de la même manière que celui qui vient tout juste de terminer un repas à six services. Le météorologiste local verra un coucher de soleil Hawaïen de façon bien différente d'un peintre en vacances. Et un psychiatre, travailleur social, verra un détenu d'un œil différent de l'avocat de la couronne ou d'un gardien de prison. À un degré élevé, ce qui est important pour l'individu et ce qu'il ou elle *s'attend* à voir auront un énorme impact sur ce qu'elle ou il observera.

Le défi consiste donc, vous l'aurez deviné, à observer *en toute objectivité.*

OBSERVER COMME SHERLOCK HOLMES

Un jour de 1945, un ingénieur de la société américaine Raytheon, Percy LeBaron Spencer, fit une découverte spéciale. Spencer construisait des magnétrons[64] – composantes essentielles des radars. Un jour, Spencer mit sa main dans sa poche pour en extirper la barre de chocolat aux arachides qui lui servait de casse-croute lorsqu'il fit une surprenante constatation. La barre de chocolat avait fondue. Comment cela a-t-il pu se produire ? Qu'est-ce qui avait bien pu causer cela ?

Une idée lui traversa l'esprit. Il se rappela avoir circulé un peu plus tôt devant un tube de radar activé. Possible que ce soit l'énergie émanant du tube en question qui fit fondre la barre de chocolat. Intrigué, Spencer se livra à une expérience. Il plaça un bol rempli de grains de maïs soufflés devant le tube ; quelques instants plus tard, une fontaine de pop corn jaillit du plat dans tous les sens. De nos jours, grâce à la mise au point du four à micro-ondes, des millions de gens trouvent plus facile et rapide de préparer les repas

Spencer était bon observateur. Et si vous désirez vaincre votre bégaiement, il vous faudra, vous aussi, être bon observateur. Parce que le bégaiement met en œuvre bien plus que ce qu'on peut voir à l'œil nu ; il vous faudra observer avec ouverture d'esprit afin de connaître une amélioration significative. Il vous faudra être habile à remarquer ce qui se passe. Vous devrez laisser vos attentes[65] sur le seuil de la porte et être disposé à bien observer ce qui se produit sous vos yeux.

En clair, il vous faudra observer comme le détective Sherlock Holmes.

DÉCOUVRIR CE À QUOI VOUS NE VOUS ATTENDIEZ PAS

La méthode de Holmes était fort simple :

Savoir observer. Prenez note de tout ce que vous voyez, de ce qui vous arrive. Sherlock Holmes rassemblait souvent des éléments qui échappèrent à d'autres simplement parce qu'il savait bien observer. Essayez ceci : pénétrez dans une pièce, regardez tout autour puis fermez vos yeux en tentant de vous rappeler du plus de détails que possible. Essayez de vous rappeler du nombre de personnes présentes dans la pièce, comment elles étaient vêtues, l'agencement de la pièce, ce qu'il y avait sur les murs, etc. C'est un bon exercice.

Attendez-**vous à n'importe quoi.** Holmes disait qu'une fois éliminés tous les éléments inutiles, ce qui restait, même si cela paraissait incroyable, devait forcément constituer la réponse à l'énigme. Alors, commencez par observer. Puis voyez si vous pouvez faire des associations, des regroupements.

---

[64] Un magnétron est un dispositif qui transforme l'énergie cinétique en énergie électromagnétique, sous forme de micro-onde.
[65] Voir l'article à la page 703.

Remettez tout en question. Sherlock Holmes disait aussi que rien n'est plus trompeur qu'une évidence. Alors, ne prenez rien pour acquis simplement parce que quelqu'un l'a dit.

Les concepts et les informations relatives au bégaiement abordés dans ce livre ne proviennent pas de projets de recherche ou d'études statistiques. Non plus que d'analyses génétiques ou d'une Résonance Magnétique IRM. Tout dans ce livre repose sur des observations que vous pouvez faire par vous-même.

Ce que ce livre vous apprendra fit ses preuves auprès de centaines et de centaines de PQB et qui ont connu une substantielle amélioration, voire même, dans certains cas, une sortie complète du bégaiement et des blocages.

Nous sommes par nature impatients. On veut des réponses instantanées. Mais le bégaiement ne s'y prête guère. En effet, il met en œuvre toute votre personne. Il se compose d'un certain nombre d'éléments. Afin de modifier ce système, il faut d'abord en identifier les composantes puis voir comment tout cela forme un tout. Et cela nécessite que vous soyez bon observateur.

Voyons un exemple n'ayant rien à voir avec le bégaiement. On vous montre l'image suivante en vous demandant d'identifier ce qu'elle peut représenter.

Qu'est-ce que cela peut-il bien être ?

Difficile à dire. Cela ressemble à la péninsule Ibérique. Étant donné le peu d'informations mises à notre disposition, nous ne pouvons nous prononcer avec certitude ; tout ce qu'on peut faire, c'est de le noter et de le mettre de côté pour l'instant.

Puis quelqu'un nous donne une autre partie. Eh bien, en voilà une drôle de forme ! Ne serait-ce pas un livre reposant sur la table, ses pages étant ouvertes ? Peut-être.

Celle-ci est facile. Vous voyez ? Un visage souriant, tourné vers le bas et vers la gauche.

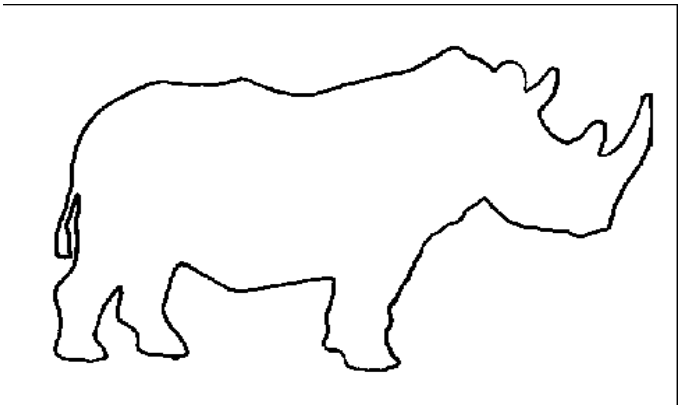
Et, enfin, on nous donne une quatrième image. S'agit-il d'une chaine de montagnes ? Ne serait-ce pas plutôt un tas de compost ?

Pris individuellement, il est difficile de nous faire une idée de ce que représentent ces dessins. Mais dès que vous commencez à les rassembler selon divers agencements, vous pourriez bien découvrir des relations qui vous avaient auparavant échappées.

Comme celle-ci, par exemple

« Oh wow, mais c'est un rhinocéros. »

Errrr…pas si vite ! Voici la vraie représentation d'un rhinocéros :



Ce qu'on vous a montré, ce n'était que les *espaces entourant* un rhinocéros. Mais c'était suffisant pour vous permettre de découvrir ce dont il s'agissait. Ce même principe se transpose à votre bégaiement. En observant avec un esprit ouvert tout ce qui se produit en relation avec votre parole, il y a de bonnes chances que vous découvriez plusieurs facteurs qui y contribuent et qui étaient jusque-là demeurés cachés.

Notez quelles sont les circonstances ou les situations qui vous sont les plus incommodantes ou, au contraire, pour lesquelles vous êtes le plus en confiance. Notez les situations pour lesquelles il vous est le plus facile ou le plus difficile de parler. En persévérant à donner un sens à tout cela, vous commencerez à déceler certaines tendances. Vous commencerez à comprendre vos schèmes de pensée et de perception,

les croyances que vous avez et la façon dont tout cela est relié à votre parole. C'est le parcours qui vous permettra de comprendre votre bégaiement et de le transcender.

Ce livre repose sur les observations de situations langagières réparties sur plus de 26 ans, observations personnelles et par un certain nombre d'autres collaborateurs.

Des lecteurs ont témoigné que *REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT* les avait aidé à restructurer leur perception de celui-ci ; ils perçoivent maintenant leur disfluence non pas comme un simple handicap de la parole, mais comme un système qui met en œuvre la personne tout entière.

FAIRE EXPLOSER CETTE VISION TROP ÉTROITE

La plupart d'entre nous sommes des créatures d'habitudes ; on s'en aperçoit lorsque nous abordons nos capacités d'observation. Par exemple, quelqu'un fait soudainement irruption, tout excité et ému, en disant : « Tu as vu ce que Bob A FAIT? » et continuera en s'en prenant à Bob. Bob a été injuste. Bob a manqué de respect. Bob est ceci ou cela. Il est facile d'accepter comme vérité les affirmations d'un autre au sujet de Bob, spécialement si cette personne présente sa position avec conviction. On s'en prendra alors à Bob, le pauvre, à qui on ne laissera aucune chance. C'est que, voyez-vous, bien que nous n'ayons aucune preuve concrète de ce qu'avance notre ami sur les actions prêtées à Bob, on est déjà en furie contre lui. On interprétera tout ce que Bob fera et dira au travers d'un ensemble de "lentilles teintes de colère" parce *qu'il y a quelque chose de mal dans la conduite de Bob*.

On rencontre le même phénomène pour le bégaiement. Supposons que se présente une situation où notre élocution bloque. On veut parler mais on n'y parvient pas. Pourtant, notre interlocuteur espère que nous disions quelque chose. Vers quoi se tournera alors notre concentration ? Vers notre élocution évidemment. Nous percevrons alors le problème au travers des "lentilles teintes par le bégaiement", parce *qu'il y a quelque chose de pas correct dans notre manière de parler*.

Puis nous sortons de cet endroit et nous nous installons dans notre voiture. On la démarre mais elle n'avance pas lorsqu'on appuie sur l'accélérateur.

Quel est le problème ?

Si on applique la même logique, on regardera tout naturellement les roues.

Elles ne tournent pas *parce que quelque chose ne va pas avec les roues de la voiture.*

Mais voilà, nous sommes plus intelligents que cela. Nous savons très bien que les roues ne constituent qu'une partie du système qui fait fonctionner la voiture. Une fois que nous avons vérifié que rien ne bloque les roues, nous élargissons notre réflexion vers les autres composantes du système. L'embrayage glisse-t-elle ? Le différentiel est-il brisé ? Ayant déjà eu l'occasion de regarder sous le capot, nous savons que notre voiture est un système composé de centaines de composantes qui interagissent d'une façon précise. Lorsqu'une ou plusieurs de ces composantes ne fonctionnent pas comme il se doit, le résultat net sera que les roues ne tourneront pas. Parce que nous

considérons la voiture avec des « lentilles filtrant un système », nous avons évité une fixation sur les roues.

La façon dont nous percevons les événements dépend de nos connaissances et de nos croyances. En ignorant nos émotions, nos perceptions, nos croyances, nos intentions et nos réactions physiologiques, nos actions physiques constitueront la seule composante du système que nous verrons. De là à déduire qu'il s'agit de la cause de notre problème, il n'y a qu'un pas. Si notre élocution ne fonctionne pas bien, c'est là qu'on devra se concentrer. Considérant les circonstances, cela est logique.

Les thérapeutes qui se concentrent principalement sur l'élocution pourront contribuer au problème, nous amenant à nous concentrer, à limiter notre attention à la seule physiologie de production de la parole. Pire, même si on abordera nos émotions, nos perceptions et nos croyances, ce sera en les cataloguant comme résultant de notre bégaiement – des éléments avec lesquels on devra composer parce que nous bégayons. Mais il ne s'agit que d'une demi-vérité. Ce qu'on oublie souvent d'aborder, surtout parce qu'on ne la comprend pas, c'est la façon dont nos émotions, nos perceptions et nos croyances peuvent également *créer* les actions physiques accompagnant les blocages.

La raison pour laquelle cette autre moitié est ignorée découle du mot "bégaiement" lui-même. Parce qu'il se réfère uniquement à nos actions physiques plutôt qu'aux origines de ces actions physiques, ce mot n'est pas fonctionnel. Il ne nous encourage donc pas à creuser davantage.

NOTRE LANGAGE INFLUENCE NOTRE PERCEPTION

Enfant, à New York, je ne connaissais que quatre textures de la neige. La neige fondante (slush) qui se formait lorsqu'une bonne bordée de neige était suivie de pluie. La neige glacée/croutée dont la surface est gelée et qui craque facilement. La poudreuse, douce et légère, qui pénétrait nos manteaux lorsqu'on s'y roulait. Mais ma préférée entre toutes, c'était la neige compacte car on pouvait en faire des balles de neige, des igloos et des bonhommes de neige. Donc, si vous m'aviez demandé, il y a cinquante ans, le nombre de textures de neige qui existent, je vous aurais répondu « quatre ».

Étant donné que leur style de vie, et même leur survie, dépendent de leur capacité à identifier de subtiles différences, les esquimaux utilisent 26 termes différents pour décrire la neige. Chaque terme met l'accent sur une qualité ou un aspect bien précis de la neige. Un vocabulaire si enrichi donne aux esquimaux une perception bien plus précise de la neige qu'un enfant vivant à New York attendant, balle de neige en mains, que le fils du voisin sorte de chez lui. L'esquimau peut voir plus car il conçoit la neige au travers d'un prisme élargi.

Mais quelle est la relation avec la perception du bégaiement ? Plusieurs personnes ne connaissent que les bégaiements "primaire" et "secondaire" - le premier décrivant une disfluence dépourvue d'effort, le second des actions physiques de blocage et de lutte. Parce que ces deux expressions utilisent le mot "bégaiement", on assume qu'il s'agit de deux embranchements d'un même arbre.

Ces deux genres de comportements langagiers peuvent se ressembler, certes. Mais ils sont pourtant bien différents et les grouper sous le même terme générique de "bégaiement" nous amène à formuler des hypothèses et à établir des relations qui peuvent ou non exister. À cause de cette possible ambigüité, il m'est apparu nécessaire d'inventer un nouveau mot – bafouillage [66] - afin de distinguer entre une élocution bloquée et le fait de trébucher sur un mot parce qu'on est fâché, confus ou ébranlé.[67] Vous noterez, dans l'exemple suivant, la meilleure compréhension découlant de l'utilisation de mots différents afin de distinguer entre des habitudes d'élocution qui, bien qu'elles semblent similaires, n'en sont pas moins bien différentes.

Richard, garçon de 4 ans, accourt vers sa mère en criant : « Regarde maman, j'ai trouvé un dan-dan-dan-dandelion. »

Que se passe-t-il ?

Richard est excité, son émotion est au comble et il se bat avec (pour lui) un nouveau mot difficile : dandelion. Mais sa façon de s'exprimer ne l'inquiète nullement. Il veut surtout parler de sa découverte. Son monde, à ce moment précis, n'est pas moins excitant qu'il ne l'était pour Thomas Edison lorsqu'il connecta, pour la première fois, deux filaments qui produisirent la première lumière électrique.

Maintenant, comparons cette situation avec la suivante. Georges est un nouvel étudiant au Lycée allant à un premier rendez-vous avec Marcia, une jolie étudiante de son école. Georges a vraiment un faible pour Marcia et se sent un peu démuni car il doute de pouvoir satisfaire les attentes de cette dernière. Après de multiples hésitations, il finit par inviter Marcia à un pique-nique ; il veut à tout prix faire bonne impression. Ils se retrouvent maintenant seuls dans les prés. La couverture est étalée sur le sol et ce repas que Georges a préparé avec tant de soin est bien présenté. Alors qu'ils s'apprêtaient à s'installer, Georges aperçoit un superbe dandelion. Il se penche pour le cueillir puis l'offre à Marcia.

« Regarde ce merveilleux dan-dan-dan-dan-dandelion » dit-il avec son cœur qui bat la chamade.

Georges a peur du mot « dandelion ». Bien qu'il ait réussit à dire « dan » sans problème, il a peur de compléter le mot. Mais il craint davantage d'initier le mot par peur de se retrouver pris dans un long silence des plus embarrassants. Il retarde donc le moment craint en répétant « dan » encore et encore jusqu'à se sentir suffisamment confiant pour compléter le mot.

Les répétitions de Georges découlent d'une dynamique totalement différente de celles de Richard. Pourtant, elles se ressemblent. C'est pour cette raison qu'il est absolument essentiel d'utiliser des mots différents afin de décrire ce que fait chacun d'eux. En se contentant de dire que Richard et

---

[66] Bobulating.
[67] Discombobulated.

Georges bégaient, on ne fait que perpétuer la confusion tout en faisant ombrage aux véritables phénomènes en présence. La première disflunce est un réflexe tout à fait inconscient, un effort résultant de l'apprentissage d'habiletés verbales et reflète peut-être une tendance à réagir trop fortement au stress. L'autre est une stratégie, généralement accompagnée d'un état de grande inquiétude, afin d'échapper ou de se sortir de ce qui est perçu comme étant un blocage de la parole difficile et menaçant.

En disant que Richard bafouille et que Georges bloque, on distingue immédiatement la différence. Plus important encore, la mère de Richard n'aura pas à s'inquiéter parce qu'il « bégaie ». Elle saura distinguer entre bafouillage et blocage, lui permettant ainsi de déceler la nécessité d'initier ou non une quelconque action corrective.

Enrichir mon vocabulaire relatif au bégaiement devait constituer une étape cruciale afin d'accroître ma capacité à mieux observer mes difficultés d'élocution. En ne considérant pas mon problème comme « bégaiement, » mais comme une combinaison d'un blocage d'élocution (un réflexe de retenue) et d'une stratégie pour traverser ou éviter un blocage, j'étais amené à concentrer mon attention sur des éléments auxquels je n'aurais autrement pas pensés.

« Pourquoi je bégaie ? » constitue également une curieuse question à laquelle il est difficile de répondre, surtout que la plupart des gens n'ont pas une compréhension claire de ce qu'est le bégaiement. Par contre, des questions telles que « Pourquoi je bloque ? » ou, encore mieux, « Qu'est-ce que je retiens ? » sont potentiellement plus prometteuses. D'autres questions découlent logiquement de telles interrogations, comme par exemple « Supposons que je n'aie pas bloqué dans cette situation. Que se serait-il passé ? » Bien sûr, la première réponse qui viendra à l'esprit de la plupart d'entre nous sera : « J'aurais pu bégayer. » Mais en faisant l'effort de regarder plus loin que ce qui est évident, vous pourriez découvrir d'autres éléments dont vous craignez qu'ils se manifestent et qui doivent être tenus sous contrôle. Il peut s'agir d'émotions oubliées. Ou de la présence d'un facteur avec lequel vous ne voulez pas composer. Ou d'un sentiment de vulnérabilité qui vous semble trop imposant pour y faire face. Chacun d'eux suffit pour vous dissuader de parler jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt. Comme le fit remarquer Anthony Robbins dans son livre *L'éveil de votre puissance intérieure,*[68] « ce n'est pas tant la douleur qui nous motive, mais notre crainte que quelque chose provoque cette douleur. La réalité ne dicte pas nos actions, c'est plutôt la *perception* de la réalité. »

Plusieurs disciplines peuvent vous aider à percevoir les choses plus clairement et avec une meilleure acuité. Je suis familier avec la *sémantique générale* et la *programmation neurolinguistique*.

La sémantique générale traite de notre perception du monde et de l'impact sur la formation de cette perception exercé par le langage que nous utilisons, impact dont la résultante est souvent de nous limiter à voir le monde d'une certaine manière. Bien que nous connaissions surtout Wendell Johnson pour ses écrits sur le bégaiement, il

[68] Awaken the Giant Within.

était aussi un ardent défenseur de la sémantique générale. Son livre, *People in Quandaries,* représente selon moi la meilleure description de cette discipline. Un autre bon livre sur la sémantique générale fut écrit par S.I. Hayakawa, *Language in Thought and Action*, qui fut, il y a quelques années, primé par le Club du Livre du Mois.

La *Programmation neurolinguistique* (PNL), laquelle connaît une popularité grandissante au sein de plusieurs segments de la population, a souvent été décrite comme le "logiciel du cerveau." On parle ici du cerveau, de cet ordinateur humain qui recueille les données sensorielles, les interprète, les organise et, enfin, les emmagasine. Les "applications" qu'il créée sont ce sur quoi nous nous appuyons pour notre vie au jour le jour. Ces programmes sont d'ordinaire créés de manière aléatoire par les gens et les situations se présentant au cours de notre vie. La PNL constitue l'analyse nous guidant pour renforcer, raffiner ou modifier ces applications. La PNL nous permet, en effet, de faire la lumière sur nos perceptions inconscientes et de comprendre, d'évaluer et de modifier nos attitudes, nos croyances et nos comportements afin de les harmoniser avec nos valeurs personnelles profondes ainsi qu'avec nos objectifs.

Les quatre témoignages suivants ont été rédigés par des individus qui sont tous de bons observateurs et qui ont acquis d'intéressantes connaissances sur leur bégaiement en s'observant, avec ouverture d'esprit, tout en remettant en question ce qu'ils percevaient. De telles observations, échelonnées sur un certain laps de temps, peuvent vous aider à modifier substantiellement les perceptions que vous avez de vos schèmes de pensée, vos schèmes d'émotions et vos actions chaque fois que vous bloquez et luttez pour parler.

CE QUE J'AI OBSERVÉ SUR LE BÉGAIEMENT

Par Babak Charepoo

Lorsqu'il écrivit cela, Babak Charepoo avait 31 ans et vivait à Phoenix, Arizona. Il travaillait dans une entreprise de consultation qui concevait des réseaux de communication pour les corporations. Né en Iran, il a vécu à plusieurs endroits aux États-Unis depuis son arrivée au pays à l'âge de 4 ans.

J'ai vécu avec un problème de bégaiement presque toute ma vie. Plus jeune, mon bégaiement était particulier en ce qu'il avait deux visages. Je ne bégayais jamais en public ; je n'avais pas non plus cette mentalité accompagnant ordinairement le bégaiement lorsqu'on est en public. Mais aussitôt que je communiquais avec ma famille, vous auriez parié que j'allais bégayer. Pendant longtemps, je n'y compris rien.

J'ai complété mes années de Lycée sans aucune anicroche. Je faisais des présentations orales et j'ai eu à défendre ma thèse en économie avancée devant un panel de quatre professeurs. Sans jamais bégayer. J'avais des amis qui, jusqu'à tout récemment, ne m'avaient jamais entendu bégayer. Lorsque je leur disais avoir un problème de bégaiement, ils ne me prenaient pas au sérieux.

Puis quelque chose se produisit après ma graduation du Lycée. J'étais fatigué et épuisé. Bien que j'étais fluide dans les situations loin de la maison, j'en avais assez de cacher cela. Extérieurement, j'étais fluide ; mais je me considérais toujours comme une personne qui bégayait, et cela me rongeait de l'intérieur. Je ne comprenais pas le bégaiement. Je me sentais impuissant et bien seul. Mais, me doutant bien qu'il existait un moyen de m'en sortir, je commençai à creuser.

Je cherchai d'abord à la bibliothèque. En cherchant "bégaiement", 20 livres furent sélectionnés. J'ai lu pendant des heures et des heures. C'était pour moi un grand soulagement car je constatais ne pas être le seul. Mais le contenu de ces livres ne répondait pas à mes questions. Je continuai donc à chercher.

J'ai rencontré, à Pittsburgh, un grand orthophoniste. Il contribua à m'ouvrir les portes à plusieurs opportunités, m'encourageant même à former ma propre entreprise. Justement ce que j'avais toujours voulu faire ! Mais aussi bon que fut mon thérapeute, je devais éventuellement avoir plus de questions sur le bégaiement auxquelles son modèle ne pouvait répondre. Des questions telles que : « Pourquoi suis-je fluide à l'extérieur du foyer alors que je bégaie en présence de ma famille ? Comment se fait-il que je bégaie lorsque je me considère bègue alors que je suis fluide lorsque j'oublie que je bégaie ? »

Juste pour mettre les pendules à l'heure, je ne viens pas d'un foyer abusif. Mes parents et mes sœurs m'aimaient ; ils ont toujours fait preuve de patience pour écouter ce que j'avais à dire.

Récemment, je fis quelques autres observations sur mon bégaiement, observations que j'aimerais partager avec vous. Ces nouvelles connaissances m'ont donné l'espoir de trouver une manière de m'en sortir.

Une de ces observations se présenta à moi la nuit dernière. Je me trouvais au club local de jazz avec un de mes bons amis. Avant même que l'orchestre commence à jouer, mon ami et moi étions engagés dans une conversation. Ma mentalité de bégaiement était à son comble. Bloquant pendant nos conversations, j'hésitais la plupart du temps à initier d'autres sujets et, en plus, j'évitais certains mots.

Puis quelque chose se produisit. L'orchestre se mit à jouer à un volume très fort. Je devais maintenait crier pour me faire entendre de mon ami. Mais j'étais parfaitement fluide ! J'ai même initié des sujets de conversation. Je ne me souviens pas d'avoir évité un seul mot. Puis la musique cessa et je recommençai à bloquer.

Je n'y pouvais rien sauf m'interroger à savoir « Pourquoi je recommençais à bégayer en l'absence de la musique très forte ? »

La réponse était évidente : je me retenais.

Je ne pouvais me retenir lorsque la musique était forte parce que mon ami aurait eu de la difficulté à comprendre si j'avais bégayé en plus de cette musique très forte. Je décidai de me laisser aller et poussai mes poumons au maximum afin d'être compris. La mentalité de bégaiement fut reléguée aux oubliettes. Et j'étais fluide.

Mais que pouvais-je bien retenir en l'absence de musique alors que je bégayais ? Que pouvais-je bien vouloir cacher à mon conscient? Qu'avais-je peur de dire ? Pourquoi craignais-je d'être moi-même avec mon ami, de me montrer sous mon vrai jour ? Je n'avais aucune réponse à ces questions.

Une autre observation se manifesta il n'y a pas longtemps. Mes croyances religieuses me forcent à jeûner. Le jeûne implique de manger avant le lever du soleil et après son coucher, et pas question de manger ou de boire entre ces deux moments. Comme vous pouvez l'imaginer, c'est vraiment quelque chose qui met à l'épreuve l'ascendant de votre esprit sur votre corps.

Les premiers jours du jeûne exigent une adaptation. Vers midi, votre corps réclame de la nourriture et de l'eau.
Mais vous devez apprendre à laisser passer ces pensées et ne pas permettre à votre corps de contrôler votre esprit.

Quelque chose d'intéressant m'arriva pendant ces premiers jours. J'étais devenu naturellement fluide dans plusieurs situations dans lesquelles où, normalement, je bégayais. Que s'était-il donc passé ? En quoi cette situation était-elle similaire à celle du club de jazz ?

J'observai que le degré de concentration de mon esprit sur mes besoins fondamentaux de nourriture et de boire était tel que j'en avais oublié le bégaiement. Tout ce à quoi je pensais c'était : « Quand vais-je donc pouvoir manger ? Dieu que j'ai soif ! » J'avais même oublié que j'étais une personne qui bégayait !

Puis, un après-midi pendant le jeûne, un client me contacta pour me demander de régler un problème d'ordinateur. Avant d'arriver à leurs bureaux, je me surpris à anticiper ce qui se produirait chez le client. Bien que j'avais faim et soif, cela ne retenait plus mon attention tellement je m'y étais habitué. Ce qui libéra mon esprit pour ruminer, encore et encore, des scénarios de la situation à venir. Je commençai dès lors à ressentir les tensions et le stress familiers qui accompagnent le bégaiement et, bien évidemment, aussitôt que je parlais, je bégayais de nouveau.

Parce que nous avions déjà eu des problèmes avec ce client, le fait de transiger avec celui-ci face à face était toujours source de difficulté pour moi. Parce qu'ils avaient tendance à prendre avantage de leur contrat avec nous à un niveau excédant l'acceptable, mon supérieur me disait toujours de faire preuve de fermeté envers eux. Comment avais-je l'habitude de composer avec ce genre de situations stressantes ? Réponse : en anticipant ce qui pouvait arriver. J'essayais de me cramponner à ma

position, de prendre le contrôle et d'avoir le dessus. Cela exigeait de me montrer déterminé et confiant.

Mais si j'allais trop loin et qu'ils résiliaient le contrat ? Je serais fautif. On pourrait alors me renvoyer. Que faire ? Vous avez deviné : je me suis retenu. Et la façon dont j'appris à le faire impliquait le bégaiement et le blocage.

Ces observations m'amenèrent à réaliser quelque chose sur les fondements dont se nourrit la mentalité du bégaiement. J'utilisais mes blocages de la parole pour masquer des émotions que je considérais ne pas être appropriées ou que je me refusais de vivre. Et je constatai qu'il s'agissait d'une habitude récurrente. Par contre, en vivant intensément le moment présent, ces questions ne surgissent pas à l'esprit et je deviens naturellement fluide. La mentalité du bégaiement n'y est plus.

Ce sont les observations que je fis sur mon bégaiement et qui me furent utiles. Possible que vous désiriez vous poser le même genre de questions. Ne vous inquiétez pas de ne pas pouvoir trouver les réponses sur le champ. Contentez-vous de vous les poser. Avec le temps, vous constaterez que les mêmes habitudes surgissent à répétition. Dès que vous prendrez conscience de ces habitudes, vous pourrez alors commencer à implanter des changements.

MES DEUX MODES DE BÉGAIEMENT

Par David Creek, Ph.D.

Au moment d'écrire ce texte, David Creek était physicien, vivait en Angleterre et écrivait un livre sur le bégaiement, ouvrage qu'il souhaitait terminer quelque temps après son retrait de la vie active. Ce qui suit est un extrait d'un article plus long publié dans le bulletin trimestriel de la British Stammering Association, Speaking Out.

Le fait d'anticiper un blocage m'amène à prévoir la situation qui vient et à trébucher sur un mot. Il peut s'agir d'un mot que je crains déjà ; et même s'il ne l'est pas, il le deviendra au fur et à mesure qu'approche le moment de le dire. Peu de temps avant de tenter de le prononcer, je sais que je vais bloquer. Je constatai que les processus physiques s'accompagnent d'une sensation désagréable, au creux de mon estomac, d'un sentiment de déjà vu ; « Tiens donc, te voilà encore ; un autre blocage. » Revivant l'action au ralenti, cette sensation est violente et très désagréable.

Puis je ressentis également une petite tension en haut de ma gorge, sans pouvoir la localiser plus précisément, mais qui se trouvait certainement dans la région du larynx.[69] S'agissait-il du blocage des cordes vocales ? Peu probable puisque je pouvais inspirer et expirer malgré la présence de cette tension. Puis lorsque je tentais

[69] Le larynx est un organe situé au niveau de la gorge. Il est situé après la jonction du pharynx. Il est l'intermédiaire entre le pharynx et la trachée et abrite les cordes vocales. Il fait partie des voies aériennes supérieures. Larynx est issu du Grec *larunx* : gosier.

de dire mon nom, cette tension se transformait rapidement en une tension beaucoup plus grande impliquant toute ma langue ainsi que d'autres parties de ma gorge. De toute évidence, j'allais avoir un blocage complet. Bien sûr, tout cela était réparti dans le temps. Dans des circonstances normales, tout se serait produit si rapidement que l'apparition d'un blocage aurait semblé instantané sans que je puisse comprendre pourquoi je me comportais soudainement de façon aussi bizarre.

Un peu plus tard, pendant mes appels téléphoniques expérimentaux, j'ai tenté de me calmer malgré cette petite tension dans ma gorge. La première fois, cela exigea beaucoup de concentration et plusieurs secondes : je respirai (inspirer/expirer) trois fois. Éventuellement, je sentis la tension s'évaporer ; ma gorge étant alors libérée. J'essayai de dire mon nom et fus vraiment surpris lorsque je prononçai les mots « David Creek » avec une parfaite fluence. J'étais surpris à cause de la présence persistante de ce désagréable sentiment au creux de mon estomac me signalant un blocage. Anticipant de bloquer, j'avais préparé mon esprit, en fait mon corps tout entier, à composer avec cette expérience désagréable. Une telle fluence constituait donc, dans ces conditions, une étonnante surprise.

D'autres expériences confirmèrent une règle évidente : en présence d'une tension à la gorge, je bloquais ; sans tension, j'étais fluide. J'avais l'impression d'avoir un début de réponse à mon problème de blocage de la gorge. Les personnes fluides n'ont pas de tension aux muscles de la gorge. Par conséquent, pour atteindre la fluence, je devais désapprendre cette mauvaise habitude et apprendre à garder mon calme.

Mais ce n'est pas tout. Alors que tout ceci se produisait, je réalisai également qu'en situations stressantes, ma respiration avait l'habitude d'être erratique et irrégulière. Au début, je ne comprenais pas ; puis j'eus soudainement un flash. Cette respiration erratique était simplement le produit de la peur, une pure réaction de panique. J'avais la manie de craindre les personnes en autorité. Si je devais demander une information à quelqu'un qui en savait plus que moi, ou qu'on me questionnait, ou que je pensais être le perdant, je tremblais littéralement de peur. Lorsque la peur dominait, ma respiration et mon diaphragme devenaient incontrôlables et la qualité de mon élocution subissait une sévère diminution.

J'en ai eu la démonstration lorsque, un week-end, je rendis visite à des membres de ma famille, loin d'être une situation stressante. J'ai parlé avec fluence, m'appliquant à contrôler les blocages anticipés en utilisant des pauses et en relaxant ma gorge. De retour au travail le jour suivant, j'allais voir mon patron, une personne plaisante et détendue. Juste au moment de commencer à parler, je fus surpris par une respiration de panique. Je faisais presque de l'hyperventilation. J'ai bégayé de manière catastrophique pendant une demi-minute puis je repris le contrôle. La peur est parfois si forte que seule une longue pause, en ne disant absolument rien, est la seule manière de retrouver un état plus calme.

Maintenant, cette respiration erratique ne se manifeste plus qu'une ou deux fois par jour, en situation de stress élevé, souvent en m'adressant à des étrangers. Cela fait

du sens. Lorsque je perds le contrôle de ma respiration, je me dis qu'il ne s'agit pas d'une situation stressante mais plutôt d'un échange parfaitement ordinaire. Je suis persuadé que, par le passé, cette respiration erratique déclenchée par la peur était bien plus fréquente et contribua à mon incapacité à appliquer la « modification en blocage », « l'expiration passive » ou toute autre technique.

Mon problème le plus persistant demeure le blocage de la gorge qui semble causé par la peur de certains mots. Les blocages peuvent survenir toutes les deux ou trois secondes. Ils sont indépendants du diaphragme puisque, malgré une respiration normale, je continue à avoir des problèmes au niveau de la gorge. Je tente de mieux composer avec cela par de minis pauses pendant lesquelles je tente de me détendre rapidement. Le résultat apparent est une élocution hésitante, ou un réflexe de retenue, alors qu'en fait je prends une pause tout en tentant de me détendre.

Ce que je viens de dire ne s'applique pas à toutes les PQB. Certains individus évitent (des situations ou des mots), d'autres n'anticipent pas, alors que d'autres ne bloquent pas comme je le fais. Cela dit, je crois qu'il existe une vaste population de PQB dont les habitudes physiques sont similaires aux miennes.

OBSERVATIONS AU JOUR LE JOUR

Par Andrew James Rees

Ce qui suit est une sélection d'une correspondance par Internet entre moi et Andrew Rees qui avait alors vingt-quatre ans, vivait au pays de Galles, étudiant la sociologie et la psychologie à l'Université de Swansea. Andrew nota : « Je bégaie depuis aussi longtemps que je me souvienne; mais, jusqu'à l'âge de seize ans, je n'avais connu que d'occasionnels blocages. Puis mon bégaiement est devenu plus accentué. Mais aujourd'hui, le pouvoir de l'observation m'a donné une toute nouvelle perspective du bégaiement. Ne considérant plus ce que je fais comme bégaiement, j'ai une toute autre – et bien meilleure - perception de moi-même et du monde. »

4 mars 1999

J'ai récemment fait une présentation devant ma classe de séminaire. Anticipant cela, j'étais nerveux. Au début, j'ai vraiment bégayé malgré mes efforts pour glisser sur les blocages mais, après un certain temps, je pris conscience de mes respirations trop courtes. Je n'ai pas essayé de contrôler la réalité que je percevais. Je tentai d'avoir du plaisir avec les blocages. C'est alors que je cessai d'avoir peur. Je portai attention à la façon dont je me sentais. Bien que cette fois-là je n'avais pas atteint l'état où on est totalement absorbé par le sujet de notre lecture, cela allait venir. Pas de regret, ni hantise de soi. Non ; je ressentais plutôt une intégrité (une honnêteté) personnelle, un respect envers moi-même, une véritable détermination et du cran, de la personnalité. J'étais vraiment fier de moi.

Récemment, j'ai interrompu des étrangers sur la rue juste pour me pratiquer à poser des questions. Ce que je constatai m'a vraiment ouvert les yeux. Le fait de me

concentrer à vouloir prononcer les mots sans anicroche m'amenait à lutter, à faire des efforts. Mais lorsque je me concentrais plutôt à vraiment échanger avec mon interlocuteur et que mon esprit considérait positivement cette connexion émotive, les mots semblaient couler sans histoire ni ennui.

Lorsque j'anticipe de bégayer, je tente de ne pas paniquer. J'accepte la présence de cette panique ; mais je sais maintenant que j'ai le choix de choisir d'avancer avec ou sans elle. Au lieu de me concentrer sur mon élocution, j'essaie d'identifier ce que je voulais bloquer. Je sais maintenant qu'il s'agit de bloquer l'expression de quelque chose, étonnante réalisation.

6 avril 1999

En fin de semaine, j'ai reçu un appel de ma copine qui se trouve à Milan. Je ressentis alors ces vieilles pensées de contrôle et d'anticipation envahir mon esprit. Puis je fis quelque chose d'intéressant. Je me demandai comment je désirais vraiment réagir à ce qu'elle me disait, et non pas à ce que je croyais qu'elle voulait entendre ou à ce que je pouvais dire afin d'éviter de bégayer. Ceci représenta une percée majeure car j'ai parlé simplement. Je me demandais ce que je pouvais bien ressentir à dire ce que je voulais, pour la première fois depuis des *années,* en l'absence de toute retenue.

C'était comme si je venais d'apprendre à surfer sur les vagues plutôt que de toujours tomber à la mer et d'être emporté. Bien que j'aie eu des blocages, quelque chose d'intéressant se produisit. Je ne leur portai que peu d'attention. J'étais trop préoccupé à formuler mes pensées et mes sentiments. Pour la première fois depuis bien longtemps, ce que je voulais dire était plus important que la façon de le dire. Lorsque j'avais des moments de bégaiement, je me relevais rapidement sur ma planche de surf pour prendre la vague suivante au lieu d'anticiper le prochain blocage et de laisser ce dernier m'envoyer à la mer. Je ne peux vous dire à quel point je me sentais bien. C'était comme si j'avais une bien meilleure perception de ce que constitue vraiment le plaisir de se laisser aller.

28 avril 1999

J'ai eu une entrevue d'emploi aujourd'hui et je crois pouvoir dire que j'ai bloqué mes émotions pendant toute la durée de l'entrevue. Mon élocution était très saccadée. Difficile pour moi, après l'entrevue, de ne pas ruminer des sentiments d'embarras et de tristesse.

Mais je restai positif comme toujours et tentai plutôt de tirer une leçon de cette expérience. Je dois avouer que je me suis renfermé sur moi-même pendant toute l'entrevue et que je suis retourné à mes anciennes habitudes de bloquer mes émotions. Je n'étais même pas conscient que j'avais des émotions. En y repensant, je me dis : « Wow ! Que s'est-il passé ? » Le fait de réaliser que j'avais moi-même permis cela me réconforta, ayant toujours cru qu'il s'agissait d'une force démoniaque ou de sorcellerie.

30 avril 1999

Pendant les semaines précédant l'entrevue, sans trop savoir pourquoi, je n'étais plus en contact avec moi-même ; j'étais presqu'au neutre, ni vivant ni mort. Je réalise maintenant que ce comportement découlait de ce que je m'étais retenu pendant ces semaines, faisant ainsi entrave à la manière dont j'allais m'exprimer en entrevue. D'où la perturbation de mon harmonie intérieure. Il s'agissait d'une manifestation externe de ce qui se produisait intérieurement.

Je me suis toujours demandé ce que signifiait l'expression « se retenir ». Selon mon expérience personnelle, cela voulait dire se protéger contre des émotions négatives. Mais en s'empêchant de ressentir ces émotions négatives, on s'empêche aussi de s'ouvrir aux sommets qui y correspondent. Je crois que cela devient beaucoup plus clair pour moi. La majeure partie du blocage qui se manifeste lorsqu'on parle résulte d'incapacités intérieures non-verbales à accepter ce que nous ressentons. Là réside, je crois, une partie de la raison pour laquelle j'ai bloqué pendant toute l'entrevue.

Certes, les entrevues représentent un défi car on doit jouer un rôle, ce qui est particulièrement exigeant pour quelqu'un qui doit se connecter avec ce qu'il ressent. Le rôle peut presque faire ombrage à ce que ressent l'individu, à moins que les émotions présentes au moment de l'entrevue puissent contribuer à projeter une image positive de soi.

Il y a deux jours, je déprimai, état qui devait persister le lendemain. Tout ce que je percevais, je le percevais à travers des lentilles d'une personne déprimée. Puis je réalisai ne pas être déprimé ; en fait, je résistais simplement à vivre le moment présent. Je me trouvais en bordure de l'eau, craignant de m'aventurer dans l'eau froide, voulant éviter l'effet de surprise du contact avec l'eau glacée. Pourtant, en plongeant, la surprise allait s'atténuer au fur et à mesure que mon corps s'adapterait à la température de l'eau. Le même soir, je réalisai soudainement ce que je faisais et je me suis permis de ressentir ce que je m'empêchais de ressentir, ce que je retenais. J'ai pris l'autobus et mon élocution reflétait comment je me sentais, et c'était correct. Après une demi-heure à déprimer à cause de sentiments négatifs, mon esprit s'éclaira et je me sentis de nouveau mieux.

9 juin 1999

Je me rendis dans une boutique pour vendre une pièce d'équipement. Je ne pensais même pas au bégaiement. J'étais trop préoccupé à connecter avec le vendeur. M'apparaissant une bonne personne, je voulais le traiter amicalement. Puis il m'avoua avoir été verbalement agressé par deux voleurs à l'étalage qu'il menaça avec violence. Je ne voulais pas en faire un ennemi pour éviter qu'il ne me menace. Je m'efforçai d'être invisible. Je ne voulais surtout pas l'importuner. Je m'efforçai d'être un *bon gars*. Ce qui m'amena à me retenir.

Dimanche, j'ai regardé un film triste (je l'avais déjà visionné). Des événements personnels sont survenus récemment dans ma vie et je me permis de vivre les sentiments qu'ils évoquèrent. Je regardai le film en l'utilisant pour ressentir les

émotions négatives qui m'accompagnaient depuis l'événement (j'avais rompu avec ma copine). J'ai pleuré et je me suis vraiment laissé aller. Nos émotions nous bouleversent. Je ressentais quelque chose au fond de mon estomac mais je l'acceptais. Récemment, j'ai partagé avec mes parents ce qui m'était arrivé ; je leur avouai ne pas avoir pleuré depuis bien des années, pas plus que j'avais vraiment ri d'ailleurs.

Après une conversation avec ma mère, je me demandais pourquoi j'avais été parfaitement fluide avec elle pendant une heure avant de commencer à me retenir. « Pourquoi ? » Cela m'intriguait. Me rappelant cette conversation, je réalisai que je voulais éviter de penser à un poseur de tapis que ma mère me suggéra pour qu'il vienne à mon appartement poser un tapis. Cela ne fut que brièvement mentionné. Je connaissais cette personne mais mes sentiments négatifs se tournaient vers son fils. Tentant de bloquer ces sentiments, je me suis retenu pendant deux heures, jusqu'au départ de ma mère. Je ne pouvais donc traiter clairement ce qui se disais, pas plus que je ne me laissais aller. Cela me révéla que je pouvais avoir une vive réaction envers quelque chose dont je n'avais pas vraiment conscience, réaction qui m'amène à me retenir pendant des jours, parfois des semaines et même davantage.

ANATOMIE D'UN BLOCAGE

Par John C. Harrison

Par un jour de printemps de 1982, j'entrai dans une boutique de photos sur la 24 ième rue, pas loin de ma résidence à San Francisco, afin de prendre livraison de quelques imprimés. La vendeuse, une jolie jeune femme, se trouvait à l'autre extrémité du comptoir ; elle vint à ma rencontre.

« Quel est votre non ? » me demanda-t-elle.

Cela déclencha chez moi une réaction de panique car j'avais auparavant l'habitude de bloquer en disant mon nom. Toujours. Mais en 1982, le bégaiement n'était plus pour moi un problème. Je n'y pensais jamais. J'aime parler avec les gens et je ne me souciais jamais de mon élocution, car mes blocages avaient disparu.

Je commençais à dire "Harrison" lorsque je me retrouvai soudainement en état de panique, totalement bloqué. Toutes ces vielles émotions si familières étaient de retour. Je pouvais entendre mon cœur battre très rapidement. Je fis alors une pause, pris une respiration, me permettant de me calmer et, alors que la vendeuse me regardait, retrouvai suffisamment de mon aplomb pour dire "Harrison".

Je sortis de la boutique avec mes imprimés, me sentant lessivé et totalement mystifié. Mais d'où pouvait donc bien venir ce blocage ? Pourquoi étais-je soudainement retombé dans ces vieilles habitudes ? Lorsque j'entrai dans la boutique, le bégaiement était très éloigné de mes pensées. Je ne pensais jamais au bégaiement puisqu'il ne se manifestait jamais. Je savais donc que ça ne pouvait être la peur de bégayer qui m'amena à bloquer. Je fis alors ce que j'avais toujours fait auparavant quand le bégaiement *était* un problème. Je commençai à revoir dans ma tête, maintes

et maintes fois, la situation, essayant de noter le plus de détails possible afin de pouvoir percevoir un indice quelconque, quelque chose qui expliquerait ce qui s'était passé.

« Où se trouvait la fille lorsque j'entrai ? », me demandais-je.

Voyons voir. Je revoyais la scène. J'entrai et me retrouvai tout à côté de la caisse. La fille se trouvait à l'autre bout du comptoir en train de parler avec quelqu'un.

« Qui était cette autre personne ? Y avait-il quelque chose de significatif chez cette autre personne ? »

C'était un gars.

« Et à quoi ressemblait-il ? »

Hmmmm. Ah, j'y suis ! C'était un motard. Avec un regard dur, des tatouages sur les bras, et portant une veste Levi's.

« Qu'as-tu noté d'autre ? »

Eh bien, que les deux semblaient prendre plaisir à converser. Le gars paraissait attiré par la fille.

« Quelle impression t'a-t-il fait ? »

Un regard menaçant. Il me rappelait des gars plutôt menaçants de mon enfance. Je me souviens très bien d'eux. Ils vivaient dans une municipalité voisine. Ils avaient un regard qui me pétrifiait.

« Et comment réagissais-tu à ce genre de gars quand tu étais enfant ? »

Et bien, si je me trouvais sur le même trottoir lorsque ces gars-là y passaient, je me faisais invisible afin qu'ils ne me voient pas et ne me harcèlent pas. J'y mettais toute mon énergie. Je me confondais avec l'environnement. Je me transformais en arbre, en un buisson, en un mur de briques. Aucune énergie n'émanerait de moi jusqu'à ce qu'ils soient passés. Rien.

« Avais-tu d'autres impressions ou observations au sujet du motard dans la boutique ? »

Peut-être ai-je eu l'impression d'avoir interrompu une importante conversation car ces deux-là connectaient fort bien ensemble.

« Et comment cela t'a t-il fait sentir ? »

Je revis la scène une fois de plus, tentant de me souvenir comment je me sentais. Comment me *sentais*-je ? Je me concentrai sérieusement puis un malaise m'envahit. C'est alors que je compris. Je craignais qu'il soit irrité puisque la fille l'avait laissé pour s'occuper de moi.

« Et comment réagissais-tu dans de telles situations quand tu étais enfant ? »

Je me retenais, je reculais. J'évitais de revendiquer ma place. Je ne voulais pas sembler trop puissant ni trop affirmatif.

« Parce que... »

Parce que cela m'aurait placé en situation dangereuse. Le gars aurait pu me faire du trouble ; alors je voulais éviter qu'il me « voit ».

« Alors, dans la boutique de photos tu…. »

Exact. Je glissai de nouveau vers mon ancienne programmation. Je me suis retenu. J'ai bloqué mon énergie. Je m'efforçai de me rendre invisible, tout comme auparavant.

Je venais à peine de réaliser cela que tous les muscles de mon cou et de mes épaules relaxèrent, tous ces muscles qui se tendirent pendant le moment de panique dans la boutique de photos.

Je devine ce que vous pensez : que je tente d'expliquer ce qui était arrivé. Ce n'est pas comme cela que je conçois cette réflexion. Pendant toutes ces années j'ai constaté que lorsque je découvre une vérité, j'ai une réaction physique…une libération. Cela s'est produit tellement souvent que j'ai appris à en reconnaître les signaux.

Aujourd'hui, il n'y a pas de doute que j'ai trouvé la réponse.

Cette brève expérience m'enseigna quelque chose. J'avais eu l'habitude de croire que je bégayais parce que je craignais de bégayer. Je croyais que tout tournait autour de ma peur de bloquer et de la réaction des autres. Dans mon cas, cela représentait la vérité pure et simple. Mais pas toujours. Et certainement pas dans la situation présente alors que le bégaiement était si éloigné de mes pensées.

Un jour, un professeur d'art me donna un judicieux conseil. J'étais inscrit à une classe de dessin et je ne réussissais pas à dessiner un croquis du modèle avec les bras fléchis. Je ne parvenais pas à bien dessiner les bras. Le professeur s'approcha, m'observa pendant quelques minutes avant de dire : « regardes l'espace. »

« Huh ? »

« Regarde l'espace. Plutôt que de te concentrer sur les contours des bras, regardes plutôt l'espace entourant les bras. Remarque le vide créé au centre quand le modèle place sa main sur sa hanche. Étudie la forme de cet espace. Puis dessine-la.

Je la remarquai. Je la dessinai. Puis le dessin se compléta comme par enchantement.

Vous pouvez faire la même chose avec le bégaiement en observant l'environnement propre à chacune de vos situations de blocage. Prenez conscience de ce qui se passe en même temps que le blocage au lieu de ne vous concentrer que sur le bégaiement. Pouvez-vous voir ce qui se passe vraiment ? Que remarquez-vous ? Que pensez-vous et que ressentez-vous ? Quelles sont vos attentes, vos perceptions et vos croyances ? Là se cachent plusieurs des réponses au blocage de la parole. En gardant votre esprit ouvert et en évitant de vous concentrer de façon obsessive sur votre parole, vous découvrirez plusieurs vérités intéressantes et utiles.

ÊTRE OU NE PAS ÊTRE BÈGUE

Je vais vous confier un secret que je n'ai encore jamais divulgué à qui que ce soit. Quelque chose que même mes meilleurs amis n'ont jamais su.

Je suis un voleur.

Vous avez bien lu. Un voleur. Eh oui, je suis malhonnête ; je suis ce genre de voleur qu'on aimerait bien attraper pour le forcer à retourner le butin dérobé aux autres.

Cette confession étant faite, comment réagissez-vous ? Cacheriez-vous votre coutellerie en cuivre si je venais dîner ?

Certainement !

Je ne suis pas surpris. Coller une étiquette à quelqu'un crée des attentes et on percevra cette personne d'une certaine manière. Supposons, par exemple, que vous entriez dans le bar d'une petite localité rurale du Sud profond des États-Unis en annonçant aux buveurs invétérés que vous êtes Yankee.

« Eh, regardez ce que nous avons ici. Un Yankee ! » s'écrie quelqu'un alors que toutes les têtes se tournent vers vous.

Il y a de quoi être inconfortable avec tous ces yeux moins qu'amicaux tournés vers vous. Être aussi pur que Mère Theresa ou aussi populaire que Michael Jordan, pas de problème. Mais être identifié comme « Yankee » fait naître le même genre de réactions que le terme collaborateur en France. Ces gens-là savent qui vous êtes *réellement*. « Yankee », ça veut tout dire.

LES ÉTIQUETTES DÉTERMINENT LA PERCEPTION QUE LES AUTRES ONT DE NOUS

Les étiquettes sont de puissantes créatrices de perception. Non seulement vous *empêchent-elles* de voir la réalité, mais elles vous amènent à voir ce qui *n'existe pas*. Supposons que quelqu'un vous ait dit que j'étais bègue et que je prononce un discours d'une heure sans trébucher, ni bloquer ni répéter un seul mot, que vous demanderiez-vous alors ?

À quoi penseriez-vous !

Vous vous attendriez à ce que quelque chose se manifeste. Vous vous attendriez à ce que je bégaie. Car pour vous, quelque chose *aurait dû* être là mais n'y était pas.

Vous pourriez, inconsciemment, me prêter des pensées et des émotions que je n'ai pas – peurs, perfectionnisme, une obsession pour la performance, etc. – parce que c'est comme cela qu'un « bègue » est supposé penser et se sentir. Vous me transformeriez en quelque chose que je ne suis pas.

Les étiquettes sont également une source de référence. Je lisais, il y a quelques années, un article dans le *San Francisco Chronicle* sur deux défenseurs de ligne d'une équipe locale de football pour les quarante-ans et plus, deux défenseurs qui étaient aussi médecins. Je me souviens encore de ma confusion en lisant cela. Après des années à visionner des reproductions instantanées, ma conception d'un défenseur de ligne est celle d'un gars très costaud, un Hulk enragé désireux de blesser les membres de l'équipe adverse. Mais un médecin est un guérisseur, quelqu'un dont le but est d'aider les gens à vivre en santé et de promouvoir leur mieux-être.

Je ne pouvais simplement pas rapprocher ces deux concepts. Ça ne concordait pas avec ma perception.

C'est alors que mon attention se tourna sur l'étiquette « défenseur de ligne » et son influence sur moi. « Mais supposons que j'aie lu au sujet de deux médecins qui étaient aussi défenseurs de ligne » me demandais-je. « Cela m'amènerait-il à percevoir différemment ces deux joueurs ? » Certes. Un médecin voulant se décharger de son trop plein d'agressivité est plus normal qu'un défenseur de ligne désireux de guérir les autres.

Mêmes personnes, étiquettes différentes.

ÊTRE OU NE PAS ÊTRE

En catégorisant quelqu'un, en disant que quelqu'un « est » une chose en particulier, vous placez en fait cette personne dans une catégorie. Les catégories sont importantes, spécialement en sciences où il est nécessaire d'organiser et d'analyser un vaste éventail de phénomènes naturels. Comme vous le dirait tout biologiste, pouvoir catégoriser un animal dans une branche ou une classification particulière permet de faire certaines hypothèses sur ses caractéristiques principales et de prévoir son comportement. Le problème avec cette méthodologie lorsqu'on l'applique aux humains c'est que vous êtes portés à faire des hypothèses à leur sujet, hypothèses qui ne sont pas vraies.

Par exemple, considériez-vous Tiger Woods comme un golfeur ? Bien sûr. Dès son jeune âge, Tiger ne respirait et ne vivait que pour le golf. Il a gagné des centaines de millions dans les tournois professionnels (il est, depuis octobre 2009, milliardaire). Difficile d'entendre son nom sans penser à sa formidable détermination et à son jeu sublime ayant fait sa marque. Tiger Woods *est* un golfeur jusqu'au bout des ongles. Il perçoit le monde avec des lentilles teintées par le monde du golf.

Maintenant, supposons que quelqu'un du nom de Tiger *Bleau* décide lui aussi de jouer au golf. Il se rend dans une boutique spécialisée d'articles de golf, achète le meilleur équipement et suffisamment de balles pour toute une vie. Puis il s'inscrit à des cours de golf et, après une année à pratiquer en jouant trois parties pendant tous les week-ends, il devient passablement bon.

Tiger Bleau est-il pour autant un golfeur professionnel ?

Oh, vous pouvez l'appeler comme cela. Mais il ne peut se comparer à Tiger Woods. Le golf n'est pas sa vie. Il ne pense ni ne respire que pour le golf. Il est

simplement quelqu'un qui joue au golf. Ce serait une erreur que de présumer que les deux Tiger partagent une perspective identique dans la vie parce que les deux sont golfeurs. Bien qu'ils appartiennent à une même catégorie, il s'agit de deux individus bien différents.

Lorsqu'on attribue une étiquette à quelqu'un – voleur, Yankee/Collaborateur, défenseur de ligne, médecin, golfeur, bègue – on détermine ce qu'*est* cette personne et ce dont on peut s'attendre d'elle.

Voici une anecdote illustrant d'une éclatante façon comment les suppositions découlant d'une étiquette peuvent mener à l'absurde. Lors d'un concert symphonique, un spectateur fut transporté par la performance d'un violoniste accompli. Ne pouvant contenir son enthousiasme, il se tourna vers son compagnon et lui dit : « N'est-ce pas qu'il joue merveilleusement ? »

« En effet » rétorqua son ami, « surtout pour un bègue. »

Mais c'est lorsque vous commencez, vous-même, à vous catégoriser de la sorte que les effets peuvent devenir particulièrement pernicieux. En utilisant l'étiquette de bègue, vous pouvez vous retrouver isolé des autres parce que vous êtes « différent ». Plutôt que de chercher les points communs avec les autres, vous vous concentrez sur ce qui vous en différencie. Vous pourriez bien vous retrouver limitant vos choix de carrières, le genre de personnes que vous choisirez comme compagne/compagnon de vie et/ou le succès que vous connaitrez. Vous penserez : « Oh, un bègue ne pourrait faire CELA ! »

Par contre, en abandonnant graduellement cette identité de bègue pour vous considérer plutôt comme une *personne* qui bégaie, vous serez moins enclin de passer à côté d'autres possibilités. Vous pourrez plus facilement éviter de tomber dans le piège engendré par les étiquettes et vous serez plus réceptif à toute cette panoplie de possibilités qu'offre la vie.

Je reconnais que, pour la plupart des gens, il est difficile d'abandonner le terme « bègue ». Voici quelques-uns des arguments habituels :

– *Eh bien, c'est que tu as peur d'admettre ce que tu es.*

– *«Personne qui bégaie », c'est trop difficile à dire.*

– *J'ai toujours utilisé le mot « bègue ».*

– *Tu ne fais que fuir ce que tu es.*

Je suis d'accord, l'expression "personne qui bégaie" *représente* un terme plus lourd. Il est toujours plus facile d'identifier quelqu'un comme voleur, raté, impotent, hippie, communiste, Yankee, conservateur, écossais, chauviniste, féministe, bègue ou tout autre terme pratique vous venant à l'esprit. Il est tentant de catégoriser les gens puisque cela nous épargne de faire l'effort de chercher un terme plus adéquat. Mais

en faisant cela, vous vous retrouvez souvent à percevoir la réalité au travers des verres tintés.

SOYEZ CE QUE VOUS ÊTES

Mais il y a une circonstance où il est important *d'être* bègue. C'est lorsqu'un individu croit secrètement être bègue tout en vivant dans le déni de cette réalité. Ce schème de pensée peut prendre la forme suivante :

> *Qui moi ? Un bègue ? Je ne suis pas bègue. D'accord, j'hésite de temps en temps, et il se peut que je répète ou que je substitue des mots. Mais je ne suis pas différent des autres personnes.* Absolument pas ! *Je suis comme tout le monde. Moi ? Un bègue ? JAMAIS !*

Plus il le nie, plus il renforce l'idée que sa peur secrète est véridique. Et c'est ce qui m'arriva. Lorsque mon père suggéra que je bégayais, j'insistai énergiquement qu'il n'en était rien. Je nourrissais une haine incommensurable envers ce mot en "s" (stutterer). Je pleurnichai « Je ne bégaie pas, j'hésite » - même si les blocages intervenaient régulièrement dans le flot de ma parole. À cette époque, je vivais dans le déni, ce qui explique mon entêtement.

Afin de mieux comprendre pourquoi le fait de vivre dans le déni vous emprisonne, on va se livrer à une expérience. Faites face au mur à une distance de plus ou moins un pouce (2,54 centimètres), fermez les yeux et, tout en vous tenant là, dites-vous qu'en fait vous vous tenez devant une porte ouverte.

> *Je ne me tiens pas devant un mur imaginaire. Il faudrait être vraiment stupide si je faisais cela. Non, non. En réalité, je suis devant une porte ouverte. Mais pour une raison quelconque, chaque fois que je veux traverser le cadre de cette porte, je ne peux y parvenir. Quelque chose de mystérieux me bloque. Je ne comprends pas pourquoi je ne peux avancer. (Je suppose qu'une défaillance génétique me retient !) Je SAIS que je me tiens face à une porte ouverte. Mais POURQUOI ne puis-je la traverser ?*

De toute évidence, pour progresser, il vous faut d'abord accepter où vous en êtes. Si vous désirez traverser la porte, vous devez d'abord accepter que vous ne vous teniez pas face à la porte. En hésitant à reconnaître où vous êtes, vous ne pourrez accéder à l'étape suivante et votre progression frappera un mur.

Je ne dis pas que vous devez vous catégorisez comme bègue, ou qu'il est même approprié de le faire. Je veux dire que si vous êtes dans cette situation de déni, vous hésitez à reconnaître que vous avez *déjà* assumé un rôle de bègue. Et à moins que vous ne reconnaissiez et acceptiez cette réalité, vous serez incapable de vous débarrasser des émotions, perceptions, croyances et des jeux cachés qui s'y rattachent[70]. Vous serez sujet à cette loi universelle que dit que « Je suis ce à quoi je résiste.»

[70] Lire à ce sujet le texte *Le bégaiement, ce n'est pas qu'un problème de la parole*, page 307.

Cela implique-t-il que le terme "bègue" ne doive jamais être utilisé ? Je sais qu'il est difficile de se départir de vielles habitudes et que le mot continuera à être utilisé. "Bègue" est certes plus facile à prononcer que "personne qui bégaie", et j'utilise volontiers le terme "bègue" de temps à autres lorsque je rédige des articles pour la communauté professionnelle et pour d'autres présentations. Mais lorsque je parle à/ou d'un individu, je m'efforce de ne jamais déclencher, par inadvertance, ces limites que s'impose une personne lorsqu'on la catégorise par une étiquette. Dans ces circonstances, j'utilise toujours "personne qui bégaie."

Mon conseil est donc le suivant : utilisez "bègue" si c'est ce que vous voulez ; mais soyez conscient que "bègue" est une étiquette qui peut influencer votre perception si vous la laissez faire. En gardant cela à l'esprit, le mot aura moins de chance de biaiser votre perception.

HARRISON PASSE AUX AVEUX

Avant de conclure, j'imagine que ma confession du début vous fatigue. Je suis un voleur ?

Et bien voici l'histoire.

À l'âge de huit ans, j'ai, sans gêne, dérobé à mon cousin Pat 24 sous de sa tirelire. Sur le chemin du retour, dans notre vieille Ford coupée noir, j'avais tellement de remord d'avoir fait cela que j'ai fini par confesser mon crime à ma mère. Heureusement, ma mère fut compréhensive et, bien qu'elle m'ait donné une bonne leçon sur les vertus de l'honnêteté (et me força à remettre l'argent), cette épisode ne colora jamais l'image que j'avais de moi…parce qu'il y avait une chose que ma mère n'avait jamais faite.

Elle ne m'a jamais *étiqueté* comme voleur.

« Certains hommes voient les choses telles qu'elles sont en se demandant pourquoi. Je rêve de choses n'ayant jamais existé tout en me demandant "pourquoi pas ?". »

George Bernard Shaw

SE DÉBARRASSER DU BÉGAIEMENT EN MOINS DE 60 SECONDES

Bien que ce sujet ait déjà été abordé, il n'avait pas été autant développé que dans cet article. Une version antérieure de cet article fut publiée dans le Journal of Fluency Disorders. En passant, une fois que vous aurez lu cet article, je vous invite à souper chez moi. On va faire griller un chat. Que dites-vous ? Comment puis-je faire une chose pareille? Mais où est le problème ? On va déguster du poisson-chat. Mais à quoi pensiez-vous donc ? JCH.

Cet article n'est pas, non plus, ce que vous pensez. Il ne s'agit pas d'un article sur une guérison éclair du bégaiement. Il est plutôt question d'un sujet plus terre à terre, quelque chose qui fonctionne vraiment. Mais avant d'embarquer dans le vif du sujet, je vous invite à lire deux citations publiées il y a deux ans. La première provient d'un article paru dans l'*AFS Newsletter,* publié par l'Association for Stammerers (AFS) d'Angleterre.

> *La capacité de l'enfant à parler avec fluence se développe en parallèle avec sa croissance. Mais les attentes relatives à la fluence que leur imposent leurs interlocuteurs et que les enfants s'imposent eux-mêmes augmentent également. Lorsque ces demandes excèdent la capacité de l'enfant, le bégaiement apparaît. Si, par la suite, les capacités de l'enfant se développent suffisamment rapidement, ou si les attentes relatives à la fluence augmentent lentement ou pas du tout, le bégaiement disparaitra spontanément. Mais si les demandes continuent à excéder les capacités de l'enfant, le bégaiement se poursuivra.*

Cet article fait preuve d'observations avisées que nous sommes habitués de lire sur le développement précoce du bégaiement. Cependant, cet extrait contient une affirmation qui n'est pas vraiment exacte. Pouvez-vous dire laquelle ?

Maintenant, lisez l'extrait suivant provenant de documents que j'ai reçus par la poste du National Council on Stuttering.

> *(Le bégaiement) est un ensemble d'actions physiques qui entravent l'élocution normale ou fluide que la plupart des gens prennent pour acquise…Plusieurs jeunes enfants bégaient en faisant l'apprentissage du langage. La plupart le verront disparaître; mais pour d'autres, le problème persistera dans la vie adulte pour devenir chronique.*

Encore une excellente information mais qui recèle pourtant une erreur similaire. Dans les deux cas, la fiction se situe au niveau de cette présomption que le bégaiement adulte est un prolongement du même phénomène qu'à l'enfance (inhérent dans la phrase « le

problème persistera dans la vie adulte. ») J'avance qu'un tel langage est entièrement trompeur.

Dans les pages qui suivront, je désire vous sensibiliser à une problématique dont on ne parle pas souvent, sinon pas du tout. Je fais référence au langage du bégaiement, à sa linguistique. Mon hypothèse est que le mot "bégaiement" est si lamentablement déficient qu'il nous empêche de percevoir d'importantes différences, qu'il nous met en présence de - et nous amène à croire à des - contre-vérités fondamentales, en plus de nous enfermer dans une boite de laquelle peu d'individus peuvent s'extirper.

Je crois être suffisamment compétent pour aborder ce sujet puisque, pendant à peu près 30 ans, j'ai dû composer avec un problème de bégaiement chronique. Aujourd'hui, et depuis les 40 dernières années, le bégaiement n'est plus présent, pas plus qu'il ne constitue un problème dans ma vie. Ma sortie du bégaiement n'aurait pu se concrétiser sans ces revirements de perception que je m'apprête à vous décrire.

Je vais aussi, par la même occasion, vous expliquer une manière de vous extirper de cette boite.

NOTRE LANGAGE INFLUENCE NOTRE PERCEPTION

Il y a quelque temps, j'ai assisté à une présentation au sujet d'un langage unique développé dans les barrios de Los Angeles, un langage parlé par les éléments les plus durs du ghetto mexicain. La thèse du présentateur consistait à affirmer que la prépondérance de termes colériques (ou violents), et l'absence totale de mots décrivant des sentiments plus doux, imposaient littéralement à ces jeunes une perception violente du monde, et cela aussi longtemps qu'ils utiliseraient ce langage pour communiquer.

Cette idée de l'influence du langage sur la formation de nos perceptions n'est pas nouvelle. Ces problèmes furent abordés par la discipline de la Sémantique Générale.[71] Wendell Johnson expliqua aussi cette idée très clairement dans son livre, *People in Quandaries*.

Un des concepts nés de la Sémantique Générale est qu'il est difficile de percevoir, et donc de travailler, ce pourquoi il n'existe pas de nom. Voici un exemple. Vous êtes en week-end de ski à Chamonix. Il est tôt le matin et vous vous préparez à farter vos skis en

---

[71] La sémantique générale, système de pensée présenté par son auteur comme « non-aristotélicien », a été fondée par Alfred Korzybski après qu'il eut pris conscience, au cours de la première guerre mondiale, que les mécanismes de pensée qui ont pu provoquer cette guerre reposaient sur les postulats de la logique d'Aristote (principe d'identité, de contradiction et du tiers-exclu), qui maintenaient l'Occident dans une logique du conflit. Il formula alors une nouvelle logique, non-aristotélicienne, basée sur de nouveaux postulats, et qui correspondrait à l'évolution scientifique du XX° siècle (physique quantique, théorie de la relativité de Einstein). Korzybski en expose les principes, principalement dans son ouvrage majeur *Science and Sanity, an introduction to non aristotelian systems and general semantics*, dont la première édition paraît en 1933.

prévision d'une journée sur les pentes. À moins que vous ne connaissiez les divers types de neige, comme la poudreuse et à gros grains, vous risquez de ne pas cirer vos skis adéquatement. Les désignations de "poudreuse" et "à gros grains" vous permettent de percevoir des différences qu'autrement vous n'auriez pas remarquées.

Voyons un autre exemple hypothétique. Supposons que nous ayons une discussion des plus animées sur la sexualité avant le mariage. Mais dans notre culture, on n'a pas de termes pour décrire les diverses activités d'un couple : s'embrasser, échanger des caresses, avoir des relations sexuelles et ainsi de suite. Pouvez-vous imaginer à quel point une telle conversation peut devenir confuse ? Lorsque des imprécisions descriptives nous amènent à confondre l'acte d'embrasser avec une relation sexuelle complète, on passe à côté de divers degrés d'activité sexuelle. Cette absence de termes plus descriptifs limite notre capacité à discuter (et peut-être à nous entendre) sur ces questions. La seule chose dont on puisse vraiment parler se résume à cette seule dichotomie : devons-nous ou pas (avoir ces activités sexuelles avant le mariage).

On rencontre le même problème avec le bégaiement. On nous a vendu, à vous et moi, l'idée que le "bégaiement" commençait dans l'enfance pour se prolonger dans la vie adulte. Cela est tout simplement faux. Ces disfluences qui apparaissent à l'enfance et qui, presque toujours, disparaitront plus tard d'elles-mêmes, diffèrent des disfluences qui persisteront dans la vie adulte. L'une ne constitue pas la continuation de l'autre. Ce sont des phénomènes totalement séparés. Mais on les perçoit comme liés parce que nous n'avons qu'un seul terme en anglais pour les désigner – bégaiement.[72] Lorsque le rédacteur de la deuxième citation affirme, en parlant du bégaiement, que « la plupart le verront disparaître ; mais pour d'autres, le problème persistera dans la vie adulte pour devenir chronique, » il nous force à prendre pour acquis qu'il s'agit de problèmes identiques.

L'un est-il un prolongement de l'autre ? Oui.

Mais ils ne sont pas pour autant similaires. En vérité, ils ne font même pas partie de la même catégorie. L'un est un phénomène émotionnel et (hors de tout doute) génétique. L'autre est une stratégie, un comportement appris que nous avons développé afin de composer avec le premier problème.

Comment, alors, contourner cette confusion engendrée par le mot "bégaiement?"

La solution ne prend même pas 60 secondes à trouver. Elle n'en prend même pas six. On a qu'à utiliser deux mots différents pour décrire ces deux phénomènes.

Mais le problème, c'est qu'un de ces mots n'existe pas encore. Mais cela ne doit pas pour autant représenter un obstacle. On a qu'à faire comme bon nombre d'individus ont fait avant nous dans pareille situation.

---

[72] Ce problème ne se présente pas en français, des termes différents étant couramment employés, du moins en France. Nous espérons que cet article contribuera à populariser ces nouveaux termes au Québec et ailleurs dans la francophonie. Un grand merci à Madame Anne-Marie Simon pour son inestimable apport dans mes traductions.

Inventer un nouveau mot.

Et vous verrez comment un problème devient plus limpide.

QUE SE PASSE-T-IL LORSQUE NOUS SOMMES BREDOUILLANTS ?

Je regardais, il y a quelques années, une émission de nouvelles politiques sur le réseau Cable News. Le modérateur était Daniel Schorr, un journaliste expérimenté que j'avais connu dans les années 1960 alors que je travaillais comme "gofer[73]" sur une émission intitulée « U.N. in action[74]. » Soudain, en plein milieu d'une discussion, alors que Schorr jonglait avec ses idées, il connut le plus long moment de disfluence que j'aie jamais vu dans les médias. « Um, um, um, um, err, err, err… » Cela se poursuivit pendant six à huit secondes, jusqu'à ce qu'il puisse reprendre ses idées.

Quelle en était la cause ? Schorr est pourtant une personne raisonnablement fluide. Que s'était-il produit pour qu'il devienne presqu'incohérent pendant un certain laps de temps ? Pas besoin d'un Ph. D. pour répondre à cette question. Schorr était simplement confus[75], ce qui nuisait à sa capacité à s'exprimer.

Certains sites Internet définissent le terme "bredouillant" comme "avoir de la difficulté à parler". Ce phénomène aura cependant un impact différent selon les individus. Certaines personnes semblent imperturbables. Placez-les en plein milieu d'un tremblement de terre, présentez-les au Président des États-Unis ou surprenez-les les culottes baissées, elles ne seront jamais décontenancées. Leurs idées seront toujours aussi claires que des dominos et elles prononceront les mots sans répétition ni pauses.

Il en est autrement pour d'autres personnes. Demandez-leur à l'improviste de porter un toast aux nouveaux mariés. Ils lèveront leur verre de champagne et deviendront tout empêtrés. Leur toast sera rempli de umms et de ahhs, et leur discours dépourvu de toute suite cohérente.

Pourquoi cela se produit-il ? En partie à cause de la génétique. Le système nerveux sympathique de certaines personnes réagit fortement aux stimuli et se retrouve soudain dépassé à la moindre provocation. Ces individus glissent en plein syndrome intégral du type "fuis ou bats-toi", accompagné d'un haut niveau d'adrénaline et d'autres hormones mises en action suite au stress. Les jeunes enfants sont particulièrement vulnérables à des niveaux inhabituels de stress, eux qui doivent se battre simultanément avec leur développement intellectuel, émotionnel et physique en plus de répondre aux demandes et pressions émanant d'un environnement non familier. Pas étonnant que de tels stress se répercutent sur leur élocution.

Le développement verbal varie aussi (d'un individu à l'autre). Certains enfants prendront plus de temps que d'autres à maîtriser les exigences du langage. Cependant, les

[73] Employé qui cherche les absents sur un plateau.
[74] « Nations-Unies en action. »
[75] Discombobulated (être contrarié ou confus).

disfluences qui y seront associées ne seront généralement pas permanentes et disparaîtront avec l'évolution de la croissance de l'enfant. On les verra se manifester seulement lorsque le stress sera supérieur à ce que l'enfant pourra supporter.

Ce sont à ces disfluences dépourvues d'effort auxquelles pensent nos interlocuteurs lorsqu'ils disent (par empathie envers nous) : « Oh, je bégaie aussi lorsque je suis contrarié » - mais vous savez fort bien qu'ils ne subissent pas un de ces blocages qui peuvent facilement gâter toute une journée. Ils subissent autre chose.

Puisque le fait d'être bredouillant joue un rôle important dans ce genre de disfluence, donnons-lui un nom qui lui sera propre.

Nous l'appellerons *bafouillage.*[76]

Bon, voyons maintenant ce qu'on y gagne en ayant créé un mot distinct pour décrire ce comportement. Supposons que vous venez tout juste de connaître un de ces blocages monumentaux et votre interlocuteur, voulant aider, prononce la fameuse phrase : « Écoute, ne t'en fais pas. Lorsque mes idées ne sont pas bien enlignées, je bégaie aussi. »

« Non, non, » dites-vous. « Ce n'est pas la même chose. Vous bafouilliez. »

Votre interlocuteur réalise maintenant qu'il y a une différence puisque vous avez utilisé un mot décrivant ce qu'il faisait et qui est bien différent de ce que vous faisiez.
« Mais alors » vous demandera-t-il, « si moi je bafouillais, toi, que faisais-tu ? »

« Je faisais quelque chose d'autre, » répondrez-vous. « Je _____. »

Quoi ?

Vous auriez pu, bien sûr, dire "bégaiement"; mais ce mot ne ferait que semer la confusion puisqu'il est déjà chargé de tant de significations et d'associations confuses. Il nous faut un autre terme. Un mot différent de bafouillage. Un mot qui puisse décrire ces luttes et cette élocution bloquée de quelqu'un qui ressent tous ces sentiments et qui démontre toutes ces actions physiques avec lesquelles vous et moi sommes si familiers : la panique, déconnexion d'avec le moment présent, l'embarras, la peur, la frustration, etc. Il s'agit d'un syndrome composé de sentiments et d'actions physiques qui, avec le temps, deviendra (le syndrome) auto-suffisant et se perpétuera de lui-même, se développant pour devenir une pure peur de performer.

Appelons donc ce genre de comportement *bégayage.*[77]

BA-FOUIL-LER v : Propos, discours incohérent, sans suite, confus. Comme dans "Un bafouillage incompréhensible." John définit le terme anglais (bobulate) de la

[76] Bobulating.
[77] John emploie block en anglais (blocage en français). Nous suggérons bégayage.

manière suivante : *produire sans effort des répétitions de la parole et caractérisé par l'absence d'inquiétude, de peur ou d'embarras. BAFOUILLAGE n*

BLOQUER v 1 : parler d'une manière caractérisée par une lutte (pour parler) ; faire obstruction et nuire aux mécanismes de vocalisation et respiratoire. 2 : créer des disfluences de la parole qui s'auto-perpétueront et qui généreront la peur, l'anxiété et une grande inquiétude et qui résulteront souvent en évitement de mots et de situations langagières spécifiques. – BÉGAYAGE n

Pour revenir à notre ami, vous lui expliquez, « Non, ce que tu faisais n'est pas vraiment la même chose. Bien que tes mots fussent prononcés de façon trébuchante, ils le furent sans effort. Tu bafouillais. Alors que moi je fais quelque chose de différent. Parfois, mes mots sont prononcés de manière hésitante parce que, je ne sais trop comment, j'ai pris l'habitude de nuire à mon propre processus langagier. Je bloquais. Bien que cela puisse sembler pareil, ça ne l'est pas. » Chaque comportement étant identifié par un terme distinct, notre ami est maintenant capable de percevoir la différence.

Avouez que c'est bien plus facile, bien plus claire que d'essayer d'expliquer que son bégaiement n'est pas comme votre bégaiement ?

SIMILAIRES, ET POURTANT SI DIFFÉRENTS

Il est aussi essentiel d'avoir deux mots différents car bafouillage et bégayage peuvent tellement sembler identiques. Prenez l'exemple suivant – Richard, quatre ans, accourt vers sa mère en lui disant : « Regarde maman, j'ai trouvé un dan-dan-dan-dandelion. » Que se passe-t-il ici ? Richard est excité, son émotion est au comble et il se bat avec (pour lui) un nouveau mot difficile : dandelion. Mais sa façon de s'exprimer ne l'inquiète nullement. Il se concentre à partager sa découverte. Son monde, à ce moment précis, n'est pas moins exaltant qu'il ne l'était pour Thomas Edison au moment même où celui-ci connecta, pour la première fois, deux filaments qui produisirent la première lumière électrique.

Maintenant, comparons cette situation avec la suivante. Georges est un nouvel étudiant au Lycée allant à un premier rendez-vous avec Marcia, une jolie étudiante de son école. Georges est vraiment épris de Marcia et se sent à risque car il doute de pouvoir satisfaire les attentes de cette dernière. Après de multiples hésitations, il finit par inviter Marcia à un pique-nique; il veut à tout prix faire bonne impression. Ils se retrouvent maintenant seuls dans les prés. La couverture est étalée sur le sol et ce repas que Georges a si soigneusement préparé est bien présenté. Alors qu'ils s'apprêtaient à s'installer, Georges aperçoit un superbe dandelion. Il se penche pour le cueillir puis l'offre à Marcia.

« Regarde ce merveilleux dan-dan-dan-dan-dandelion » dit-il avec son cœur qui bat la chamade.

Georges a peur du mot "dandelion". Bien qu'il ait réussi à dire "dan" sans problème, il a peur de compléter le mot. Mais il craint davantage d'initier le mot par peur de se retrouver pris avec un long silence des plus embarrassants. Il retarde donc le moment craint en

répétant "dan" encore et encore, jusqu'à se sentir suffisamment confiant pour compléter le mot.

Les répétitions de Georges découlent d'une dynamique entièrement différente de celles de Richard. Pourtant, elles se ressemblent. C'est pour cette raison qu'il est absolument essentiel d'utiliser des mots différents afin de mieux décrire ce que fait chacun d'eux. En se contentant de dire que Richard et Georges bégaient, on ne fait que perpétuer la confusion tout en faisant ombrage aux véritables phénomènes en présence. La première disfluence est un réflexe tout à fait inconscient, déclenché par un sentiment de bredouillage[78], une lutte avec les habiletés verbales et, peut-être, des facteurs génétiques quelconques. Alors que l'autre est une stratégie, généralement accompagnée d'une grande inquiétude, afin de se sortir de ce qui est perçu comme un bégayage difficile et menaçant.

En disant que Richard bafouille et que Georges bloque (en réalité, ce dernier "temporise", autre version du bégayage, alors qu'il répète la syllabe ou le son précédant jusqu'à ce qu'il se sente "prêt" à prononcer la syllabe ou le mot craint) on distingue immédiatement les nuances importantes. Plus important encore, la mère de Richard n'aura pas à s'alarmer parce qu'il "bégaie". Pouvant maintenant distinguer entre bafouillage et bégayage, elle pourra ainsi mieux déceler la nécessité d'initier ou non une quelconque action rééducative.

LE BREDOUILLEMENT [79]

Je vais vous parler aujourd'hui d'un trouble relativement méconnu qui s'appelle le bredouillement. Ça vous concerne peut-être ! Pourquoi ? Parce que près de la moitié des PQB souffriraient aussi de bredouillement ! Ah ! Ça pourra aussi intéresser certains orthophonistes confrontés à ce problème.

Un mémoire de DU (doctorat) a été rédigé en 2007 par Françoise Dhuisme sur ce sujet. C'est de ce mémoire et d'un furetage Internet que sont issues la plupart des informations colligées ici.

«Examinez la possibilité que vous ayez deux problèmes de fluence : le bégaiement et le bredouillement. Plus de la moitié des personnes qui bégaient ont les deux. Est-ce vraiment important ? Absolument. Votre programme thérapeutique doit être revu pour intégrer des stratégies traitant les deux aspects, s'ils coexistent, bien sûr. Sinon, vos efforts risquent d'avoir peu d'effets.

Voici un indice. Dans le bégaiement, vous savez ce que vous voulez dire mais vous ne pouvez pas commencer le mot. Est-ce que le bégayage survient lorsque vous parlez trop vite, lorsque vous avez des difficultés à trouver les mots ou des difficultés à organiser vos pensées ? Est-ce que plusieurs idées traversent votre esprit mais se perdent avant que celle que vous vouliez exprimer soit fixée ? Pour un adolescent ou même un adulte, il n'est pas facile de déterminer si l'on bredouille en plus de bégayer. Le bredouillement peut être

[78] Discombobulation.

[79] Cette section est une collaboration spéciale de Laurent Lagarde, avec des informations provenant aussi de Madame Anne-Marie Simon. Il ne fait pas partie de la version originale de *Redefining Stuttering*.

masqué par un bégaiement sévère et un comportement de lutte. Attendez-vous à ce que la combinaison des problèmes qui surviennent dans le bredouillement varie en forme et en intensité, tout comme cela se produit pour le bégaiement.

Voici une stratégie pour surmonter le bredouillement : ralentissez votre débit pour vous donner plus de temps pour organiser vos pensées et trouver vos mots. Vous pourrez alors vous occuper aussi bien du message porté par la parole que de son mécanisme.»

Il semble en effet que le bredouillement soit mal connu, d'où des problèmes de diagnostic et de traitement. Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel, citée dans le mémoire, le reconnaît d'ailleurs : *«il n'existe pas encore de définition univoque du bredouillement-bafouillement» et «ce trouble est peu souvent reconnu comme une entité morbide à part entière dans les pays francophones et est donc rarement traité en rééducation orthophonique, alors qu'il est tout à fait reconnu dans les pays anglophones et a sa place dans la nomenclature des troubles de la parole.» L'une des raisons est «le recouvrement partiel des deux tableaux cliniques, bégaiement et bredouillement qui, ajouté à leur fréquente association, fait qu'il est parfois difficile et pourtant nécessaire de les distinguer l'un de l'autre.»* On confond donc un peu les deux. D'ailleurs, si vous allez dans un dictionnaire de synonymes, en face de «bredouillement», vous verrez «bégaiement»...

Alors comment définir le bredouillement et comment savoir si vous êtes concerné ?

Une première indication peut vous être donnée par le mot utilisé par les anglophones : « cluttering ». Clutter signifie bazar, bordel ou encore encombrement. Difficile d'être plus clair… Si vous souffrez de bredouillement, votre avez du mal à organiser vos idées et votre parole est confuse. Cette première approche est bien sûr incomplète et je vous propose ci-après, parmi les multiples définitions que j'ai pu lire, celles que j'ai retenues, citées par Françoise DHUISME dans son mémoire.

Hippocrate, déjà, avait donné la sienne : « *dérangement de l'équilibre entre la pensée et la parole* ».

Au 19ième siècle Marc Colombat d'Isérel et le docteur Serre d'Alais décrivent les troubles du « débit et de l'articulation » et le fait de « *parler (tourner) en rond sans pouvoir en venir au fait* ».

Et celle de David A. Daly (qui a aussi contribué au livre "conseils pour ceux qui bégaient" : *«Le bredouillement est un trouble de la parole et du langage engendrant une parole rapide avec un rythme inadapté, de grandes dispersion et désorganisation et souvent peu d'intelligibilité. Le débit rapide n'est pas toujours présent mais il y a presque toujours une maladresse dans l'expression.»*

La définition donnée par l'Association Américaine d'Orthophonie :

«Le bredouillement est un trouble de la fluence caractérisé par un débit de parole ***rapide et/ou irrégulier, des disfluences excessives, et souvent d'autres symptômes telles que des erreurs de langage ou phonologiques et des déficits d'attention.»***

Comment savoir si vous êtes concerné (ou si votre enfant l'est) ?

Comme je l'ai dit, beaucoup de bredouilleurs bégaient aussi. Et souvent le bredouillement est couvert ou masqué par le bégaiement. D'ailleurs, chez certains individus

le bredouillement apparaît seulement lorsque la personne commence à bégayer moins.

Autre difficulté, les «bredouilleurs» n'ont souvent pas conscience de leur problème et sont même surpris de l'incapacité de leurs interlocuteurs à les comprendre.

Pour identifier le bredouillement, il est donc conseillé d'écouter la parole non bégayée de la personne. Voici les indications données sur la brochure éditée par la Stuttering Foundation of America et rédigée par Kenneth O. St. Louis, dans *Le monde du bégaiement/bredouillement est petit* :

«Les preuves d'un trouble de la fluence (qui n'est pas du bégaiement) et de disfluences excessives seront présentes chez une personne démontrant toutes les caractéristiques suivantes :

- Ne « sonne pas fluent » ; c'est-à-dire, ne semble pas clair sur ce qu'il ou elle veut dire ou comment le dire.
- Démontre des niveaux excessifs de "disfluences normales", tels que des interjections ou des révisions.
- A peu ou pas de signes physiques de lutte en parlant.
- Démontre peu ou pas de comportements associés

Un débit rapide et/ou irrégulier sera présent chez une personne qui a un ou l'ensemble des caractéristiques suivantes :

- parle "trop vite", en se basant sur une impression globale ou un comptage réel du nombre de syllabes/minute.
- une impression de parole saccadée.
- a des pauses trop brèves, trop longues ou mal placées.

D'autres symptômes sont aussi décrits par Kenneth St Louis. La présence d'un de ceux-ci peut permettre de confirmer le diagnostic :

- Une parole désorganisée, confuse.
- Une amélioration temporaire lorsqu'on lui demande de "ralentir" ou de "faire attention" à sa parole (ou lorsqu'on l'enregistre).
- Une prononciation mauvaise ou incompréhensible de certains sons ou une tendance à "manger" les mots.
- Une parole difficile à comprendre.
- Des difficultés d'apprentissage non reliées à une intelligence limitée.
- Plusieurs personnes de la famille bégaient ou bredouillent.
- Des difficultés sociales engendrées par les symptômes du bredouillement.
- Une écriture brouillonne.

- Distraction, hyperactivité ou durée d'attention limitée.
- Des difficultés auditives.

Pour David A. Daly, quatre symptômes sont obligatoires pour qu'on parle de bredouillement (cluttering) :

- Un nombre excessif de répétitions dans la parole.
- Une pensée mal articulée (ils parlent avant d'avoir des idées claires comme s'ils sautaient une étape).
- **De faibles capacités d'attention et de con**centration (ils ne font pas attention aux détails, ce qui les gêne pour tous les apprentissages ainsi que pour la compréhension du langage et l'expression). Ils ont en particulier une faible attention et une faible mémoire auditives.
- l'inconscience de leur propre problème : les bredouilleurs (clutterers) sont souvent surpris de l'incapacité de leurs interlocuteurs à les comprendre. Ils n'acceptent pas de reproches quand la communication est interrompue à cause d'eux et pensent que leur interlocuteur ferait mieux d'être plus attentif !

Ce dernier point est désigné anosognosie, signifiant "méconnaissance de l'individu pour sa maladie."

La définition du bredouillement adoptée par l'association américaine d'orthophonie est la suivante :

> « Le bredouillement est un trouble de la fluence caractérisé par un débit de parole rapide et/ou irrégulier, des disfluences excessives et, souvent, d'autres symptômes tels que des erreurs de langage ou phonologiques et des déficits d'attention. Pour identifier le bredouillement, vous devez écouter la parole non bégayée de la personne. Les preuves d'un trouble de la fluence (qui n'est pas du bégaiement) et de disfluences excessives se retrouveront chez une personne qui présente toutes les caractéristiques (que nous avons déjà mentionnées plus avant). »

La Stuttering Foundation of America désigne cela "cluttering".

Anne-Marie Simon ajoute : « Le bredouillement est en effet un trouble à part entière et le bégaiement le masque souvent. À peu près 55% de personnes souffrent de bégaiement, 40% de PQB ont aussi un bredouillement, et il existe à peine 5% de "bredouilleurs purs."
Le terme "bredouillant" n'est guère utilisé et est plutôt littéraire! »

Comment traiter le bredouillement ?

(Ce qui suit est également extrait de la brochure de la SFA.)

Ordinairement, l'un des premiers objectifs de la thérapie est de réduire le débit de la parole. La bonne nouvelle, c'est que des techniques utilisées pour le bégaiement peuvent aussi s'appliquer au bredouillement. Ainsi, toute technique qui pointe l'attention sur des

objectifs de fluence comme les démarrages en douceur, la prolongation de syllabes ou la correction de la respiration peuvent aussi aider la personne à gérer de nombreux symptômes du bredouillement. **L'important est que le bredouilleur apprenne à faire attention ou à surveiller sa parole.** Certains adultes qui bégaient sont plus capables de se contrôler s'ils écoutent chaque jour un court enregistrement de leur parole bredouillée et, immédiatement après, un échantillon de leur parole claire et contrôlée. Certains bredouilleurs trouvent même utile d'écouter et de comparer ces échantillons, "mauvais" et "bons", plusieurs fois par jour.

Il faut souvent apprendre au bredouilleur à faire des pauses. S'il ne sait pas où les faire, cela peut s'avérer utile d'écrire des phrases inintelligibles qu'il a prononcées (à partir d'un enregistrement) sans espace entre les mots et ensuite, avec un espacement normal. Voir la différence peut souvent aider à trouver l'emplacement approprié des pauses.

Une technique qui s'est avérée efficace avec les jeunes bredouilleurs est l'utilisation de l'analogie du compteur de vitesse. Lorsque la parole rapide dépasse la limite fixée, des contraventions sont données pour excès de vitesse.

Une autre technique consiste à s'entraîner à utiliser des phrases courtes et des énoncés très structurés (ex : « Bonjour. Je m'appelle Laurent. J'habite 13 rue du Bel Air. Je travaille dans la boulangerie de la rue principale ».) Et de progresser ensuite vers un langage plus normal (ex : « Bonjour. Je m'appelle Laurent. J'habite rue du Bel Air, à trois pâtés de maison de la boulangerie de la rue principale où je travaille ».)

Bien sûr, ce ne sont que des indications et vous devez consulter un spécialiste de la parole (orthophoniste ou phoniatre) pour avoir un diagnostic. Celui-ci doit spécifier aussi si d'autres problèmes sont présents, tels que le bégaiement, un autre trouble du langage, dont le Trouble d'Anxiété Sociale, ou des difficultés d'apprentissage.

Où trouver de l'information ?

La bonne nouvelle, c'est que les choses sont en train de bouger sur le sujet. En 2007, la première conférence spécifiquement consacrée au bredouillement s'est tenue à Razlog, en Bulgarie, et a réuni des participants du monde entier. C'est à cette occasion qu'il a été décidé de créer **l'International Cluttering Association (ICA)**, dont vous trouverez le site ICI.

Sur sa Stuttering Home Page, Judith Kuster consacre une section entière au "cluttering". C'est là que j'ai notamment trouvé l'illustration de cet article.[80] Le lien ICI.

J'ai déjà cité le guide édité par la Stuttering Foundation of America. Il a été rédigé par Kenneth St. Louis, lequel s'est vu décerné un prix par l'ICA pour ses contributions à la compréhension et à la connaissance du "cluttering". Voici le lien vers le texte original.

Et, cerise sur le gâteau, je vous mets en téléchargement le mémoire «Pour essayer de connaître le bredouillement» de Françoise DHUISME. Merci encore à cette dernière et à Anne-Marie Simon.

Un dernier point : les francophones qui travaillent sur le sujet ne sont pas satisfaits du

[80] Laurent fait ici référence à l'illustration qu'il avait ajoutée sur son blogue.

terme “bredouillement”, qui a une connotation trop péjorative et réductrice. Alors si vous avez des idées, n'hésitez pas...

Laurent Lagarde

(Nous revenons maintenant au livre de John Harrison)

LE POUVOIR DES MOTS

Il se peut que vous trouviez utopique de penser faire une différence en utilisant des termes bien distincts. Mais c’est pourtant une réalité. Ils peuvent faire une différence énorme.

Tenez par exemple, il sera maintenant plus facile de savoir si le "bégaiement" dépend de causes génétiques car on pourra désormais isoler cette partie bien déterminée du processus du bégaiement dont il est question. Parlons-nous de bafouillage ? Bien sûr que des facteurs génétiques y sont impliqués. Par contre, si nous parlons des stratégies que nous avons développées pour passer au travers d’un bégayage, il est alors évident que la génétique n’intervient pas – pas plus que la génétique joue un rôle dans les stratégies que vous concevez pour contourner ce gros bloc de béton barrant la route à un sentier du Mont St-Hilaire (Québec, Canada).

L’utilisation de termes différents facilitera la tâche aux parents lorsque leur enfant aura un problème exigeant une consultation auprès d’un orthophoniste.

Cela aidera aussi les chercheurs à bien circonscrire cette partie du phénomène du bégaiement qu’ils voudront investiguer.

Et cela nous aidera, chacun de nous, à développer une image de soi plus réaliste et d’avoir une idée plus exacte de ce que nous faisons en bloquant.

En vérité, enrichir le langage du bégaiement est à ce point essentiel pour mettre en œuvre des changements que je ne peux concevoir comment nous pourrions nous améliorer de façon importante et permanente en thérapie sans cela.

Alors, pourquoi ne pas profiter de cette cure-miracle de 60 secondes pour, enfin, se débarrasser du bégaiement. À sa place – au moins en pensée – substituez-lui bafouiller, bloquer, bredouillement ou d’autres mots de votre choix. Et voyez par vous-même si cela facilite la compréhension des - et le travail à effectuer sur les - problèmes auxquels nous sommes confrontés.

DE L'IMPORTANCE D'AVOIR DU PLAISIR

Le début du mois d'avril de mes douze ans fut une période caractérisée par une peur rongeuse. On m'avait assigné un petit rôle dans une scène de la pièce de Shakespeare intitulée « Le songe d'une nuit d'été »[81] que devait présenter ma classe de septième année. Bien que je ne me souvienne pas de mon rôle de façon précise, une ligne reste cependant gravée dans ma mémoire depuis 60 ans.

Il s'agit de : "Je suis venu avec Hermia hither."

L'appréhension de devoir prononcer ces quelques mots ruina mon existence pendant tout un mois. La vérité secrète, voyez-vous, c'est que je bégayais, et particulièrement sur la consonne "h". Plus souvent qu'autrement, je bloquais sur le "h". Impossible de parler. Pour cacher mon embarras, je prétendais avoir oublié ce que je voulais dire ou je substituais par un autre mot.

Mais cette fois, le problème était tout autre : je devais m'en tenir aux mots de Shakespeare. Pas question de substituer. Pendant les trois semaines suivantes, j'ai rêvé que je me tenais devant toute la classe de grammaire avec les mots "Hermia hither" bloqués dans ma gorge, le silence assourdissant de l'auditorium résonnant dans mes oreilles.

Je m'en suis fort bien sorti, simplement en m'élançant aveuglément à l'assaut de "Hermia hither", comme le font les parachutistes à leur premier saut, à la façon d'un kamikaze. Mon secret était demeuré intacte. Je venais de survivre à une autre situation langagière.

Comme vous pouvez le déduire, j'étais un enfant qui n'avait aucun plaisir à parler. Il en est de même pour la plupart des gens, jeunes ou vieux. Selon une étude des dix plus grandes peurs de la population en général, la peur de parler en public occupe, en effet, la première place. La mort vient en troisième ou quatrième position.

J'ai éventuellement réglé le problème du bégaiement. Pas seulement en travaillant sur ma parole, mais aussi en travaillant ma capacité à éprouver du *plaisir* en parlant. Cette approche réduisait la pression de devoir performer, me permettant ainsi d'être davantage à l'écoute de moi-même, transformant ainsi l'expérience en quelque chose de positif. Depuis ce temps, je cherche à comprendre pourquoi le fait d'avoir du plaisir n'est pas universellement reconnu comme un des plus puissants catalyseurs de changement.

[81] "A Midsummer Night's Dream"

On considère généralement le plaisir comme la crème sur le gâteau, fausse croyance qui m'occasionna d'importantes difficultés. En réalité, avoir du plaisir n'est pas seulement la crème, *c'est aussi le gâteau* ; c'est la source même de ma force, de mon identité et de ma créativité.

J'imagine certaines mamans en train de s'exclamer : « Mon Dieu, Georges, ne laisse pas les enfants lire cela ! » Quand il est l'heure de se laver ou de faire leurs devoirs et que vos enfants ne pensent qu'à s'amuser, la dernière chose que vous voulez qu'ils entendent c'est bien que le plaisir est « le gâteau ». Après tout, ne *savons*-nous pas qu'il ne fait pas sérieux d'avoir du plaisir ? C'est ce qui vient *après* le bain et une fois que les devoirs sont faits. C'est la récréation. C'est...c'est...eh bien c'est PLAISANT. Pas vrai ?

On pense que le plaisir c'est comme le sucre : il est bon en petites doses, mais dévastateur en grande quantité.

C'est pourtant tout le contraire.

J'ai observé les puissants effets du plaisir.

LE POUVOIR LIBÉRATEUR DU PLAISIR

Il y a quelques années, lors d'une réunion d'un chapitre de la NSA, nous faisions des improvisations lorsqu'arriva le tour d'une jeune femme timide nommée Lila. Elle commença à parler avec sa voix habituelle, une voix monotone, cassée et ponctuée de fréquents blocages. De toute évidence, elle s'était placée en mode de survie. Vous savez ce que je veux dire : pas de sourire, le regard fuyant, donnant l'impression qu'elle préfèrerait faire n'importe quoi d'autre que d'être là, debout, à nous parler.

Croyant lui être d'un quelconque secours, je pris la liberté de l'interrompre au beau milieu de sa présentation.

- « Lila » lui dis-je, « As-tu un quelconque plaisir à faire cela ? »
- « Non ! »
- « Pourquoi donc ? »
- « J'ai peur que vous n'ai-ai-ai-aimiez pas ce que je-je-je dis. »

Facile à croire. Son comportement tout entier nous disait : "Ne soyez pas méchants avec moi, je serai bonne. Je vais le faire comme il faut."

« Lila », lui dis-je, « Pourquoi ne pas recommencer, cette fois en parlant comme tu as toujours *souhaité* le faire. Ne te soucie pas de ce que *nous* voulons ; fais-le comme *tu* veux le faire. Sois dramatique, folle, outrageuse. Tout ce qui peut te transporter. *Peu importe* ce que tu feras, ça ne nous causera aucun problème. »

Lila recommença d'une voix plus forte bien que toujours pas rassurée.

« Formidable ! » m'exclamai-je. « Maintenant, mets-y encore plus d'énergie. Mets-y davantage de vie. Tire-en du plaisir. Nous savons que tu es capable ! »

Je venais de toucher une corde sensible. Lila s'avéra être une force cachée. Non seulement le monde venait-il de découvrir une Lila insoupçonnée, mais il l'encourageait. Elle n'avait plus à jouer la personne timide qui se retenait.

Lila étant libérée, son énergie et son comportement général se transformèrent. Après quelques minutes, elle se déplaçait librement dans la salle et, au fur et à mesure qu'elle prenait confiance, elle devenait de plus en plus vivante. Mais le plus remarquable, c'est que lorsqu'elle commença à avoir du plaisir, *Lila cessa de bégayer*.

Nous n'étions pourtant pas orthophonistes. Nous ne faisions qu'encourager Lila à avoir du plaisir, ce que, de toute évidence, elle se refusait. En ayant du plaisir, le pouvoir de Lila fut libéré ; et elle aussi se libéra. En retour, cela lui permit de s'exprimer sans se retenir.

Ce qui me frappa lors de cette soirée, c'est à quel point notre volonté, ou notre manque de volonté, à avoir du plaisir peut nous affecter.

COMMENT ON A ÉTÉ PROGRAMMÉS

Si vous êtes comme moi, on vous a dit bien des choses alors que vous étiez enfant. On vous a dit comment manger, comment vous habiller, vous comporter et comment grandir. Plus tard, on vous expliqua comment gagner de l'argent, élever une famille et, si vous avez lu Hemingway au cours d'anglais 101, comment mourir en beauté.

Mais rares sont ceux qui m'éclairèrent sur le plaisir. Oh bien sûr, on m'a dit *ce qui* pouvait être plaisant et ce qui ne l'était pas. À moi seul d'acquérir la capacité d'*avoir* du plaisir. C'est donc de façon plus ou moins empirique que je fis connaissance avec le plaisir ; j'en développai certaines croyances qui peuvent vous sembler familières.

Croyance no. 1 - Travail et plaisir ne vont pas de pair. Mon père régla cette question pour moi un jour d'été alors que j'étudiais au secondaire. Je me faisais de l'argent de poche à dactylographier des enveloppes pour lui à son bureau. En mentionnant à mon père que c'était loin d'être un travail intéressant, il se tourna vers moi et dit : « Le travail n'est pas sensé être source de plaisir. Le travail, c'est le TRAVAIL ! »

Vous avez saisi ? Le plaisir, c'est ce qu'on fait hors des heures de travail. Le travail exige de "*trimer dur*" et de régler des *problèmes*. On m'a parlé des impôts, d'employés inefficaces, d'échéances non rencontrées ; j'entendis parler de presque tout ce qui allait de travers. Mais très rares furent ceux, y compris mon père, qui me parlèrent de ce qu'ils aimaient de leur travail – ou de ce qu'ils en appréciaient. Je

perçois encore cette tendance autant chez moi que chez les autres ; nous parlons volontiers de ce qui ne va pas, sans mettre autant d'énergie à parler de ce qui va bien.

Croyance no. 2 - Le plaisir est la récompense d'avoir été bon. Cette croyance est un sous-produit de la précédente. Elle se présente comme suit :

« Si tu veux aller jouer dehors, fais tes devoirs. »
« Fais le ménage de ta chambre, sinon nous n'irons pas au cirque demain. »

J'ai appris qu'avant d'avoir droit au plaisir, il faut faire des concessions et répondre à certaines attentes. Un comportement adéquat est généralement la monnaie d'échange.

Croyance no. 3 - Le plaisir vient après l'accomplissement. Je n'irai pas jusqu'à dire que mon enfance fut difficile, mais le plaisir était loin d'être une priorité pour la classe moyenne. Il était moins important que les résultats scolaires et autres accomplissements.

Voici un exemple typique : un après-midi, je revenais d'un terrain de golf où j'avais pratiqué au lieu de jouer. J'avais frappé trois paniers de balles jusqu'à ce que mes mains en deviennent rouges, m'estimant satisfait de ma performance. Je pouvais les envoyer à des kilomètres de distance. Lorsque j'entrai dans le salon, mon père leva la tête de son journal.

- « Comment ça été ? » demanda-t-il.
- « Bien » répondis-je.
- « Quel fut ton pointage ? »
- « Je n'ai pas joué ; juste frappé des balles. »
- «Tu aurais dû jouer » répliqua mon père, son désappointement étant visible. « Il faut jouer pour connaître ton pointage et voir si tu t'améliores. »

Fin de la conversation.

Il avait, bien sûr, raison. Personne ne peut jouer 82 sur le champ de pratique. Mais il semble que le fait que j'aie eu du bon temps ne comptait pas. En toute justice pour mon père, je dois dire que sa réponse n'est pas différente de celles que les pères de mes amis auraient eues. Possible que ce soit une caractéristique de leur génération, mais je n'ai jamais entendu des adultes faire correspondre plaisir et accomplissement sur un terrain de golf.

Croyance no. 4 - Les autres savent ce qui vous fait plaisir. Dieu sait qu'ils persistent à vous le dire. Enfant, les adultes nous prodiguent leurs bons conseils :

« Va dehors et joue au baseball, c'est amusant. » (Je détestais le baseball. J'étais toujours au champ-centre, échappant toutes les balles venant dans ma direction.)

« Viens avec nous. Tu vas t'amuser chez tante Jessie. » (Jouer par terre avec une bande d'enfants n'avait rien de bien amusant pour un garçon de 10 ans.)

Le "plaisir", c'est assister à une symphonie jouée par des enfants au Carnegie Hall alors que vous préfèreriez jouer aux cowboys et aux indiens avec les copains du coin.

C'est ainsi qu'on inculque les attitudes aux enfants. Et ça ne change pas vraiment en avançant en âge. Vous voulez savoir ce à quoi correspond le plaisir ? Lisez le *Playboy*, les brochures de voyages ou regardez les commerciaux de bière à la télé.[82] Les médias regorgent d'opinions sur l'art de vivre. Les gens s'assemblent dans les bars les vendredis soir pour y prendre du bon temps. Ils achètent des voitures plus puissantes et prennent des vacances plus longues ; malgré cela, ils ont toujours l'impression agaçante qu'il leur manque quelque chose.

En vérité, le plaisir est un processus, un processus bien personnel qui implique non seulement *ce que* vous faites, mais aussi comment et pourquoi vous le faites. L'anecdote suivante l'élabore davantage.

Il y a fort longtemps, à l'âge de 25 ans, je vivais à New York avec des copains d'études. J'avais l'habitude d'apporter mon linge sale chez mes parents, à Long Island, pour le faire laver. Voilà pour le contexte. Puis un jour, plus ou moins sous le coup de l'impulsion, je réservai un billet d'avion pour San Francisco. Deux semaines plus tard, je me retrouve à 4 800 kilomètres de chez-moi, seul, pour la première fois de ma vie.

C'était la grande aventure. Je louai une chambre, trouvai un bon travail et découvris ce que c'était que d'être indépendant.

Une nuit, alors que je lavais mes chaussettes, je réalisai soudainement que cette activité, pourtant banale, me donnait du plaisir. Je n'y croyais pas. Depuis des années, je résistais à me rendre utile autour de la maison. Et là, les poignets trempés dans Tide, lavant des chaussettes dans le lavabo, j'avais du plaisir ! Bouddha avait trouvé l'éveil total derrière un arbre. La révélation vint à moi dans le Baker Acres Residence Club, au dessus d'un lavabo rempli de chaussettes savonneuses. C'est à ce moment-là que je compris que le plaisir était une façon de dire : « Je fais ce qui me donne le sens profond de ma propre valeur. »

Jusqu'à ce jour, d'autres personnes avaient lavé mes chaussettes. Mais aujourd'hui, devenu autonome, je voyais à mes besoins personnels, ce qui me donnait un sentiment de bien-être. Ce contact avec le plaisir m'aida à voir ce qui, jusqu'alors, avait manqué dans ma vie : un sentiment personnel d'indépendance. Cette expérience

[82] Les filles auront compris que c'est un gars qui parle ici.

fut déterminante dans la direction que j'allais prendre dans les années qui suivirent. (Mais depuis, une fois que cette action fit son effet, laver mes bas est redevenu une tâche ennuyeuse.)

TROUVER SON CHEMIN

Il peut s'avérer extrêmement judicieux de prendre le plaisir au sérieux en établissant un plan de carrière. Il y a quelques années, je rencontrai une femme nommée Susan Hanan, Directrice en orientation de carrière dans une banque de Spokane dans l'État de Washington. Dans la trentaine avancée, elle était sensibilisée à la nécessité de choisir un travail qui nous plaise. Elle tenait compte de ce qui faisait plaisir à ses clients pour mieux les guider vers une carrière enrichissante.

« Tellement de gens sont insatisfaits de leur travail », me dit-elle. « Une des principales raisons est qu'ils négligent les éléments qui contribuent au plaisir du travail. On nous a dit de s'instruire, de choisir une carrière et de trouver un boulot. Bingo, comme ça, simplement. Mais on nous encourage à faire tout cela sans égard à ce que nous aimons, à ce qui nous transporte, à ce qui nous est plaisant. Comment se surprendre alors que, arrivés dans la trentaine et même plus âgés, les gens traversent une crise d'identité reliée à leur travail ? »

« Quand les gens songent à changer de carrière, notre atelier leur enseigne une méthodologie qui semble des plus simplistes. Nous leur disons de commencer par le début, c'est-à-dire de prendre en considération ce qu'ils *aiment* faire, de prendre contact avec ces activités qui leur donnent un sentiment de puissance, qui les transportent, qui les stimulent. S'agit-il d'aider les autres, de résoudre des problèmes ou de diriger du personnel ? Il faut identifier ce qu'on aime. Ensuite, il faut trouver des personnes dont le travail comporte de telles activités. Savoir comment elles y sont parvenues et ce que vous devriez savoir et faire pour y arriver vous-même. On s'étonne de constater que ça fonctionne. »

Cette méthode diffère beaucoup de celle qu'on nous a apprise pour choisir nos carrières. Des facteurs comme le statut, l'argent et ce qui est "bien vu" sont maintenant relégués en arrière-plan, derrière le fait d'avoir du plaisir à travailler.

« En abordant le travail de cette façon, » dit Susan, « vous pourriez constater que votre emploi actuel, celui que vous vouliez quitter, peut très bien faire l'affaire après tout. Pour que ce travail réponde à vos besoins, il suffit seulement d'en élargir les horizons pour y inclure davantage ce que vous aimez faire. »

Le plaisir s'avère donc un facteur psychique déterminant. Même dans les périodes les plus orageuses, il peut nous guider dans la bonne direction en nous indiquant clairement quelles sont les choses qui importent vraiment, pas aux yeux des autres, mais à *nos propres* yeux. En y réfléchissant bien, vous réaliserez probablement que, la plupart du temps, c'est lorsque vous avez du plaisir que vous

avez une idée plus réaliste de votre véritable identité. C'est aussi dans ces moments-là que vous travaillez le mieux.

Par contre, lorsqu'on perd cette capacité à trouver du plaisir, on a tendance à dériver, parfois toute une vie ; on peut aussi devenir la proie de quelqu'un d'autre en adoptant son cheminement et ses objectifs.

Mais comment découvrir ce qui nous donne du plaisir ? Voici des suggestions :

Prenez d'abord conscience de ce qui se passe. Selon le maître Zen, la voie vers la vérité est d'observer sans juger. Pendant la journée, soyez conscient de ce que vous faites, de ce que vous ressentez, de ce que vous pensez. Ce n'est pas facile, mais persévérez dans cette voie. Vous n'avez pas à prendre action suite à vos observations, du moins pour le moment. Contentez-vous d'observer.

Faites confiance à votre perception. Une des choses que m'ont permis de réaliser les divers programmes de croissance personnelle que j'ai suivis c'est que, bien souvent, je ne faisais pas confiance en mes propres observations. Je faisais plus confiance aux autres qu'à moi-même. Pas étonnant que je n'eus que peu de confiance en moi en ignorant ce que j'aimais.

Reconsidérez objectivement vos croyances. Les croyances sont trompeuses car on a tendance à les percevoir comme autre chose que des croyances, comme si on se disait que c'est "dans la nature des choses." Cela me rappelle l'histoire de cette dame qui confia son problème à son psychiatre.

- « Dites-moi comment vous passez vos journées » lui demanda le psychiatre.

- « Eh bien, » répondit la dame, « Je sors du lit, je m'habille, je vais à la salle de bain, brosse mes dents, j'évacue, je ... »

- « Vous ÉVACUEZ ? » s'exclama le psychiatre.

- « Oui » répondit la dame. « N'est-ce pas ce que nous faisons *tous* ? »

Comme l'illustre cette anecdote, il est souvent difficile de distinguer la réalité de la perception que vous en avez. Certaines croyances sont à ce point enracinées qu'il faut une "chirurgie" radicale (comme s'évader à San Francisco) pour découvrir une perspective plus juste des choses.

Jaret Elbert, rédactrice publicitaire de San Francisco et ex-New-Yorker, se rappelle certaines de ses anciennes croyances sur le plaisir. Elle les considérait comme un problème de culture.

« Ma compagnie considère le plaisir de la même façon que de manger des chips au chocolat. Leur valeur nutritive est bien faible. Il faut les mériter pour en avoir. Et si vous en mangez trop, vous développez des problèmes d'estomac ou de digestion. »

« Et », ajouta-t-elle, « on prenait pour acquis que quelqu'un qui avait beaucoup de plaisir ne pouvait être très sérieux. »

Élargissez vos idées de ce qui est plaisant. La plupart des gens perçoivent le plaisir comme uniquement récréatif. Mais il ne s'agit là que d'*une définition* parmi tant d'autres. J'ai pris plaisir à rédiger cet article (et Richard à le traduire), malgré les heures de travail sur le traitement de texte, mes frustrations (en tournant mes cheveux, ou du moins ce qui en reste) et le fait que j'aie effacé une grande partie de ce que j'avais écrit.

Voyez si vous avez ou non fixé des limites au plaisir. Les gens ont souvent une sonnerie interne qui leur signale jusqu'à quel niveau ils peuvent se permettre du plaisir. Lorsque cette sonnerie se fait entendre après dix minutes ou dix heures – rinnnnnnnnng - le plaisir s'arrête là. Si vous faites cela, trouvez pourquoi vous croyez ne pas pouvoir vous offrir davantage de plaisir.

En y pensant bien, avoir du plaisir n'est pas quelque chose que vous méritez, pas plus que vous ne « méritez » deux bras ou deux jambes. C'est simplement une partie intégrante de ce que vous êtes ; mais une partie importante. Et le plaisir s'accompagne d'une remarquable capacité de guérison, comme le fit remarquer l'auteur Norman Cousins dans un livre où il décrit comment il défia ses médecins en se guérissant d'une maladie mortelle, simplement en améliorant sa capacité à avoir du plaisir.

Avoir du plaisir, c'est redécouvrir ce que vous êtes vraiment, votre unicité ; c'est capitaliser sur vos forces et vos ressources les plus grandes.

Alors bon sang, mais qu'est-ce que vous attendez ?

SURMONTER NOS PEURS D'AGIR

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 aperçu 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, le subconscient, 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 au subconscient. 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 créée .. une image complète avec des émotions … est le programme à résoudre qu'il réfère à son "ordinateur", le subconscient. 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, l'homme des cavernes. Il vivait dans un environnement toujours menaçant pour sa survie. À 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 nouveaux types de dangers propres à 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 camarades 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 mal à l'aise chaque fois que 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 subconscient. Mon subconscient 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, le subconscient. "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 subconscient. "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 subconscient 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 NOTRE 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 subconscient résoudre ce problème."

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

Notre corps/cerveau a un moyen de nous amener à porter attention a 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. P*our connaitre le succès dans quelque discipline que ce soit, il vous faut recourir à 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 FLUENCE

En autant que je puisse me rappeler, mon élocution 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 élocution 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 subconscient ? 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 ressentaient 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 fluence, 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 bien du 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 délaisser 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 ils 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[83].

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 bégaient 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.

- Le subconscient 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.

---

[83] Voir à cet effet, *De la sensation de fluence*, page 205.

- 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.

« Je déteste avoir peur ; mais je déteste encore plus la peur qui m'empêche d'agir. »

Sir Francis Chichester

« Le secret n'est pas de débarrasser votre estomac des nœuds papillons, mais de les faire voler en formation. »

Anonyme

« Ne changez pas d'idée uniquement à cause de la peur. »

Ernest Hemingway

« Celui qui a peur limite ses activités. Un revers n'est qu'une bonne excuse pour essayer à nouveau, mais plus intelligemment. »

Henry Ford

« Ressentez la peur ; puis foncez, quoi qu'il arrive. »

Susan Jeffers

« Ne craignez pas que votre vie se termine ; craignez plutôt qu'elle n'ait jamais commencé. »

Cardinal John Henry Newman

« La peur est un cadenas et le rire, la clé de votre cœur. »

Stephen Stills

DE LA SENSATION DE FLUENCE

Comment est-on quand on est fluide ? Comment se *sent*-on ? Que ressentons-nous ? Lorsque les personnes qui bégaient songent à la fluence, leur intérêt se concentre presque toujours sur leur élocution plutôt que sur leurs sensations. Pour elles, la fluence se résume à l'absence de blocages. La personne croit, qu'une fois fluide, elle sera exactement la même personne que maintenant; seule son élocution aura changé[84].

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

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

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

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

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

Mais pourquoi faire appel à des anecdotes ?

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

---

[84] Traduction de *The Feeling of Fluency.*

LE BESOIN DE **S'ABANDONNER**

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

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

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

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

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

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

READING DYNAMICS

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

« Imaginez », disait l'annonce, « que vous soyez capable de lire à des vitesses aussi rapides que 4 000 ou 5 0000 mots par minute. »

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Wow !

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

FRUSTRATION EXTRÊME

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

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

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

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

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

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

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

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

LA RÉVÉLATION

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

Puis j'y arrivai.

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

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

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

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

NOUVEAUX PROBLÈMES

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

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

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

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

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

LA RÉSISTANCE AU CHANGEMENT

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

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

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

Une des meilleures instructrices du programme était une organiste chevronnée. Lorsqu'elle réalisa que certaines pièces très compliquées qu'elle jouait exigeaient qu'elle lise la musique au rythme de 10 000 notes à la minute, elle comprit alors qu'elle avait déjà l'état d'esprit nécessaire ; il ne restait plus qu'à appliquer le même sentiment à la lecture.

En fait, elle me parla de musiciens qui pouvaient vraiment « entendre » la musique dans leur esprit en lisant la partition tout en utilisant les mêmes techniques de lecture rapide.

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

« Les avocats, » dit Doreen.

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

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

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

DES SIMILITUDES

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

Nous ne disposions que de six semaines avant le voyage à Mexico City pour apprendre les rudiments de l'espagnol. Lors de nos sessions d'une heure avec Ralph, il nous apprenait des phrases familièrement employées; à ma grande satisfaction, lorsqu'il parlait lentement et clairement, je pouvais parfaitement comprendre ce qu'il disait à la condition *de ne pas me concentrer sur chaque mot.* En me concentrant plutôt sur le sens, je pouvais suivre son cheminement de pensée. Mon cerveau plaçait les mots en place et leur donnait un sens. Mais dès que je m'inquiétais de manquer quelque chose et que je concentrais mon attention sur les mots, tout ce qu'il disait devenait alors incompréhensible.

Je revivais l'expérience de Reading Dynamics. Il me fallait encore m'abandonner pour comprendre l'espagnol. Je devais permettre à mon cerveau de suivre le sens de ce que disait Ralph et être confiant de pouvoir comprendre *sans me soucier de ce que je pouvais rater.* Je ne pouvais deviner le sens. Je devais plutôt le laisser venir à moi. Au fur et à mesure que je me familiarisais avec des mots et des phrases, je comprenais de plus en plus ce que Ralph me disait. Mais si, à tout moment, je craignais de rater le sens d'un mot et que je me concentrais sur ceux-ci, je perdais instantanément le cheminement de la pensée.

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

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

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

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

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

- La première fois que j'observai une gymnaste olympique œuvrer sur la poutre d'équilibre, non seulement pouvait-elle tourner sur la poutre, mais elle pouvait aussi faire des culbutes par en arrière sans l'aide de ses mains. La gymnaste suivante devait m'épater encore plus : elle sauta sur la poutre en bondissant d'un tremplin tout en effectuant une culbute par en avant pour atterrir en douceur sur la poutre. Comment une personne peut-elle avoir à ce point confiance en elle-même et pouvoir accomplir des actes aussi risqués ? C'était simplement sensationnel.
- Mais j'ai vu des exemples de confiance encore plus étonnants. Il y a quelques années, un cirque russe est venu à San Francisco. Les numéros sur la corde raide sont *de rigueur* pour un cirque. Mais ce cirque présentait un numéro dans lequel l'équilibriste monta par un des câbles qui tenaient la corde raide.

Avez-vous idée du degré de difficulté d'une telle prouesse sur un câble à 45 degrés ? Puis il fit quelque chose de vraiment « impossible ». Toujours sur le câble à 45 degrés, *il fit une culbute vers l'arrière !* Encore aujourd'hui, je ne peux concevoir comment quelqu'un peut faire une telle culbute sur un câble oblique. Pourtant, il le faisait *six fois par semaine !*

- Avez-vous déjà eu l'occasion d'observer les Blue Angels, cette formation d'acrobates aériens casse-cou qui font leur numéro à travers le monde ? Dans certains numéros, deux avions se dirigent l'un vers l'autre à 600 km/heure. Ils se frôlent de manière incroyable à une vitesse combinée de 1 200 km/heure. Ça c'est de la confiance.
- Et que penser d'un pianiste jouant avec un orchestre symphonique le morceau de Gershwin, *Rhapsodie en bleu,* sans même avoir de partition ? Il a mémorisé la musique, la position des doigts, tout. Il a simplement confiance que son cerveau et son corps sauront faire ce qu'il faut. En jouant, la musique prend automatiquement forme dans son esprit tout comme ce rouleau perforé des pianos mécaniques.
- Idem pour l'acteur qui se confond dans le rôle de Hamlet. De magnifiques phrases de l'anglais élisabéthain sortent de sa bouche. Elle ou il souhaite simplement qu'elles se présenteront de la bonne manière et dans le bon ordre.
- Ceux qui pratiquent le Aïkido doivent s'entraîner afin de réagir différemment lorsqu'attaqués. Au lieu d'affronter défensivement leur attaquant, ils positionnent leurs corps afin que celui-ci se confonde avec l'assaillant pour mieux l'amener au sol. Au début, ces réactions vont à l'encontre de notre intuition. Il est en effet normal qu'une personne adopte, dans une telle situation, une attitude défensive en se servant d'un bras pour arrêter un coup ou en affrontant l'assaillant directement. L'apprenti doit être confiant que la technique éprouvée de l'Aïkido sera efficace. Bien sûr, beaucoup de temps et de pratique sont nécessaires afin d'atteindre un tel niveau de confiance.
- Tout pilote en entraînement vous en parlera lorsque, pour la première fois, il a fait un atterrissage en solo. C'est une question de confiance en soi.
- Et que dire d'un champion de tennis qui, à un coup de la défaite et sur la ligne, place toute sa confiance en une puissance supérieure et risque le tout pour le tout en y allant d'un bon coup droit. Il s'abandonne au moment présent, changeant son jeu, et gagne le tournoi ?
- Que penser de l'archer Zen qui, apparemment sans même viser, plante la flèche en plein centre de l'œil-de-bœuf…. pour ensuite transpercer la première flèche en deux avec une autre flèche ?

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

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

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

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

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

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

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

À 800 MÈTRES D'ALTITUDE AU DESSUS DE CALISTOGA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

J'étais loin d'être convaincu.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CE QUE CELA M'APPRIT

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

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

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

La même chose se produisit avec mon élocution.

DÉVOILER LE SECRET

Comment remplacer cela par un sentiment de confiance ? Il faut d'abord prendre conscience de ce qui se produit. Qui dit changements personnels, dit observation de soi car, sans cela, vous avancerez dans le noir.

C'est autour de mon treizième anniversaire de naissance que j'observai, pour l'une des toutes premières fois, la relation entre le courage, le désir et la volonté de m'impliquer dans des situations à risque. Ma famille fréquentait un temple réformiste juif. J'avais décidé, plutôt cette même année-là, que je voulais avoir la *bar mitzvah.*[85]

Pour être franc, je n'étais pas très religieux, mais comme d'autres de mes confrères de classe fêtaient leur *bar mitzvah*, je crois que je voulais simplement faire partie du nombre.

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

[85] Communion juive.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CEUX QUI EXCELLENT ONT ABDIQUÉ LEUR CONTRÔLE CONSCIENT

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

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

Pour arriver à faire quelque chose de façon naturelle (fluidement, avec fluidité),[86] il vous faut abandonner le contrôle conscient pour, simplement, faire confiance ; laisser-aller en ayant confiance.

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

Toute personne atteignant un haut niveau d'habileté telle que

- Le perchiste sur la corde raide
- La gymnaste olympique
- Le trapéziste artistique
- Le skieur de descente
- Le pianiste en concert
- La ballerine
- La danseuse étoile
- Le jongleur
- L'acteur
- La personne ayant une fine écriture
- Le conducteur de voitures de course
- Le maître Aïkido
- L'orateur-motivateur
- L'apprenti de Reading Dynamics

[86] John emploie le terme "fluently", dans le sens de "ce qui coule facilement, sans effort".

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

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

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

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

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

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

SE FAMILIARISER AVEC LES REMARQUABLES CAPACITÉS DU CERVEAU

Octobre 1968. Je suis sur la chaise du barbier à l'Ambassador Health Club sur Sutter Street (pas Stutter Street) à San Francisco, feuilletant le dernier numéro de *Sports Illustrated,* lorsque je tombai sur un article qui attira mon attention. L'article s'intitule « Tirer par instinct »[87] et parlait d'un jeune homme de 33 ans, Lucky McDaniel, instructeur dans le Compté d'Upson, en Géorgie, qui enseignait comment devenir un champion tireur en un peu plus d'une heure. L'auteur, Martin Kane, commençait son article en décrivant comment on aborde normalement l'art de tirer.

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

[87] Shooting by Instinct

Vous le pressez bien en douceur, vous efforçant de retenir votre respiration. Vous tentez de bien coordonner la pression sur la gâchette de telle sorte que la balle sortira entre deux battements de votre pouls qui s'accentue.

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

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

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

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

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

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

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

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

L'élève rate habituellement la cible.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pour moi, la fluence, c'est ça.

COMMENT ATTEINDRE LA VRAIE FLUIDITÉ ?

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

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

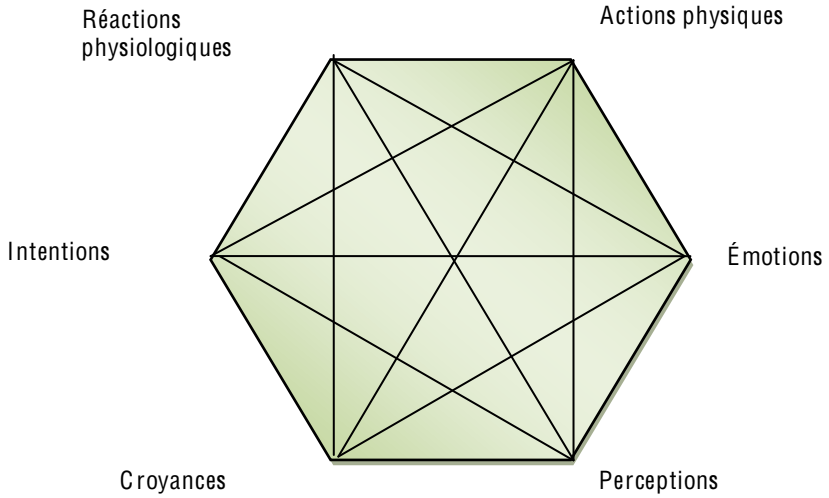
On peut visualiser ce système sous forme d'un graphique à six côtés – en fait, un Hexagone du Bégaiement – dans lequel *chaque intersection de l'Hexagone influence et est influencée par toutes les autres intersections.* Et c'est justement cette interaction dynamique de tous les instants entre ces six éléments qui maintient l'équilibre homéostatique de ce système[88] et le rend si résistant aux changements.

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

---

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

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT



Le concept de l'Hexagone me paraissait adéquat car il réglait la question à savoir si un blocage de la parole était de nature émotionnelle, physique, génétique ou environnementale.[89] Comme ce paradigme l'indique, le bégaiement/blocage ne comporte pas un choix de causes à l'exclusion d'autres facteurs ; il s'agit plutôt d'un système dans lequel *tous ces facteurs* sont en constante interaction. Le blocage comporte des facteurs émotionnels *et* physiques *et* perceptuels *et* génétiques *et* environnementaux. Chaque intersection exerce une force ou positive ou négative sur les autres intersections.

Dans un système où la plupart des intersections ne supporteraient pas votre aptitude à avoir confiance en vous et à vous affirmer, il y a peu de chances que des progrès dans votre parole ou pour votre facilité à vous exprimer soient durables. Par contre, si vous avez progressé tout autour de l'Hexagone, cela favorisera une fluence accrue car vous n'aurez pas seulement changé votre élocution, mais aussi le système qui vous amenait à vous retenir.

Ce n'est qu'en modifiant le système que vous favoriserez une véritable fluence, libérée de toute contrainte, spontanée et sans devoir toujours y penser.

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

[89] Environnemental dans le sens de l'entourage immédiat de la PQB. La langue anglaise a un terme adéquat pour cela : nurture.

Alors, comment suis-je devenu spontanément fluide ?

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

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

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

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

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

J'ai appris à être plus à l'aise avec mes émotions.

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

Avec le temps, j'ai mis en place beaucoup de changements. Je m'entraînais à parler devant des auditoires. J'appris à m'affirmer davantage. Je suis devenu plus à l'aise pour extérioriser ce que je ressentais. J'ai modifié la façon dont je façonnais mes expériences. Éventuellement, j'ai dissous mon système de bégaiement et arrêtai complètement d'y penser.

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

EN RÉSUMÉ

Vous ne le saviez fort probablement pas, mais vous avez fonctionné en monde intuitif toute votre vie.

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

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

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

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

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

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

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

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

RÉFÉRENCES

Gallwey, T. (1979) *The inner game of tennis*. New York: Bantam Books

Green, B. & Gallwey, T. (1987) *The inner game of music*. New York: Pan Books.

Herrigel, E. (1989) *Zen in the art of archery.* New York: Vintage Books

Sightless in Georgia: Lucky McDaniel teaches instinct shooting, *Sports Illustrated, 26:5, January 9, 1967.*

UNE ANALOGIE AVEC LE GOLF

Par Jake Dean

Vous êtes-vous déjà demandé si certaines habitudes physiques accompagnant les blocages chez les personnes bègues étaient aussi présentes dans d'autres formes d'activités ? Eh bien cette anecdote, cette fois[90] *de Jake Dean, devrait répondre à votre question. Lorsque je reçus ce texte, Jake commençait ses études à l'Université Cornell, à Ithica, (État de) New York.* JCH

Bonjour. Je suis un nouvel étudiant à Cornell et, depuis six ans, j'ai un problème d'élocution : j'ai des blocages de ma parole J'ai lu votre article avec lequel je m'identifie d'ailleurs très bien.

Je travaille actuellement avec quelques conseillers sur le campus afin d'améliorer ma parole. Quand je me retrouve seul (comme c'est le cas pour plusieurs personnes), tout est correct; mais dès que je dois parler à quelqu'un, je deviens tout crispé, semblable à vous –même lors de cet incident isolé que vous relatiez lorsque vous étiez à San Francisco sauf que, dans mon cas, ces incidents ne sont pas isolés. Ils s'échelonnent sur toute une journée.

Bien que les autres ne s'en aperçoivent presque pas, ces incidents avec ma parole n'en sont pas moins frustrants pour moi. Je planifie d'avance les mots que je vais dire et, lorsque je les prononce, il y a toujours une pause avant que je puisse les dire. Mais voici un phénomène vraiment intéressant : LA MÊME CHOSE se produit avec mon swing de golf.

C'est à 12 ans que j'ai commencé à jouer au golf avec un esprit de compétition me préoccupant du résultat de chaque coup. J'étais parvenu à regarder la balle, à bien me positionner pour la frapper; pourtant, j'étais incapable de lever mon club en position de frappe. On aurait dit que mes bras étaient paralysés, ne pouvant bouger.

Avec le temps, ce phénomène allait s'amoindrir; je réussissais tant bien que mal à frapper, sans toutefois jouer à mon meilleur niveau.

Autre similarité intéressante : en l'absence de balle, je pouvais frapper sans blocage, ce qui n'est pas sans analogie avec le fait que je puisse parler sans bloquer en l'absence de toute autre personne.

Au printemps de ma dernière année de secondaire, je me suis rendu au terrain de pratique en me disant : « Super ! Cela n'a plus d'importance maintenant », sachant fort bien que je ne jouerais pas au golf au Lycée. Ce phénomène cessa alors immédiatement. Pouvant maintenant contrôler mes pensées, je choisissais ce à quoi je voulais penser.

---

[90] Helen Vyner, dans son article (qui suit), *Ce que j'ai découvert*, relate également un lien entre bégaiement et golf.

230 Une analogie avec le golf.

Cela fait maintenant toute une année qu'un tel blocage (au golf) ne s'est plus reproduit. Ce qui est plutôt remarquable, car pendant six ans, chaque fois que je jouais, ce blocage se manifestait à chacun de mes coups. Je suis convaincu qu'il existe un lien entre cela et mon bégaiement.

CE QUE J'AI DÉCOUVERT

Par Helen Vyner

Pendant longtemps j'ai rêvé avoir vaincu ce bégaiement qui me harcelait depuis 46 ans. J'ai travaillé vraiment dur pour maîtriser une technique de respiration (mise au point par le Programme McGuire) qui me permit de maîtriser mes blocages. Je me suis aussi efforcée de changer de mentalité (mon psychisme), ce que John Harrison désigne l'Hexagone du Bégaiement.

Je suis fière des progrès que j'ai accomplis. Même lorsque je suis en état de stress ou que j'affronte une situation difficile, je ne dépends plus d'une autre personne pour parler à ma place. Cette confiance en moi que je viens de découvrir et l'estime que j'ai maintenant de moi-même me permettent d'assumer des rôles dont je n'aurais jamais rêvés auparavant, qu'il s'agisse de présider des réunions, de faire du bénévolat auprès d'adolescents délinquants, de débattre ou de défendre mon point de vue ou d'affronter sans peur toute autre situation d'élocution.

Afin d'agrandir ma zone de confort, je me suis même inscrite à un atelier d'art dramatique (projet que je n'aurais jamais entrepris en tant que PQB). C'est dans ce contexte, qu'un soir, toutes mes vieilles peurs se manifestèrent sous la forme d'un méga blocage d'élocution.

Laissez-moi vous donner le contexte. Bien que je me considère comme une personne n'ayant plus de problème d'élocution, j'avais encore l'impression qu'il subsistait un besoin d'amélioration. Non pas pour mon élocution comme telle, mais plutôt pour ma disposition à me laisser-aller. C'est pourquoi un atelier d'art dramatique, concentré sur l'improvisation, me semblait la solution idéale à ce problème particulier. Et bien que je n'aimais pas nécessairement l'expérience, chaque session représentait pour moi un défi que j'étais fière d'avoir surmonté.

Un soir, l'enseignante nous demanda de nous regrouper en groupes de quatre. Elle nous donna les grandes lignes d'une histoire dont nous devions improviser le scénario. Notre groupe discuta la façon de jouer la scène et plusieurs personnes firent des suggestions avec lesquelles je n'étais pas à l'aise. Mais comme je n'avais pas vraiment le choix, je me suis ralliée aux décisions du groupe.

Mais je n'aimais pas le scénario. Bien que j'aie accepté de jouer, j'avais un peu l'impression d'y avoir été contrainte. Pire, on me campa dans le rôle d'un correspondant de télévision, rôle que je n'avais pas choisi et avec lequel je trouvais très difficile de m'identifier.

Et comme si ce n'était déjà pas assez, un membre du groupe, un type plutôt volubile et très sûr de lui, commença à me dire comment je devais jouer mon rôle. Je ne me sentais pas connectée, en partie parce que je ne savais pas ce qu'on attendait de

moi. J'avais l'impression qu'on m'avait refilé un rôle (dont personne ne voulait). Je n'osais m'affirmer. Et, encore plus choquant, j'ai eu des blocages.

Pendant les quelques jours qui suivirent, je commençai à comprendre ce qui s'était passé. J'ai réalisé que, à un moment donné, j'étais retournée à mon vieil état d'esprit et que j'avais abdiqué mon pouvoir. J'étais choquée car je n'avais pas vécu une telle situation depuis fort longtemps, situation qui avait ramené à la surface tous ces sentiments douloureux que j'avais expérimentés comme PQB. Je craignais aussi de perdre ma liberté de parler et de recommencer à bégayer (ce qui, incidemment, ne devait pas se produire).

En résumé, j'étais retournée dans ce rôle d'un enfant qui se sentait obligé de plaire aux autres, l'enfant qui bégayait et qui bloquait.

Mais curieusement, il y eut une émotion que je n'avais pas ressentie : l'embarras. Auparavant, je m'en serais voulu pour très longtemps, m'inquiétant de ce que les autres allaient penser de moi. Croyaient-ils que j'étais stupide ? M'accepteraient-ils encore ? Allaient-ils toujours vouloir travailler avec moi ? Le fait de réaliser ne plus devoir suivre une telle route fut pour moi une surprenante auto-découverte.

Une fois bien compris ce qui m'avait amenée à bloquer, j'étais exaltée. Oui, exaltée, car cette courbe d'apprentissage plutôt surprenante me permit de comprendre le genre de problèmes qui se cachaient depuis tant d'années derrière mes blocages.

Il s'agissait pour moi d'une expérience très positive et des plus révélatrices.

COMMENT MON GOLF EN VINT À BÉGAYER

Trois ans après avoir entrepris le Programme McGuire, je me considérais passablement rétablie du bégaiement. J'étais confiante de pouvoir affronter toute situation d'élocution sans craindre de bégayer; en vérité, je bloquais rarement. Jusqu'au jour où… je commençai à jouer au golf.

M'ayant inscrite auprès d'un pro, je découvris, à mon grand étonnement, que ce sport était bien plus compliqué et frustrant que je ne l'imaginais. C'est alors que quelque chose d'étrange se produisit.

Petit à petit, je réalisai que le bégaiement, que j'avais tellement travaillé à vaincre avec succès, effectuait un retour. Mais pas de façon dramatique – pas de blocages majeurs – ni signes extérieurs de lutte – mais, occasionnellement, mon élocution n'était pas aussi facile que d'habitude. Et la confiance avec laquelle j'abordais jusqu'alors toute situation d'élocution commença, graduellement, à s'effriter.

Au début, je me disais qu'il ne s'agissait que d'un ajustement à faire – comme de travailler davantage sur mon élocution – ou d'être plus disciplinée avec ma technique respiratoire devenue un réflexe. Ou peut-être que je devrais m'immiscer dans des situations d'élocution plus stimulantes.

Mais dans mon for intérieur, je savais que le problème n'était pas là.

Puis je commençai lentement à analyser ce qui se produisait. Bien que j'avais réussi à modifier mon Hexagone en relation avec ce que je ressentais envers moi-même et mon élocution, je réalisai qu'en me retrouvant avec ce tout nouveau défi – un défi apparemment totalement étranger à l'élocution – toutes ces caractéristiques que j'avais démontrées comme PQB refaisaient surface dans un domaine pourtant totalement différent.

Ma performance au golf était devenue très importante pour moi. Tout comme je ne voulais pas être vue lorsque je bégayais, je ne désirais pas être le centre d'attention sur un parcours de golf. Exactement comme je me souciais de l'opinion que les autres se feraient de moi quand je bégayais, je m'inquiétais maintenant de ce que les autres penseraient en observant comment je me débrouillais sur un parcours de golf.

Je savais que les autres ne faisaient pas tout un plat de mon bégaiement (raison); je ne pouvais pourtant l'accepter (émotion). De même, bien que je *sache* que les autres ne se souciaient pas de mon jeu au golf (les golfeurs étant bien trop absorbés par leur propre jeu pour s'intéresser à celui des autres), je ne parvenais pas à m'y faire. J'étais envahie par ces mêmes sentiments d'imperfection avec lesquels je m'étais battue au sujet de mon bégaiement. Je ressentais exactement la même chose.

Tout comme j'étais fâchée contre moi et que je m'en voulais d'avoir bégayé, j'étais en colère contre moi lorsque j'avais mal effectué un parcours de golf. Je ne me concentrais que sur la performance. Toute mon attention était dirigée à éviter de frapper de mauvais coups. Craignant l'"échec" à ce point, je ne me permettais aucune liberté d'expression. Je ne m'accordais aucune chance.

En résumé, je me retenais.

C'est ainsi que se développa un "bégaiement de golf !" Sauf qu'au lieu de blocages d'élocution, j'avais des blocages de golf !!

Maintenant que je réalisais ce qui se passait, deux choses se produisirent. Premièrement….alleluia ! Mon golf s'améliora. Me laisser-aller et avoir du plaisir sur un parcours de golf, plutôt que de me concentrer uniquement sur la performance, me permirent d'améliorer mon jeu. Je ne pense pas que Tiger Woods ait des raisons de s'en faire pour l'instant – mais attention ! Restez connectés sur ce réseau.

Deuxièmement, mon élocution reprit sa place initiale. Vous avez deviné : ce n'est pas exactement mon élocution qui reprit sa place initiale, c'est plutôt mon Hexagone qui retrouva son nouvel équilibre.

Je connaissais la théorie. Je connaissais le concept de l'Hexagone; mais la réalité était plus difficile à maîtriser : ma performance est le reflet de toute ma personne : comment je pense, perçois, ressens et crois. Jamais, au grand jamais, je n'aurais pensé qu'il y avait une telle relation entre golf et élocution.

Maintenant, je sais qu'il y en a une.

« Le risque est essentiel. Il n'y a, en effet, ni développement personnel, ni inspiration à rester confiné dans ce qui est sécuritaire et confortable. Lorsque vous avez atteint un but que vous vous étiez fixé, trouvez-en un autre »

Alex Noble

« Trouvez ce que vous voulez, imaginez les choses telles que vous souhaiteriez qu'elles soient ; inventez de nouvelles idées de vie. Cessez de croire que certains sont chanceux alors que d'autres sont nés pour un petit pain ; en modifiant vos croyances, vous découvrirez que la vie est une belle aventure, que chaque jour offre de nouvelles opportunités à ceux qui lèvent les yeux au-dessus des vicissitudes de la vie quotidienne. »

Venice Bloodworth

RÉSISTANCE AU CHANGEMENT
L'HISTOIRE DE MARIANNE

Pendant mes 10 premières années avec le National Stuttering Project, je participais, aux deux semaines, aux réunions de notre section de San Francisco. Ces réunions, habituellement tenues à l'appartement du directeur exécutif d'alors, John Ahlbach, étaient éducatives de par la seule variété des personnes composant la population de gens qui bégaient.

Nous étions alors un groupuscule de membres réguliers qui ne manquions presque jamais ces réunions, nous rencontrant dans une atmosphère de camaraderie, profitant de cette occasion pour parler dans un environnement détendu et dépourvu de toute notion de performance. Il y en avait d'autres dont la présence était sporadique mais qui n'en maintenaient pas moins un lien avec la section. Puis il y avait ceux qui, de passage à San Francisco, désiraient croiser des visages amicaux. Finalement, il y avait un grand nombre de personnes, souvent désemparées et qui, ayant entendu parler de nous, venaient nous voir en pensant que nous avions La Pilule Miracle. Immanquablement déçus, ils nous quittaient en moins d'un mois.

Je me rappelle spécialement de Marianne[91] dont la présence aux rencontres de notre section était régulière. Marianne était une jeune femme timide, retirée, dans la trentaine, arborant un bégaiement modéré. Chaque fois que Marianne bloquait, sa bouche s'ouvrait toute grande alors qu'elle luttait silencieusement afin de faire sortir le mot craint. Marianne était enseignante au niveau primaire et, à mon avis, une très bonne enseignante. Mariée, mère de plusieurs enfants, elle était très gentille et avenante, et sa présence contribuait beaucoup à l'esprit et au bien-être du groupe.

Bien que Marianne prenait volontiers part aux conversations à bâtons rompus du groupe, elle s'arrangeait pour éviter d'être le modérateur d'une soirée. À cause de cela, je souhaitais que Marianne élargisse sa zone de confort en dirigeant une soirée. On finit par lui faire accepter ce rôle pour la séance de la semaine suivante.

Le plan de nos réunions avait été conçu afin de permettre aux PQB de construire leur confiance en soi et de devenir plus à l'aise dans des situations de groupes. La première moitié de la réunion était réservée au partage d'expériences. Quelqu'un en avait-il une mauvaise à désamorcer ? Avait-on découvert une idée intéressante ? C'était là le genre de sujets dont nous parlions.

La seconde moitié de la réunion était réservée à l'élocution. Chaque personne devait écrire un sujet sur un bout de papier déposé dans un chapeau. Puis le chapeau faisait le tour de la pièce et chaque personne tirait un sujet choisi par un autre membre. Bien que personne ne soit obligé de parler sur le sujet ainsi tiré au hasard, on encourageait fortement les participants à développer leur confiance en prenant le risque d'en parler. Bien que cette séquence amène les gens à sortir de leur zone de confort, cela n'atteignait pas le degré

[91] Il s'agit d'un nom fictif afin de protéger la confidentialité de la personne.

auquel ils se seraient refermés sur eux-mêmes. Le but était de constater qu'on pouvait avoir du plaisir en parlant.

On incitait les gens à parler aussi longtemps qu'ils le voulaient, mais pas plus de trois minutes, après quoi nous les applaudissions chaleureusement. Puis on leur demandait de nous dire comment fut leur expérience. On demandait ensuite aux observateurs un feedback uniquement positif. Il s'agissait de dispositions très conviviales car vous n'aviez pas à être un modérateur formé pour diriger une réunion. N'importe qui pouvait le faire.

Ce rôle impliquait d'expliquer à tout nouveau venu comment la réunion débutait, et c'était justement avec cette partie - se tenir debout devant le groupe en expliquant les règlements - que Marianne devait admettre ne pas être à l'aise.

Lorsque la soirée de Marianne arriva, seulement quatre personnes vinrent à la réunion, tous d'anciens membres. Constatant que les participants seraient peu nombreux, Marianne paraissait visiblement soulagée. Dans son esprit, elle n'aurait plus à remplir son rôle puisque tous les membres présents connaissaient les règlements. En fait, on pouvait fort bien se passer d'un modérateur. Il semblait qu'elle allait en être épargnée.

C'est alors que j'eus une idée.

« Marianne » dis-je, « Serais-tu consentante à être modératrice malgré le petit nombre de personnes ? » Ma suggestion la prit par surprise. Elle croyait en être dispensée.

« Tu sais », dis-je, « juste pour la pratique. »

Elle eut besoin de quelques instants avant de répondre.

« Je présume. »

Marianne se leva pour se préparer à ouvrir la réunion et on pouvait voir son inconfort.

« Maintenant, avant de commencer, y a-t-il des situations dans lesquelles tu es totalement à l'aise et confiante ? »

Marianne réfléchit un moment.

« Lorsque j'enseigne à ma classe. »

« Et bégaies-tu à ces moments-là ? »

« Jamais. Je ne bégaie jamais en classe. »[92]

« Intéressant » répliquai-je. « Serais-tu disposée à essayer quelque chose d'inhabituel? »

Marianne me lança un regard interrogateur et méfiant.

« Ce n'est pas grand chose. Tu prendras plaisir à le faire. »

« Eh bien, d'accord, » répondit Marianne, bien qu'hésitante.

---

[92] Dans son article, *Un nouveau paradigme pour le bégaiement (page 27)*, John donne un autre exemple, avec cette fois, Jeanne, une autre institutrice.

« Très bien, voici la scénario. Nous trois, âgés de six ans, sommes complètement indisciplinés et imbus de nous-mêmes. On va te faire la vie dure, Marianne, et c'est ton boulot que de nous tenir en laisse. Penses-tu pouvoir y arriver ? »

« Je pense que oui. »

« Très bien ; alors, allons-y. »

C'est alors que nous commençons à nous comporter comme trois jeunes à la garderie souffrant d'un déficit d'attention. On était vraiment indisciplinés. On parlait. On ne tenait pas en place. On se lançait des objets. On bougeait sans arrêt.

Puis soudainement, comme si on assistait à un tour de passe-passe d'un prestidigitateur, Marianne se transforma radicalement sous nos yeux. L'hésitante institutrice fit place à l'enseignante autoritaire, affirmative, confiante en son aptitude de contrôler la situation. Ce qui attira surtout mon attention fut sa transformation émotive, ce que les psychologues désignent "être affecté". Pour quelqu'un qui s'arrangeait normalement pour cacher sa présence émotive, elle prit le contrôle émotionnel total de la situation. Elle nous informa en des termes ne tolérant aucune répartie de ce que nous pouvions faire et de ce que nous ne devions pas faire et, armée de cette nouvelle affirmation de soi, impossible de ne pas nous y conformer.

Oh ! J'allais oublier un autre détail.

Marianne était totalement fluide. Oui, complètement.

Je me souviens de ma réaction. J'avais toujours la tentation de motiver Marianne, peut-être parce que je savais combien elle se retenait. Mais là, l'amplitude de son laisser-aller me toucha au point de m'amener au bord des larmes. J'étais vraiment impressionné par une telle transformation.

Marianne poursuivit dans ce rôle aussi longtemps qu'elle put tenir le coup. Puis elle dit : « C'est tout. » Et elle retourna s'asseoir.

« Comment était-ce ? » lui demandais-je.

« Bien. »

« Tu veux essayer à un niveau encore plus élevé ? »

Oh ! Oh ! Je pouvais voir la peur ennuager ses yeux.

« De quelle manière ? »

« Peux-tu retourner dans l'état où tu étais alors que tu composais avec nous comme enseignante ? »

« Oui …. »

« D'accord. Voici le défi. Parle-nous en adulte. Explique-nous, comme si nous étions des visiteurs, le fonctionnement de la seconde moitié de la soirée, mais fais-le en maintenant *les sensations que tu ressentais alors que tu étais l'enseignante et nous des jeunes de six ans.* Transpose ces mêmes sensations dans la nouvelle situation. Crois-tu pouvoir le faire ? »

« Et bien… (longue pause)…d'accord. »

Marianne commença à expliquer le déroulement de la seconde moitié de la réunion. Mais, mon Dieu, elle le faisait en maintenant ce même niveau élevé d'affirmation et de présence émotionnelle qu'elle avait projeté dans son rôle d'enseignante.

J'étais bouche bée. Je ne l'avais jamais vue comme cela. Elle était une toute autre personne. Je pouvais *sentir* sa présence. Elle était puissante, autoritaire. Totalement en contrôle.

Cette femme venait de vivre une expérience de transformation !

Et, une fois encore, elle fut totalement fluide.

Marianne continua pendant quelque 90 secondes, vraisemblablement aussi longtemps qu'elle pouvait tolérer ce genre de sensations. Puis, encore une fois, elle retourna s'asseoir avec une attitude qui signifiait que c'était la fin de sa prise de parole. C'était assez pour cette réunion.

« Comment était-ce ? » lui demandais-je.

« Ok. »

« Ok ? » Me dis-je à moi-même. « Mais, bon Dieu, tu viens tout juste de vivre une épiphanie.[93] Ne réalises-tu pas ce qui vient de se produire ? N'as-tu pas vu cette partie cachée de toi….ce toi *véritable*… exploser au grand jour ? »

Apparemment, elle n'en eut pas connaissance car la soirée devait prendre fin peu de temps après. On se quitta tous, sans parler davantage.

Je retournai à la maison ce soir-là complètement transporté de joie. J'avais l'impression d'avoir contribué à la transformation de quelqu'un. Pas de doute, elle allait réfléchir à ce qui venait de se produire et elle saisirait la signification de cela en relation avec son élocution. Après avoir réfléchi à ces événements, Marianne reviendrait la semaine suivante, complètement éblouie et souhaitant répéter l'expérience. Elle prendrait conscience de la relation entre ses croyances, ses émotions et sa fluence.

Elle reviendrait enthousiasmée à l'idée de poursuivre sa transformation. Nous allions concevoir de nouvelles expériences pour Marianne; et ayant découvert de nouvelles façons de libérer son énergie, son élocution allait entreprendre un changement rapide et permanent. J'avais vraiment hâte à la prochaine réunion.

Mais voilà, Marianne ne se montra jamais. Ni à la réunion suivante. Ni la suivante non plus. *Huit mois* s'écouleront avant que nous revoyons Marianne. En fait, elle n'est venue qu'une seule fois. Nous ne devions jamais plus la revoir.

---

[93] L'Épiphanie est une fête chrétienne qui célèbre la manifestation de Jésus face aux rois mages, le Messie dans le monde. Elle a lieu le 6 janvier. Épiphanie est un mot d'origine grecque qui signifie « manifestation » ou « apparition » – du verbe φάινω (*faïnò*), « se manifester, apparaître, être évident ». La fête s'appelle aussi « Théophanie », qui signifie « manifestation de Dieu ». La fête était à l'origine, jusqu'à la fin du IVe siècle, la grande et unique fête chrétienne de la manifestation du Christ dans le monde : incarnation, Nativité, manifestation par la venue des mages, manifestation par la voix du Père et la colombe sur le Jourdain, manifestation par le miracle de Cana. Depuis l'introduction d'une fête de la Nativité (Noël) le 25 décembre, l'Épiphanie s'est spécialisée de façons diverses selon les confessions et a adopté des sens variés.

QUELQUES RÉFLEXIONS

J'ai beaucoup pensé à Marianne pendant les années qui suivirent, spéculant sur ce qui avait bien pu se passer dans son esprit. Je croyais qu'elle serait excitée, transportée par cette libération et cette liberté qu'elle avait soudainement côtoyée. De toute évidence, ce ne fut pas le cas. Marianne avait-elle été terrifiée par cette autre Moi, ce Moi bien plus puissant ?

Je suppose que oui.

Cette expérience démontre une fois de plus que le rétablissement du bégaiement implique autre chose de plus que le seul mécanisme de la parole. Il s'agit d'une question d'image de soi. Pour sortir du bégaiement, il **faut d'abord** trouver votre véritable identité. Vous devez atteindre ce niveau où vous accepterez ce nouveau vous comme le *vrai* vous. Pour que le rétablissement soit *durable*, votre Hexagone du Bégaiement (*i.e.* toutes ces parties de vous-même qui contribuent au problème) doit changer.

Mais vous devez être prêt pour ce changement, y être réceptif.

Il est clair que Marianne n'était pas prête. Pas à ce moment-là en tout cas.

Plusieurs années plus tard, j'appris, au travers un réseau personnel, que Marianne avait quitté son mari et ses enfants pour vivre, seule, en appartement dans une autre ville. Je me demande encore ce qui a bien pu se passer dans sa tête et si cette soirée-là avait eu un impact quelconque sur elle. Cela avait-il éveillé en elle un processus de découverte de soi ? Avait-elle soudainement réalisé que ses choix de vie n'étaient pas vraiment les siens et qu'il existait une identité bien plus puissante qui n'attendait que de pouvoir s'affirmer ? Sa seule alternative était-elle de couper tous ses liens et de vivre par elle-même ?

Je n'ai jamais pu trouver réponses à mes questions.

« Les difficultés parsèment notre parcours non pour nous bloquer, mais pour en appeler de notre courage et de notre force. »

Anonyme

LA DERNIÈRE PARTIE

Par John C. Harrison

J'écrivis cette histoire à l'âge de vingt-quatre ans. C'était le début d'une période difficile pour moi, ne sachant pas trop bien qui j'étais ni ce que je pensais sur un tas de choses. Malgré ces incertitudes, j'avais le pressentiment de commencer à comprendre quelque chose au sujet de ma parole et de ce qui se cachait derrière cette difficulté à m'exprimer. Un soir, je décidai d'écrire une histoire qui mettrait en relief certaines de mes constatations (de mes états d'âme). En voici le résultat. Bien que les événements soient fictifs, les sentiments, eux, n'en sont pas moins réels. JCH

[Ce texte de John est très intéressant à lire. En effet, nos sentiments/émotions et nos croyances sont d'importantes constituantes de notre Hexagone. Dans ce texte, John a voulu mettre en relief les états d'âme d'un jeune homme de 24 ans aux prises avec un problème de bégaiement. Je me suis permis de souligner des passages avec lesquels nous nous identifierons aisément. (Et dire que j'ai failli ne pas le traduire !) RP]

Alors que Robert marchait sur le trottoir, il savait qu'il s'approchait du parc en entendant les cris et les rires discordants et inégaux des garçons. C'était un vendredi. L'école venait à peine de se terminer qu'il ressentait déjà cette liberté et cette euphorie d'une fin de semaine tant attendue, finalement arrivée. Il se sentait aussi libre que cette brise qui caressait ses bras et son front tout en déformant ses longs cheveux blonds en un fouillis confus. Personne pour lui prendre son temps ou lui donner des ordres. C'était ça, le luxe de la vie.

Il déambulait sur le trottoir fendu et inégal, marchant prudemment sur les feuilles brunes et desséchées, formant une centaine de pièces délicates. C'était la fin de l'automne, déjà passé le temps où les arbres présentaient leur spectacle haut en couleurs. L'automne, c'est le temps pour mourir. Tout meurt en automne. Les arbres deviennent les squelettes d'une magnificence passée. La beauté éphémère des champs diminuait lentement au fur et à mesure que les longues herbes jaunissaient, se fanant en une maussade décadence. Les nations de criquets et de sauterelles qui le charmèrent tout l'été avec leur gazouillis sec et rythmique étaient ou bien mortes, ou retirées dans le sol durci, il ne le savait trop. Il subsistait pourtant une beauté malgré cette inévitable mort de la nature. C'était un deuil suave et profond qui ne manquait jamais de l'émouvoir lorsqu'il marchait, seul, l'automne.

Tout au long de la rue, devant chaque maison de cette banlieue, les feuilles s'empilaient en hauteur ou étaient éparpillées en tas, lorsqu'elles ne se transformaient pas en fumée ou, la brise soufflant, s'envolaient dans les airs comme des flammes hésitantes. La fumée était odorante, presqu'aromatique pour Robert, car elle sentait le bois et le plein air.

Parfois, les feuilles qui brulaient étaient rassemblées par les jardiniers avec des bambous ou des râteaux de métal. Ils se tenaient immobiles, tirant une pipe ou fumant une cigarette aux lèvres en regardant la fumée monter et les flammes battant au gré de la brise de l'après-midi. Ces jardiniers admiraient le spectacle de cette transformation hypnotique d'une feuille en cendres et en fumée.

Robert tourna à l'intersection du magasin Mandell's Candy et approcha du parc. Bien qu'il ne soit pas aussi large que d'autres parcs municipaux, il était tout de même adéquat pour une banlieue comme la sienne. On y retrouvait des sentiers sinueux asphaltés et en gravier, quelques bancs ici et là ainsi que des fontaines en béton qui gazouillaient sans cesse. Sous les chênes et les érables qui, en été, fournissaient un ombrage apprécié sur les sentiers, des infirmières en uniforme immaculé prenaient soin de petits enfants qui couraient rapidement, tout en émettant des petits sons stridents. Des femmes âgées étaient assises sur des bancs, regardant la mort d'une autre interminable année dont le nombre exact était plutôt vague ou, simplement, oublié. Une section du parc était ouverte avec, à l'une de ses extrémités, un terrain de baseball avec un pare-balles. Robert fit le tout du parc jusqu'à s'approcher suffisamment pour regarder par-dessus la haie et voir ce qui s'y passait. Il vit un groupe de garçons former des équipes. Impatients, ils attendaient d'être choisis par une équipe. C'était un honneur que d'être choisi parmi les premiers; Robert constata l'air déçu des derniers qui restaient alors qu'on les choisissait à contrecœur. Une fois les équipes complètes, le capitaine lança une pièce de monnaie afin de déterminer laquelle allait être au marbre en premier.

Robert longea discrètement la haie et monta dans les gradins en bois. Ces gradins étaient vieux et défraichis; ils avaient vu se succéder plusieurs années de neige, de soleil et de pluie printanières. Il sauta d'un niveau à l'autre, faisant attention de ne pas se cogner les genoux ou les orteils sur les planches fendues. Il monta jusqu'au niveau le plus élevé et s'installa pour regarder la partie.

Il trouvait agréable d'être seul dans les gradins, si haut, regardant une partie de baseball par un doux après-midi d'automne. Il venait parfois les fins de semaine regarder une partie; mais les gradins étaient alors bondés de monde criant et se poussant les uns les autres. Ce n'était pas pareil. Pour le moment, la partie avait une qualité pittoresque, exotique, comme l'image d'une carte-postale.

De l'endroit où il se trouvait, il pouvait embrasser du regard le parc dans son ensemble, avec ses arbres dénudés et les gens qui y déambulaient lentement. À l'extérieur du parc, les voitures se déplaçaient lentement dans la rue. Le soleil d'après-midi étant bas dans le ciel, chaque garçon projetait une ombre qui, du point de vue de Robert, semblait plus que le double de sa propre taille.

Monty Cafasso était celui dont l'ombre était la plus longue. Robert l'avait connu à l'école. Il était un grand gaillard, trop grand pour la huitième année qu'il avait coulée. Il avait un corps assez bien bâti et des cheveux sombres et droits qu'il empêchait, d'un mouvement rapide de la tête, d'obstruer sa vision. Ce que Monty

n'avait pas en capacité intellectuelle, il le compensait par ses prouesses athlétiques car il excellait dans tous les sports. Certains disaient même qu'il parviendrait un jour aux ligues majeures s'il réussissait à obtenir un diplôme.

Monty se désignait lui-même capitaine à chaque partie, tout comme Johnny Sorro, un peu moins favorisé physiquement, mais très bon jouer tout de même. Alors que Monty était sombre et costaud, Johnny était mince, rapide, modéré en personnalité et en cheveux. Il s'emportait rapidement et avait la réputation de savoir se servir de ses poings.

Robert s'étira les bras et les jambes sur l'estrade et s'installa confortablement pour regarder la partie. Aimant observer, il allait souvent, seul, dans les bois et les champs, observer les mouches et la vie animale. Il allait aussi parfois flâner au centre-ville, regardant les vitrines des magasins et les gens qui s'y pressaient. Il aimait observer ce qui se passait ; en suivant discrètement, par exemple, un policier qui distribuait des contraventions de stationnement ou qui argumentait avec ceux qui, hélas, arrivaient à leur voiture quelques minutes trop tard. Il avait vu trois incendies et avait eu la chance d'être témoin d'un accident.

Les joueurs au champ centre se lançaient la balle pendant que le receveur revêtit son équipement. Puis quelqu'un lança la balle au champ arrière en criant "Pensez vite" ; c'était alors à celui qui allait l'attraper. L'équipe locale prit position au point de départ, se pratiquant avec des battes et blaguant. Robert s'imaginait parfois, lui aussi, balançant la batte et faisant des blagues.

Enfin, Monty, qui était lanceur, s'écria : « Okay les gars, allons-y, » et un frappeur se présenta au marbre.

Il balança le bâton à quelques reprises avant de prendre position. Monty se cracha dans les mains avant de les essuyer sur le devant de son chandail. Robert distingua les traces que cela laissa sur le design de son chandail. Monty prit la balle dans sa main droite et fixa avec confiance le frappeur. Puis il y alla d'un mouvement exagéré, tenant la balle sur sa poitrine pendant un instant et la lança vers le frappeur.

"Une prise !" s'écria l'arbitre, qui était plutôt gras et à sa première année du secondaire.

Le frappeur quitta sa position pour ramasser du sable qu'il frotta entre ses mains. Monty le fixait toujours avec un regard confiant. Puis il s'inclina vers l'avant, cachant la balle derrière son dos, fixant toujours le frappeur. Le frappeur se plaça en position après avoir balancé le bâton à quelques reprises. Tout le monde était à ce point absorbé par la partie que personne, à l'exception de Robert, n'avait vu la petite fille avant qu'elle n'arrive sur le terrain.

Elle dit soudain : "Henri" ; puis tout le monde la regarda. Elle devait avoir une dizaine d'années, avec de longs cheveux blonds sales et un visage qui ajoutait un

baume à un dimanche. Elle portait des pantalons rouges avec un-t-shirt blanc; elle se dirigea avec confiance en plein milieu du groupe de garçons.

« Henri, maman te veut à la maison tout de suite », dit-elle d'un ton supérieur mi-larmoyant, mi-moqueur, ce ton des petites filles qui se retrouvent soudain en position de pouvoir.

« Pourquoi ? » demanda le garçon du deuxième but.

« Maman m'a dit de te dire de revenir à la maison tout de suite car tu as échoué en mathématique et que tu n'as pas encore fait tes devoirs. »

« Je les ferai ce soir, après souper, » répondit le garçon d'un ton de voix qui sembla trancher cette question une fois pour toutes, tapant son gant à quelques reprises pour ajouter du poids à sa réplique.

La petite fille semblait avoir prévu le coup puisqu'elle continua sur le même ton, pleine de confiance. « Maman m'a dit de te dire, » insista-elle, « que si tu ne reviens pas à la maison tout de suite, tu vas le regretter. »

« Ha oui ! Et que fera-t-elle ? » Demanda-t-il, quelque peu ébranlé par cette menace de représailles, mais tentant de présenter une attitude de bravoure.

« Elle ne l'a pas dit, » répondit la fille. « Elle m'a simplement demandé de te dire cela, » gémit-elle, « que si tu ne revenais pas à la maison tout de suite, tu allais le regretter. »

Le garçon hésita. « D'accord, » dit-il. « Dis-lui que j'y serai dans une minute. »

« Maintenant ! » insista la petite fille.

« D'accord, » dit le garçon, quittant le jeu, rougissant du visage et le regard fuyant.

« Salut Henri, » cria quelqu'un du champ arrière, en faisant aller son gant.

« Bye, bye » dirent les autres, tout en riant.

« OK, ça suffit, » répliqua Henri, avant de disparaître derrière la haie.

Pendant encore un moment, tout le monde ria; puis le silence revint, tout le monde se regardant les uns les autres. Puis Johnny Sorro brisa ce silence.

« On a besoin de quelqu'un, » dit-il. « Quelqu'un a une idée ? »

« Que pensez-vous de Jimmy Kent ? » demanda le troisième but.

« Il est malade. »

« Mizwinsky, » dit un autre.

« Il est déménagé. »

Puis le silence s'installa de nouveau.

« Bien, que pensez-vous de LUI ? »

« Qui ? »

« LUI ! »

Robert réalisa soudain que tout le monde le regardait.

« Eh toi » lui lança Monty. « Eh…quel est son nom déjà ? » demanda-t-il.

« Prince. »

« Eh Prince, tu veux jouer à la balle ? »

Robert eut l'estomac à l'envers puis il eut l'impression d'être malade. Il sentait les rayons du soleil sur son cou et ses mains devenir moites. Son front avait des démangeaisons et son rythme cardiaque résonnait dans ses oreilles. Il lutta avec le mot, s'efforçant de dire "non", mais sa gorge se serra, puis il eut une légère convulsion avant d'avoir la certitude de ne pouvoir répondre. Il abandonna.

Chaque seconde lui avait paru une année.

Il les voyait attendre, attendre qu'il s'exprime, qu'il fasse un signe. Il se leva; tous les regards étant toujours rivés sur lui. Il commença à descendre les gradins, procédant lentement au travers des planches pourries et brisées, d'un niveau à l'autre, souhaitant désespérément qu'un autre garçon apparaisse soudain derrière la haie en s'exclamant : « Eh, vous n'auriez pas une place pour moi ? »

Arrivé au sol, tout lui sembla bien plus grand. Monty paraissait énorme. Il n'avait conscience que des garçons autour de lui, des battes légères et de couleur blond, de la poussière sur le marbre et du curieux regard de Monty.

« On va l'utiliser au champ droit, » dit Monty. « Joel » dit-il, « tu vas jouer au champ centre et laisser ta place à Kip. » Le changement s'effectua et quelqu'un donna un gant à Robert. Il le mit et il en frappa le centre avec son poing.

« OK, allons-y, » dit Monty. « On n'a pas toute la journée. »

Robert courut sur le terrain, se sentant insignifiant et pas de taille. Arrivé au champ droit, une fois sorti de l'ombre des arbres, son ombrage apparut au sol. Son ombre était semblable à celle des autres gars tel qu'elles lui avaient apparues de son point d'observation, du haut des gradins.

Robert se tenait au champ droit, les yeux clignant à cause du soleil, se demandant ce qu'avaient pensé de lui les autres gars lorsqu'il arriva dans les gradins, sans dire un mot à personne. Le pensaient-ils stupide parce qu'il n'avait pas répondu ? Ils doivent se douter de quelque chose. Au moins, certains d'entre eux étaient dans la même classe que lui; ils savaient donc comment il était. Peut-être eurent-ils pitié de lui. Ils auraient fort bien pu jouer avec seulement huit gars. Ils n'avaient pas besoin de lui. Regardez où ils l'ont placé…au champ droit. Jamais personne ne frappe dans cette direction. Ils n'avaient besoin de lui que pour remplir un vide. Il souhaitait que personne n'ait la chance de frapper au champ droit. Il priait pour que cela ne se produise pas.

« Eh, cessez de bavarder les gars, » cria Monty de sa position de lanceur.

« Eh, on a pas de frappeur, on a pas de frappeur, » crièrent-ils.

« Vas-y, Monty. Montre-nous de quoi tu es capable !»

« Fais-leur mordre la poussière ! »

« Ils sont même pas capables de la frapper, même si tu leur donnes dans les mains. »

« Tout est dans la manière de lancer, » lança Robert, d'une voix qui lui sembla fragile et d'une intonation un peu trop aigue.

Il essaya une autre fois, s'efforçant d'imiter la voix rauque et caustique du champ centre.

« Tout est dans la manière de lancer, Monty. » Cette fois, ça sonnait mieux.

Robert transposa son poids sur un seul pied et attendit que Monty lance la balle. Il frappa à quelques reprises dans le creux de son gant. Il sentait ses jambes faibles et la nausée qu'il avait ressentie dans les gradins ne l'avait pas quitté. Il avait l'impression qu'il pouvait aisément avoir une faiblesse. S'apercevant que le champ centre le regardait de haut, il baissa les yeux pour éviter ce regard. Il se demandait si l'autre équipe le regardait aussi. Il s'inquiétait de ce qu'ils pouvaient bien dire. Il avait peur de deviner.

Monty décida rapidement de retirer les côtés. Robert laissa alors tomber son gant par terre et se dirigea en courant vers l'arrière du marbre, s'interrogeant sur ce qu'il allait bien faire. Tout le monde entourait Monty qui déterminait l'ordre au bâton.

Robert se tenait discrètement en bordure du groupe, attendant qu'on le nomme. Il vint en dernier.

« Mais où est donc jenesaisqui ? » demanda Monty.

« Prince ? » s'aventura à dire quelqu'un.

« Juste ici, » répliqua Robert rapidement, d'un seul souffle, sans même se donner le temps d'y penser.

Le groupe se dispersa, Robert se retrouvant face à face avec Monty. Le visage de Monty était tout en sueur et ses cheveux pendaient sur ses yeux.

« Comment es-tu comme frappeur ? »

« Je-Je-Je-Je Je sais-sais pas, » dit Robert, s'efforçant de rester détendu, tentant de réfléchir à chaque mot avant de le prononcer.

(« Robert pense trop vite », avaient l'habitude de dire ses tantes. « Robert bégaie parce que son cerveau est trop rapide pour sa parole. ») Robert avait bien essayé de penser à chaque mot avant de le prononcer; mais les résultats étaient rarement impressionnants.

« Eh bien » répliqua Monty, « Je te mets en dernier pour le moment. Mais si tu frappes bien, tu prendras du galon. Un ou deux membres de l'équipe vont perdre du gallon car ils frappent la balle comme s'ils attendaient qu'elle se refroidisse ou quelque chose comme ça. »

L'assistance eut un rire sarcastique.

« Au bâton » s'écria le lanceur de son monticule.

Le groupe se dispersa et le premier frappeur prit position sur le marbre.

Robert aurait souhaité être invisible. Il retourna, un peu ébranlé, vers le pare-balles derrière le marbre et songea combien différent c'était que de regarder la partie du haut des gradins. C'était bien plus amusant de cette façon. Cela lui permettait d'avoir une vision plus globale.

Le frappeur envoya la balle au sol, à l'arrêt court, qui la lança au premier but pour le faire mourir. Puis un autre vint au bâton.

« Toi, au septième ? »

Robert leva la tête.

« Toi, au septième ? » répéta le garçon. C'était Julien Harrod. Sa famille était d'origine britannique et il était très populaire en septième année.

« Oui, J-J-J Je suis, » dit Robert. Le britannique avait un corps svelte et bien droit, tout comme Robert; son regard démontrait de la gentillesse et de la compréhension.

(Combien de fois sa mère avait-elle dit : « Robbie, tu ressembles au Roi d'Angleterre lorsqu'il était garçon. Une apparence élégante et raffinée. »)

« Je dis, » ajouta Julien. « Je ne t'ai pas vu ici souvent.»

« J-J-Je de-de-demeure en cha-cha-chambre à la maison Scan-Scanlon. Tu es à la maison P-P-Power. »

« Mais après l'école….»

« Je rentre chez moi, » interrompit Robert. « Ma mère a b-b-b-besoin de moi pour faire des tra-tra-travaux autour de la p-p-p…. maison, » mentit-il.

« Bien » dit Julien. « On peut facilement accommoder un autre gars ici. Ce genre de situation arrive tout le temps. Si ce n'est pas Henri, c'est un autre. Ne penses-tu pas que ta mère pourrait te libérer les après-midi, du moins jusqu'à ce qu'arrive la neige ou qu'il fasse trop froid pour jouer ? »

« Je ne sais pas », répondit Robert, soudainement flatté et surpris par cet intérêt porté envers sa personne. Il pensait que Julien l'avait évité; il était surpris de découvrir que ce garçon ne l'avait même pas remarqué rôder dans les parages. « Oui, je pourrais lui demander. »

« Fais-le » dit Julien. « On pourrait t'utiliser. »

Puis le garçon au marbre frappa un lancer courbé et ce fut un retrait sur 3 prises.

« Bien, voyons si je peux frapper un super coup » dit Julien en se penchant pour choisir un bâton. « Souhaite-moi bonne chance. » Il tourna pour se diriger vers le marbre.

« Bonne chance » lui dit Robert. Il réalisa, l'instant d'après, avoir à peine bégayé.

Julien adopta une posture au marbre et attendit que le lanceur lui envoie la balle. Il frappa le premier lancer et la balle rebondit par-dessus la tête du champ centre. Julien courut comme un félin, alors que le champ centre courait après la balle, les genoux très haut dans les airs. Julien passa le troisième but, se dirigea vers le marbre puis retourna au troisième, la balle revenant dans le champ intérieur. L'équipe se réjouissait et Julien fit un salut de sa casquette.

On en était à deux retraits et un homme au troisième. « Hank » cria Monty. « Vas-y et écrase Ce Julie an. »

Hank était un grand gaillard, bâti carré, avec un drôle de nez et une chevelure noire frisée. Il se rendit au marbre d'un pas nonchalant, balançant la batte une seule fois et attendit le lancer. Lorsque le lancer arriva, il prit un extraordinaire élan et manqua son coup par trente (30) centimètres.

« Hank, pour l'amour de Dieu » s'écria Monty. « Tu commences à frapper avant même qu'il ne lâche cette maudite balle ! »

Hank reprit sa position et attendit. Arriva la balle, que Hank, avec un autre remarquable élan, manqua avec une marge d'erreur encore plus prononcée.

« J'ai presque eu un morceau de la balle, » dit Hank.

« Ouin, » rétorqua Monty. « Son ombre. »

Les autres rirent. Robert se sentait embarrassé pour Hank.

Une fois de plus, Hank reprit position. Cette fois, il balança le bâton deux fois en guise de réchauffement. Le lanceur le regarda spéculativement, se transformant en un arc puissant et lança une balle qui avait peine à se rendre jusqu'au marbre. Hank entreprit son mouvement de frapper alors même que la balle se trouva à mi-chemin du marbre. Il y eut un sifflement et on entendit la balle atterrir dans le gant du receveur.

Monty était en colère. « Continues à les manquer comme ça et tu vas retourner comme emballeur d'épicerie. »

« Ça parle au Diable » dit Hank, alors qu'il déposa le bâton pour marcher vers le champ, les côtés ayant été retirés. Robert regarda Monty qui, étonnamment, souriait.

« Il rit de Hank, » pensa-t-il, « parce que Hank s'est fait retiré. »

Puis lui aussi se rendit au champ extérieur.

Robert se tenait prêt, gant en main, attendant que Monty lance la première balle; il commençait à prendre confiance en lui. Non pas qu'il se sentait parfaitement à l'aise; mais la nausée avait disparue, ainsi que le tremblement de ses jambes. Il se sentait plus alerte et fort, souhaitant presque que quelqu'un lui envoie une balle. Mais pas une balle dure, ni trop haute. En tout cas, pas encore. Juste une balle qu'il pourrait suivre facilement et envoyer au champ intérieur pour que le coureur reste au deuxième but. Plus tard dans la journée, ou peut-être demain, il pourrait tenter d'attraper une longue et haute balle, le genre de coup pour lequel on doit courir et bondir avec audace sous les applaudissements des autres membres de l'équipe.

C'était un bon geste de la part de Julien de l'inviter à revenir demain. Peut-être que s'il jouait souvent, il deviendrait assez bon pour que Monty le laisse jouer au champ intérieur. Il aimerait jouer au troisième but. Souvent, seul dans sa cour, il pratiquait avec une balle de tennis, la lançant sur le mur de stuc blanc de sa maison. Il lançait la balle sur une cible en papier noir, un cercle attaché au mur avec du Scotch tape. (Sa mère pensait qu'il faisait preuve de débrouillardise et de respect envers le bien d'autrui en ne voulant pas salir le mur. Le Scotch tape, en effet, tel qu'elle le fit remarquer à son père pendant le souper, ne laissait aucune marque lorsqu'on l'enlevait.)

Une fois, il réussit à atteindre le centre noir trois coups de suite, ce dont il était très fier, car il savait que personne d'autre sauf, peut-être, Monty, ne pouvait faire cela. Oui, il aimerait jouer au troisième but, car il pourrait alors se faire valoir, montrer aux autres avec quelle rapidité et quelle précision il pouvait lancer la balle au premier but.

Monty lança la balle. Le frappeur frappa et ce fut une prise.

C'était amusant de jouer au baseball, bien plus amusant que de simplement regarder la partie du haut des gradins. Après la manche, il allait rejoindre les autres pour blaguer derrière le marbre. Possible qu'en se concentrant fortement, mais vraiment fort, il pourrait parler sans bégayer. Alors, hors de tout doute, il serait un membre à part entière de l'équipe.

Monty réussit une troisième prise et le batteur dû se retirer. Un autre vint prendre sa place.

Il espérait pouvoir frapper. Il n'était pas bien costaud, mais il savait qu'en frappant de la bonne manière, il pouvait donner à la balle un bon élan. Pas un coup de circuit. Juste un double-jeu, peut-être. Il mangerait davantage, prendrait du poids et là, peut-être serait-il capable de frapper un triple-jeu…ou, pourquoi pas, un coup de circuit. Ils allaient lui serrer la main lorsqu'il arriverait au marbre, puis il sourirait et saluerait de sa casquette, tout comme le fit Julien lorsqu'il fit un coup sûr. Monty pourrait même le placer en tête de liste des frappeurs. Il serait "le champion", le troisième des frappeurs. Les autres pouvaient compter sur lui. Monty lui dirait : « Vas-y, donne à ces bons à rien une bonne leçon. » Robert ferait alors un signe de tête et, regardant vers le champ centre, il dirait : « regarde bien ça, Monty », et Monty observerait alors la balle se dirigeant vers le champ centre, Robert courant comme un félin tout en passant les buts les uns après les autres. Julien lui taperait alors le dos en disant : « Good show. »

Monty lança et le frappeur frappa une balle qui longea le sol vers le second but qui l'envoya au premier but pour retirer le frappeur. Un autre frappeur prit place au marbre.

251 La dernière partie.

Le soleil était de couleur orange ; l'air était propre et clair. Quelque part, des feuilles brulaient encore, et leur arôme de bois parvenait à peine à atteindre ses narines. Il entendait des voix à distance, douces et mélodieuses. Sous ses pieds, la pelouse était verte, bien qu'il y ait des endroits où toute végétation était déjà en dormance. Derrière lui, un train se faisait entendre à la gare et il entendait les enfants s'amuser. Il pensa à ces nombreuses visites à la gare pour observer l'arrivée des trains; il pourrait, même maintenant, peindre ces hommes tenant leur journal et ces visages fatigués qui quittent péniblement la plate-forme…

Puis il y eut un bruit. Robert aperçut la balle alors qu'elle montait bien haut dans les airs, fonçant vers lui. Son esprit paniqua et il devint incapable de penser. Il regardait la balle monter. Elle allait sans doute le dépasser. Il commença à reculer en courant. Si seulement il était resté éveillé. Il courut à reculons, surveillant la balle qui descendait. Au fur et à mesure qu'elle descendait, elle semblait prendre de la vitesse. Elle venait vers lui. Il sauta vers elle et la sentit toucher le rebord de son gant. Il la laissa s'échapper de ses doigts, se tourna pour la voir toucher le sol puis rouler. Il courut dans sa direction, lançant son gant par terre, libérant sa main pour courir plus vite. Puis il sauta afin d'arrêter la balle avec son pied. Manqué. Il courut en tenta encore de l'attraper. Cette fois, il réussit à l'arrêter. Il l'empoigna alors qu'elle rebondissait pour une dernière fois. Il l'échappa presqu'une autre fois. Puis, de toutes ses forces, il la lança au champ intérieur. Il sentit une douleur à ses muscles inutilisés en lançant la balle vers le haut. Il regarda la balle tomber, puis rebondir. Il vit l'arrêt-court prendre la balle et la lancer vers le marbre. Il vit la balle arriver au marbre, juste une seconde après le coureur. Il vit le troisième but lancer son gant par terre en guise de découragement. Il les vit taper le dos du coureur. Il vit Monty regarder vers le champ droit.

J'ai vu ses yeux, durs et froids, dirigés sur lui.

Robert retourna à son gant, le sang monta à ses oreilles. Il n'était conscient de rien sauf ses pulsations et la chaleur de son visage rougi. Il respirait de manière très rapide, inspirant de façon très saccadée. Il se sentait malade, voulait être malade, désirait être doublement souffrant et s'évanouir. Il ne voulait avoir conscience que des visages tournant au dessus de lui, disant « Comment est-il ? Est-il correct ? Trouvez un médecin quelqu'un. J'espère qu'il n'a rien de grave. » Il eut un haut-le-cœur et pensa qu'il alla vomir, mais non. La partie avait progressé au-delà de ses capacités.

Finalement, les côtés furent retirés et Robert quitta lentement le champ droit.

Il traversa le champ intérieur, tenant la main sur son côté, de toute évidence, endolori; mais les yeux de Monty le croisèrent avant même qu'il puisse atteindre le marbre.

Eh…uh…, » grogna Monty en lieu et place de son nom. « Eh Prince, mais que faisais-tu donc là-bas, dormir ou quoi ? Tout ce que tu avais à faire était de reculer et

de tenir ton gant dans les airs. Cela vient de nous coûter deux prises et on est maintenant en arrière. »

« J-J-J-J-J Je suis d-d-désolé », bégaya Robert, le visage déformé par l'effort. Son esprit semblait hors de contrôle et confus, et rien ne lui paraissait clair. Persuadé que tout le monde l'observait, il paniqua parce qu'il était le centre d'attention.

« Tu es aussi mauvais au marbre que tu ne l'es au champ ? » demanda Monty.

Robert essaya de répondre. Mais, quelque part dans ses profondeur intimes, une voix forte disait : « Réfléchis avant de parler, Robbie, pense avant de parler. »

Bien qu'il essaya de réfléchir, il fut incapable de parvenir à quelque chose de précis. « Je ne…Je ne….Je …. Je ne… Je ne sais pas » marmonna-t-il.

Monty le regarda et sourit de la même manière qu'il l'avait fait avec Hank lorsque ce dernier fit une contorsion exagérée avant de se faire retirer. « Il rit de moi » pensa Robert. « Il rit de moi parce que je ne peux m'exprimer comme tout le monde et que je ne peux attraper une balle en plein vol. »

Robert détourna le regard, mortifié, et s'en alla, démoralisé, vers l'arrière du marbre où personne ne le verrait. Il espérait que Julien ne soit pas dans les parages. Il vérifia que personne n'allait le voir puis tourna le coin de la haie et se faufila sur le trottoir. Il ne regarda pas en arrière. Il craignait qu'en voyant quelqu'un le regarder, il serait incapable de continuer à marcher.

Lorsqu'il eut parcouru une certaine distance, il commença à courir. Il courut jusqu'à ce qu'il en ait le vertige, jusqu'à ce que le sol se soit dérobé sous ses pieds pendant un temps qui lui parut une éternité. Il courut, droit devant, se poussant à la limite, jusqu'à ce qu'il tombe. Ses jambes lui faisaient mal et son estomac avait des haut-le-cœur. Il courut jusqu'à atteindre le champ dénudé à côté de sa demeure. Puis il se laissa tomber dans les hautes herbes, sanglotant, le souffle coupé et étourdi. Il resta ainsi, pendant un bon moment, jusqu'à que sa respiration redevienne régulière.

Robert reposait dans les hautes herbes, regardant le soleil. Il était d'une couleur orange, comme toujours avant qu'il se couche. Les nuages étaient rouge, orange, jaune, allant d'une forme à l'autre dans un flux incessant de couleurs. La brise sifflait sur la cime des hautes herbes, les faisant osciller et rouler tout comme l'océan.

Robert observa la brise et il aima beaucoup cela. Il appréciait la façon dont elle refroidissait son front et cette manière libératrice qu'elle avait de souffler. Il aimait le soleil orangé et la maison qui clignait alors qu'on allumait les lumières pour la soirée. Il aimait la façon dont la nuit progressait depuis l'est, ce ciel d'un bleu profond, tournant au noir à l'horizon, et la manière dont les nuages, d'un rouge vif, se frayaient un chemin dans le firmament.

Comme il reposait sur le dos, une fourmi monta sur son côté et passa sur son estomac. Robert observa son frénétique périple tout en se demandant si elle avait une place où aller. Les fourmis sont toujours pressées, même lorsqu'elles sont perdues.

Après un instant, il leva les pieds, s'étira et quitta le champ pour marcher dans sa rue. Les gens revenaient à la maison pour le souper, certains en voiture, d'autres à pied, ouvrant les portes et s'échangeant les salutations habituelles. Les hommes en chapeau et complets sombres montaient les marches des entrées. Les garçons avec leurs battes de baseball, leurs gants et leurs masques de receveurs se disaient "au revoir", « À la prochaine », et « on a bien joué », puis se séparèrent, chacun de leur côté.

Robert aimait le début de la soirée. Tout le monde avait un endroit où aller. En fait, tout le monde rentrait à la maison. Il ressentait un profond sentiment de fraternité. Garçon, homme, vent et le soleil du soir; tout cela faisait partie d'un grand ensemble.

Il remonta la rue vers sa demeure, une maison blanche en stuc avec des volets vert et un toit en pente. Comme le soleil transformait les murs blancs en une riche couleur crème, Robert trouvait que la maison était particulièrement belle.

À l'intérieur, sa mère apprêtait la table. « Robbie », l'appelait-elle.

« Oui, Maman. »
« Qu'est-ce que tu as fait aujourd'hui ? »
« J'ai j-j-joué au b-b-baseball, Maman. »
« Très bien. As-tu eu du plaisir ? »
« Oui Maman. »
« Le dîner est presque prêt. Dépêches-toi de te laver. »
« Oui, Maman. »

Robert monta à l'étage pour se laver les mains et la figure. En redescendant, il s'arrêta pour regarder le soleil par la fenêtre. Le soleil venait de se coucher et le ciel s'assombrissait rapidement. Les lumières des autos éclairaient la rue. Robert pensa que la soirée était le meilleur moment de la journée.

« Cessons de compter sur les autres pour nos besoins ; soyons responsables de nous-mêmes. Les portes de la liberté s'ouvriront alors toute grandes. À nous d'y entrer. »

Melody Beattie

UN LONG PARCOURS

Par JAMES P. O'HARE

*[Il y a plusieurs années, je visionnai un film sur le shérif d'une petite ville de l'Ouest américain qui refusait d'affronter des tueurs à gage. Il s'agit du film "*High Noon*". Ce film m'a transmis un puissant message : pour vaincre une peur, vous ne devez pas l'éviter. La seule façon de vaincre est de se tenir debout et de dire : "Me voici. Allons-y." Cette attitude est sans aucun doute importante pour quiconque s'efforce de composer avec le bégaiement. Au cours des ans, le "*Letting GO*", Newsletter de la NSA, a publié des articles qui, en plus de constituer de véritables sources d'inspirations, reflètent cette attitude. Cette expérience vécue par James P. O'Hare est un des meilleurs* - John C. Harrison.]

La distance était de vingt pieds. De la chaise pliante à l'estrade de fortune recouverte d'une teinture subissant, année après année, les effets de mains moites. Chaque pied parcouru me semblait, en réalité, un kilomètre sans fin et tortueux.

Lorsque je me levai pour me diriger vers le podium en passant devant une centaine de visages remplis de curiosité, j'étais frémissant et confus. Obsédé par les premiers mots que je prononcerais dans quelques secondes, j'étais accompagné par les fantômes de mes innombrables humiliations, frustrations et larmes. Bien que muets et apparaissant aussi vite que les battements de mon cœur, ces fantômes se faisaient l'écho de ces émotions que j'avais souvent ressenties depuis presque quatre décennies de commentaires remplis de compassion ("Mon Dieu ! Ce pauvre garçon s'exprime très difficilement !") ; d'indifférence ("Qu'est-ce qui ne va pas avec celui-là ?") et d'insultes ("Aller, dis-le Porky Pig !"). Oui, la distance était de vingt pieds. Pourtant, il m'a fallu vingt quatre ans avant de la franchir. Le parcours fut très long et ses effets prendront du temps, beaucoup de temps à s'estomper. Par une soirée chaude et humide, je me tins debout, bien droit... bien que, depuis, il m'est encore arrivé de me courber.

C'était le 13 août 1988 par une température on ne peut plus saisonnière d'un été "oppressivement" chaud, sans autre événement spécial prévu. Au Knights of Columbus Hall, à l'extrémité est des Cedar Rapids, dans l'Iowa, la classe de 1968 du Collège La Salle se réunissait pour célébrer vingt ans d'accomplissements, de revers, de gloire et de déceptions. Les compléments habituels à de tels événements - le souper, l'apéritif et la danse - allaient se compléter par un événement que la plupart ignoraient. J'allais prononcer, après le souper, un discours devant mes anciens camarades de classe...des camarades qui savaient fort bien que j'avais bégayé pendant toutes ces années d'études, il y a bien longtemps...et qui savaient que je bégayais toujours. Bien que j'allais bientôt découvrir que ma disfluence n'avait *jamais* été importante pour eux, c'était pourtant la chose la plus importante pour moi, m'ayant laissé une peur permanente et rongeante basée sur le sentiment qu'ils ne m'avaient jamais pris au sérieux, que j'avais été "le curieux garçon à part les autres" ou le "pauvre type" qui ne pouvait s'exprimer.

À cause de cette appréhension cancéreuse et parce que j'ai atteint un certain niveau de succès en tant qu'orateur dans un Club Toastmasters de Villes Jumelles, j'ai rédigé, au printemps dernier, un discours sur les calamités de l'année 1968 avec l'intention expresse de le lire devant mes anciens collègues de collège. Mais pour cela, il me fallait affronter non pas un mais deux démons. Ces démons, la peur et l'incertitude, prenaient une forme humaine sous les traits de ces innocentes personnes assises devant moi. Ces démons avaient élu domicile dans les régions refoulées de mon psychique depuis vingt-quatre ans...depuis ce tout premier jour où, ensemble, mes démons et moi, avions passés les portes du Collège La Salle. Mes démons étaient des amis qui, de façon trop assidue, avaient déformé la vérité sur mon bégaiement avec autant de ténacité que moi. Pour rompre avec ce passé... un passé criblé de honte et de culpabilité pour n'avoir jamais fait la paix avec mon bégaiement...et pour accepter cette personne que je vois tous les matins dans le miroir, il me fallait franchir ces vingt-cinq pieds, reconnaissant pour la première fois devant mes anciens camarades de classe, vingt ans après, que *je bégayais* et poursuivre mon chemin. Il fallait que je me *débarrasse* de tous ces fantômes, de ces démons, de ces souvenirs pénibles et de ces auto-récriminations. Et il me fallait le faire maintenant !

Le front tout en sueur, les genoux tremblant comme des portes battantes et mon Arrid Extra Sec dépassé par les événements, je débutai par une déclaration à l'emporte-pièce : "Comme chacun de vous le sait," tout en regardant chaque paire d'yeux dans la pièce, "j'ai bégayé toute ma vie. Lorsque nous étions ensemble à La Salle, plusieurs de mes camarades, et probablement certains d'entre vous, croyaient que je ne pourrais jamais prendre la parole en public, que je devais oublier cela. Pendant des années...bien plus que je ne voulais me l'admettre...je l'ai cru aussi. Pourtant, en mai dernier, j'ai prononcé le discours que je vais prononcer ici aujourd'hui et pour lequel je retournai à la maison avec un trophée. Peut-être pensez-vous que je les avais trompés ?"

Bien que les applaudissements furent foudroyants, ce n'était rien comparé à l'ovation dont je fis l'objet une fois mon discours terminé. Avec quelques larmes dans l'assistance...et une ou deux coulant sur *mes* joues, je retournai à ma chaise pliante, inconscient de tout sauf de la réalisation que je venais d'exhumer, d'affronter et d'exorciser le fantôme le plus influent, le plus tenace de toute ma vie.

Ca m'a pris tout ce temps pour me remettre des émotions que je ressentis ce soir-là, et encore plus pour les exprimer sur papier. Ces sentiments de fierté, de libération et d'accomplissement qui ont alors vu le jour se sont certes, depuis, apaisés avec les réalités de la vie quotidienne; mais l'impact qu'ils ont laissé dans mon esprit demeurera probablement toujours présent. Tout compte fait, l'effet le plus réel, la vraie découverte de ce 13 août, est celle qui m'a pris le plus de temps et qui m'a demandé le plus d'efforts à reconnaître. C*'est le fait que mon bégaiement importait peu à ces gens... et à la plupart des autres personnes !*

Arrêtez-vous un instant et réfléchissez attentivement à cette affirmation. Nul doute, cette vérité s'applique à chacun de vous ! Bien souvent, notre perception des autres par rapport à notre bégaiement est sans fondement. À cause de cela, nous *passons* trop souvent *à côté d'occasions*

d'intimité, de développement, de bonheur et de simples plaisirs parce que nous croyons fermement à cette idée non démontrée que notre bégaiement nous *empêche* de vivre pleinement notre vie comme nous le souhaiterions. Nous nous isolons de plus en plus des autres, de notre entourage, nous enfonçant de plus en plus profondément dans la vase du doute, de la haine de nous-même et de cette pitié que nous éprouvons pour nous-mêmes ! Ne vous y trompez pas; j'ai vécu dans ces trois prisons la plus grande partie de ma vie. Mais à une certaine réunion de collège, entouré des champs de blé de l'Iowa, tout cela a changé. *Je rassemblai tout ce que j'avais de courage et de fierté et pris le risque de me débarrasser de tous ces fantômes !* Cela m'a pris vingt quatre ans. Pouvez-vous vous permettre d'attendre aussi longtemps ?

En terminant, je dois vous dire que je bégaie toujours...et parfois même de façon très évidente. En cela, mon bégaiement n'a pas été "guéri", d'aucune façon. Mais depuis cette soirée d'été, je ne peux me regarder, considérer mon bégaiement ou ce monde dans lequel je vis de la même manière qu'auparavant. Je ne suis plus "le curieux garçon à part les autres" ou "ce pauvre jeune homme." Non. Je suis plutôt quelqu'un qui a affronté sa plus grande peur...et qui a laissé cette peur vaciller la première !

En fait, comprenez bien que ma capacité à monter sur le podium ce soir-là était, dans une large mesure, due au support et à la force que je reçus du NSP. Le National Stuttering Project peut vraiment transformer des vies. Je tiens à exprimer ma gratitude à tous ceux qui s'impliquent dans cette cause. Puissiez-vous continuer à enrichir le NSP pour plusieurs années encore.

« L'homme s'acharne à chercher la vie hors de lui ; il ignore que cette vie qu'il recherche est en lui. »

Anonyme

SECTION 4

LE RÔLE DE LA GÉNÉTIQUE

« Le courage, c'est aussi la volonté d'essayer autre chose que ce qui nous est familier. »

Raymond Linquist

INTRODUCTION À LA SECTION 4

Malgré le fait que personne n'ait de données précises pour appuyer une telle affirmation, je ne compte plus les occasions où j'ai entendu que le bégaiement était de nature génétique. Mais il semble bien que cela ait changé à la fin de la première décennie du XXI ième siècle. Selon des études conduites au début de 2010 par plusieurs équipes de recherche, des facteurs génétiques causeraient le bégaiement. Et tout le monde, y compris le grand public, la communauté d'entraide pour le bégaiement et les professionnels, sautèrent à pieds joints dans le train de la génétique.

Voici, en date de juin 2011, un échantillon de citations parues sur divers sites web et des blogues.

> *Je crois également que les cerveaux des PQB ont des connexions différentes et j'espère que les chercheurs s'approchent d'une solution. C'est un fait bien connu qu'il n'existe aucune guérison pour le bégaiement. Le bégaiement est une faille neurologique.* – PQB

> *Oui, je crois que le cerveau présente des connexions différentes, les impulsions subissant, d'une manière quelconque, des interférences.* – Parent d'un enfant qui bégaie.

> *Il s'agit d'une découverte vraiment fantastique. Elle corrobore notre opinion à l'effet que le bégaiement ait un facteur génétique et qu'il n'est pas comportemental. Les facteurs émotionnels n'occasionnent pas le bégaiement.* – Président du Conseil, National Stuttering Association.

> *Trop peu de gens – dont, hélas, plusieurs PQB – réalisent que le bégaiement est le symptôme d'une condition selon laquelle les circuits nerveux du cerveau intervenant dans la parole ne sont pas connectés de façon adéquate* – Président du Conseil, British Stammering Association.

> *Cette étude corrobore davantage que le bégaiement n'est pas un désordre comportemental mais origine de facteurs génétiques sous la forme d'activités neuronales défectueuses. Nous avons appris tout récemment, par des études en Imagerie cervicale et en pharmacologie, que le bégaiement était associé à une neurophysiologie défectueuse.* – Gerald A. Maguire, M.D., Professeur associé en clinique psychiatrique, Université de Californie, École de médecine Irvine.

> *Depuis des centaines d'années, la cause du bégaiement est demeurée un mystère pour les chercheurs et les professionnels de la santé, sans mentionner les PQB et leurs familles. C'est la première étude qui identifie de façon précise des mutations génétiques comme cause potentielle du bégaiement, un trouble affectant 3 millions d'américains (et 2,5 millions de francophones – 1% de la population).* – James F. Battey, Jr., M.D., Ph.D., directeur du NIDCD.

> *Le bégaiement pourrait résulter d'un problème dans le processus quotidien* ***selon lequel des composantes cellulaires situées dans des régions clé du cerveau, sont défectueuses et recyclées.*** – 10 février 2011, Première parution en ligne du *New England Journal of Medecine.*

Je n'ai rien contre la recherche pour identifier des facteurs génétiques au bégaiement. Mais qu'en est-il si tous ces facteurs génétiques, au lieu d'être la cause du bégaiement comme tel, créent plutôt des conditions favorables à celui-ci, tout comme un grain de poussières à l'intérieur de la coquille d'un mollusque créée des conditions favorables pour qu'une perle se forme ? En d'autres mots, plutôt que de nuire directement à la fluidité, ces facteurs génétiques ne feraient qu'augmenter les risques qu'un enfant apprenne à se retenir et à bloquer. Cela répondrait à la question à savoir comment les mêmes facteurs agissant à l'enfance peuvent mener certains individus au bégaiement sans pour autant avoir des effets apparents chez d'autres.

Ce que nous tentons de faire dans ce livre, c'est de démontrer que le bégaiement ne constitue pas un problème génétique per se mais plutôt un *système* interactif qui s'auto-perpétue et qui met en œuvre la personne toute entière. En changeant le modus operandi de ce système, on peut dissiper le bégayage et les blocages. Bien sûr que la génétique y joue un rôle, mais nous suggérons qu'elle ne *cause* pas le bégaiement per se ; la génétique contribue plutôt indirectement à la "fabrication" physique, émotionnelle et à la personnalité de l'individu.

Tenez, par exemple, les chercheurs n'arrêtent pas de découvrir des "gènes de l'obésité." Cela signifie-t-il que toutes les personnes ayant un surplus de poids ont ces gènes ? Non, pas nécessairement. Cela ne signifie pas non plus que ceux qui ont les gènes de l'obésité deviendront obèses, sans égard à leur alimentation ou à leur style de vie. Ou qu'ils ne seront jamais capables de perdre du poids. Dans le cas de l'obésité, avoir une prédisposition génétique signifie seulement que certains individus prendront du poids plus facilement que la personne moyenne et qu'il leur sera plus difficile de perdre du poids et de ne pas reprendre ces kilos perdus par la suite. Et tout comme nous savons que des personnes avec un surplus de poids sont devenues minces et athlétiques, plusieurs personnes qui bégayaient sont devenues de formidables communicateurs et ont soit complètement éradiqué leur bégaiement ou réussissent à le tenir, la plupart du temps, en échec, plaqué au sol.

Vous pouvez ou non être convaincus, mais les trois articles de cette section devraient, je l'espère, favoriser chez vous une réflexion. Le premier article utilise une approche pratique en défiant des hypothèses populaires sur le bégaiement tout en attirant l'attention sur des facteurs qui nous font déraper. Le deuxième article, d'Anna Margolina, Ph.D., est rédigé par une personne ayant une formation scientifique. Anna remet en question non seulement les conclusions de la dernière recherche, mais introduit en plus une autre explication très plausible de la parole troublée (struggled speech). Le troisième article explique la méthode Zen pour maîtriser une quelconque disciple et démontre comment on peut développer une parole fluide en suivant cette méthode.

Y A-T-IL UN FACTEUR GÉNÉTIQUE AU BÉGAIEMENT ?

Se cache t-il, dans les recoins les plus reculés de nos chromosomes, quelque chose qui serait à la source du bégaiement – ou, si vous préférez, un gène du bégaiement qui nous affecterait de la même façon qu'un facteur génétique causant la sclérose en plaques ou le cancer ? Comment expliquer que le bégaiement se retrouve plus fréquemment dans certaines familles sans se tourner vers la génétique ?

J'aimerais débuter cette réflexion par une comparaison boiteuse en utilisant un sujet très éloigné du bégaiement – les atrocités qui se sont produites au Kosovo en 1999.

Comme la majorité des gens, j'ai été révolté d'entendre pour la première fois le terme "nettoyage ethnique". J'ai été encore plus stupéfait d'apprendre que les sentiments de haine entre les Serbes et l'ethnie Albanaise remontaient loin dans l'histoire, aussi loin qu'au quatorzième siècle. À la bataille de Kosovo de 1389, les Serbes furent battus par les envahisseurs turcs Ottomans. Au milieu du quinzième siècle, toute la Serbie, incluant le Kosovo, tomba sous la domination Turque. Cela devait entraîner la migration Serbe vers le nord, en Bosnie, et le remplacement des Serbes par des Albanais musulmans qui se sont installés sur les terres fertiles du Kosovo en quittant les régions plus arides et montagneuses de l'Albanie. Depuis toujours, la Serbie considère le Kosovo comme lui appartenant, alors que les Albanais nés au Kosovo continuent à réclamer l'indépendance. Cette controverse au sujet du territoire ne fait qu'attiser l'animosité entre Serbes et Albanais.

Mais pendant plus de *500 ans ?* Il doit certainement y avoir une explication quelconque pour qu'une telle rancœur persiste si longtemps. Comment peut-on transmettre, de génération en génération, une telle animosité ? Ah ! Je l'ai. Au centre de tout cela, les Serbes doivent avoir une prédisposition génétique à tuer les Albanais alors que les Albanais en ont une pour tuer les Serbes. *Cela* serait l'explication toute trouvée.

Conclusion farfelue, bien sûr. Les prédispositions génétiques ne constituent pas les seuls facteurs déterminants pouvant se retrouver chez divers membres d'une même famille pendant des siècles. D'autres facteurs peuvent se transmettre d'une génération à une autre. Mais ces facteurs ne sont jamais pris en compte pour le bégaiement, à cause de cette tendance que nous avons à utiliser un mystère (dans ce cas, la génétique) pour en expliquer un autre.

La génétique fait partie de ces réponses toutes trouvées vers lesquelles se tournent les gens lorsqu'ils sont à court d'idées pour expliquer l'inconnu. Par exemple, pour l'avoir entendu des milliers de fois – « Étant donné que mon père (ou ma mère, mon oncle, ma tante, mon frère, etc.) bégayait, il doit bien y avoir une prédisposition familiale pour le bégaiement. »

Plusieurs chercheurs ont mordu à l'hameçon. Il y a eu un effort considérable de recherches par des scientifiques dans le but de trouver et d'isoler un gène du bégaiement, ou à tout le moins, le facteur génétique principal qui en serait la cause centrale. Il se peut qu'il s'agisse d'une question de coordination du langage, disent-ils, ou d'une défaillance dans le système de rétroaction auditive.[94] Peu importe la cause, un nombre croissant de personnes ont subi une Tomodensitométrie axiale[95] de leur boite crânienne, ou ont fait analyser leur sang afin de trouver dans leur fantomatique spirale d'ADN des indices sur leur bégaiement.

Bien que j'applaudisse leur persistance, j'ai bien peur que l'histoire fera un jour la démonstration de la futilité de tels efforts. Il existe une explication bien plus simple au fait que le bégaiement se retrouve souvent chez certains membres d'une même famille.

Pourtant, cette explication semble échapper aux chercheurs de la pathologie de l'élocution.

Pourquoi ?

Parce qu'ils sont atteints d'une condition répandue. Et nous appelons cela la *paralysie du paradigme.*

RÉFLÉCHIR "DE FAÇON LIMITÉE"

Un paradigme est un modèle, un ensemble d'hypothèses sur la façon dont nous percevons le monde. Les paradigmes nous guident en nous indiquant ce à quoi nous devons porter attention et ce que nous pouvons, en tout quiétude, ignorer. Les paradigmes sont essentiels car sans cette capacité à filtrer l'important de ce qui ne l'est pas, on devrait se battre avec une quantité phénoménale de données et d'informations sensorielles.

Mais il arrive hélas qu'un paradigme travaille contre nous. C'est ce qui se produit lorsqu'il refuse l'accès à une information importante – données, impressions, information dont nous *devrions* avoir connaissance afin de pouvoir la traiter. J'avance que c'est précisément ce qui s'est passé avec le bégaiement.

Il y a quelques années, des chercheurs décidèrent que le bégaiement chronique était un désordre isolé principalement causé par un disfonctionnement du système producteur de la parole. Ils n'avaient aucune certitude quant à cette composante dysfonctionnelle; mais ils étaient persuadés qu'en observant soigneusement, la réponse s'imposerait d'elle-même, et qu'ils allaient la trouver quelque part dans les profondeurs cervicales.

En acceptant aveuglément cette croyance, leur pensée devint paralysée. En se confinant dans un paradigme familier, ils limitèrent leurs recherches, ignorant ainsi de possibles réponses alternatives. En somme, ils ont limité leur réflexion dans un territoire limité.[96] Ce faisant, la cause probable du bégaiement leur est probablement passé entre les doigts.

---

[94] Auditory feedback system.
[95] CAT scan.
[96] John emploie le terme fort éloquent de "inside the box".

Afin de mieux comprendre pourquoi leur démarche est erronée, examinons les quatre principales hypothèses sur lesquelles repose la recherche en génétique relativement au bégaiement.

- Nous nous entendons tous sur la signification précise du mot "bégaiement."
- Nous pouvons identifier sans nous tromper ce qu'est un blocage.
- Seul un facteur génétique est transmissible d'une génération à une autre.
- Vos recherches seront fructueuses même si vous ne savez pas très bien ce que vous cherchez.

HYPOTHÈSE NO. 1: NOUS NOUS ENTENDONS TOUS SUR LA SIGNIFICATION PRÉCISE DU TERME "BÉGAIEMENT".

Pour déterminer si le bégaiement est de nature génétique, les chercheurs travaillent comme si le « bégaiement » était quelque chose de bien précis. Est-ce vraiment le cas ? Supposons que nous sommes en présence de quatre personnes qui bégaient. Une d'elles est atteinte de Parkinson, une maladie neurologique chronique, une autre est un jeune enfant qui s'efforce de maîtriser le langage, une troisième hésite lorsqu'elle est agitée et la quatrième démontre une élocution qui bloque souvent, la rendant incapable de parler jusqu'à ce que le blocage cesse. En l'absence de vocabulaire permettant de bien catégoriser chacune de ces disfluidités, le chercheur en est réduit à toutes les appeler "bégaiement". Cette action de ne désigner que sous un seul terme divers phénomènes ne fait qu'embrouiller la perception du chercheur, rendant ainsi presque impossible de recueillir des données fiables sur le bégaiement parce que *ce qui* est étudié (le bégaiement) n'a pas été, au départ, défini de façon précise.

Cette situation découle en partie de la pénurie de termes disponibles pour décrire le bégaiement. Supposons que nous entreprenions une étude sur les caméléons. Mais si au lieu de parler spécifiquement de caméléons, nous désignons tout le temps les sujets sous observation comme reptiles ? Bien que *nous* sachions de quoi il est question, d'autres personnes pourraient bien penser à d'autres reptiles : par exemple, à des serpents ou des iguanes. Cela ne fait qu'ajouter à la confusion. Pourtant, n'est-ce pas ce qui se produit dans la recherche d'un facteur génétique au bégaiement ? Nous sommes en présence de quatre types de bégaiement, mais nous utilisons un seul mot pour nous y référer.

Une façon de contourner ce problème consiste à utiliser des phrases ou des mots précis afin de différencier les divers types de disfluidités. Par exemple, je désigne le premier type de bégaiement *disfluidité pathologique* afin d'identifier l'élocution fracturée chez une personne ayant subi un traumatisme crânien ou atteinte de Parkinson. Le second type est désigné *disfluidité développementale* chez l'enfant qui s'efforce de maîtriser les difficultés de la communication.

Le troisième type est dit *bafouillage,*[97] cette disfluidité sans effort, caractéristique des personnes qui sont bouleversées ou déstabilisées.[98] Enfin, il y a le *blocage* alors que la personne est bloquée et ne peut parler.

En substituant le mot "bégaiement" par ces termes plus représentatifs, nous pourrons mieux identifier le phénomène que nous étudions. Mais de telles distinctions ne sont généralement pas faites lorsque les chercheurs entament leurs études. Alors, quand ils disent « Nous cherchons le facteur génétique causant le bégaiement », nous ne savons pas exactement dans quelle direction va leur investigation.

Une autre caractéristique ignorée des chercheurs est que le bégaiement chronique constitue un problème composé de plusieurs facteurs. Il se compose (1) du blocage de l'élocution, (2) de ce que fait l'individu afin de sortir du blocage ou pour l'éviter (voir le graphique de la page 74). Alors, pour vraiment entreprendre de sérieuses recherches, il vous faut d'abord choisir la composante à étudier ; en d'autres mots, vous devez l'observer dans sa forme la plus élémentaire.

Par analogie, supposons que votre automobile démontre un problème intermittent lorsque vous la démarrez le matin. Après quelques matinées frustrantes, vous allez enfin chez le garagiste. Ce dernier examine le système de démarrage et vous appelle le lendemain pour vous communiquer son diagnostic.

Vous répondez « Bon … et bien ? »

« C'est le système de démarrage » répond le garagiste.

Vous pensez « Ah! Je suis soulagé ». « Vous avez résolu le problème ».

Vraiment ?

Un schéma du système de démarrage de votre voiture vous montrerait les éléments suivants : l'alternateur, la batterie, l'interrupteur de démarrage, le routeur, la boite distributrice et les bougies.

Le système de démarrage étant un *système*, il se compose, par définition, de plus d'une seule composante. Donc, bien que vous sachiez, *en général*, où se situe le problème, le garagiste lui doit faire diverses investigations avant de pouvoir vous dire, *spécifiquement*, où est le problème.

Pourtant, la plupart des recherches sur un hypothétique facteur génétique pour le bégaiement ne suivent pas le même cheminement logique que le garagiste pour diagnostiquer votre voiture. Au lieu de décomposer le bégaiement chronique en ses composantes individuelles, ils ne considèrent que le système dans son ensemble, comme s'il s'agissait d'un problème mettant en jeu uniquement la parole.

[97] Bobulating (c'est la première phase des disfluences chez les enfants.)
[98] Discombobulated.

HYPOTHÈSE NO. 2: NOUS POUVONS BIEN IDENTIFIER ***QUELQU'UN QUI BLOQUE.***

Il y a quelque temps, j'ai mentionné à un orthophoniste que j'avais grandi avec un problème de bégaiement chronique avec lequel j'ai lutté pendant environ 30 ans, mais que j'étais maintenant totalement débarrassé du problème. Alors que je lui disais cela, elle pencha la tête. Elle me révéla s'apercevoir que j'étais une PQB car elle pouvait percevoir des traces du bégaiement dans mes disfluidités occasionnelles.

Ce fut pour moi une révélation. Ma définition du bégaiement chronique est plutôt simple. Si mon élocution est à ce point bloquée que je ne puisse *spontanément* progresser après un mot ou un son particulier, c'est que j'ai alors un problème. (C'est quelque chose que je n'ai plus). Si, par contre, mon élocution est occasionnellement trébuchante sans pour cela ressentir une résistance à parler et que je ne suis même pas conscient de ces bafouillages[99] mineures, alors je n'ai pas de problème. La différence avec mon élocution présente et celle d'il y a quarante ans c'est que je ne bloque pas.

Pas de blocage, pas de problème.

Pourtant, il s'agit là d'une autre distinction que la plupart des chercheurs ne font pas, ce qui les amène à confondre des pommes avec des oranges. Par exemple, une fille qui dit « Je-je-je-je-je crains de ne pouvoir y aller ce soir » et qui hésite sur le mot « je » parce qu'elle est déçue de devoir laisser tomber quelqu'un peut très bien se comparer à une autre personne qui répèterait le mot « je » parce qu'elle craint de ne pas pouvoir prononcer le mot "crains." Dans un cas, la personne est incertaine, embarrassée, bredouillante[100] ; dans l'autre cas, elle est bloquée. Et pourtant, le chercheur identifiera ces deux disfluidités comme "bégaiement."

Prenons un autre exemple. Alors que l'élocution d'une personne est toujours totalement spontanée, une autre personne remplacera toujours des mots afin d'éviter de bloquer. Ces deux personnes seront pourtant catégorisées comme "fluides" par le chercheur.

Les chercheurs font-ils ces distinctions ? Généralement non. Aussitôt qu'une personne manifeste une disfluidité, elle bégaie. Dans le cas contraire, elle ne bégaie pas. Le chercheur ne prendra pas la peine d'évaluer l'expérience subjective de la personne (son vécu et son Historique de bégaiement) afin de trouver ce qui se passe vraiment. Dès lors, il est difficile de bien saisir la signification exacte des résultats qui découleront de cette recherche.

HYPOTHÈSE NO. 3: SEULS DES FACTEURS GÉNÉTIQUES SONT TRANSMISSIBLES ***D'UNE GÉNÉRATION À L'AUTRE***

Cette hypothèse est si évidente. La PQB ouvre les lèvres, mais aucun son n'en sort. Elle devient prisonnière d'un cycle répétitif de « ra-ra-ra-ra-ra-ra » avant que "rapport" ne sorte de sa bouche comme un missile.

---

[99] Bobulating
[100] Discombobulated.

Bien sûr, il y a un problème mécanique ou nerveux qui nuit à son élocution, un problème qui, à n'en point douter, à de profondes racines génétiques. Comment expliquer autrement que de tels comportements se retrouvent chez divers membres d'une même famille, d'une génération à une autre.

Mais nous oublions que, comme nous l'avons vu avec l'exemple de cette animosité intergénérationnelle entre Serbes et Albanais, les attitudes et les croyances peuvent elles aussi se transmettre du grand-père au père, puis du père à son fils.

Mais quel est le lien avec le bégaiement ? Pourquoi ne les a-t-on jamais considérées si les attitudes et les croyances sont des facteurs contributifs majeurs ?

Nous ne les avons pas pris en compte parce que notre manière de penser a été paralysée par un paradigme passé date. Le vieux paradigme stipule que le bégaiement est un problème à un seul facteur occasionné par la génétique. Donc, nos perceptions et nos croyances sont considérées comme des effets secondaires du bégaiement. Elles ne sont donc pas considérées comme facteurs contributifs.

Selon le nouveau paradigme, le bégaiement chronique n'est pas considéré comme un problème unitaire mais bien comme un *système* composé de six éléments en relation dynamique dont[101] *chaque intersection influence et est influencée par toutes les autres intersections.* Ce ne sont pas les éléments en eux-mêmes qui donnent naissance au problème, mais bien cette interaction dynamique de tous les instants entre ces six composantes qui donne naissance au comportement de bégaiement.

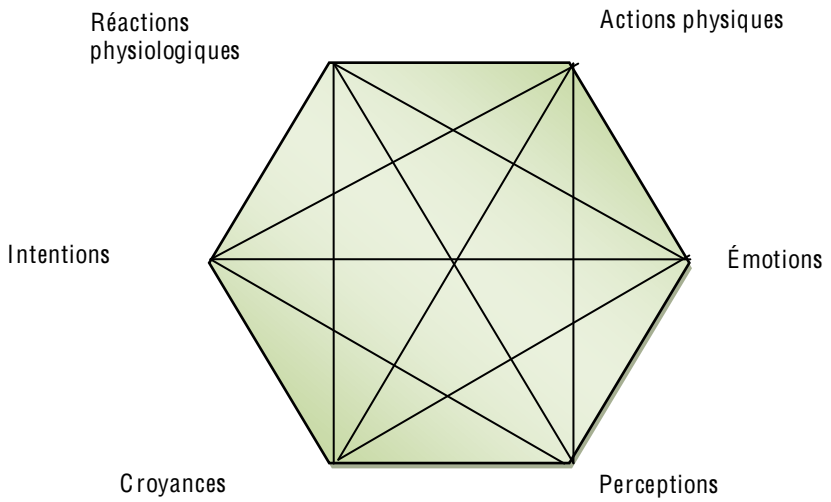
Par exemple, lorsque l'individu veut demander à un étranger dans la rue « Avez-vous l'heure ? » et se retrouve bloqué sur Av-av-av-av-av-av-av, il y a un certain nombre de forces en jeu. Voyons quelques-unes des composantes formant ce système.

Commençons par la situation d'interrompre un étranger dans la rue pour lui poser une question. L'individu qui bégaie est parfaitement conscient de sa crainte obsessionnelle à dire le mot « Avez-vous ». Parce qu'il pense qu'il va bloquer, le mot craint amplifie sa réaction de bats-toi ou fuis. Mais est-ce le seul élément pouvant déclencher une telle réaction ? Peu probable. Il y a aussi la question d'interagir avec un pur étranger. Qui est cette personne ? Comment est-elle ? Quel est le risque de la situation ? Est-elle belle, et se croit-il suffisamment "digne" de lui adresser la parole ? Comment réagira-t-il ? Que projettera-t-il lors de cette rencontre ?

Que signifie ce clignotement momentané des yeux de la femme juste avant qu'elle ne le regarde ? Peur ? Empressement ? Est-elle agacée d'avoir été interrompue par un pur étranger ? Comment interprètera-t-il tout cela ?

[101] Voir le diagramme à la page suivante.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT



Se croit-il obligé de parler parfaitement ? Ou d'être parfait ? A-t-il une idée préconçue sur la façon dont il aimerait qu'elle réagisse ? Et si son scénario ne se matérialisait pas ? Cela déclencherait-il encore plus de panique en lui ?

Quel est son seuil de tolérance à la pression ? Est-il très sensible ? Initie-t-il rapidement une réaction de bats-toi ou fuis ? A-t-il tendance à réagir excessivement ? Est-ce une bonne journée pour lui émotionnellement ? A-t-il confiance en lui, est-il positif, manque-t-il d'assurance ou est-il plutôt découragé ? Les croyances de la PQB et la façon dont elle interprète ses projections auront un impact considérable sur ses émotions.

Plusieurs des forces qui ont une influence sur le moment présent n'ont rien à voir avec la peur de bégayer per se mais plutôt avec la réaction à l'environnement. Ces forces opèrent généralement sans que l'individu en ait conscience. La seule chose dont il ait vraiment conscience est cette peur qu'il ressent à cause de son élocution.

HYPOTHÈSE NO. 4 : VOS RECHERCHES SERONT FRUCTUEUSES MÊME SI VOUS NE SAVEZ PAS TRÈS BIEN CE QUE VOUS CHERCHEZ

Toutes les investigations sur les causes génétiques du bégaiement semblent partager une même caractéristique – les chercheurs n'ont pas une théorie crédible qui sous-tend leur étude. En d'autres mots, ils ne savent pas exactement ce qu'ils recherchent.

Cet état de fait pour le moins étonnant est dû au fait que pour plusieurs, sinon la plupart des chercheurs, le bégaiement constitue une dysfonction de la parole mal définie et dont la véritable nature prendrait racine dans l'inconnu. Mais, comme le dit William Perkins, Professeur Émérite, de l'Université de la Californie du Sud (en anglais la USC) et ancien directeur du Centre de Bégaiement de la USC, pour faire de *véritables* recherches, vous devez commencer à partir d'une théorie crédible et suivre une méthodologie pour tester les prédictions en découlant.

Dans la parution de janvier/février 1997 du mensuel de la NSA, *Letting GO*, Perkins développa son opinion sur le sujet :

Étant donné que les théories émises sur les causes du bégaiement sont considérées comme spéculatives, les chercheurs se retrouvent dans une curieuse position. Ils ont accès à des équipements de pointe. Mais ils n'ont aucune théorie rationnelle et scientifique pour utiliser cet équipement afin de prédire la cause et l'effet du bégaiement. Au contraire, on peut comparer la recherche sur le bégaiement à la pêche au chalut avec un filet derrière le bateau afin de voir quel sera la récolte. Elle est entreprise avec l'idée qu'en amassant suffisamment de données, alors la cause du bégaiement se dévoilera d'elle-même……

En fait, la plupart des recherches ne se concentrent pas directement sur le bégaiement mais plutôt sur les conditions qui y sont associées. C'est spécialement le cas avec les études neurologiques, rarement utilisées pour tester des théories. Tout comme pour d'autres recherches, on les a utilisées seulement pour appuyer des idées.

Un des principes de la science est qu'une théorie doit tenir compte de toutes *les caractéristiques impliquées, (et c'est cela) qui est peut-être responsable de la croyance répandue à l'effet que le bégaiement soit insoluble. Voici pourquoi.*

Presque toutes les recherches entreprises afin de comprendre le bégaiement font appel à des groupes d'individus – en fait, plus un groupe est nombreux, mieux c'est. Vu comme cela, c'est logique. En utilisant qu'un seul individu ou un petit groupe, on ne peut extrapoler avec confiance les résultats qui en découleront sur l'ensemble de la communauté des PQB.

Mais dans des études de groupe, on ne se préoccupe pas de la façon dont parle chacun des individus ; on se fie plutôt sur des moyennes issues du groupe relatives à des éléments tels que les pauses, les disfluences et autres caractéristiques intervenant dans le bégaiement. Cela signifie que les résultats d'un groupe ne décrieront probablement pas les caractéristiques personnelles de tout individu ayant participé à l'étude. Si toutes les personnes qui bégaient étaient semblables, cela ne causerait aucun problème. Mais les groupes ne bégaient pas. Les individus bégaient. Et les causes de leur bégaiement varient d'une personne à l'autre.

Ce n'est que lorsqu'on comprendra les causes (du bégaiement) chez chacun des individus que la recherche en groupe produira des résultats utiles afin d'évaluer l'ampleur de ces causes dans la population touchée.

Mais débuter avec des recherches de groupe ?

Avec une telle approche, on ne réussira jamais à identifier la cause centrale du bégaiement.

La seule chose que les chercheurs semblent être en mesure d'affirmer c'est que *quelque chose* se produit dans certaines parties du cerveau lorsqu'un individu bégaie. Deux choses demeurent encore entièrement spéculatives : la cause et l'effet que celle-ci peut ou non avoir dans le déclenchement du bégaiement. Pourtant, le fait que quelque chose *se* produise ne décourage pas les chercheurs d'affirmer avec confiance qu'il existe des facteurs génétiques au bégaiement. Autrement, disent-ils, ces réactions (physiques) ne se retrouveraient pas en un aussi grand nombre de familles ayant un historique de bégaiement. Mais ils ne sont pas en mesure de déterminer s'il s'agit de *causes* ou de sous-produits d'autres événements associés au bégaiement.

Enfin, sachant que le bégaiement n'apparaît *pas* dans l'historique familial de 75% des PQB, comment peut-on avancer qu'il soit génétique ? Quelles autres maladies *ayant* été diagnostiquées comme génétiquement transmises démontrent un taux de récurrence aussi bas dans les familles où se transmet le problème ?

LE POINT SUR LA GÉNÉTIQUE

Tenant compte de ma propre expérience de personne qui ne bégaie plus et de ma participation active de plus de 33 ans dans l'entraide relative au bégaiement, j'ai observé que celui-ci semble plutôt constituer un problème pour lequel six éléments-clés – émotions, perceptions, croyances, intentions, réactions physiologiques et actions physiques – interagissent et forment un système comportemental qui s'auto-perpétue.

Plusieurs parties de ce système peuvent, en fait, se transmettre des parents à l'enfant – soit les perceptions et les croyances sur la vie, ce qui constitue un comportement adéquat et ce à quoi on peut s'attendre des autres. Ce sont-là des éléments qui traversent les époques et qui, hors de tout doute, contribuent à l'apparition plus fréquente du bégaiement dans certaines familles.

Il existe cependant une composante génétique dont je suis certain qu'elle joue un rôle dans le bégaiement. Elle n'est pas liée directement à la parole, mais plutôt à la façon dont l'individu compose avec le stress. C'est une caractéristique qui peut se transmettre dans le génome de certaines familles. Et cela met à contribution cette partie du cerveau qui est majoritairement responsable de la préservation de nos expériences émotives.

UNE DÉCOUVERTE

Un été alors que j'étais au lycée, je travaillais à l'agence de publicité de mon père à New York. J'étais dans la salle du courrier. Il y avait un téléphone noir connecté directement à l'édifice de photostat. Deux, peut-être trois fois par jour, un des directeurs artistiques des étages supérieurs m'appelait pour me demander de contacter l'édifice du photostat pour qu'ils viennent chercher du matériel.

Étant donné que je bloquais chaque fois sur la lettre "p" (de pick-up), cet appel me terrorisait. D'ordinaire, la première demande pour un pick-up se produisait en milieu d'après midi. Je m'en étais donc inquiété pendant une bonne partie de la journée. Par conséquent, lorsqu'arrivait le moment de faire cet appel, mes nerfs étaient très tendus. Malgré cela, mon entêtement naturel me remplissait de bon vouloir.

Cette fois, me disais-je, je vais prononcer « pick-up » sans l'aide d'un son initiateur du genre « um » ou « ah » ou, encore, des phrases initiatrices du genre « Hey, pouvez-vous venir prendre une livraison ? » Pourtant, chaque fois, je perdais courage en attendant cette grosse voix à l'autre bout de la ligne.

Un matin, j'arrivai au bureau en me sentant particulièrement bien. Aux environs de 10:00 heures, le premier appel arriva pour un premier pick-up. Étant donné que cette demande avait lieu assez tôt dans la journée, je n'avais pas eu le temps de m'en inquiéter beaucoup. Je décidai alors d'y aller à fond de train et de dire « pick-up » sans utiliser de subterfuge. Je pris le téléphone.

La voix dit « Allo ».

M'élançant tête première dans l'expérience, je pris une profonde respiration et dis « pick-up ». Je n'avais utilisé aucun mot initiateur. Je n'avais pas bloqué. Ma gorge et mes lèvres étaient détendues. C'est à ce moment-là que je fus envahi par l'apparition écrasante d'une émotion, une réaction de panique que je n'avais jamais connue auparavant.

« Wow ! » disais-je en raccrochant l'appareil. « Mais d'où cela peut-il bien venir ? » Je venais de découvrir ce qui se cachait derrière le blocage d'élocution, et ce qui se produisait lorsque je ne bloquais *pas* ou que je n'évitais pas un mot. Je venais de découvrir que je me protégeais contre un sentiment de panique vraiment écrasant.

Jusqu'à ce moment, j'ignorais totalement que ces sentiments se cachaient là, en moi. Cela devait s'avérer une révélation extrêmement utile. La crainte d'être soudainement submergé par des émotions extrêmes me faisait comprendre la vraie nature d'un blocage d'élocution, croyances qui devaient être confirmées par toutes ces années de travail que j'entrepris par des programmes de croissance personnelle. Plus je devenais confortable à laisser mes émotions s'exprimer, moins j'étais enclin à bloquer.

Je ne suis pas en train de dire que le bégaiement chronique est *causé* par la répression de sentiments non désirés ; ce que je *dis,* c'est que le fait de retenir nos émotions semble constituer un important élément contributif du système du bégaiement dans son ensemble.

Afin de mieux comprendre cela, il est utile de mieux connaître le fonctionnement d'une partie du cerveau appelée Amygdale.

LE RÔLE DE ***L'AMYGDALE***[102]

On appelle ce nœud amygdale ; elle est localisée au pôle rostral du lobe temporal, en avant de l'hippocampe,[103] la partie la plus primitive du cerveau puisque certaines composantes existent depuis des centaines de milliers d'années, avant le développement du cortex cérébral dans lequel se produit la pensée rationnelle. Sa fonction est réactive – conçue afin de déclencher rapidement une réaction de bats-toi-ou-fuis chaque fois que l'organisme (vous) se sent menacé. Elle tient le rôle d'entrepôt de la mémoire émotive.

[102] Elle fait partie du système limbique et est impliquée dans les émotions, en particulier dans la peur et l'agression. (Ici, le traducteur s'est permis de "fusionner" d'autres commentaires de John sur l'amygdale parus dans un autre de ses articles.) Elle a la forme d'une amande. Elle contribue aussi à générer l'optimisme.

[103] L'hippocampe est associé à la mémoire des faits et des événements. C'est par son intermédiaire que se construiront les souvenirs, bons ou mauvais. Ceux-ci, à leur tour, influencent nos décisions – à tort ou à raison. Un patient dont l'hippocampe est endommagé ne peut se rappeler ou générer des images du futur.

L'amygdale est connectée, non seulement au système nerveux autonome, lequel contrôle les réflexes physiologiques tels que vos rythmes cardiaque et respiratoire, mais également à d'autres régions du cerveau qui traitent les influx sensoriels. Elle bénéficie d'un passage spécial à grande-vitesse vers les yeux et les oreilles, lui donnant ainsi accès à des informations sensorielles brutes et non traitées. Cela ressemble à une boîte distributrice neutre, dont la détente filée est activée dès l'apparition d'un danger quelconque. Sa toute première fonction consistait à s'assurer que l'animal se rappelle de ce qui représente pour lui une menace ou une source de plaisir. Si l'animal se sentait menacé, l'amygdale transmettait alors d'urgents messages à toutes les parties du cerveau pour déclencher des sécrétions hormonales du genre bats-toi ou fuis, activer le système cardio-vasculaire et préparer les muscles à l'action. En résumé, l'amygdale a été conçue afin de court-circuiter le cerveau supérieur (la partie consciente) qui contrôle les processus cognitifs de telle sorte que nous agissions avant même de réfléchir.

Lorsque l'homme primitif percevait un rugissement accompagné d'un bruit d'arbuste, la réaction de peur de son amygdale l'amenait à prendre action avant même que le prédateur le prenne par surprise. Donc, dès que nous percevons une menace, notre corps déclenche un feu nourri et rapide d'événements successifs, impliquant à la fois une réaction à la peur et un réflexe automatique de retrait de la situation ayant déclenché cette peur.

Bien que l'homme moderne ait développé un cortex cérébral vraiment avancé, capable de réflexion abstraite, l'amygdale occupe toujours une position privilégiée. Lorsque se présente une situation émotionnellement urgente, qu'elle soit de nature physique ou sociale, l'amygdale prendra encore d'assaut le reste du cerveau, incluant la partie rationnelle. Le problème réside dans le fait que l'amygdale n'est pas très intelligente et manque de discernement ; elle ne peut faire la différence entre des menaces physiques (tigres, voleurs, feu) et des menaces sociales. Donc, si vous avez eu la malchance d'être frappé par une voiture de course alors que vous étiez spectateur à un événement de la TransAm (comme cela est arrivé à ma femme il y a quelques années), le crissement strident de freins bloqués dans une rue urbaine suffit à déclencher une réaction instantanée de bats-toi ou fuis. En fait, l'amygdale déclenchera souvent une réaction émotive avant même que les centres cervicaux n'aient compris ce qui se produit – comme si nos émotions avaient elles-mêmes un cerveau fonctionnant indépendamment de notre pensée rationnelle.

Dans le best seller *L'intelligence émotionnelle. Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*, écrit par Daniel Goleman (une lecture s'imposant à toute personne qui bégaie), l'auteur fait remarquer que certaines personnes sont venues au monde avec une chimie neurologique rendant ce circuit très facile à activer. Par exemple, avance Goleman, certains enfants « peuvent avoir hérité d'un taux chronique très élevé de norépinephrine[104] ou autres substances chimiques du cerveau activant l'amygdale et qui créent ainsi un nouveau seuil d'excitation, rendant l'amygdale encore plus facile à mettre en action. »

[104] Cette substance, appelée également lévartérénol ou norépinephrine, est un neuromédiateur, c'est-à-dire une variété d'hormones servant de messager, permettant le passage de l'influx nerveux d'une cellule nerveuse vers une autre cellule nerveuse ou vers d'autres cellules de l'organisme. La norépinephrine est localisée particulièrement dans l'hypothalamus (contrairement à l'adrénaline que l'on retrouve dans la médullosurrénale, qui est la partie centrale des glandes situées au-dessus de chaque rein).

Dans son livre, *La personne très sensible : comment prospérer quand le monde vous submerge*, Elaine Aron affirme que 20 pour cent de la population peut être considérée comme très sensible, et donc plus affectée par les autres, les événements et des facteurs environnementaux. Mais qu'en est-il de la communauté des PQB ? Existe-il des différences génétiques en ce domaine ? Il semblerait que oui selon l'étude du Dr. Libby Oyler, dans le cadre de son mémoire de Ph.D. en pathologie de la parole. Dans un article paru dans le numéro d'avril 1988 du *Letting GO*, mensuel de la National Stuttering Association, Oyler signalait que dans une proportion significative (84 pour cent), les personnes qui bégaient démontrent un niveau plus élevé de sensibilité comparativement au reste de la population. On peut donc en conclure qu'un changement subtil dans le ton de la voix, un mouvement quelconque, une expression momentanée ou toute autre communication non verbale aura un plus grand impact sur un enfant à risque. Même si l'enfant n'a pas le "gène du bégaiement", il pourrait tout de même démontrer un niveau élevé de réactivité qui contribue au développement de l'Hexagone du Bégaiement.

Par conséquent, si quelqu'un désire entreprendre une recherche sur les impacts de facteurs génétiques du bégaiement chronique, il serait probablement bien plus judicieux de regarder du côté de la sensibilité de l'individu face à son environnement et sa réaction aux événements menaçants plutôt qu'au système associé à la production du langage per se – mais toujours en n'oubliant pas que ce n'est pas le niveau élevé d'agitation *per se* qui cause le bégaiement chronique. Après tout, plusieurs personnes qui ne bégaient pas manifestent les mêmes symptômes. C'est plutôt cette surexcitation *en conjonction avec les autres éléments de l'Hexagone du Bégaiement* qui œuvrent ensemble pour occasionner le blocage de bégaiement.

RÉSUMÉ

À titre d'ancien éditeur du *Letting GO*, je reçois encore des demandes de chercheurs me demandant de publier une annonce à l'effet qu'ils sont à la recherche de volontaires dans le cadre de recherches sur la cause génétique du bégaiement. Ça me faisait toujours plaisir de collaborer. Mais je ne pouvais m'empêcher de penser que ces investigations allaient donner des résultats non concluants, sans intérêt pratique. Voici pourquoi je pense ainsi :

1. Les chercheurs considèrent le bégaiement comme un phénomène spécifique, bien défini, alors que la plupart d'entre nous ne pouvons nous entendre sur la signification du terme "bégaiement", et encore moins sur ce qui se produit lorsqu'une personne bloque et ne peut plus parler.

2. Les scientifiques entreprenant des études génétiques considèrent le bégaiement comme un problème à un seul facteur, alors que le bégaiement est plutôt la combinaison d'un blocage d'élocution couplé à la stratégie pour passer au travers ce blocage ou pour l'éviter. Parce qu'il s'agit d'un problème mettant en jeu plusieurs éléments, les chercheurs seraient mieux servis en étudiant la composante la plus élémentaire, soit le blocage d'élocution, plutôt que de simplement combiner le blocage avec les stratégies pour composer avec le problème.

3. La plupart des chercheurs ne s'attardent qu'aux disfluences superficielles afin de déterminer si une personne bégaie ou pas ; pourtant, les personnes qui bafouillent[105] lorsqu'elles sont excitées n'ont pas nécessairement une difficulté d'élocution qui les inquiète. Un exemple classique de la confusion sur le bégaiement chronique remonte à plusieurs années alors que la série télévisée *Marilu* dans laquelle les invités étaient ou des orthophonistes ou des personnes qui bégayaient. L'acteur Gordon Clapp avait même été invité à l'émission pour parler de sa personnification sympathique d'un personnage avec un problème de bégaiement dans la série dramatique télévisée *NYPD Blue*. Clapp avait même été comparé à un héros par un membre de la NSA dans l'auditoire pour avoir été un modèle positif à suivre pour les PQB. Le Lt. Medavoy, ce détective new-yorkais personnifié par Clapp, démontrait des disfluences occasionnelles, mais sans les comportements de lutte ni cette très grande inquiétude normalement associés aux blocages d'élocution. Pas plus que Clapp n'avait considéré le bégaiement comme un problème lorsqu'il étoffait son personnage. J'ai toujours eu l'impression que l'acteur ne comprenait pas très bien sa présence sur le plateau de la série *Marilu*.

4. Les chercheurs croient que seuls les facteurs génétiques sont transmissibles d'une génération à une autre ; pourtant, les attitudes et les croyances se retrouvent également de génération en génération dans les familles. Seule l'étroitesse du paradigme servant de référence pour définir le bégaiement explique pourquoi ces caractéristiques n'ont pas été prises en considération comme facteurs contributifs. Lorsque vous considérez le bégaiement comme quelque chose composé de simples blocages, les attitudes et les croyances deviennent alors des agents contributifs et vous n'avez plus à vous tourner vers la génétique afin d'expliquer pourquoi le bégaiement chronique se retrouve souvent dans certaines familles.

   Cela étant dit, il existe probablement des facteurs génétiques au bégaiement chronique ; mais ils jouent un rôle indirect. Nous parlons ici du niveau de sensibilité de l'individu ainsi que de son seuil de réaction au stress, facteurs qui peuvent se transmettre des parents à l'enfant.

5. Enfin, les recherches sur les causes génétiques du bégaiement consistaient traditionnellement à une pêche au chalut, à la recherche de réponses. Pas de théorie crédible servant de base de recherche. Bien souvent, le chercheur n'a aucune idée de ce qu'il recherche. Il espère seulement que quelque chose d'intéressant se manifestera. Mais ce que cela signifiera sera pour le moins hautement spéculatif.

Je ne m'attends pas à ce que cet article remporte un concours de popularité auprès de quiconque est impliqué dans la recherche génétique relative au bégaiement. Je ne cherche pas à entrer en conflit avec la communauté scientifique ; j'espère seulement que mes remarques feront naître une réflexion et, qui sait, peut-être même suggérer une définition plus précise des objectifs.

---

[105] Bobulating.

REFERENCES

Aron, Elaine, *The Highly Sensitive Person*, New York: Broadway Books, 1998.

Goleman, Daniel, *Emotional Intelligence.* New York: Bantam Books, 1995.

Oyler, Mary Elizabeth. Sensitivity and vulnerability: are they a blessing? *Letting GO*, avril 1998, 4.

Un grand merci à Mme Anne-Marie Simon pour son apport à franciser les termes bobulating et discombobulated.

LA SCIENCE DE LA FLUENCE

Par Anna Margolina, Ph.D.

"Mais pourquoi ris-tu si souvent ?"

C'est la question que me posa John Harrison pendant l'une de nos premières conversations sur Skype. Je n'étais même pas consciente de cette habitude. Y portant attention par la suite, je réalisai rapidement qu'il avait raison. Ce rire nerveux se manifestait chaque fois que ma parole se chargeait d'émotions. Ne chassant trop comment exprimer mes émotions, je les dissimulais en riant.

Peu de temps après avoir découvert et, littéralement, dévoré son ouvrage, *"Redéfinir le Bégaiement»,* je contactai John Harrison. Je me trouvais alors dans un état de confusion totale. Je ne contrôlais presque plus ma parole – ma voix devenait facilement très aigue (autre chose que j'ignorais jusqu'à ce que John m'en fasse la remarque) et je parlais beaucoup trop rapidement. Cette parole accélérée s'accompagnait souvent de pénibles efforts - épisodes de blocage pouvant s'étendre (selon les évaluations officielles) jusqu'à sept secondes.

De temps à autre, je subissais un blocage duquel je ne pouvais m'extirper, ma lutte pour parler s'éternisant sur plusieurs secondes. Pire, cette lutte s'accompagnait de fortes contractions faciales, de la fermeture de mes paupières, du gonflement de mes joues et autres actions physiques bien involontaires. Un seul de ces épisodes suffisait à ruiner un événement autrement agréable, tel une soirée entre amies. Plutôt que de me rappeler les bons moments, je ruminais sans cesse cette difficulté que j'avais eue à faire une blague, transformant cette tentative en une embarrassante expérience (une mémoire négative). J'imaginais, bien sûr, que tout le monde à table se souvenait de mes blocages aussi longtemps que moi.

LES HAUTS ET LES BAS D'UN PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT

Pour quelqu'un qui bégayait depuis presque 40 ans, j'étais béatement ignorante. Ma connaissance du bégaiement se résumait facilement en une seule phrase : « C'est incurable. » Cette phrase, si souvent répétée par de nombreux thérapeutes, finit par s'imprégner dans mon cerveau. Mais dès que cette croyance fut confrontée à plusieurs témoignages bien réels de sorties du bégaiement, rien n'allait plus m'empêcher d'accepter d'emblée de nouvelles idées.

Au début, inspirée par l'ouvrage *Redéfinir le Bégaiement*, je commençai à me livrer, seule, à des expériences sur ma parole pour vite réaliser que cela me prendrait un temps considérable. J'étais trop émotive par rapport à mon bégaiement, trop de problèmes en

découlaient. J'avais l'impression de m'être égarée dans une jungle. Il me fallait un guide, un entraîneur personnel. Ayant su vaincre son bégaiement, John Harrison était le parfait candidat.

Au fur et à mesure que nous progressions dans notre analyse de mes habitudes langagières, les preuves relatives à ma tendance à me retenir et à bloquer s'accumulèrent. Pour que mes émotions puissent s'extérioriser, John me conseilla de ralentir mon débit et de faire des pauses plus souvent. J'allais rapidement constater qu'en ralentissant mon débit tout en enrichissant ma parole par mes émotions, ma fluence s'améliorait car cela me permettait de rester en contact avec moi-même. J'avais toujours de nombreux épisodes de bégayages, mais je pouvais maintenant plus facilement gérer les blocages difficiles.

En plus des séances avec John Harrison, j'en commençai aussi avec Bob Bodenhamer, spécialiste de la PNL[106] et auteur de *Mastering Blocking and Stuttering.* Je me doutais bien que cette tendance à bloquer mes émotions remontait à certains souvenirs d'enfance. Après une de ces séances, quelque chose se produisit et je me retrouvai soudain à parler avec une étonnante fluidité.

Je devais rapidement constater que le processus de rétablissement n'est pas aussi rectiligne qu'il m'avait semblé au début. Il se parsème de hauts et de bas. Pendant environ quatre semaines, je parlai avec une liberté et une phonation continue que je n'aurais jamais imaginées possibles. Puis, un jour, j'eus un blocage mineur ; puis je fis un rêve dans lequel je me retrouvai à bégayer autant qu'avant. À mon réveil, je ressentis une tension au niveau de ma gorge. Pendant la journée, j'ai eu des blocages mineurs. C'est alors que je me rappelai le conseil de John de ralentir mon débit et de laisser mes émotions s'exprimer aussi librement que possible afin de retrouver la fluence. Bien que mon bégaiement soit devenu très modéré, se manifestant dans certaines situations, j'aspirais à cet état de fluence sans effort dont j'avais eu un avant-goût et qui, depuis, me hantait.

LA CLÉ VERS LA FLUENCE

Tout en m'efforçant à parler plus lentement et de manière plus expressive, d'abord avec John puis aux Toastmasters et, finalement, à mes cours de clown et de théâtre (auxquels je m'inscrivis afin d'explorer mon côté enjoué et expressif), je n'avais de cesse de trouver la clé de cet état de fluence qui coulait si librement. J'avais l'impression que cet état avait une nature distincte. Les mots roulaient en douceur sur ma langue. Je ne planifiais plus ce que j'allais dire. Dès que j'avais choisi le mot qu'il fallait dire, je le disais. Je n'écoutais ni ne tentais de contrôler ma parole. Je me laissais porter par le courant.

Se manifestant maintenant très rarement, j'ai appris à quel point l'état d'esprit du bégaiement était différent. Quand je bégayais, je devenais soudain très préoccupée, sur mes gardes. Je prévoyais d'avance le mot que j'allais dire tout en étant persuadée de bloquer en le prononçant. Parfois je bloquais ; à d'autres occasions, j'arrivais à éviter le blocage en ralentissant mon débit et en m'exprimant de manière plus expressive.

[106] Programmation Neurolinguistique.

Je ne pouvais m'expliquer cela. Pourquoi étais-je fluide à un moment donné pour, le moment d'après, connaître des moments de bégayages et ensuite redevenir plus fluente ? Et pourquoi mon bégaiement devenait-il plus fluide lorsque je ralentissais le débit et que je m'exprimais de manière plus expressive ?

Ce questionnement se produisit en 2010, à peu près au même moment où les médias s'enthousiasmèrent pour la découverte des "gènes du bégaiement." Plusieurs journalistes saluèrent cette découverte comme celle qui perçait enfin "le mystère du bégaiement" et rendait désuètes toutes les autres théories.

Je fus consternée de voir naître une féroce discussion à savoir si les John Harrison, Bob Bodenhamer et autres qui aidaient les PQB à améliorer leur fluence étaient vraiment d'une quelconque utilité ou si ces derniers entretenaient une fumisterie, fumisterie qui allait être suivie d'un retour dévastateur à la difficile réalité du bégayage.

À LA RECHERCHE DE RÉPONSES

Pour moi, toute cette discussion à savoir si le bégaiement était génétique et, par conséquent, incurable, n'avait que peu d'intérêt étant donnée ma nouvelle fluence. Aucune autre méthode thérapeutique n'avait pu m'offrir une telle fluence. Étant donné mon éducation médicale, dont un Ph.D. en biologie, j'étais curieuse de savoir comment pouvaient s'insérer des anomalies génétiques au modèle de l'Hexagone du Bégaiement de John Harrison. Une des intersections de l'Hexagone étant les "Réactions physiologiques," il y avait certainement une possible association. Je savais que la génétique influençait nos réactions physiologiques, mais j'avais besoin de mieux comprendre.

Ma connaissance limitée de la recherche sur le cerveau constituait le principal obstacle à ma compréhension. Mais comme je pouvais en saisir les grandes lignes, je pouvais me faire une idée à savoir si la théorie proposée s'appliquait à ce que j'avais observé pendant mon processus de rétablissement. Je cherchais quelque chose qui non seulement expliquerait les changements dans ma fluence, mais qui me permettrait aussi de mettre au point une stratégie pour mieux composer avec mes occasionnels épisodes de blocage et me prémunir contre un retour en force de mes anciens blocages.

Les études génétiques démontrent que la présence du bégaiement est plus fréquente dans certaines familles (bien que cela ne soit pas mon cas.) L'étude d'une famille nombreuse d'origine Pakistanaise démontra que plusieurs de ses membres avaient une mutation du gène *GNPTAB.* Mais trois personnes de cette famille n'ayant *pas* cette mutation, ils semblaient donc bégayer pour d'autres raisons.

Mais j'étais intriguée par le fait que 11 sujets de cette même famille possédaient une ou deux copies de cette mutation sans pour autant "présentement bégayer" (l'article ne précise pas, en effet, s'ils avaient auparavant bégayé). On retrouva, toujours au Pakistan, cette mutation chez deux sujets non liés et qui bégayaient ainsi que chez un autre qui ne bégayait pas. Cependant, aucun sujet d'ascendance américaine ou britannique n'avait cette mutation malgré la récurrence du bégaiement dans leur famille (une personne ayant cette mutation

était d'origine hindou-asiatique). Lorsqu'on parle d'une condition aussi universelle que le bégaiement, on ne peut certainement pas concentrer tous nos espoirs sur une mutation qui serait présente seulement chez certaines nationalités.

Deux autres mutations se retrouvent dans les gènes *GNPTG* et *NAGPA* ; mais aucune d'entre elles ne fut observée chez les sujets pakistanais étudiés. Peut-être ces mutations sont-elles fréquentes chez les PQB d'origine américaine ? Cela ne semble pas le cas non plus. Parmi les quelque 270 sujets non liés d'origine américaine ou britannique, seulement quelques-uns possédaient une de ces mutations. Quatre personnes avaient la mutation du gène GNPTG et six autres (toutes d'ascendance européenne) avaient des mutations du gène NAGPA (fréquence combinée des deux mutations – moins de 3%). N'ayant pas retracé, chez les sujets qui ne bégayaient pas (le groupe de contrôle) de mutation de ces gènes, les chercheurs en déduisirent que les mutations qu'ils venaient de découvrir expliquaient le bégaiement.

Une telle conclusion m'apparaît prématurée.[107]

D'abord, les chercheurs sélectionnèrent des PQB ayant un historique de bégaiement familial ; on ne connaît donc pas la fréquence de ces mutations chez le reste de la population des PQB. Deuxièmement, qu'en est-il des individus qui bégayèrent enfants pour ensuite s'en sortir ? Qu'en était-il aussi des individus qui, adultes, retrouvèrent la fluidité ?

Mais la plus intrigante trouvaille de cette étude fut probablement que toutes ces mutations mentionnées plus haut influençaient certaines enzymes qu'on retrouve dans les lysozymes – stations d'épuration des déchets cellulaires.[108] Mais on ignore toujours comment interviennent ces mutations sur la fluence. Que changent-elles exactement au niveau du cerveau ?

À défaut d'une cartographie génétique du cerveau humain, les chercheurs se tournèrent vers la cartographie de cerveaux de souris pour découvrir que les gènes *GNPTG* et NAGPA se manifestaient surtout dans les régions responsables des émotions et de la coordination motrice. Comme le remarquèrent les auteurs : « l'état émotionnel d'une personne exerce une forte influence sur la sévérité de son bégaiement. » [1] Tout à fait d'accord.

Une autre étude génétique impliquant un brésilien avec des problèmes complexes de langage et de parole, dont le bégaiement, démontre une mutation dans un gène totalement différent – CNTNAP2 – gène associé à diverses pathologies du langage/de la parole et de l'autisme. [2] De plus, une autre mutation, cette fois dans le gène DRD2, fut observée chez certains sujets chinois d'ascendance Han. [3]

Globalement, ces études génétiques nous laissent entendre que dans un nombre très limité de cas, les PQB ont une prédisposition génétique qui, on ne sait trop comment, semble avoir une incidence sur leur mécanisme de parole. Mais la plupart des PQB pouvant

[107] Anna utilise l'expression "…too big a jump."
[108] Il s'agit d'enzymes capables de dissoudre certains germes que l'on retrouve dans les larmes, le lait, etc.

parler avec fluidité dans certaines circonstances, il reste à identifier les éléments du mécanisme de la parole qui sont affectés par la génétique. Enfin, un certain nombre de PQB ayant pu atteindre un niveau enviable de fluence, il semble peu probable qu'une quelconque de ces mutations puisse causer une interruption directe de la phonation continue.

LE MYSTÈRE DU CERVEAU D'UNE PQB

L'imagerie du cerveau a permis aux scientifiques d'accumuler un bagage de connaissances relatives au "cerveau du bégaiement". Au premier abord, la science semblait très convaincante – on a effectivement observé des différences biens distinctes dans les matières grises et blanches du cerveau de PQB. Mais ces différences étaient beaucoup moins notables chez les cerveaux d'enfants de 9 à 12 ans que chez ceux des adultes qui bégaient. Par exemple, les enfants de 9 à 12 ans ne démontraient pas cette asymétrie de l'hémisphère droit observée chez les adultes qui bégaient. [4]

Selon les chercheurs, il est techniquement impossible d'effectuer une telle étude chez des sujets plus jeunes – en d'autres mots, sur les enfants qui sont en pleine phase de disfluences développementales.[109] Mais ceux qui participèrent à l'étude comptaient déjà à leur actif plusieurs années de bégaiement, apparu pendant les années cruciales de leur formation. Il semble que le cerveau des enfants de 9 à 12 ans qui bégaient occupe une position intermédiaire – comme s'il était encore en transformation.

Mais quelle était la nature de cette transformation ? Ces différences étaient-elles la cause ou la conséquence du bégaiement ?

C'est bien connu : le cerveau, même chez les adultes, est flasque et subit des transformations structurales. Tenez par exemple, cette célèbre étude des cerveaux de chauffeurs de taxis londoniens qui démontrait un élargissement de la région cervicale responsable du sens de l'orientation [4]. Imaginez ! Si le fait de conduire un taxi pendant quelques années modifie votre cerveau, on peut en déduire que bégayer pendant quelques décennies puisse également en faire autant.

De plus, il existe de nombreuses preuves à l'effet que diverses interventions puissent provoquer des modifications structurales au cerveau.

CHANGEMENTS STRUCTURAUX

On a, par exemple, constaté chez les adultes qu'un rétablissement avec l'aide d'un professionnel s'accompagnait, contrairement au rétablissement spontané (autonome), de modifications structurelles au cerveau. Je dois ajouter que le rétablissement autonome se caractérisait par une guérison plus profonde comparativement à un rétablissement par traitement médical. Par exemple, les adultes qui s'étaient d'eux-mêmes sortis du bégaiement ne présentaient pas cette anomalie de matière blanche observée chez les PQB ;

[109] Disfluence développementale : ce "bégaiement" naturel que connaissent la plupart des jeunes enfants lorsqu'ils font l'apprentissage du langage et qui, dans la grande majorité des cas, ne persistera pas.

mais ils démontrent tout de même des différences au niveau de leur matière grise. Quoiqu'il en soit, ces différences, peu importe leur origine, n'empêchaient apparemment pas ces personnes de parler avec fluidité [5].

Mais toute cette science n'explique toujours pas les changements que j'ai observés dans ma parole. Supposons que mon bégaiement soit causé par des gènes ou une anomalie cérébrale, qu'advient-il de tous ces facteurs lorsque je commence à parler avec fluence ? Partent-ils en vacances ? Ou prennent-ils une très longue pause pour, un jour, réapparaître afin de m'enquiquiner encore plus ?

LA SCIENCE DE LA FLUENCE

En 2011, je pris connaissance d'un fascinant article qui apportait un certain éclairage à mon questionnement. L'article, intitulé "Simulation of Feedback and Feedforward Control in Stuttering"[110] abordait la possibilité que le bégaiement puisse être causé par un contrôle de qualité différent chez les personnes fluentes de celui des PQB. [7]

Les auteurs s'attardèrent sur deux méthodes du contrôle de la parole au niveau du cerveau – la rétroaction et le contrôle automatique.[111]

La rétroaction exige une attention auditive constante de la parole. Un tel contrôle est indispensable pour le développement langagier. L'enfant commence par écouter les sons, emmagasinant ainsi un répertoire de sons dans son cerveau. Puis il se met à gazouiller et à reproduire un large éventail de sons correspondant aux sons ainsi emmagasinés.

Chaque fois qu'une erreur est détectée, la position des articulateurs est corrigée et le nouveau son sera apparié à la "bonne réponse". Une telle surveillance s'appuyant sur le tâtonnement (par essais et erreurs) permet à l'enfant d'ajuster les mouvements de sa langue, des mâchoires et des lèvres de manière à produire le son adéquat.

Il est probable que la même chose se produise pour les structures grammaticales. Lorsque l'enfant parle, son cerveau détecte les erreurs d'appariement dans la structure des phrases et adapte les commandes en conséquence.

Mais la fluence exige un contrôle différent, désigné *contrôle automatique* à cause de son niveau élevé de complexité. Un tel contrôle est indispensable à la fluence et ne repose pas sur la méthode par essais et erreurs. Le cerveau surveille les signaux (commandes) lorsqu'ils sont envoyés aux articulateurs avec un contrôle très minimal sur le résultat. Ces commandes ont tellement été bien apprises qu'on peut s'y fier pour produire le résultat voulu sans un contrôle constant des erreurs.

---

[110] Feedforward peut se traduire par commande anticipatrice ou, et c'est le terme que j'emploierai, contrôle automatique.

[111] Voir à la dernière page de cet article, une explication du contrôle automatique.

Selon les auteurs, la séquence de ce modèle est la suivante :

1. Écoute du système de contrôle par rétroaction lors de gazouillements (sons de parole auto-générés).
2. Lorsqu'un nouveau son se présente, le mémoriser comme son-cible.
3. Apprendre une commande de contrôle automatique pour ce son en pratiquant à le reproduire.

Les auteurs avancent que, parce que le contrôle automatique est faible chez les PQB, la rétroaction demeure la forme dominante de contrôle de la parole. Ils constatèrent que le bégaiement débutait généralement lorsque l'enfant commençait à passer du mode rétroaction au mode de contrôle automatique.

À mon avis, les auteurs ont raté une belle occasion d'aborder des facteurs autres que la génétique ou les anomalies cérébrales pouvant nuire ou retarder une transition normale au mode de contrôle automatique.

À l'aide d'un modèle informatisé de production de la parole, les auteurs démontrèrent que d'importantes erreurs détectées par le mécanisme de rétroaction peuvent amener le système à redémarrer et à répéter un son.

Ils démontrèrent également que le contrôle par rétroaction peut être neutralisé par la présence d'un bruit blanc.[112] Parce qu'il rend impossible toute rétroaction auditive, le bruit blanc favorise la dépendance envers le contrôle automatique. Le bruit blanc est un phénomène utilisé par certains appareils favorisant la fluence. Ce bruit est assez fort pour empêcher la personne qui bégaie d'entendre sa voix. La plupart du temps, le masquage de la parole de l'individu lui permet de parler sans bégayer.

Les auteurs croient aussi que leur théorie explique pourquoi le bégaiement se produit plus souvent au début de la parole ou des mots. Il va sans dire qu'un contrôle par rétroaction est inutile lorsqu'aucune parole n'a encore été prononcée et que toute tentative pour contrôler quelque chose qui n'existe pas encore pourrait bien ressembler à un "blocage".

(Cela se compare aux hésitations d'un individu qui n'a pas la condition physique de sauter une large crevasse. Mais si vous en avez sauté un bon nombre auparavant, ce sera de la petite bière pour vous. Mais si vous n'êtes pas certain de l'endroit où vos pieds

---

[112] Un **bruit blanc** est une réalisation d'un processus aléatoire dans lequel la densité spectrale de puissance est la même pour toutes les fréquences. On parle souvent de *bruit blanc gaussien*, bruit blanc qui suit une loi normale de moyenne et variance données. En synthèse et traitement du son, on ne considère que les fréquences comprises entre 20 Hz et 20 kHz, l'oreille humaine n'étant sensible qu'à cette bande de fréquences (la sensibilité varie toutefois selon les personnes). L'impression obtenue est celle d'un souffle. Le son produit lors de l'effet de "neige" sur un téléviseur déréglé est un bon exemple de bruit blanc.

toucheront le sol et sachant que vous n'aurez plus aucun contrôle une fois le saut initié, vous risquez de vous sentir passablement bloqué.)

Cette idée confirme mon observation personnelle à l'effet que la fluidité *se ressent différemment* du bégayage. Et cela semble corroborer l'article de John Harrison, "*Le zen et la fluence,*"[113] dans lequel John compare la fluence à la performance sans effort, mais oh combien précise, des archers zen qui réussissent à atteindre la cible sans même se donner la peine de viser.

Cela correspond aussi à ce que j'ai appris dans mon cours de théâtre – l'artiste/l'athlète doit abandonner toute forme de contrôle pour s'immerger totalement au moment présent afin d'éviter de se retrouver "suffocant" sur scène.

En résumé, lorsque nous surveillons nos erreurs, nous sommes plus enclins à trébucher.

Mais je n'ai pas saisi pourquoi les auteurs croient qu'une telle dépendance envers la rétroaction ne peut que résulter d'une anomalie cérébrale quelconque. Tenez par exemple, il est bien connu que le contrôle automatique est crucial dans le monde de la compétition sportive, les athlètes devant, la plupart du temps, se comporter de manière automatique. Un tel automatisme exige des heures de pratique. Une fois que l'athlète a confiance en sa capacité à réussir sa performance, il se laissera aller et enclenchera le mode automatique.

Bien entendu, si un traumatisme ou une douloureuse fracture se produisait avant même que se fasse cette transition, le passage en mode automatique pourrait bien ne jamais se concrétiser.

Il est très probable que lorsque les parents ou les enseignants attirent l'attention d'un enfant sur son "bégayage" (ce qui, évidemment, se produit dans une large mesure avec les enfants en apprentissage de la parole), ils ne font qu'ajouter une signification négative aux hésitations/répétitions mineures de la parole de l'enfant. Ce manque de confiance en l'habileté de l'individu peut faire obstacle à la transition en mode contrôle automatique de la parole.

ABANDONNER LES CONTRÔLES

Dans une scène du film oscarisé, *Le discours du Roi*, il y a une scène dans laquelle Lionel (le thérapeute) exaspère volontairement son patient, Sa Majesté le Roi George VI d'Angleterre, jusqu'à ce que ce dernier explose. Dans sa colère royale, le roi devient soudain fluide. Cette scène me renvoie à mon expérience personnelle, alors que l'apparition d'intenses émotions s'accompagnait généralement d'une augmentation de mes blocages. Mais lorsque l'intensité de mes émotions excédait un certain seuil, (*i.e.* lorsque j'explosais et que je "pétais les plombs"), je devenais alors parfaitement fluente.

Pourquoi ?

[113] Voir à la page 291.

Parce qu'à ce moment-là, je cessais de m'inquiéter de ma parole, de m'en faire avec les conséquences.

Les émotions fortes les rendant mal à l'aise, plusieurs PQB ont avoué avoir tendance à les supprimer plutôt que de les laisser se manifester. La voix véhiculant les émotions, le besoin de contrôler ses émotions amène généralement une dépendance accrue au contrôle de la parole par rétroaction.

UNE QUESTION DE CONFIANCE

Autre raison pour douter de soi : la crainte de réaction négative. Prenons par exemple ce mari qui rentre tard le soir à la maison et dont l'épouse lui demande « Mais où étais-tu donc ? » - question pour laquelle il n'a pas de réponse plausible – il aura tendance à se retenir et à s'exprimer avec prudence. De la même manière, l'enfant qui s'interroge à savoir si ses mots ou ses actions ne lui attireront pas la colère de ses parents sera susceptible de démontrer un niveau élevé de contrôle de sa parole. En fait, nombreux sont les facteurs qui empêchent l'enfant de procéder à une transition adéquate en mode contrôle automatique.

Mais grâce au solide mécanisme d'adaptation des enfants, une transition en mode de contrôle automatique pourrait bien s'effectuer spontanément. En fait, le taux élevé (80%) d'arrêt des disfluences développementales semble indiquer une fenêtre favorable pour qu'une transition naturelle vers le mode de contrôle automatique soit encore possible. Mais lorsque le besoin de demeurer en mode rétroaction croît en profondeur et prend racines, la transition vers un contrôle automatique sera plus difficile à accomplir.

Je ne rejette pas du revers de la main cette possibilité qu'il puisse y avoir des raisons physiologiques à la difficulté de certains individus à passer en mode contrôle automatique ou expliquant que leur contrôle automatique fasse défaut sous le stress ; ce n'est tout simplement pas, à mon avis, un prérequis. Spécialement pour les individus qui peuvent s'exprimer avec fluence dans certaines conditions, il semble y avoir une multitude d'autres explications.

Un exemple : si on vous a souvent critiqué et désapprouvé à l'enfance, vous pourriez bien trainer "ce juge" constamment avec vous et ressentir le besoin de surveiller votre exécution. Cela pourrait aussi expliquer pourquoi on est fluents en lisant à l'unisson ou en parlant aux animaux. "Le juge" ne fait plus partie de l'équation. Difficile d'imaginer votre chien en train de juger votre parole, n'est-ce pas ? Et lorsque vous chantez en cœur, vous n'êtes qu'une voix parmi tant d'autres. Plusieurs personnes ne bégaient pas lorsqu'elles se parlent à elles-mêmes. Mais certaines personnes bégaient même lorsqu'elles sont seules car, même dans leur solitude, elles ne peuvent s'empêcher de se juger.

Parce qu'on n'abandonne pas les contrôles tant et aussi longtemps qu'on continue à avoir des drapeaux rouges un peu partout sur les lettres de l'alphabet, la peur de certains sons "difficiles" favorisera le contrôle par rétroaction.

OÙ EN SUIS-JE ?

Étant donné que, depuis mes séances de PNL, je parle avec fluidité, je savais ne rien avoir qui m'empêchait physiquement d'utiliser le contrôle automatique pour ma parole, exception faite de ma réticence à me laisser aller et du peu de pratique à le faire dans les situations quotidiennes. J'imagine que ce qui se produisit suite à cette mémorable séance avec Bob Bodenhamer, alors que je commençai à m'exprimer avec fluence, fut la soudaine réalisation que je n'avais plus à me soucier de ma parole et que je pouvais faire confiance en ma capacité de parler.

La profonde guérison de mes blessures d'enfance me permit de reconstruire ces expériences qui avaient provoqué ma méfiance envers ma capacité à simplement lâcher prise et à parler. Cela mit aussi un terme à ce besoin de toujours surveiller les erreurs dans ma parole.

Je réalisai soudainement que cette croyance de ne jamais pouvoir parler normalement ne se basait sur rien d'autre que de viles paroles entendues à l'enfance. Je pris conscience que ma peur du bégaiement était sans rapport avec ma vie d'adulte et que certaines expériences de parole négatives subies à l'enfance ont pu avoir été causées par des problèmes autres que le bégaiement.

Parlais-je trop vite ? Probable que j'avalais les fins de mots. Peut-être que mes pensées suivaient un parcours inhabituel que personne ne pouvait comprendre. Je n'en sais trop rien et je ne cherche pas de réponses non plus. Peu importe ce que c'était, j'ai la ferme conviction que l'adulte que je suis devenue n'a plus à craindre quelque chose qui le hantait enfant.

Cette reconstruction positive enleva une barrière invisible qui empêchait mon mécanisme de contrôle automatique (le système de contrôle automatique de la parole) de prendre la relève. Et lorsque cela se produisit enfin, la fluidité s'ensuivit.

J'ai aussi constaté que la progression est rarement rectiligne. Un jour, j'eus un blocage imprévu qui favorisa la réapparition d'une vielle méfiance. Encore plus de méfiances réapparurent suite à un cauchemar dans lequel je me voyais revenir à mes sévères blocages. Il en résulta un retour de mes blocages puisque le contrôle de ma parole avait régressé en mode rétroaction. Étant donné que, depuis mes séances de PNL, je réagis différemment à ces blocages et puisque je ralentis sciemment mon débit, réduisant ainsi la possibilité d'erreurs, mes disfluences furent légères et je n'ai eu aucun de mes anciens blocages sévères.

UNE VISION DU FUTUR

Lorsque je me tourne vers l'avenir, j'aperçois, quelque part à l'horizon, une théorie unifiée[114] du bégaiement développée en collaboration entre les neuroscientifiques, les

[114] A comprehensive theory. La langue française n'a, hélas, pas d'équivalent exact pour le mot comprehensive.

comportementalistes, les psychologues et les personnes qui bégaient. Cette théorie engloberait les influences du vécu des PQB, les conséquences de grandir avec les bégayages, la fabrication émotive de l'individu ainsi que des facteurs neurophysiologiques et génétiques. Cette théorie ressemblera à l'Hexagone du Bégaiement tel que conceptualisé par John Harrison en présentant le bégaiement comme un système avec des composantes interdépendantes et agissant les unes sur les autres. Mais en attendant ce moment, permettez-moi d'apporter ma contribution personnelle en ajoutent, au cœur de l'Hexagone de John Harrison, deux nouveaux éléments :

1. La capacité d'activer et de maintenir le contrôle automatique ;
2. Un niveau individuel de réactivité face aux imperfections (réelles ou perçues) de sa parole.

Le bégaiement sous forme de répétition et d'hésitations mineures est plus susceptible de se manifester lorsque l'individu s'exprime avec un haut niveau d'attention face à sa parole, scrutant constamment celle-ci afin de prévenir les erreurs. Un tel bafouillage[115] se produit souvent lorsque des orateurs sont envahis par des moments de doute et d'anxiété.

Mais les personnes qui bégaient manifestent aussi un niveau élevé d'intolérance à toute perturbation dans leur parole. Elles ont appris à réagir à cela en retenant leur respiration et en contractant leurs cordes vocales et autres muscles intervenant dans les articulations. De telles habitudes résultent en blocages encore plus visibles accompagnés d'efforts physiques (lutte). Une importante "bibliothèque" de mots et de situations difficiles emmagasinés dans la mémoire des adultes qui bégaient complique encore davantage l'abandon des contrôles conscients.

Cet état de fluidité sans effort démontré par la grande majorité de la population ressemble à celle de l'athlète qui, faisant confiance aux mouvements automatiques et bien appris, accorde que peu d'attention aux erreurs minimes. Si un athlète se mettait à penser « Oh, je suis tombé à ce moment-là lors de la dernière joute ; qu'arrivera-t-il si je tombe encore aujourd'hui ? », ce serait un désastre. Alors ils évitent ce genre de piège.

Instaurer une telle confiance après avoir été sur ses gardes pendant tant d'années n'est certes pas facile. Mais c'est possible. Et même si, pour certains individus qui bégaient, il peut être, du moins au début, nécessaire d'augmenter le contrôle de leur parole afin d'acquérir de nouvelles habitudes langagières (telles que de parler plus lentement et respirer de manière plus adéquate, etc.), le but ultime doit être l'atteinte d'une fluidité naturelle, d'un ancrage total au moment présent d'une conversation et d'oublier les contrôles.

Au moment d'écrire ces lignes, ma parole est très majoritairement fluente ; et par fluente, j'entends une parole dépourvue d'efforts physiques et libérée de toute inquiétude, avec très peu de contrôle, ce qui donne une sensation fort agréable (contrastant avec mon agitation et mon angoisse du passé). Il m'arrive encore de connaître des situations (bien que rarement) où je me sens bloquée. Dans ces moments-là, je ralentis mon débit et je tente de

[115] Voir, au sujet de la terminologie relative au "bégaiement", l'article *Se débarrasser du bégaiement en moins de 60 secondes*, page 175.

retrouver mon état de fluidité. La plupart du temps, je réussis à me repositionner sur la voie de la fluence et à oublier les contrôles.

La fluidité représente pour moi un fort courant qui m'entraîne et me fait avancer lors d'une conversation, les mots se succédant sans effort, comme le mouvement des vagues. L'impression est des plus agréables. Je sais qu'enfant j'ai eu des problèmes avec ma parole – problèmes qui incitèrent mon environnement à être trop critique à mon égard, m'amenant à me méfier de ma capacité à m'exprimer. Une telle peur a fort probablement rendu impossible toute transition au contrôle inconscient au moment opportun.

Mais aujourd'hui, plus rien ne m'empêche de m'exprimer avec fluence.

CONTRÔLE AUTOMATIQUE (*Feedforward)*

À ma demande, voici les explications qu'Anna et John m'ont fournies afin que je saisisse mieux ce concept.

John :

« Le contrôle automatique implique l'envoi des informations nécessaires afin de réussir dans une discipline quelconque. Vous pratiquez et pratiquez le piano de telle sorte que, lorsque viendra le moment de jouer la pièce en public, vos doigts trouveront, comme par magie, les bonnes notes, comme si vos doigts se déplaçaient d'eux-mêmes. En d'autres mots, les mouvements appris et maîtrisés à force de les pratiquer seront relayés à celui qui les exécutera en temps réel.

À l'opposé, la rétroaction se produit lorsque la personne joue une pièce musicale puis, par la suite, compare sa performance à des normes ou des objectifs préétablis (*i.e.* ma rétroaction me dit que j'ai joué une section trop fort.)

La rétroaction est utilisée en mode apprentissage.
Le contrôle automatique est utilisé en mode performance. »

(Fin des commentaires de John.)

Et Anna ajoute : « Cela implique un mécanisme neurologique très complexe et difficile à saisir….Il s'agit d'un contrôle qui ne se base pas sur l'apprentissage par l'erreur…Il s'appuie plutôt sur des habiletés bien apprises….Vous envoyez des commandes et les résultats voulus seront au rendez-vous…. Mais pour en venir là, il faut d'abord avoir pratiqué et pratiqué tout en utilisant le mode de rétroaction…Les chercheurs dont je cite l'article sont d'avis que la parole est produite trop rapidement pour être contrôlée par une rétroaction auditive. Elle doit donc être contrôlée en mode automatique. Le cerveau envoie une commande aux articulateurs qui savent quoi faire puisque la personne aura mis des heures de pratique lorsqu'elle était enfant. Le cerveau envoie donc ces commandes sans arrêt. »
(Fin de la citation d'Anna.)

RÉFÉRENCES

1. Kang C, Riazuddin S, Mundorff J, Krasnewich D, Friedman P, Mullikin JC, Drayna D. Mutations in the lysosomal enzyme-targeting pathway and persistent stuttering. N Engl J. Med. 2010 Feb 25; 362(8):677-85
2. Petrin AL, Giacheti CM, Maximino LP, Abramides DV, Zanchetta S, Rossi NF, Richieri-Costa A, Murray JC Identification of a microdeletion at the 7q33-q35

disrupting the CNTNAP2 gene in a Brazilian stuttering case. Am J Med Genet A. 2010; 152A(12):3164-72.

3. Lan J, Song M, Pan C, Zhuang G, Wang Y, Ma W, Chu Q, Lai Q, Xu F, Li Y, Liy L, Wang W. Association between dopaminergic genes (SLC6A3 and DRD2) and stuttering among Han Chinese. J. Hum Genet. 2009 ;54(8):457-60.
4. Chang SE, Erickson KI, Ambrose NG, Hasegawa-Johnson MA, Ludlow CL. Brain anatomy differences in childhood stuttering. Neuroimage. 2008;1;39(3):1333-44.
5. Maguire EA, Gadian DG, Johnrude IS, Good CD, Ashburner J, Frackowiak RS, Frith CD. Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers. Proc Natl Acad Sci U S A. 2000; 11;97(8):4398-403
6. Kell CA, Neumann K, von Kriegstein K, Posenenske C, von Gudenberg AW, Euler H, Giraud AL. How the brain repairs stuttering. Brain. 2009;132(Pt 10):2747-60.
7. Civier O., Tasko S.M., Guenther F.H. Overreliance on auditory feedback may lead to sound/syllable repetitions: simulations of stuttering and fluency-inducing conditions with a neural model of speech production. J. Fluency Disord. 2010;35(3):246-79.

Vous pouvez visualiser les vidéos des discours prononcés par Anna aux Toastmasters sur le site suivant : http://www.youtube.com/watch?v=j2XOifWF-0Q

Et plus particulièrement les suivants :

15 mai 2009 "Quest for Fluency"
http://www.youtube.com/watch?v=j2XOifWF-0Q

15 janvier 2011, "John Harrison's Speaking Exercices"
http://www.youtube.com/watch?v=K0XAdT6cvy8&feature=related

Mai 2011, "Where Is the Raven"
http://www.youtube.com/watch?v=qAXJzOfnYDM

LE ZEN ET LA FLUENCE

Un dimanche, il y a quelques années, nous allâmes rendre visite à des amis, Rich et Marcia, de l'autre côté de la Baie de San Francisco. Chaque fois que j'y vais, je joue au tennis sur table (ping-pong) avec Rich. Mais cet après-midi là, le fils de 14 ans de Rich, Andy, était à la maison. Sachant que son fils était très bon joueur, Rich me proposa de jouer avec lui. J'acceptai.

Andy se révéla meilleur que bon. Ses lancers défensifs étaient superbes. À mon grand regret, il remporta la première manche.

Tout au cours de la partie, je m'efforçai de frapper la balle avec vigueur. Mais, étant tendu et manquant de coordination, toutes mes balles volaient de travers. Puis on commença une deuxième partie. Je me retrouvai en train de me retenir et mes frappés étaient moins bons que la première partie. À dire vrai, je m'inquiétais de perdre une autre partie contre un garçon de 14 ans. Je commençai alors à jouer sur la défensive.

On venait de jouer le quart de la partie lorsque je réalisai ce que je faisais. "Attends un peu John", pensais-je. "Ça ne peut pas marcher. Si tu ne changes pas d'attitude, tu n'auras aucune chance parce qu'Andy est trop bon."

Je décidai alors de tolérer mon inconfort à la pensée de perdre une autre partie contre Andy et je recommençai à frapper ... et à rater mes coups. Très vite, Andy domina encore une fois la partie.

Puis quelque chose se produisit à mi-chemin de la partie.

Probable que mes muscles étaient alors réchauffés. Ou peut-être que je ne m'en faisais plus puisque j'avais raté tant de coups. Ou peut-être était-ce une combinaison de ces deux facteurs. Peu importe les raisons, je remarquai un changement. Je suis soudainement devenu confiant, plus précis et en contrôle. Je commençai à faire des frappés avec la main dans les deux sens. Je pouvais même retourner à Andy ses services. Puis je frappai vers le haut, vers les côtés, par l'arrière, tout, sauf faire parler la balle.

Pauvre Andy. À partir de ce moment, il n'eut plus aucune chance.

J'ai retenu une leçon de cette expérience. Je réalisai combien il était important de savoir dire : « Et après ! » et de ne plus se soucier du résultat. Si j'avais continué à avoir peur et à contrôler mon élan irrégulier, je n'aurais jamais pu retrouver mes vieilles techniques. Un trop grand contrôle de mes mouvements n'aurait fait qu'augmenter ma tension et ruiné ma synchronisation parce que j'aurais alors imposé un ensemble de contrôles par dessus un autre.

La plupart d'entre nous qui avons grandi avec un problème de bégaiement considérons nos blocages d'élocution comme des menaces - quelque chose qu'on doit contrôler. Alors, au lieu d'apprendre à quel moment on doit se concentrer sur nos techniques et à quel moment on doit plutôt favoriser l'expérience de parler librement, on se concentre exclusivement sur nos techniques.

Il est certes important de savoir reconnaître et de corriger les mauvaises habitudes d'élocution. Mais à un moment donné, on doit aussi apprendre à détourner notre attention des mécanismes de la parole pour nous concentrer sur les *sensations* de confiance et de liberté, et cela même si on n'obtient pas immédiatement les résultats escomptés.

On doit suivre l'exemple des archers Zen qui démontrent de remarquables habilités, apparemment sans effort, aucun.

LEÇONS D'UN MAITRE ZEN

Le processus de performance dépourvu d'effort est fort bien expliqué dans le classique *Zen in the Art of Archery.* Ce livre a été écrit au début des années 1950 par Eugen Herrigel, philosophe Allemand, professeur invité pendant plusieurs années à l'Université de Tokyo. Herrigel concevait son séjour au Japon comme une chance unique de mieux connaître ce pays et ses citoyens, et plus spécifiquement de mieux comprendre le Bouddhisme et « la pratique introspective du mysticisme. »

« J'ai déjà entendu dire », disait Herrigel, « qu'il y avait au Japon une tradition *Zen* bien vivante et jalousement gardée ; une manière d'enseigner améliorée au cours des siècles et, le plus important de tout, des maîtres Zen experts dans l'art de l'accompagnement spirituel. »

Mais on informa le professeur « qu'il y avait peu d'espoir qu'un Européen puisse arriver à s'imprégner du royaume de la vie spirituelle – probablement la plus étrange offerte par l'Extrême-Orient – à moins qu'il ne commence par apprendre un des arts japonais associés au Zen. » Voilà donc Herrigel parti à la recherche d'un maître qui pourrait lui enseigner cet « art sans art » de l'archer Zen. Il finit par trouver le Maître Zen Kenzo Awa qui le prit comme étudiant.

Le petit livre décrit la fascinante péripétie du combat de Herrigel afin d'acquérir une compétence …. à la manière Zen. Le professeur de philosophie décrit la première démonstration du Maître Kenzo Awa qui « cogna » une flèche sur la corde, tira la corde et, apparemment sans même viser, la planta bien au centre de la cible à plusieurs mètres de distance.

Impressionné, Herrigel se demande comment on pouvait bien atteindre un tel exploit.

Herrigel réalise que, pour atteindre cette maîtrise, l'archer Zen doit cesser de *s'efforcer* de viser la flèche correctement. Il doit plutôt se détacher des résultats. Il doit apprendre à détendre son corps au moment précis où, normalement, il deviendrait tendu, de tirer la

corde "spirituellement" avec une sorte de force dépourvue d'effort. Il doit apprendre à "abandonner ses habitudes" pour permettre à son pouvoir supérieur de prendre la relève. Lorsqu'il parvient à abandonner le contrôle au « ce », les flèches visent immanquablement les yeux du taureau, et cela malgré le fait que l'archer ne semble pas vraiment viser la cible.

Plus facile à dire qu'à faire. Bien sûr, pour atteindre un tel niveau de maîtrise, l'archer doit accepter de tirer des milliers de flèches qui manqueront leur cible sans pour autant se soucier des résultats ou de tenter de contrôler la direction de la flèche. Mais dès qu'il se soucie un tant soit peu de l'image qu'il projette ou de ce qu'il fait, la maîtrise continuera à lui échapper.

Ce qui m'a le plus étonné en lisant le livre, c'est que presqu'une année fut nécessaire avant qu'Herrigel apprenne à tirer la corde comme il se doit. On sent qu'on y arrive lorsque le mystérieux « ce » tire la corde, de façon inconsciente et dépourvue de tout effort. Et ce professeur n'avait même pas eu conscience que cela venait de se produire.

S'EN REMETTRE À NOTRE MOI SUPÉRIEUR

Le "ce". Certains s'y réfèrent comme le moi supérieur. Il y a une vingtaine d'années, cela représentait un concept étrange pour la plupart des occidentaux, sauf peut-être pour certains Californiens pour qui ce concept devint de plus en plus familier grâce à leur exploration de la pensée orientale débutée au cours des années 1960.

Tim Gallwey est un occidental ayant fort bien adapté ces concepts à notre civilisation contemporaine. Son livre, *The Inner Game of Tennis,* un best seller, adapte les mêmes principes Zen au tennis.

L'approche de Gallwey vous encourage à mettre de côté votre esprit conscient pour simplement visualiser, vous détendre et permettre à votre moi supérieur de prendre le contrôle. Cela implique que la personne développe une compétence dans ce sport avec peu d'effort conscient ou sans « forcer ». Les idées décrites dans *The Inner Game of Tennis* constituent un patron presque parfait de l'état d'esprit requis afin de parler avec fluidité comme on peut le constater en substituant simplement le mot "parler" à "tennis"

Un autre exemple de la philosophie Zen fit l'objet d'un article paru à la fin des années 1960 dans *Sports Illustrated* au sujet de Lucky McDaniel, un instructeur de la Géorgie, dont les étudiants atteignaient de remarquables résultats. McDaniel utilisait une méthode d'enseignement plutôt inhabituelle. Plutôt que de faire commencer les débutants avec une carabine 22, il utilisait des fusils à plomb. Cela permettait à l'individu de voir le plomb se diriger vers la cible. On disait au candidat de ne pas viser, de simplement regarder la cible, de pointer rapidement puis de tirer en observant bien où allait le plomb. Cette procédure devait être répétée de très nombreuses fois.

L'individu pouvant voir le plomb, il pouvait juger de son éloignement de la cible et corriger son tir la prochaine fois. En entraînant son subconscient …. son « ce » … à prendre en charge le tir, l'individu atteindra, un moment donné, la cible, sans même viser. C'est

alors que le candidat progressera avec une carabine de calibre 22 tout en démontrant des résultats extraordinaires. Cette approche ressemble beaucoup à celle des archers Zen.

Mais quel est le lien entre tout ça et la parole ? Les enfants apprennent naturellement à parler selon la façon Zen – sans y penser, mais en *ressentant* la progression de cet apprentissage – en observant, en expérimentant, imitant, en manquant leur coup et en essayant encore jusqu'à y parvenir. Il s'agit d'un processus qui transcende le conscient. La parole implique un processus fort complexe. Comme elle doit être automatique et rapide, l'approche Zen s'impose comme la *seule* façon d'en faire l'apprentissage, de la pratiquer et de la maîtriser. Si vous ne me croyez pas, écoutez une reprise d'un commentateur sportif. Ou écoutez un traducteur simultané à l'œuvre. Ils ne peuvent exercer un contrôle délibéré sur leur parole car ils n'ont pas le temps d'y penser. Tout comme l'archer Zen, la personne réagit, point à la ligne.

Bien sûr, les enfants doivent faire des efforts lorsqu'ils apprennent à parler, mais ils le font dénués de toute inquiétude, de toute tension. Cet apprentissage se fait dans le même état d'esprit que l'apprenti archer Zen : il répète des milliers de fois son tir à l'arc jusqu'au jour où tout se met en place et que ses mouvements s'effectuent automatiquement.[116]

LORSQUE LE SYSTÈME ***S'ÉCROULE***

Qu'est-ce qui amène un enfant à s'inquiéter de son élocution et à exercer un contrôle volontaire ? J'ai observé trois scénarios possibles : (1) l'inquiétude s'installe suite à des blocages d'élocution qui apparaissent alors que l'enfant tente de s'affirmer tout en réprimant ses émotions (le conflit classique d'approche/évitement). (2) L'inquiétude surgit suite à des blocages d'élocution causés pas des problèmes de synchronisation alors que l'enfant tente de synchroniser une élocution lente dont il contrôle volontairement la prononciation couplée à un contrôle automatique rapide des syllabes. Ou (3) l'inquiétude se déclenchera par des blocages d'élocution qui se produisent lorsque l'enfant anticipe le besoin de *s'efforcer* de prononcer les mots, amenant ainsi une manœuvre dite Valsalva,[117] une action contre-productive au langage. Peu importe le scénario (et cela peut être n'importe lequel des trois ou les trois), la tentative d'exercer un contrôle sur une action qui devrait être naturellement spontanée provoquera une cassure du processus de la parole, et l'enfant se sentira impuissant, paniqué et craindra les futures situations d'élocution.

---

[116] Anna Margolina, une amie du forum de discussion neurosemanticsofstuttering, décrit ce processus pour jouer un instrument de musique : « Vous commencez par apprendre à bien disposer vos doigts en jouant lentement et tout en surveillant le résultat. Après plusieurs heures de pratique, vous pouvez laisser-aller, cessant de contrôler chaque note. Vous ne faites que jouer. Comme le décrivit un grand musicien, il est terrifiant de voir ses mains volant sur le clavier tout en se demandant à qui elles appartiennent et comment elles font pour faire ce qu'elles font. Même chose avec la parole. Vous commencez par bafouiller, apprenant à parler, et puis vous laisser-aller et dites simplement ce que vous voulez dire. Dans ce mode, vous ne devez pas penser aux mots individuellement. Pas question de se dire : « Oh, je ne serai pas capable de dire ce mot. » Vous vous laissez porter par le courant, les mots glissant de votre langue. »

[117] Pour ceux qui sont à l'aise en anglais : http://www.valsalva.org/valsalva.htm

Et maintenant, la tournure ironique. Tout comme il apprend à parler d'une façon similaire à l'approche Zen, l'enfant apprend de la même façon à utiliser des actions physiques nuisibles pour son élocution en utilisant le même processus inconscient. Il le fait de la façon Zen, c'est-à-dire en répétant encore et encore ces actions physiques jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques, sans qu'il en soit conscient. C'est justement lorsque ces contrôles inconscients interviennent dans la synchronisation et la spontanéité du processus de la parole (ou lorsque la peur et la panique apparaissent sans que l'individu en prenne conscience, l'amenant à tout retenir dans un long blocage) que ces contrôles deviennent un problème chronique qui s'auto-maintiendra.

L'enfant souffrant des conséquences sociales d'une élocution difficile, sa perception de lui-même et des autres se transforme. Il développera alors des stratégies sociales afin de se prémunir contre la honte et l'embarras. Il déploiera des stratégies afin de forcer ou d'éviter les mots difficiles. Comme ces changements s'influencent et se renforcent mutuellement, le problème devient permanent.

Cette réaction se compare à celle du golfeur professionnel qui, s'efforçant désespérément de réussir un coup d'un mètre sur le green pour remporter le tournoi, se contracte et ébranle son putter d'un côté ou l'autre, annulant ainsi ses chances de gloire. Il en développera une crainte des coups d'un mètre. Il commencera à croire qu'il ne peut performer sous pression. Son image de soi se transformera en celle d'un perdant et ….. vous devinez le reste.

Lorsqu'une thérapie se limite à imposer un ensemble de contrôles volontaires sur l'élocution qui est déjà sur-contrôlée par des peurs et des attentes, l'individu ajoute simplement une autre couche de contrôles. Par contre, si l'individu est disposé à travailler sur le système intégral – analysant la nature de ses blocages mais aussi comment il se bloque lui-même comme *personne* – il deviendra graduellement plus disposé à travailler ces peurs qui le font se retenir. [118]

Au fur et à mesure que la personne développera une image de soi plus réaliste, elle apprendra à se détendre et à simplement accepter ce qui arrivera. C'est ce qui se produisit lors de ma joute de ping-pong avec Andy. L'ayant pratiqué pendant de nombreuses années, je savais que mon swing était correct. Je devais simplement accepter de vivre avec les conséquences d'une attitude plus spontanée.

De façon similaire, l'individu qui bégaie doit savoir utiliser ses techniques d'élocution tout en étant conscient des subtiles interférences qu'il ajoute ainsi à cet acte naturellement spontané que devrait être la parole. Puis il doit apprendre à laisser de côté cette intervention consciente dans les mécanismes de la parole pour se concentrer à s'exprimer comme il le souhaite. Il doit apprendre à vivre avec les conséquences d'une attitude plus spontanée. C'est seulement alors que pourra s'exprimer librement sa spontanéité, que son moi supérieur – son "ce" - prendra les commandes du processus du langage.

---

[118] John développa ultérieurement ce concept qui est devenu *L'Hexagone du Bégaiement* que vous trouverez en page 27.

FAIRE DISPARAÎTRE LE PROBLÈME

On peut arriver à la fluidité de deux façons. L'une d'elles consiste à contrôler la disfluence en tout temps et consciemment. C'est la stratégie de plusieurs programmes de thérapie de la parole. Bien que ces thérapies donnent des résultats, vous pouvez cependant ressentir une certaine "artificialité" accompagnée d'une impression d'irréalité et de détachement d'avec votre moi authentique. ("Bien sûr, la technique fonctionne lorsque je l'utilise, mais il me semble que je ne suis plus *moi-même.*")

On peut certes atteindre un certain niveau de fluidité avec une élocution contrôlée, tout comme l'archer arrive à un certain niveau d'habileté en tirant sur la corde de façon attentive. Mais tout comme le fait de s'appliquer en tirant sur la corde empêche l'apprenti archer de le faire sans effort et avec précision, le fait de contrôler volontairement l'élocution empêchera la PQB d'atteindre un jour une expression de soi vraiment spontanée. Et l'ironie de toutes les ironies, une barrière insurmontable s'instaurera par cette méthode justement mise au point pour venir à bout du problème.

L'autre approche consiste à pratiquer les mécanismes adéquats de la parole puis, alternativement, de savoir "quitter cette voie" pour se laisser-aller. C'est alors que la visualisation entre en jeu. Chaque fois que je m'assoyais pour écouter un orateur dont le dynamisme me fascinait, je me demandais : « Que peut-il bien ressentir ? Quelle *expérience* est-il en train de vivre ? » « Que pouvais-je ressentir si j'étais, comme lui, capable d'avoir du plaisir à parler ? » Afin de m'aider à retourner à une élocution spontanée, je développai une image virtuelle de ce qu'on ressent lorsqu'on se laisse aller et je pratiquai l'abandon du contrôle de mon élocution à cette image.

Quiconque a déjà maîtrisé un instrument de musique comprendra immédiatement le besoin de se laisser-aller et de ne se contenter que de *le faire*. Lorsque vous apprenez une nouvelle pièce de musique, vous vous concentrez consciemment sur les notes et le doigté. Mais une fois en concert, votre attention doit plutôt se porter sur l'expérience de mettre tout ça ensemble afin de mieux jouer, de mieux rendre l'œuvre. Si vous donniez votre concert en vous concentrant sur les notes et la position des doigts, votre prestation serait pour le moins gauche. Au pire, votre concentration se porterait sur votre performance et cette trop grande préoccupation pourrait bien vous amener à oublier entièrement les notes.

Ceux qui sont venus à bout du bégaiement – je veux dire ceux qui ont appris à parler spontanément, à la façon Zen – vous diront que ce n'est pas que leur élocution qui doit changer, mais aussi d'autres éléments clé de leur vie. Avec le temps, ces changements se fusionneront en un système qui sera en mesure d'appuyer une expression de soi dépourvue d'efforts et d'inhibitions. Ils ont mis en place un *système* fluide dans lequel leurs nouvelles actions physiques, tout autant que leurs émotions, leurs perceptions, leurs croyances, leurs intentions et leurs réactions physiologiques s'appuient mutuellement, de façon interactive. Ils ont appris à discerner quand il faut travailler sur les techniques de fluence et quand s'en éloigner pour abandonner le contrôle au "ce" et permettre à leur spontanéité de les faire progresser.

Loin de moi de vouloir prétendre qu'il s'agit-là d'un cheminement facile. Extirper de façon permanente le bégayage de votre vie, si bien que même l'impulsion de bloquer n'y sera plus présente, est un travail complexe et interdisciplinaire.[119] Cela s'instaure généralement sur une certaine période de temps, en expérimentant, une étape à la fois ; le degré de succès variera d'une personne à l'autre.

Évidemment, la réussite dépendra d'un certain nombre de facteurs parmi lesquels le nombre et l'intensité des mémoires négatives du passé que la personne doit surmonter, l'intensité des émotions qui doivent être explorées et gérées, les mauvaises habitudes de langage dont on doit prendre conscience, le support dont peut bénéficier l'individu dans son environnement immédiat, les facteurs génétiques pouvant intervenir dans le processus de production de la parole, la motivation personnelle, le niveau de perfection qui lui est acceptable, ses croyances, le talent de son orthophoniste et la qualité de la relation thérapeutique.

Mais si vous comprenez bien la nature Zen du système et son fonctionnement, vous pourrez identifier les éléments de votre vie, autres que votre parole, qui ont également besoin de votre attention et d'un travail assidu.

À tout le moins, cette approche vous permettra-elle de mieux jouer au ping-pong.

REFERENCES

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

[119] John emploie l'expression "comprehensive undertaking".

« Tu n’es pas seul ; plusieurs autres parcourent un sentier similaire au tien. Ce sentier te paraîtra parfois étroit, parfois escarpé et sinueux, parfois ennuyeux et parfois terrifiant ; mais tout le monde y marche. Non, tu n’es pas seul ; tu es en symbiose avec tout ce qui t’entoure. »

Zen

SECTION 5

LE PARCOURS VERS LE RÉTABLISSEMENT

« Le courage c'est l'art d'être la seule personne à savoir que vous êtes mort de peur. »

Mark Twain

« En vérité, un des objectifs de l'ascension en montagnes consiste à défier nos propres limites. Inévitablement, cela implique un risque ; autrement, l'élément défi personnel n'y serait pas. Il ne s'agit pas pour vous de vous lancer dans une entreprise que vous savez ne pouvoir entreprendre. Il s'agit plutôt de tenter délibérément quelque chose que vous n'êtes pas certain de pouvoir faire. »

Woodrow Wilson Sayre

INTRODUCTION À LA SECTION 5

Sauf pour quelques rares exceptions, le rétablissement (ou la sortie) du bégaiement ne peut, hélas, se produire du jour au lendemain. Un tel processus est si graduel qu'il est difficile d'en observer l'évolution. Vous vous imaginez observer un pommier traversant les diverses étapes de son cycle de croissance ? Il commence par former ses nouvelles feuilles puis, avec l'arrivée du printemps, une féérie de fleurs le recouvrent. Éventuellement, les fleurs se faneront et des fruits immatures apparaîtront. Avec l'arrivée de l'été, le fruit pousse et mûrit jusqu'à ce qu'il soit prêt pour la cueillette. Ces transformations sont constantes mais subtiles ; vous aurez beau observer le pommier pendant une heure toute entière, vous ne verrez aucune transformation.

Pendant mes quelques 35 années d'engagement dans le mouvement d'entraide au bégaiement, j'ai eu le privilège d'observer, d'une position de choix, l'évolution de la parole de centaines de personnes. Je connais ceux qui sont complètement sortis du bégaiement et dont la parole ne porte plus aucune trace de ces anciens blocages/bégayages si débilitants. Je connais d'autres individus ayant substantiellement amélioré leur élocution, devenus plus confiants et de convaincants orateurs. J'ai même rencontré des gens dont le bégaiement disparut complètement après juste quelques séances avec un praticien de la PNL ou tout autre thérapeute. (En général, ces personnes, qu'on peut qualifier de "rapidement rétablies," avaient déjà, avant la thérapie, entamé un parcours personnel et étaient donc des locuteurs fluents en devenir.)

Le rétablissement peut signifier différents états pour différents individus. *Pour moi, il signifie que vous êtes en mesure de vous concentrer sur le message, de vous exprimer avec une phonation naturelle, sans anticiper de blocages ni recourir à des comportements d'évitement. En somme, parler n'est plus, pour vous, un problème.*

Mais il y en a toujours qui désirent savoir comment on fait pour faire disparaître totalement les blocages. « Quelles sont mes chances ? » Se demandent-ils. Alors j'ai cru utile de partager les qualités qui, selon mes observations personnelles, semblent contribuer à accroître vos chances de faire disparaître les blocages ainsi que les cinq étapes de rétablissement que ceux qui y sont parvenus ont dû traverser.

QUALITÉS PERSONNELLES

Une réelle curiosité. Ceux que je connais et qui ont vaincu leur bégaiement m'ont semblé intrigués par le quoi, le pourquoi et le comment des choses. Plutôt que de s'en remettre au thérapeute pour trouver réponses à leurs questions, ils se demandèrent pourquoi ils bégayaient dans telle situation et pas dans une autre ;

pourquoi ils bégaient avec une telle personne mais pas cette autre ou pourquoi, alors qu'ils parlaient sans difficulté, ont-ils soudainement bloqué ? Pourquoi pouvaient-ils parler si facilement pendant toute une semaine puis, soudain, se retrouver, pendant 20 secondes, incapables de parler sans bloquer ? Qu'est-ce qui avait changé ? Ils sont à l'affut de tout ce qui leur semble bizarre et ils n'hésitent pas à se poser des questions. Cela les mènera, plus souvent qu'autrement, à de révélatrices découvertes.

Être bon observateur. Remarquant tout ce qui se produit autour d'eux, ils noteront tout ce qui est pertinent à leur parole.

Motivés par leurs intentions. Plutôt que de laisser leur vie dirigée par leurs attentes/croyances, ils sont motivés par leurs intentions/objectifs (ce qui signifie également qu'ils *définiront* eux-mêmes leurs intentions). Ils auront alors le sentiment de gérer leur propre vie.

Ils aiment communiquer. Bien que leur parole soit très disfluide, ils persisteront à connecter avec les autres. Cela peut prendre la forme de partage d'expériences personnelles ou d'offrir des suggestions aux autres sur des forums de discussion (Internet) ou par Skype. Cela inclut aussi la participation à des groupes d'entraide locaux tout autant que d'être membre d'un Club Toastmasters ou Speakers Clubs.

Être patient. Sachant que Rome ne fut pas bâtie en un jour, ils sauront bâtir sur les moindres succès qu'ils connaitront.

Demeurer ouvert aux nouvelles idées. La génétique cause-t-elle le bégaiement? Peut-être. Ou elle peut n'être qu'un facteur contributif. Ils éviteront de se cantonner dans une position stricte et de tout percevoir au travers un même prisme. Leur esprit sera grand ouvert et leur horizon élargi. Ils ne se contenteront pas de lire des livres et des articles sur le bégaiement ; mais sur tout ce qui leur permettra de mieux se connecter avec la nature humaine.

Ils ont le sens de l'humour. Même dans les moments de découragement, ils ne perdront pas leur sens de la perspective. Ils savent que les choses peuvent et vont s'arranger.

De nature optimiste. Ils ne s'attarderont pas sur ce qui n'a pas fonctionné ; ils ne feront qu'en noter les résultats et poursuivront leur chemin.

Cela dit, la question demeure toujours : de quoi avons-nous besoin pour faire *disparaître* le bégaiement ? Ayant moi-même réussi un telle sortie, je crois être en bonne position pour parler du processus d'extinction. Je ne peux garantir que quiconque s'engagera à faire le voyage au complet passera par les mêmes étapes transformatives. Je crois cependant qu'un bon pourcentage de ceux qui l'ont fait ont suivi un parcours semblable.

LES CINQ ÉTAPES DU RÉTABLISSEMENT

PREMIÈRE ÉTAPE : le déni. Presque tous ceux que j'ai croisés et qui vivaient avec un problème de bégaiement ont vécu leurs premières années dans le déni ; et je n'y fais pas exception. Cet "arrêt" soudain de mon élocution était pour moi un vrai mystère. Tout ce que je savais c'est qu'il se produisait et que j'étais terrorisé par les conséquences sociales pouvant en découler. J'étais très inquiet et bien trop émotif de me voir dévier de la norme. Alors, comme bien d'autres PQB, je m'arrangeais pour camoufler mes blocages aussi bien que possible.

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

« Moi ? Dans un trou ? Totalement ridicule ! Mais pourquoi diable aurais-je fait une chose pareille ? » Direz-vous. « Cela serait totalement stupide. » Mais alors que vous tentez de vous en sortir, vous vous retrouvez soudainement coincé. Mais en acceptant votre position actuelle, vous constaterez que vous vous retrouvez dans un trou. Même si l'idée d'accepter cela vous semble idiote, elle vous libérera afin que vous puissiez vous concentrer sur la façon de vous en extirper et poursuivre votre chemin.

TROISIÈME ÉTAPE : Comprendre. Il est utile d'avoir des personnes dans votre entourage avec qui parler de vos défis et partager vos frustrations et vos succès. Vous apprendrez énormément en partageant vos idées et en écoutant d'autres PQB partager les leurs dans des rencontres de groupe et sur des forums Internet pour le bégaiement. Ma participation à des groupes thérapeutiques composée d'une représentation de toutes les sphères de la société m'a appris que les individus sont à leur meilleur lorsqu'ils sont totalement honnêtes, ouverts, candides et disponibles. Et qu'ils étaient à leur pire lorsqu'ils tentaient de se cacher et de donner une fausse image d'eux-mêmes. Tout programme formel, quelqu'il soit – que ce soit en relation avec la parole ou le développement personnel – n'est pas essentiel ; en autant que vous soyez un bon observateur et disposé à vous montrer sous votre vrai jour.

QUATRIÈME ÉTAPE : la transcendance. Dissoudre une image de soi des plus débilitantes prend du temps. Mais en vous observant vous-même, une nouvelle image prendra graduellement forme. Probable que vous n'en sortirez pas aussi gentil ou aussi bon que vous croyiez l'être. Vous constaterez peut-être avec quelle facilité vous capituliez devant ceux dont vous aviez l'impression qu'ils étaient plus forts ou mieux renseignés que vous. Vous pourriez ressentir la colère, la peur et la tristesse qui couvaient en vous depuis l'enfance.

Vous comprendrez que vous vous efforciez de vous empêcher de connaître et de ressentir votre VOUS réel. Ce vous craintif. Ce vous agressif. Ce vous fort. Ce vous confiant. Tous ces vous avaient été supprimés il y a bien des années alors que vous vous adaptiez à ce que vous croyiez que le monde adulte attendait de vous.

Une fois le génie sorti de la bouteille, de même votre capacité à vous exprimer. En combinant une plus grande connaissance de soi avec toute thérapie que vous avez suivie, et des programmes tels que les Toastmasters et Speakers Clubs, vous progresserez encore plus rapidement. Et vous pourriez bien découvrir combien vous êtes plus fort, plus puissant et plus capable que vous ne le croyiez.

CINQUIÈME ÉTAPE : la reprogrammation.[120] Modifier un comportement par défaut, c'est comme toute autre chose. Ça exige de la pratique et de la persistance. C'est comme l'étudiant en arts martiaux qui, un jour, se surprend à faire automatiquement les gestes qu'il faut lorsqu'un adversaire l'attaque. La personne rétablie du bégaiement découvre un jour qu'elle ne fait plus systématiquement appel au blocage lorsqu'elle affronte une situation anxieuse ou menaçante. Et même si elle bloque, elle n'en fera plus tout un plat.

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

En ayant étudié une technique afin de gérer le blocage, telle que la technique McGuire, le flux continu de l'air ou le Fluency Shaping, il l'utilisera afin de mieux composer avec cette mini-crise et, ainsi, revenir en mode de contrôle automatique de la parole.[121]

Dans l'ensemble, pour ceux qui ont pu s'extirper du bégaiement et des blocages, la communication est devenue source de plaisir et de satisfaction, et ils accueillent avec empressement chaque occasion de s'exprimer. N'oubliez pas que le but ultime n'est pas la fluence parfaite.[122] Alors que certaines personnes seront naturellement fluides, d'autres auront des moments de blocage dans des situations sous pression. L'objectif ultime est de pouvoir dire ce que vous voulez dire. De la façon dont vous le voulez. À qui vous voulez. Et quand vous le voulez.

À QUOI RESSEMBLE LE RÉTABLISSEMENT (ou la sortie du bégaiement) ?

Les personnes décrivant l'histoire de leur rétablissement dans cette section ont toutes affronté leur monstre de bégaiement et remporté la victoire. La plupart ne sont plus identifiées comme PQB. Et bien que certains aient encore d'occasionnels blocages, ces derniers passent rapidement sans pour autant qu'ils retournent dans leurs anciens comportements de lutte.

---

[120] Dans d'autres articles, on utilise également le terme "restructuration" ou reconstruction (surtout en Neuro-Sémantique).
[121] Voir à ce sujet, l'article d'Anna Margolina, à la page 289.
[122] Voir l'article intitulé *De la sensation de fluence*, page 205.

Comme les individus sont tous différents, il en va de même de leurs témoignages. La recette du rétablissement n'a rien de commun avec une solution de ligne de montage. Chaque succès reflète l'unique profil et personnalité de l'individu.

La section 5 comprend également une contribution exceptionnelle du Dr. Mark Irwin qui introduit un nouveau terme clinique/diagnostique qui reconnaît la nature multidimensionnelle du bégaiement et des blocages. C'est une contribution que nous attendions depuis longtemps.

« On n'a pas choisi les cartes que la vie nous a données ; mais il nous appartient de choisir la manière dont nous allons jouer notre main. »

Alan Badmington

LE BÉGAIEMENT, CE **N'EST PAS QU'UN** PROBLÈME DE PAROLE

Par Alan Badmington

Alan a d'abord présenté cette allocution à la Convention annuelle 2001 de la British Stammering Association, à Liverpool. Alan assistait alors à sa toute première convention sur le bégaiement. Il a récidivé en la prononçant à la Convention de la National Stuttering Association, tenue à Anaheim, en 2002. Le texte qui suit constitue une version abrégée de son allocution. RP

Je m'appelle Alan Badmington. Vous ne pouvez imaginer le plaisir que je ressens à dire cela devant un auditoire. C'est que, voyez-vous, pendant plus de 50 ans, j'ai eu extrêmement de difficulté à me présenter. Eh oui, cette tâche pourtant si banale, que la majorité de la population prend pour acquise, m'occasionna frustration, anxiété et maux de tête.

Il semble que mon bégaiement ait commencé vers l'âge de 3 ans et j'ai bénéficié d'une thérapie assez tôt. Je ne me souviens pas d'avoir rencontré de difficultés majeures jusqu'à la classe de grammaire, à l'âge de 11 ans. Dès le premier jour, lors des inscriptions, je me souviens très bien d'avoir lutté pour dire mon nom et mon adresse devant 30 étudiants, pour la plupart de parfaits étrangers.

Lire en classe à voix haute s'avéra un autre désastre. Au fur et à mesure que mon tour approchait, je préparais avec soin (aussi longtemps d'avance qu'au 10 ième avant moi) ce que j'allais dire. Réalisant que mon texte comportait plusieurs mots dont je savais qu'ils m'occasionneraient des difficultés, je refusais de lire, demeurant silencieux, et la lecture se poursuivait avec l'étudiant suivant. Ce fut une de mes toutes premières occasions où j'ai utilisé l'évitement.

D'autres thérapies s'ensuivirent sans plus de succès. Alors que je pouvais lire à haute voix en thérapie, je ne pouvais ni poser de questions ni y répondre en classe. Bien que connaissant la réponse, je n'aurais pas osé lever la main de peur de faire un fou de moi. Mais comme je soufflais la réponse aux autres autour de moi, ce sont eux qui recevaient les étoiles.

La situation empira au fur et à mesure qu'avancèrent mes études ; j'en vins à accepter que je ne pourrais jamais parler devant un groupe. J'avais le sentiment que j'aurais toujours de la difficulté à m'adresser à des gens que je ne connaissais pas intimement.

En compagnie de mes meilleurs amis, j'étais raisonnablement fluide ; mais en présence d'inconnus (et de ceux que je ne connaissais que très peu), j'avais toujours de la difficulté à m'exprimer. J'avais des problèmes particuliers avec les mots débutant par la lettre « b » (et, manque de chance, mon nom de famille est Badmington). J'avais aussi des difficultés avec les lettres « c, d, f, g, j, k, m, n, p, s, t, » et « v », pour n'en nommer que quelques-unes.

Pas étonnant donc que j'évitais les mots commençant par ces lettres pour les substituer par d'autres mots débutant par d'autres lettres. Ma participation orale à une conversation était donc inévitablement brève (composée de mots prononcés à la hâte et soigneusement sélectionnés), puis je me retirais de la conversation. Pas question pour moi non plus de fournir des explications détaillées. De plus, afin d'éviter d'attirer l'attention sur moi (en commençant à parler), j'avais pris l'habitude d'interrompre mes interlocuteurs.

Mes croyances négatives prenaient donc déjà forme, même à cet âge. Par exemple, je croyais :

- Ne pas pouvoir parler face à des groupes, ou avec des gens que je ne connaissais pas personnellement;
- je ne pouvais utiliser des mots débutant par les lettres « b, c, d, » etc.;
- je ne pouvais jamais fournir des explications détaillées;
- je ne pouvais pas parler lorsque je savais être le centre d'attention;
- que seuls les autres pouvaient performer dans ce genre de situations verbales (et j'enviais ceux qui pouvaient parler sans s'en soucier).

En tant que sportif accompli, j'étais appelé à représenter les équipes gagnantes de mon école. À cause de cela, mes collègues m'admiraient et, à l'inverse de plusieurs ici aujourd'hui, je ne me rappelle pas avoir été ridiculisé à cause de mon bégaiement.

J'ai déjà mentionné avoir des problèmes à dire mon nom. Eh bien cela m'occasionna bien des maux de tête lorsque j'étais choisi pour jouer dans un club sportif prestigieux. Je me présentais avec tout mon attirail ; hélas, je n'avais pas le courage de m'introduire aux responsables des organisations. Ils ne me connaissaient pas et je ne pouvais me présenter – alors, je ne jouais pas.

ENTRER AU SERVICE DE POLICE

À l'âge de 19 ans, je pris une décision très importante dans ma vie, décision influencée par le fait que je bégayais. Je réalisai qu'une personne qui bégayait pouvait se faciliter la vie en évitant les échanges sociaux grâce à un emploi offrant de rares occasions de parler tout en pouvant limiter les occasions de devoir engager une conversation. Simple, n'est-ce pas ? Tu ne parles pas, tu ne bégaies pas.

Bien que ces options s'offraient à moi, je décidai que là n'était pas l'avenue que je voulais choisir. Sentant que j'avais besoin de ce défi, je m'enrôlai au service de police.

À cette époque, l'entrevue d'embauche était brève et simple, comprenant seulement quelques questions (incluant quelques-unes sur notre caractère). Évitant les mots problématiques, j'ai sélectionné mes réponses avec soin et je décrochai un rendez-vous. À la réflexion, je crois que le fait que mon oncle ait été, pendant plusieurs années, le juge local, a probablement pesé dans la balance.

De nos jours, les entrevues s'échelonnent sur deux jours et impliquent plusieurs situations d'élocution. Si cela avait été la procédure à l'époque de mon embauche, je n'aurais PAS été sélectionné

Comme patrouilleur, je m'arrangeai pour garder la tête au dessus de l'eau en faisant appel à plusieurs pratiques d'évitement, telle que dessiner un croquis lorsque quelqu'un demandait sa direction. Mais le revers de la médaille se présenta lorsque je dus, pour la toute première fois, témoigner en preuve à la Cour. Incapable de prononcer le serment. Je ne pouvais simplement pas aller plus loin que le troisième mot – « jure ».

Je me souviens très bien lorsque je me dirigeai vers la barre des témoins, plaçant ma main gauche sur la Bible, élevant ma main droite et disant : « Je le j jjjjjjjj, jjjjjj, jjjjjjjjjjjjjjjjjjjjj. » Rien de plus n'allait sortir de ma bouche, luttant désespérément pour dire une courte phrase qui faisait pourtant partie intégrale de ma profession.

Mes yeux se fermaient, mon pouls battait la chamade, je transpirais de tout mon être et je restai bloqué, me battant contre un simple mot de quatre lettres. (Curieusement, je n'aurais probablement pas eu de difficultés si le mot n'avait eu que trois lettres.) Les officiels de la Cour et le public observèrent la scène, n'en croyant pas leurs yeux. En fait je ne peux que présumer leur réaction, ayant atteint à ce moment-là un état de totale inconscience, totalement imperméable à tout ce qui se passait autour de moi.

Étant un rédacteur prolifique, il était (peut-être) inévitable qu'un jour je résume cette anecdote en vers :

Un policier qui bégayait à la Cour
Tout en prononçant le serment provoqua un grand émoi
Disant « je le jjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjure »
Puis finit, en désespoir de cause, par abandonner
Plus un mot il ne put prononcer.

Mais ce n'est pas tout. Je devais témoigner pour la preuve. Tel que déjà mentionné, toute ma vie se résumait par l'évitement et la substitution de mots. Mais à la Cour, pas question de changer le nom de la partie défenderesse ; non plus le nom de la route où se produisit l'offense ; ni altérer le jour et la date, ni le véhicule, ni sa plaque d'immatriculation. Hors de question. On devait, peu de temps après, me confiner à des tâches administratives, loin du contact avec le public dont j'avais pourtant besoin.

Ma croyance de ne pouvoir prononcer certains mots s'en trouvait renforcée. De même mon incapacité à m'exprimer devant d'autres lorsque l'attention se concentrait sur moi. Ces croyances négatives s'en trouvèrent cimentées – mon comportement et ma personnalité avaient été modifiés afin d'accommoder mon bégaiement.

Pourtant, quelques heures plus tôt, je m'étais retrouvé dans la même salle d'audience, à présenter une preuve semblable sans trop de difficulté. Mais les circonstances étaient bien différentes. La première fois, la salle d'audience était vide, sans cet auditoire qui se présenterait plus tard pour assister à ma performance. J'avais répété mon baratin à l'avance, me prouvant que mon mécanisme du langage fonctionnait parfaitement. Mais cela ne me donna aucun réconfort lorsque, plus tard, j'échouai lamentablement en présence des autres.

Un de mes supérieurs devait plus tard écrire à mon sujet : « Lorsque cet officier présente une preuve à la Cour, il est source d'embarras pour tout le monde. » Ce qui renfonça ma croyance que mes auditeurs devenaient inconfortables lorsque je bégayais. Il écrira également (bien des années plus tard) : « La seule raison pour laquelle on ne l'a pas considéré pour une promotion est son défaut d'élocution. » (Et j'ai conservé des copies de ces rapports.)

Alors jeune recrue, j'avais écrit l'examen national de promotion et me classai troisième dans tout le Royaume-Uni (ou plutôt, pour l'Angleterre et le pays de Galles). Cela me qualifia pour une promotion accélérée au prestigieux National Police College, ce qui m'aurait propulsé plus haut dans la hiérarchie. Je ne fus pas accepté à cause de mon bégaiement.

Ma croyance, dès lors, fut que je ne serais jamais promu au sein du service de police. Ce que je tente de faire ressortir ici, c'est que ces expériences façonnèrent mes croyances personnelles, croyances qui deviendraient miennes tout au long de ma vie adulte.

Quelques années plus tard, je complétai une thérapie de deux semaines pendant laquelle je devins virtuellement fluide. Mais pendant les semaines qui suivirent mon départ de cet environnement contrôlé, je perdis cette fluence pour retrouver mon ancien comportement de bégaiement. C'est que, voyez-vous, il n'y avait, hélas, aucun maintient. J'y suis retourné une deuxième fois et le même résultat se répéta. Ma croyance fut alors que je n'arriverais jamais à vaincre le bégaiement.

Vers 1977, un autre événement se produisit dans ma vie : je fis l'acquisition d'un appareil de rétroaction auditive espacée, appelé l'Edinburgh Masker. Il s'agissait d'un petit appareil électronique qui m'empêchait d'entendre ma voix en émettant un son strident chaque fois que je parlais.

Quelle horreur ! – imaginez un officier de police en uniforme affublé d'un micro à la gorge avec des écouteurs trop visibles, connectés à un boitier de contrôle par un enchevêtrement de fils et de tubes cachés sous ses vêtements et ses cheveux. En fait, l'appareil original ressemblait à un stéthoscope de médecin. D'apparence inacceptable, je pris des arrangements afin de faire fabriquer des écouteurs localement.

L'Edinburgh Masker fonctionne selon le principe que si vous ne pouvez entendre votre voix, le risque de bégayer sera moindre. Je devins si dépendant de cet appareil que je n'osais aller nulle part sans celui-ci. Puis je changeai mes habitudes d'élocution afin d'accommoder le son masquant – prolongeant les mots pour garder le son activé. Bien que le résultat ne semble pas naturel, cela m'aida.

Ayant acquis la croyance de ne pouvoir vivre sans le Masker, je me procurai toute une panoplie de pièces de rechange afin d'éviter les pannes. Parce que je croyais ne pas pouvoir parler sans difficulté si j'entendais ma propre voix, celle-ci allait dorénavant prendre une toute autre proportion chaque fois que je parlais sans le Masker.

J'étais vraiment une monstruosité ambulante (étant dépendant d'un son bizarre chaque fois que je parlais), obligé de lire sur les lèvres si quelqu'un se permettait de parler en même temps que moi. Je le portai pendant 10/12/14 heures par jour, pendant 20 ans, ce qui m'occasionna de fréquents maux de tête et des infections aux oreilles. Mais sans cet appareil je n'aurais pu survivre dans mon travail.

Après avoir passé plusieurs années cantonné au bureau, j'ai convaincu mes supérieurs de me laisser retourner aux opérations. Grâce au Masker, je repris contact avec le public, ce dont on m'avait privé pendant tant d'années. Je témoignai à la Cour, composai avec des accidents et j'ai même donné un cours. Bien que cette dernière expérience n'ait pas été concluante, l'Edinburgh Masker m'a tout de même permis de tenter l'expérience, ce que je n'aurais auparavant jamais osé faire.

Mes croyances s'en trouvèrent donc modifiées, passant de « Je ne peux parler devant un groupe » à « En portant le Masker, je peux parler devant un groupe avec moins de difficulté. » J'aimais le sentiment que je ressentais après avoir donné un cours. Je prenais plaisir à parler devant des gens. L'opinion, l'estime que j'avais de moi s'améliora grandement. Parce que je portais le Masker lors de situations sociales, j'étais plus confiant.

Rencontrant quotidiennement des douzaines de personnes, j'ai élargi mes zones de confort. Bien que mon élocution soit meilleure dans certaines circonstances, je n'étais jamais fluide. Je portais tout le temps le Masker – il était devenu ma béquille mécanique. Sans lui, je n'aurais pu assumer ma fonction de policier. Vivant constamment avec la crainte qu'il me laisse tomber, c'est ce qui se produisait un jour, et d'une façon marquante.

Pour compenser mes problèmes d'élocution, j'avais développé mes habiletés de rédaction. Puis je suis devenu éditeur du bulletin de la force constabulaire. On me demanda un jour de préparer, pour le départ à la retraite du Constable en Chef, un livre intitulé *This is Your Life*. Portant le Masker, je trouvai suffisamment de courage pour lui présenter moi-même devant 200 personnes. (On ne me l'avait pas demandé, je me suis porté volontaire. Comme j'avais rédigé l'adresse, je voulais en retirer le mérite.)

J'ai parlé raisonnablement bien pendant les cinq premières minutes, bégayant modérément. Puis la catastrophe se produisit. Comme un câble se déconnecta, le son du Masker cessa. J'entendais donc ma voix. J'ai eu plusieurs problèmes assez sérieux pendant tout le reste de la présentation, tellement qu'à la fin mes vêtements étaient détrempés par la transpiration. Je me suis senti complètement défait, atterré et dévasté en face d'un tel aréopage.

Pourtant, quelques minutes plus tôt (avant que l'appareil ne me laisse tomber), j'avais assumé le rôle d'animateur, bien que pas tout à fait à la manière d'un Jay Leno. Le Masker fonctionnant, je savais pouvoir parler raisonnablement bien. Le fait de ne pouvoir entendre ma voix me rendait moins émotif à ce qui se passait. Mais aussitôt que le son du Masker s'éteignit, j'ai eu de sérieuses difficultés et retournai vers mes vielles habitudes d'élocution. Mais, au moins, je n'avais pas évité la situation.

À une autre occasion, j'assumai le rôle de Goldilocks dans une pantomime[123] que j'avais rédigé pour un party de Noël. Parlant d'une voix féminine tout au long de la pièce, je n'ai eu aucune difficulté.[124] Ce n'était pas Alan Badmington qui s'affirmait mais bien Goldilocks. Alors qu'il était normal pour *elle* de s'exprimer d'une voix forte et affirmative devant un auditoire, ça ne l'était pas pour *moi.*

---

[123] Une pantomime est une pièce jouée à Noël au Royaume Uni dans laquelle, traditionnellement, le rôle principal féminin est joué par un homme.

[124] Lire à ce sujet, *Pourquoi est-il plus facile de parler lorsqu'on est quelqu'un d'autre*, page 117.

Un des officiers supérieurs présents formula l'idée que je devais toujours m'exprimer d'une voix aiguë. J'ai décliné sa suggestion; je pense, encore aujourd'hui, que j'aurais pu être promu au département des femmes policières. J'ai vraiment aimé cette expérience – j'avais fait quelque chose de totalement étranger à mon comportement usuel. Trouvant plaisant de retenir l'attention d'un auditoire, cela me donna le désir de performer en public.

Le Masker devait me laisser tomber lors d'autres situations importantes. Alors que je pouvais échanger raisonnablement bien avec mes collègues (avec le Masker), il me laissait inévitablement tomber lors d'entrevues de promotion et autres situations importantes. Tellement vrai que, à mi-chemin d'une entrevue, un Chef Constable furieux mit fin à celle-ci en me disant de ne plus lui faire perdre son temps.

Il me fit clairement comprendre qu'il ne penserait jamais à moi pour une promotion. Cela renforça ma croyance que, à cause de mon bégaiement, je n'aurais jamais d'avancement.

J'ai pris ma retraite du Service de police en 1993 et cessa de porter, de façon régulière, l'Edinburgh Masker. Je le portais seulement lors d'occasions spéciales mais il était toujours près du téléphone à la maison. Mon élocution se détériora et ma zone de confort rétrécissait.

En 1996, j'ai eu un accident d'auto et je me retrouvai confiné à la maison. Impossible d'utiliser le Masker à cause d'un coup du lapin.[125] Je renonçai à mon rôle de conseiller pour une série télévisée sur le réseau national et n'eut plus aucun contact avec qui que ce soit, à l'exception de ma famille immédiate. Mon élocution se détériora alors que mes émotions et mon estime de soi atteignaient le creux de la vague. Je souffrais, je ne répondais plus au téléphone, je ne me permettais que très peu de contacts sociaux et j'avais du temps, trop de temps pour penser à mon élocution.

Puis, en mai 2000, tout cela changea. Ma femme me persuada, malgré une grande résistance de ma part, de m'enrôler dans un programme d'établissement de la fluence.

C'est alors que, pour la première fois, j'entendis parler de John Harrison, un des tout premiers membres du National Stuttering Project aux États-Unis et dont il fut Directeur-Associé. Cette organisation devait devenir plus tard la National Stuttering Association et John fut l'éditeur de son mensuel, *Letting GO*, pendant plusieurs années. Lui et moi sommes devenus de grands amis depuis notre première rencontre en Californie au mois d'août dernier (2000) et je sais pouvoir aujourd'hui parler avec sa bénédiction.

John Harrison conçoit le bégaiement non pas comme simplement un problème d'élocution, mais comme un système impliquant la personne toute entière – un système interactif composé d'au moins six éléments essentiels : nos réactions physiologiques, nos actions physiques, nos émotions, nos perceptions, nos croyances et nos intentions. Pour mieux expliquer ce nouveau paradigme (ou modèle), John Harrison conçut un diagramme à six côtés, auquel il se réfère comme l'Hexagone du Bégaiement.

---

[125] « Coup du lapin » est une locution populaire largement utilisée pour parler d'un traumatisme du rachis cervical. Il peut en fait désigner soit un traumatisme indirect (dû au mouvement de la tête), soit un traumatisme direct (coup porté). En effet, on tue traditionnellement le lapin par un coup direct derrière la nuque qui produit un traumatisme en hyperextension avec une fracture ou une luxation haute du rachis cervical entraînant des troubles neurologiques et la mort par lésion du bulbe rachidien.

Si vous êtes en thérapie ou que vous prenez part à un programme de fluence, vous constaterez une amélioration de votre élocution *dans cet environnement* parce que, en plus de diverses techniques d'élocution mises en œuvre, votre image de soi, vos perceptions, vos croyances et vos émotions seront positivement influencées par votre relation avec le thérapeute.

Mais cela ne suffit pas. À moins que vous ne fassiez des efforts pour travailler d'autres éléments découlant de votre vécu (comme cette perception limitée que vous avez de vous-même ; vos vielles croyances auto-défaitistes ; votre résistance à prendre des risques, etc.), les autres intersections de l'Hexagone du Bégaiement s'arrangeront pour que votre élocution redevienne ce qu'elle était afin de rétablir la cohésion avec le reste de ce système. Vous vous retrouverez, éventuellement, dans vos habitudes langagières qui vous sont si familières.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

Nos corps ont été génétiquement programmés à déclencher une réaction bats-toi ou fuis chaque fois que notre survie physique est menacée. L'augmentation du flux d'adrénaline et de notre rythme cardiaque, ainsi que d'autres réactions physiologiques sont déclenchées afin d'affronter la menace ; pourtant, la peur de parler n'est pas un danger physique ; il s'agit d'une situation sociale. Mais votre corps ne peut faire la différence. Il répond toujours de la même façon, augmentant ainsi votre vulnérabilité et votre inconfort.

Il n'y a pas grand-chose qu'on puisse faire pour modifier le système physiologique hérité à notre naissance. Mais lorsque le vendeur au comptoir vous lance un regard d'impatience ou s'il est brusque, vous pourrez, en exerçant un contrôle sur les autres composantes de l'Hexagone, réduire la fréquence avec laquelle cette réaction de bats-toi ou fuis se manifestera.

Par exemple, plusieurs actions physiques sont contre-productives à une élocution fluide – retenir sa respiration, coller les lèvres ensemble, bloquer les cordes vocales, etc. Je les ai toutes faites. En réduisant ces actions physiques, ou en améliorant vos techniques, vous pourrez améliorer votre fluence.

Certains sentiments contribuent à ou découlent de notre bégaiement. Vous les reconnaîtrez tous : peur, blessure, colère, frustration, impuissance, embarras, honte et vulnérabilité. Nous qui bégayons avons toujours tenté de dépersonnaliser nos expériences verbales car elles nous étaient difficiles. On voulait s'épargner de revivre encore ces émotions plus qu'il ne le fallait. Nous évitions le contact visuel ; on se détachait de la situation verbale ; nous battions en retraite. Cette attitude de retenu est justement ce qui contribua à créer et à maintenir nos blocages d'élocution.

La facilité avec laquelle je bloquais ces émotions était si automatique que je ne réalisais même pas que ces émotions existaient. Lorsqu'on bégaie, la panique nous envahit et nous perdons contact avec ce qui se passe. Nous ne réalisons même pas que nous avons des émotions à ce moment précis parce que nous devenons totalement inconscients à ce qui se passe (comme je l'ai vécu dans la salle d'audience).

Plutôt que de refouler ces sentiments intenses, j'ai appris à les accepter tels qu'ils se manifestent et à les utiliser afin de donner plus d'énergie à mon élocution tout comme les acteurs utilisent leur nervosité et leur haut niveau d'adrénaline pour donner de l'énergie à leur performance.

J'ai appris à différencier l'inconfort créatif de l'inconfort négatif. L'inconfort négatif nous affaiblit. Il est généralement associé à la retenu de quelque chose qui veut se manifester. Par contre, l'inconfort créatif se manifeste lorsque vous vous laissez aller.

Les perceptions entrent également en ligne de compte. Si on se considère comme bizarre à cause de la façon dont nous parlons, on pensera que deux personnes qui chuchotent parlent nécessairement de nous. Par exemple, si je croise un groupe d'individus plutôt louches en entrant dans la salle d'audience et qu'ils commencent à chuchoter, j'aurai tendance à penser qu'ils parlent de moi – enfin, de mon élocution – alors qu'ils peuvent très bien parler d'un des leurs ayant séduit la fille de l'inspecteur le week-end dernier. Il y a fort à parier que leur conduite n'avait absolument rien à voir avec moi.

Si votre Hexagone est en mode négatif (peu importe la composante de l'Hexagone), cela influence votre réaction ou la façon dont vous envisagez une situation verbale. Si vous vous êtes disputé avec votre amie de cœur, ou votre femme (ou les deux) ; ou que vous ayez eu une conversation téléphonique déplaisante, vous seriez alors au plus mal– affectant ainsi négativement vos croyances et, par ricochet, vos perceptions.

Les personnes qui bégaient ont tendance à croire que tout ce qui leur arrive est dû à leur élocution (ce qui devient une fixation). Leur élocution occupe, en tout temps, le haut du pavé de leurs préoccupations. Elles vont au lit pensant à leur élocution. Elles se lèvent le matin en pensant à leur élocution. Élocution, élocution, toujours cette élocution – elle les consume littéralement. Cette fixation irrationnelle sur notre élocution influence nos perceptions. Presque chaque fois que je parlais, je croyais qu'on me jugeait.

Mes croyances au sujet de mon bégaiement se présentèrent de deux façons, quoique souvent sans fondement. Premièrement, elles prenaient vie par tout ce qui m'arriva ; en second lieu, elles se développèrent au contact de personnage en autorité (tels que parents, professeurs, collègues policiers etc.). En fait, elles peuvent se transmettre du grand-père, puis au père et, enfin, au fils.

Je croyais ne jamais être promu parce que mon élocution était un obstacle (pas de doute sur le fait que cette croyance fut renfoncée par mon ancien Constable en Chef).

Je croyais devoir éviter les pauses à tout prix. Une fois que j'avais réussi à commencer à parler, il me fallait continuer afin de bénéficier de cette fluence instantanée.

On peut facilement croire ne jamais pouvoir devenir un bon orateur. Jusqu'à l'année dernière, cette croyance était mienne.

Plusieurs PQB croient être anormales à cause de leur bégaiement. Elles croient devoir plaire aux autres et être parfaites afin d'être aimées et acceptées. C'était mon cas aussi longtemps que je puisse me rappeler. Je croyais devoir compenser pour mon problème de bégaiement en performant dans tout ce que je faisais (sport, rédaction de rapports, mon apparence, ma ponctualité etc.) et en faire plus que mes collègues « fluides ».

Les PQB croient que les peurs et la panique qu'elles ressentent devant d'autres leur sont propres, que les « personnes fluides » ne connaissent pas de telles sensations lorsqu'elles doivent se tenir devant un auditoire auquel elles doivent s'adresser.

(Les sondages démontrent pourtant que tel n'est pas le cas. Parler en public est la peur numéro un pour tout le monde. Elle n'est PAS unique aux PQB. Lorsque, en 2000, je me suis inscrit à un speaking clubs, j'ai constaté que plusieurs membres devenaient très agités avant de parler.)

Les croyances exercent la plus grande influence à long terme sur votre Hexagone et elles seront les dernières à se modifier au fur et à mesure que vous travaillerez sur les autres intersections de l'Hexagone. En fait, je dirais même que les croyances constituent le début du vrai changement. Une fois que vous parviendrez à modifier positivement vos croyances, vous serez alors sur la voie de la vraie prise en charge.

Une fois mes croyances établies, j'adaptais mes perceptions à celles-ci. En fait, mes croyances se comparaient à une paire de lunettes teintées : elles coloraient la vision que j'avais de ma vie ainsi que la façon dont je la vivais. Au fur et à mesure que je modifiais mes croyances à mon sujet et sur les autres, les situations verbales devinrent bien moins menaçantes.

Enfin, en devenant plus conscient de mes intentions cachées (soit ces intentions simultanées de parler et de me retenir de parler), je suis devenu capable de mieux composer directement avec ce conflit.

METTRE LES PRINCIPES EN PRATIQUE

Laissez-moi maintenant établir la relation entre ce que j'ai appris de l'Hexagone du Bégaiement avec certaines des situations verbales que j'ai vécues. Vous vous rappellerez ma description de ce que j'ai ressenti dans la salle d'audience à la Cour et qui me causa tant de problèmes. Les semences du doute furent semées quelques semaines avant ma parution à la Cour, lorsqu'on m'apprit que je devais m'y présenter pour déposer la preuve. J'ai dû répéter, seul, le serment une bonne centaine de fois. Je savais que le second mot commençait par la lettre « j » que je craignais (jure) et que ce serment comportait plusieurs autres lettres problématiques pour moi.

Examinons ces croyances et comment elles donnèrent lieu à un ensemble d'attentes négatives :

- Étant donné mes expériences passées pénibles avec ces lettres, je savais que j'allais bégayer et faire un fou de moi.
- Je croyais ne pas pouvoir parler devant un auditoire dont je serais le centre d'attention.
- Je savais ne pas pouvoir prononcer le serment, ni mon nom.
- Je pensais qu'on me jugerait sur ma performance (spécialement en tant que jeune officier en probation).
- Je croyais que la Cour s'attendait à ce que je sois parfait.

- J'étais convaincu que j'allais performer devant des gens qui ne comprendraient pas ou ne seraient pas sympathiques à mon problème.

Mes perceptions (au moment de comparaître à la Cour) furent :

- Le groupe de jeunes gens au fond de la salle, avec qui j'avais dû composer quelques semaines plus tôt pour désordre publique, parlaient de moi et espéraient que je bégaie.
- Je ferais un fou de moi et la nouvelle allait se répandre comme une trainée de poudre ; j'allais devenir la risée de tout le monde.

Mon système physiologique générait une véritable réaction de bas-toi ou fuis. Mon corps répandait une bouffée d'adrénaline dans ma circulation sanguine alors que mon pouls augmenta, etc. Mes émotions prenaient racine dans la peur et la terreur. (N'avais-je pas, après tout, connu de sérieux problèmes pendant une simulation de parution à la Cour quelques mois auparavant alors que je suivais un entrainement.)

Mes intentions étaient de prononcer le serment et de déposer la preuve. Mais mon élocution me lâcha. Deux forces opposées me tiraillaient – les pôles d'une intention divisée. Je voulais prononcer le serment puisque la situation l'exigeait ; mais je craignais de bégayer. Je craignais de révéler mon secret, mes déficiences à tous ceux qui étaient présents. J'ai donc battu en retraite et j'ai bloqué.

Revoyons les étapes, deux heures auparavant. Je suis arrivé à la Cour bien avant tout le monde, avec un collègue (un bon ami à moi) afin de pratiquer ma déposition. Je me suis dirigé au même endroit, vers la barre des témoins ; j'ai placé ma main gauche sur la même bible et je dis : « Je jure devant Dieu de dire la vérité, toute la vérité et rien que la vérité. »

Absolument parfait. Ai-je besoin de vous dire pourquoi ? Tous les éléments – les émotions, perceptions, croyances, intentions et les réponses physiologiques négatives qui caractérisaient l'événement réel – n'y étaient pas. Les forces en présence n'étaient que positives.

Je connaissais bien l'autre officier et je le considérais comme un ami. Je savais pouvoir m'exprimer en sa présence sans trop de difficulté. Je savais ne pas avoir à performer pour gagner son respect. Il ne me jugeait pas. N'ignorant pas qu'il savait que je bégayais, la peur de dévoiler mon secret n'y était pas. Je savais qu'il n'y aurait ni pompe ni cérémonial. Je savais qu'il importait peu que je bégaie ou pas. Il ne s'agissait que d'une répétition sans importance.

Les forces positives s'étaient renforcées les unes les autres afin de créer un Hexagone bienveillant - un de ceux pour lesquels il n'y a pas besoin de se retenir. Je n'ai donc eu que peu, sinon aucune difficulté avec ces mots tant craints jusqu'à maintenant en prononçant le serment et j'ai poursuivi avec la preuve sur la même lancée. Je savais que je n'allais pas être contre-interrogé par un avocat de la défense.

Comme je ne me retenais pas, je n'ai pas créé de blocage. Je ne craignais pas d'exposer quoi que ce soit en parlant. QUEL CONTRASTE !

UN MARIAGE SPÉCIAL

Voyons comment se déroula, quelques années plus tard, notre cérémonie de mariage. Je savais par expérience que lorsque quelqu'un parlait ou lisait en même temps que moi, je n'avais pas de difficulté. J'ai donc fait bon usage de cela lorsque vint le moment de prononcer mes vœux de mariage. Lors de nos rencontres préparatoires avec le vicaire, on prit des arrangements selon lesquels il allait réciter une ligne et la répéterait doucement en même temps que moi.

Je n'ai pas eu à négocier avec ma compatissante fiancée qui, désireuse de m'épargner des problèmes, se joignit également à nous pour dire mes vœux. Imaginez la scène – le vicaire dit une ligne, puis, *tous les trois,* on la répétait. Bien sûr, j'étais celui qui parlait le plus fort et dont la voix portait le plus – les deux autres se contentant de murmurer. Mais j'étais conscient de leur aide. Personne d'autre n'eut conscience de cette tactique et tout se passa fort bien.

Examinons de plus près cet épisode.

Je croyais pouvoir parler lorsque quelqu'un d'autre parlait en même temps que moi (à mes yeux), m'évitant ainsi d'être le centre d'attention. Comme plusieurs PQB, cela me rendait inconfortable d'entendre ma propre voix que j'associais avec toute cette honte et cet embarras que j'avais vécus pendant tant d'années. Alors, en parlant de pair avec ma fiancée et le vicaire, je me détachais de mon élocution et les émotions négatives ne furent pas présentes.

Je percevais le vicaire et ma femme comme des personnes amicales et aidantes. Parce que j'étais détendu, je n'ai pas eu à affronter ces sentiments habituels de peur et de panique (les réactions physiologiques).

J'étais résolu à prononcer les vœux, et je ne me suis pas retenu. En l'absence de tout conflit (intentions divisées), il n'y eut pas de blocage, permettant ainsi au mécanisme de la parole de performer naturellement.

Chaque élément de l'Hexagone était positif, interagissant positivement les uns avec les autres.

Mais il existe encore un autre exemple du fonctionnement de l'Hexagone. Bien que j'aie dit que tout s'était bien passé, il subsiste quelques éléments qui me fatiguent encore. Je me retrouve souvent éveillé la nuit, jonglant avec les interrogations suivantes :

Suis-je marié avec ma femme ?
Suis-je marié avec le vicaire ?
Ma femme a-t-elle épousé le vicaire ? ou
Sommes-nous tous les trois unis dans un mariage sacré ?

Comparons cela avec ce qui se produisit quelques heures plus tard à la réception. Je me suis levé pour m'adresser aux invités et j'ai eu de terribles problèmes. J'ai dis quelques phrases avant de bloquer, et de bloquer encore. La scène était tellement déplorable qu'un de mes oncles crut bon d'intervenir en commençant à chanter « For he's a jolly good fellow. » Puis tout le monde enchaîna et je me suis assis, un marié très déçu et humilié.

Je dois préciser que je n'étais aucunement déçu de ma nouvelle épouse – mais plutôt de mon incapacité à prononcer ce discours que j'avais répété pendant des semaines. Bien qu'il n'y ait rien d'anormal avec mon mécanisme de la parole, les deux environnements différaient relativement à mes émotions, mes perceptions, mes croyances, mes intentions, mes réactions physiologiques et mes luttes pour parler.

Contrairement aux circonstances à l'église où j'avais prononcé mes vœux, tout était différent. Examinons donc ce douloureux épisode plus en détails.

- Je croyais ne pas pouvoir parler devant un large auditoire et faire un fou de moi – ce qui se produisit.
- Je croyais ne pas pouvoir parler lorsque l'attention se concentrait sur moi. (Je n'étais pas inquiet à cause de mots craints, ayant moi-même rédigé le discours tout en omettant soigneusement toute lettre m'occasionnant des problèmes).
- J'ai toujours cru ne pas pouvoir émettre un énoncé plus long (même s'il ne s'agissait que de huit ou neuf lignes); je prononçais toujours de courts énoncés rapides.
- Je croyais que la plupart des invités seraient embarrassés lorsque (et non pas SI) j'allais bégayer.
- Je perçus que plusieurs des invités ne comprendraient rien à mon problème.
- Je percevais que ceux qui savaient que je bégayais s'attendaient à ce que je bégaie.
- J'avais le sentiment que ma femme et mes parents s'en faisaient pour moi.
- Mes réactions physiologiques créèrent la réaction habituelle de bas-toi ou fuis, avec les manifestations corporelles qui les accompagnent.
- Mes émotions se confondaient parfaitement avec la peur, la panique, la vulnérabilité et l'embarras.
- Je me retrouvai coincé dans un conflit parler/ne pas parler. Je voulais continuer à parler – c'était le jour le plus heureux de ma vie. Mais je craignais de bégayer, de dévoiler mon problème d'élocution à toutes les personnes présentes. Cette lutte de pouvoir m'amena à me retenir, et les inévitables blocages de la parole se manifestèrent.
- Tout était négatif, chaque élément de l'Hexagone réagissant négativement avec les autres, créant ainsi un effet nuisible sur mon comportement d'élocution.

UN NOUVEAU DÉPART

Tout changea lorsque, en mai 2000, ma femme me persuada de tenter un dernier effort pour surmonter mon problème d'élocution. Je me suis battu bec et ongles – mais elle a un grand pouvoir de persuasion. J'avais tellement été déçu dans ma vie (suite à des thérapies infructueuses), que je m'étais promis de ne plus jamais me placer à nouveau dans une situation où je risquais de connaître la même déception.

Ayant pris ma retraite du Service de police, mon élocution n'était plus un problème au travail. Quoi qu'il en soit, je ne croyais pas pouvoir m'enthousiasmer pour un tel projet ni même de m'y intéresser. Je me satisfaisais de ces zones de confort limitées dans lesquelles je m'étais retiré suite à mon accident de voiture. À cette époque, j'utilisais rarement l'Edinburgh Masker et, en fait, je n'avais que très peu de contacts sociaux. Je quittais rarement le confort du foyer. Si le téléphone sonnait, je l'ignorais souvent.

Mon épouse m'implora de tenter une dernière chance et, avec beaucoup de scepticisme, j'acceptai avec une grande réticence.

Le programme[126] auquel je m'inscrivis traitait le bégaiement selon une perspective holistique.[127] C'est lors de mon tout premier cours, il y a juste 16 mois (mai 2000), que j'entendis parler de John Harrison. John n'était pas impliqué dans ce programme, mais il avait gentiment permis l'utilisation d'une version abrégée de ses exercices (exercices conçus pour vaincre la peur de parler en public) afin qu'ils soient incorporés au programme. Bien que John n'ait pas dirigé les ateliers, ses concepts et ses idées étaient utilisés par les participants.

Il y a donc seulement seize mois que j'entendis, pour la première fois, parler de l'Hexagone du Bégaiement. Pour la toute première fois de ma vie, je comprenais que la présence ou l'absence du bégaiement dépendait pour beaucoup de mon état d'âme du moment, comment je me sentais. J'observais la façon dont une foule d'autres facteurs affectaient ma capacité à m'exprimer.

J'appris comment surmonter physiquement mes blocages d'élocution. On me donna les outils pour diminuer, de façon substantielle, la possibilité d'un blocage d'élocution et, de plus, comment me sortir d'un blocage lorsque cela se produisait. Armé de cela, et de bien d'autres éléments utiles (dont la compréhension de la physiologie et de la psychologie du bégaiement), j'entrepris mon cheminement vers le rétablissement.

Dès le deuxième jour de ce cours de quatre jours, je marchais sur un nuage. Je parlais comme jamais auparavant et j'y prenais plaisir. Pour la première fois de ma vie, je parlais devant des groupes sans l'Edinburgh Masker. Je pouvais entendre ma voix – certes déconcertant au début – mais j'aimais ce que j'entendais.

À la fin de ces quatre jours, je savais que le véritable défi était à venir. J'avais goûté à la fluence plusieurs années auparavant (bien que jamais de manière aussi contrôlée que maintenant), sans toutefois pouvoir la maintenir longtemps une fois sorti de l'environnement sécuritaire de la thérapie. Mais cette fois, c'était différent ; j'avais appris tellement de choses sur le bégaiement et sur moi-même, sans parler du maintient à vie offert par le programme.

« N'arrête pas de progresser » et « élargis tes zones de confort » constituaient deux conseils qui m'accompagnaient en tout temps. Dieu sait le nombre de fois que je les ai entendus pendant ces quatre jours. Je savais que pour maintenir ces formidables progrès que je venais d'atteindre, je devais mettre ces conseils en pratique. Alors, avec l'aide des nouvelles techniques qu'on m'avait inculquées, je me suis immédiatement mis à la tâche de

---

[126] Le McGuire Programme (voir note à la fin du texte).

[127] Désigne une méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être" : physique, émotionnel, mental et spirituel (voir holisme).

démanteler cette structure psychologique que j'avais érigée pour m'aider pendant toute ma vie de bégaiement.

Je devais me départir de tellement de croyances négatives, de perceptions négatives, d'émotions négatives et d'habitudes négatives. Je réalisais devoir créer un système de fluence dans lequel mes nouvelles actions physiques, tout autant que mes émotions, mes perceptions, mes croyances, mes intentions et mes réactions psychologiques allaient s'appuyer les unes les autres, de façon interactive.

Je m'impliquais dans des situations dans lesquelles je posais des actions que je n'aurais jamais osé auparavant. Je savais devoir affronter mes peurs ; je devais mettre à l'épreuve ces croyances et ces sentiments négatifs que j'avais développés (dans bien des cas, inconsciemment) pendant tellement d'années et, par-dessus tout, je me résignai à ne plus jamais recourir à l'évitement. Pas plus que je ne succomberais dorénavant à la tentation de substituer un mot difficile par un mot facile. Et je me suis promis de toujours accepter, de ne plus jamais éviter, le défi de toute situation verbale.

En fait, la plupart de ces changements avaient déjà été initiés par ma participation aux exercices de Harrison, principalement conçus pour améliorer notre élocution devant d'autres personnes, tout en apprenant à mettre à l'épreuve et à modifier certains traits permanents (propres aux PQB). On devait s'exprimer devant des groupes en exagérant certaines techniques conçues pour nous aider à nous laisser aller. Parmi celles-ci, notons la nécessité de mieux projeter notre voix, de maintenir le contact visuel, l'utilisation de pauses …. exagérément ……..longues, parler en y ajoutant des émotions et en ajoutant de la « musique» à notre voix. Il y en a plusieurs autres.[128]

Bien qu'inconfortable à faire ces choses que j'avais toujours évitées, tel était pourtant le but de tout cet exercice. J'expérimentais l'inconfort positif/créatif. Vous vous SENTIREZ inconfortable la première fois, moins inconfortable la seconde et ainsi de suite. Puis cet inconfort s'amoindrira au fur et à mesure que cette nouvelle manière de parler deviendra plus naturelle pour vous. J'y ai eu beaucoup de plaisir et je continue toujours à m'impliquer dans de tels ateliers. Je suis maintenant très à l'aise et je trouve cela amusant. Je me suis débarrassé de mes inhibitions. Je suis maintenant ce que je suis RÉELLEMENT.

Votre capacité à tolér**er de courtes périodes d'inconfort est la clé du** changement.[129] En étant disposé à prendre ce risque, et à ne pas abandonner, vous implanterez de véritables changements dans votre attitude et l'image que vous vous faites de vous-même.

À mon retour à la maison, je passais de longues heures à parler au téléphone avec d'autres personnes ayant pris part à de telles formations. La plupart étaient de parfaits inconnus – pour moi un véritable défi. La confiance que je ressentais en leur parlant était très élevée et je commençai à me sentir mieux à mon sujet. Lorsque mes nouvelles techniques glissaient, mon interlocuteur (un gradué du programme) me corrigeait rapidement.

---

[128] Vous trouverez ces exercices à partir de la page 593.
[129] Mon emphase et non celle de l'auteur.

De plus, je participai régulièrement à des groupes de maintient organisés et dirigés par des gradués du programme. Cela me permettait d'accroître mes zones de confort et de cimenter mes techniques d'élocution. Mais, encore plus important, je renforçais aussi ma croyance que mon rétablissement n'était pas que temporaire, ni fragile (comme cela avait été le cas par le passé).

Chaque jour, je parlais longtemps au téléphone à des entreprises que j'avais choisies dans les Pages Jaunes en formulant des demandes outrancières. Toutes offraient un numéro gratuit – je n'encourus donc aucun frais.

Chaque appel contribuait à réduire ma peur. C'est ainsi que je me prouvai que je pouvais m'exprimer avec fermeté pendant de longs appels téléphoniques avec de parfaits inconnus. Bien sûr que j'ai ressenti la peur ; mais j'avais toujours à l'esprit ces mots de la psychologue américaine, Susan Jeffers – « Ressens la peur, mais fais-le de toute manière. »

Depuis notre mariage, c'était toujours mon épouse qui prenait mes rendez-vous avec le docteur, le dentiste, etc. – mais cela a maintenant changé. Quelques jours après mon premier cours, j'entrai résolument dans la salle d'attente de mon médecin. Devant la foule, je projetai ma voix en disant : « Puis-je avoir la prescription pour Alan Badmington. »

Auparavant, ma femme aurait été cherché la prescription; ou j'aurais présenté ma carte d'assurance-maladie (ou exhibé un papier) avec mon nom. Je ne vous dis pas que je n'étais pas nerveux ; mais j'affrontai cette peur, me disant que je pouvais le faire et j'en ai récolté les bénéfices. Depuis, j'ai fait cela à maintes reprises, renforçant ainsi mes croyances positives.

Parlant de cette habitude d'écrire mon nom sur un bout de papier, cela me rappelle le jour (il y a plusieurs années) où j'allai porter un vêtement chez le nettoyeur. Ayant oublié ma petite note habituelle, j'ai paniqué lorsque l'assistant demanda mon nom ; je répondis : « Adrian Adams. » (Je n'avais jamais de problème avec les voyelles.) Tout alla bien jusqu'à ce que ma propriétaire, voulant me faire une faveur, aille chercher le vêtement quelques jours plus tard. Elle mentionna mon nom, « Alan Badmington », mais comme nous le savons tous, le vêtement était enregistré sous une autre identité. Je me retrouvai avec une explication compliquée à donner.

Mais maintenant, je vogue de succès en succès, et je vois s'améliorer l'image que j'ai de moi. J'ai commencé à croire en moi. Je n'ai plus ces sentiments négatifs de doutes personnels. Cette positivité déclencha une réaction en chaine sur mon Hexagone et eut un effet positif sur mon élocution.

Pendant mon cours, on m'encouragea à initier des conversations avec de parfaits inconnus dans la rue. Un jour, j'ai parlé avec presque 300 personnes. Ayant dit à plusieurs que j'étais une personne qui bégayait en voie de rétablissement, je fus surpris par l'intérêt et les mots d'encouragement que je recevais. Mis à part le fait que je m'acceptais comme personne bègue, je me désensibilisais aussi de la situation. Je réalisais que je pouvais parler de mon problème (ou de tout autre sujet) avec de parfaits inconnus ; cela eut pour effet de transformer positivement cette perception autrefois négative que j'avais en pensant que mes interlocuteurs seraient embarrassés ou que je serais ridiculisé.

VISITE EN AMÉRIQUE

Les choses prirent une toute autre tournure lorsque, en août 2000, je me rendis en Californie afin de collaborer à la mise sur pied, en Amérique, du programme. Je devais publiciser l'événement en faisant connaître mon histoire. Alors que je survolais l'Atlantique, seul vers San Francisco, je craignais un peu cette aventure dans laquelle je m'étais laissé entraîner. Après tout, il y avait à peine trois mois (après un demi-siècle de bégaiement), j'avais encore de la difficulté à dire mon nom. Je me retrouvais maintenant à des milliers de kilomètres de chez moi, sachant que je devrais me présenter à une multitude d'inconnus.

J'ai littéralement frappé aux portes de tous les journaux, de toutes les stations de radio et de télévision se trouvant dans le corridor allant de San Francisco au nord du Nevada. J'étais parti pour deux semaines et y restai six semaines – Quelle aventure !

Pendant cette période, mon Hexagone du Bégaiement subit une gigantesque transformation. Depuis cinquante ans, j'avais été négatif, situation qui allait maintenant changer pour toujours. J'ai fait des choses que, jusqu'à ce moment-là, je n'aurais jamais cru possible. Vous ne pouvez imaginer cette immense satisfaction que j'ai ressenti de m'adresser à chaque secteur des médias.

Avant de procéder plus avant, permettez-moi de prendre quelques minutes pour vous expliquer brièvement comment mon Hexagone bénéficia d'une bouffée massive de positivité dès les débuts de cette aventure en sol américain. Peu de temps après mon arrivée à San Francisco, je rencontrai John Harrison pour la première fois. On s'est tout de suite entendu comme larrons en foire et sommes devenus de bons amis.

John m'invita plusieurs fois à dîner dans la "Ville sur la Baie."[130] Chaque fois, nos conversations s'éternisèrent jusqu'aux petites heures du matin. John me dit deux choses qui eurent une énorme influence positive sur mon Hexagone et, éventuellement, sur ma vie.

En me ramenant un soir à l'endroit où j'étais descendu, il me confia soudainement : « Alan, vous êtes un remarquable interlocuteur et une source d'inspiration. » Vous ne pouvez imaginer l'effet que cela me fit. Pendant plus de 50 ans, j'avais lutté en parlant aux autres; on m'a puni pour la façon dont j'avais présenté ma preuve en Cour; un Constable en Chef mit prématurément fin à une entrevue de promotion parce que je lui faisais « perdre son temps. » Et j'échouai misérablement lorsque j'ai voulu prononcer un discours à mon mariage.

Ça m'a pris du temps avant d'accepter le commentaire de John. Je lui rétorquai n'avoir jamais pensé posséder l'une ou l'autre de ces qualités. Il réitéra son affirmation. Cette nuit-là, plusieurs composantes de mon Hexagone se modifièrent considérablement :

- Je croyais maintenant que les gens aimaient m'écouter.
- Je pouvais inspirer les autres.
- Je réalisais que je m'exprimais bien, de façon intéressante et pendant de longues périodes de temps.

[130] Traduction bien imparfaite de « City by the Bay. »

- J'avais l'impression que les autres étaient intéressés à entendre mon opinion.
- Cette perception antérieure à l'effet que les autres étaient embarrassés lorsque je parlais passa de négative à positive.
- Mes émotions prirent une envolée bien différente ; (le résultat de) mes efforts me rendaient jubilant et fou de joie.
- L'image que j'avais de moi s'était élargie et j'aimais cette personne que j'étais en train de devenir.

Tellement nombreuses sont les expériences positives que j'ai eu lors de mes pérégrinations en Californie et au Nevada que je ne peux toutes les mentionner. Laissez-moi cependant vous raconter un incident qui illustre l'Hexagone en action.

Je visitais une des principales stations de télévision de San Francisco. Comme la sécurité est importante dans les grandes villes, j'ai eu à raconter mon histoire au bureau des nouvelles en utilisant le téléphone interne. Celui-ci était au cœur de la salle d'attente, dans laquelle au moins 25 à 30 personnes étaient présentes.

Cette situation représente le pire cauchemar pour une PQB…parler au téléphone devant un auditoire attentif. Bien qu'au début cela me déconcertait, je suis devenu, avec le temps, de moins en moins conscient de la présence des autres autour de moi. Une fois l'appel terminé, plusieurs personnes vinrent me voir, exprimèrent leur intérêt pour mon rétablissement et me souhaitèrent bonne chance. (Constatant que ma conversation avait été attendue de tous, je me suis senti justifié de m'accorder une note de 100% pour la projection de ma voix.)

Il y eut maintes autres occasions m'obligeant à utiliser le téléphone interne en présence d'un public, mais je savais maintenant que je pouvais le faire; d'une fois à l'autre, cela devenait plus facile. En plus d'améliorer l'estime que j'avais de moi, cela changea radicalement la perception que j'avais de la réaction du public envers moi. Cela ne les dérangeait PAS d'entendre mon histoire et ma confiance en moi prit du galon. Mes émotions devinrent positives et je parlais bien.

Lors de ma tournée vers le nord du Nevada, je parlais ouvertement de mon rétablissement dans toutes les situations. J'initiais des conversations avec de parfaits inconnus dans les restaurants, sur la rue, dans les motels, les casinos, les boutiques, les nettoyeurs – en fait, n'importe où. Les réactions furent incroyables ; tous furent courtois et presque chacun d'eux connaissait une PQB. J'étais devenu entièrement désensibilisé ; mes perceptions et mes croyances sur ce que pensaient les autres de mon élocution devinrent très positives.

De nombreux journaux relatèrent mon histoire et je devais être interviewé à plusieurs stations de radios et de télévision. Mes zones de confort continuèrent à s'élargir de même que l'image que j'avais de moi, si étroite auparavant.

ÉLARGIR MES HORIZONS

À mon retour au Royaume-Uni, je m'inscrivis à trois Speakers' Clubs[131] où je fais régulièrement des improvisations et des discours. Un membre d'expérience, qui avait été pendant plus de 25 ans instructeur d'art oratoire, me confia (en m'entendant prononcer mon premier discours) qu'il ne se serait jamais douter que j'eus déjà un problème d'élocution. De tels commentaires contribuent à modifier cette vision étroite et négative que nous avons de nous-mêmes depuis si longtemps.

Il y a quelques mois, lors des funérailles d'un collègue, je m'arrangeai pour rencontrer mon ancien Constable en Chef. Je savais qu'il y serait et je l'ai tiré à l'écart. Ayant connu des moments affreux par le passé lorsque je lui parlais, j'avais besoin d'exorciser mes fantômes. Il est resté complètement bouche bée lorsqu'il me dit ne pas reconnaître l'officier en moi qui avait servi sous son commandement pendant tant d'années et qu'il n'aurait, pour aucune considération, jamais promu.

Ceci étant fait, mon Hexagone atteignit un niveau de positivité record. Peu de temps après, j'initiai la prochaine étape pour démanteler ma structure de bégaiement.

J'accordai de multiples entrevues radiophoniques (pas seulement sur le bégaiement mais aussi sur d'autres sujets) dans le cadre de ma quête sans fin vers le rétablissement. Je n'ai pas honte d'admettre que je réécoute souvent ces enregistrements en auto. Je ne le fais pas pour soigner mon égo, mais plutôt pour accroître positivement mon affirmation personnelle.

Depuis l'enfance, mon bégaiement s'était nourri de la douleur et de la misère qu'il m'infligeait. Sur plus d'un demi-siècle, je me rappelais sans arrêt ce que je ne pouvais PAS faire, ou les terribles conséquences qui m'attendaient si j'osais parler dans certaines situations. J'avais passé ma vie à accumuler, à répéter et à donner bien trop d'importance à tous ces souvenirs de déplaisantes expériences d'élocution verbales ; et c'est justement ainsi que mon bégaiement se développa et prospéra. Plus je le nourrissais et l'entretenais, plus il prenait le contrôle. Je ne me sens pas coupable de renverser cette tendance. Le ver est parti au loin et je me rappelle constamment les succès que j'accumule. Ne vous empêchez jamais de vous répéter tout ce que vous avez accompli.

Une des entrevues radiophoniques dura 15 minutes (elle avait été prévue pour sept minutes, mais je n'arrêtais pas de parler). Mes yeux sont devenus humides lorsque, en guise de conclusion, l'intervieweur ajouta : « N'était-ce pas un entretien inspirant. Alan, bègue pendant plus de cinquante ans ; lorsqu'il s'exprime aujourd'hui, on ne se douterait jamais qu'il ait eu un tel problème. » Cela conserva certainement la positivité de mon Hexagone.

Il y a quelque temps, mon Hexagone recevait encore un autre stimulus alors que le bulletin de la force policière (distribué à tous les officiers retraités) publia un article sur mon rétablissement. L'article disait : « Vous vous rappellerez sans doute d'Alan lorsqu'il était constable. Il bégayait sévèrement, ce qui constituait un obstacle majeur pour son

[131] L'Association of Speakers Clubs trouve ses origines chez les Toastmasters et fonctionne de façon très similaire. Elle aurait été fondée en 1972 suite à un désaccord avec les Toastmasters au sujet du financement. L'association est Britannique.

travail et qui, éventuellement, devait le confiner à des tâches administratives, l'empêchant ainsi d'être promu. »

Faisant référence à une de mes premières entrevues à la radio de la BBC du pays de Galles, l'article continua : « C'était vraiment étonnant d'entendre Alan parler avec autant de confiance et sans aucune trace de son bégaiement. »

Bien que rien ne puisse compenser pour la peine et les opportunités ratées qui ont parsemé ma carrière au sein du corps policier, mes anciens collègues auraient maintenant de moi une toute autre opinion. Mes croyances, mes perceptions, mes émotions et mon élocution sont maintenant tellement positifs. (Je dois préciser que l'article du bulletin ne fut aucunement initié par moi mais par quelqu'un qui avait entendu l'émission radiophonique.)

Ces derniers mois, j'ai encore élargi mes zones de confort en donnant des cours à l'Université d'état de l'Arkansas. Le professeur des désordres du langage et de la parole pensa qu'il serait profitable que je partage avec sa classe de futurs SLP[132] mon expérience en tant que personne qui avait bégayé pendant presque toute sa vie.

Après le dernier cours, on m'offrit un gâteau pour célébrer le premier anniversaire du début de mon rétablissement, accompagné d'un modèle réduit d'une tortue – symbolisant le fait qu'elle ne peut avancer que si elle se sort le cou. Le professeur fit remarquer que j'avais certainement étiré mon cou au cours des douze derniers mois.

Toute ma vie, j'avais subi les conséquences sociales d'une parole déficiente, ce qui influença la perception que j'avais de moi-même et des autres. J'avais développé des stratégies sociales afin de me protéger de la honte et de l'embarras. J'avais aussi mis au point des stratégies pour forcer la prononciation de mots difficiles ou pour les cacher. Lorsque de telles modifications commencèrent à s'influencer les unes les autres et à se renforcer mutuellement, le problème s'auto-perpétuait.

Tous ces ajustements ont été faits dans le but de maintenir mon bégaiement. Je savais qu'à défaut de modifier les composantes de ce système, ce système aurait patienté jusqu'à ce que l'élément manquant (mon bégaiement) réapparaisse. Je ne voulais pas que cela se produise. Alors, tous les jours (même maintenant) je me fixe de nouveaux objectifs en continuant d'enrayer cette négativité qui influença ma vie et mon élocution pendant si longtemps. Je suis déterminé à ne pas permettre le retour de mes anciennes habitudes de bégaiement. Je me présente différemment au monde et j'apprécie la réaction différente que cela génère.

Le programme que j'ai suivi est conscient que la modification de caractéristiques personnelles profondément enracinées ne peut se faire en criant ciseau et permet aux gradués d'y retourner aussi souvent qu'ils le veulent. J'ai maintenant complété neuf cours. Je n'ai pas besoin d'y retourner autant de fois. J'ai *fait le choix* d'y retourner. (Vous pouvez retourner au programme en tout temps pour presque rien car les gradués qui reviennent servent de coaches aux nouveaux.) Le fait d'aider d'autres personnes m'a donné encore plus de force, en plus de me permettre de maintenir mon propre rétablissement, confirmant ainsi que le meilleur moyen d'apprendre quelque chose, c'est de l'enseigner à d'autres.

---

[132] Speech-Language Pathologists, ce que nous désignons au Québec et en France comme orthophonistes. Logopédistes en Suisse.

En tant que PQB, j'avais une image de moi-même très étroite. Tout ce qui remettait cette image en question était perçu comme une menace à mon bien-être. Mais une telle image de soi, si étroite et restrictive, nous emprisonne car elle ne peut accommoder l'intégralité de notre personne. Elle nous force à réduire nos activités pour que nous continuions à agir « comme une personne bègue. » Les PQB évitent d'élargir leurs zones de confort. Plusieurs continueront à limiter leur vie en faisant seulement ce qui leur donne un sentiment de sécurité. On se cantonne nous-mêmes dans un rôle restrictif et on se contente de rester dans ce même rôle sécuritaire, dans ce monde prévisible, tout en préservant le statu quo.

Par contre, en acceptant d'élargir cette image de soi pour accommoder ces autres aspects qui font partie de nous-mêmes, on pourra remplir tous ces rôles, tout en étant confortables en les assumant. À partir du moment où vous êtes disposé à abandonner cette vieille image de vous-même, vous constaterez qu'il existe d'incroyables opportunités de changement. Mais à moins de modifier votre Hexagone du Bégaiement, vous résisterez à tout changement dans votre élocution parce qu'il ne se conformera pas à cette image que vous vous êtes faite de vous-même.

Pour y arriver, il vous faut répéter certaines actions, encore et encore, jusqu'à ce que ces comportements deviennent familiers et que vous acceptiez de vous voir assumant ces différents rôles. C'est à cette seule condition qu'ils deviendront une partie désirée et acceptable de votre moi « réel ». À moins que des changements permanents ne prennent racine – par une croissance continuelle – l'Hexagone restera vulnérable.

Je réalise maintenant que, bien qu'ignorant les concepts de John Harrison jusqu'à l'année dernière (2000), j'avais modifié considérablement mon Hexagone personnel au cours des années, appuyé, bien sûr, par l'Edinburgh Masker. Malgré les revers, j'avais déjà mis en place un système qui contribuait à une meilleure fluence et une expression de soi plus intégrale. Je reconnais devoir une immense dette de gratitude au Programme McGuire qui m'a fourni la dernière pièce du casse-tête ; tout comme un rayon laser, toutes mes énergies sont maintenant canalisées dans une seule et même direction.

Je crois fermement que mes difficultés de communication n'étaient pas simplement associées au mécanisme de la parole. J'espère avoir démontré pourquoi je pense cela, que « le bégaiement n'est pas qu'un problème de la parole. »

Le besoin de vaincre la peur a constitué une force déterminante me stimulant à prononcer cette allocution. J'aimerais conclure en récitant un vers rédigé à la hâte qui, je pense, reflète adéquatement ce sentiment :

Si vous bégayez, certains pensent que vous êtes imbécile
Parfois, il est si difficile de s'en sortir
Qu'il soit léger ou sévère
Affrontez vos peurs
Si vous avez le courage de vous laisser aller, alors il y aura de l'espoir.

Alan Badmington adore dialoguer avec des gens à travers le monde et peut être joint à alan@highfieldstile.fsnet.co.uk. Pour en savoir plus au sujet du Programme McGuire, consultez le site internet de l'organisation : www.mcguireprogramme.com

L'EFFET DE NOS CROYANCES ET DE L'IMAGE DE SOI SUR LE BÉGAIEMENT

Par Alan Badmington

Bien que mon bégaiement remonte à ma petite enfance, ce n'est que récemment que j'ai compris la manière dont s'était développé ce que nous appellerons l'état d'esprit accompagnant mon bégaiement.

Tout au long de ma vie, j'ai vécu des moments où il me fut difficile de communiquer avec les autres. En plus de bloquer sur plusieurs mots, je luttais pour parler dans diverses situations. Chaque fois que je bégayais sur une lettre ou un mot, je devenais encore plus craintif de prononcer cette lettre ou ce mot une prochaine fois. Et, bien entendu, je bégayais de manière plus accentuée avec certaines personnes.

Ces problèmes que je rencontrais donnèrent naissance à certaines croyances que j'entretenais à mon sujet. Je croyais, par exemple, ne pas pouvoir utiliser 13 lettres de l'alphabet, lettres que j'évitais à tout prix. J'adoptai des stratégies d'évitement, y compris l'utilisation intensive de substitutions de mots. Je croyais aussi que j'allais bégayer en donnant des explications détaillées, lorsque j'étais le centre d'attention ou en m'adressant à des groupes.

Il y avait plusieurs autres croyances auto-limitatives que je nourrissais en relation avec mon élocution, la plus importante étant que je ne pourrais jamais composer avec mes problèmes de bégaiement. Cette croyance demeura bien ancrée jusqu'en 2000 alors que je croisai quelqu'un qui fit d'énormes progrès pour, finalement, résoudre son bégaiement. Ce qui déclencha chez moi une interrogation personnelle à savoir si je pouvais aussi connaître une telle amélioration. Cette personne devint donc mon rôle-modèle.

UN TREMPLIN VERS LE CHANGEMENT

Peu de temps après, j'acquis de nouveaux outils et de nouvelles techniques relativement faciles à mettre en application dans l'environnement de groupe dans lequel on nous les enseigna. Tous les participants constituaient une source d'acceptation et de soutien mutuel – et je m'y sentais parfaitement à l'aise.

En l'espace de quelques jours, j'ai atteint un niveau élevé de contrôle sur mon élocution, éliminant les blocages et apprenant à composer avec les mots difficiles qui s'accompagnaient depuis toujours d'un lourd bagage émotif. Pour la première fois de ma vie, je découvris le plaisir de parler. Ma confiance devait croître de manière exponentielle.

Mais bien que je puisse parler convenablement dans cet environnement rassurant, je doutais de pouvoir facilement transférer ces acquis dans le monde réel. Les souvenirs de traumatisantes expériences passées nourrissaient en effet ce doute alors que mes inquiétudes face à la réaction des autres envers ma nouvelle manière de parler n'étaient jamais bien loin de la surface.

Je devais réaliser que l'acquisition d'outils et de techniques, en isolement, n'avaient qu'une valeur limitée. Je savais devoir faire bien plus que de simplement me concentrer sur le mécanisme de la parole. C'est que, voyez-vous, je fonctionnais toujours selon mon ancien système de croyances. J'avais toujours des doutes lorsqu'il s'agissait de commander à l'auto, de parler au téléphone, de parler devant un auditoire et de prononcer ces lettres de l'alphabet qui m'avaient occasionné tant de problèmes.

Nos croyances et l'image que nous avons de nous-mêmes occupent une position tellement importante dans nos vies car nos croyances (et cette perception que nous avons de nous-mêmes) colorent nos schèmes de pensée. Par surcroit, nos pensées influencent nos comportements et nos émotions.

J'étais déterminé à démanteler cette structure psychologique qui appuyait mon bégaiement depuis plus d'un demi-siècle. Pour débuter mon cheminement, j'identifiai en premier lieu les situations dans lesquelles je me retenais. Puis je conçu un plan d'action détaillé qui me permettrait de consolider (et de mettre à l'épreuve) mes nouvelles habitudes de parler dans une large variété de situations. J'élargis ma zone de confort et je fis ces choses que j'avais toujours cru ne pas pouvoir faire.

UNE VOIX DISCORDANTE

Modifier mes croyances et l'image que je me faisais de moi-même fut un processus graduel. Au tout début, il y eut des moments où mon critique intérieur m'interrompait (alors même que je parlais) en me disant des choses comme « Mais pourquoi ne bégaies-tu pas? Tu devrais bégayer. Tu as TOUJOURS des problèmes dans ces situations. »

Lorsque je pris conscience de ce dialogue intérieur négatif, je ressentis momentanément l'inconfort et l'insécurité associés à mes difficultés passées. Je n'étais plus très sûr de mon identité. Je croyais devoir bégayer puisque c'était là ce que je faisais depuis mon enfance. Je n'avais pas l'"impression" d'être Alan Badmington.

Graduellement, cette voix se faisait plus rare pour finalement se taire complètement. J'en vins à accepter (et à me sentir à l'aise avec) les nouvelles techniques et ma façon différente de parler. Mon élocution perdit cette sensation "étrange" du début. J'étais bien plus détendu, plus affirmatif, plus confiant et davantage connecté au moment présent.

Je m'accoutumais aussi à cette image de soi élargie qui comprenait désormais plusieurs nouveaux rôles stimulants. Ces nouvelles responsabilités ne m'étaient plus étrangères. Au fur et à mesure de l'apparition des défis, je devenais plus aventureux.

CONCEPT DE SOI

Les personnes qui bégaient (tout autant que les locuteurs fluides) développent une représentation mentale d'elles-mêmes. Cette opinion personnelle de soi est influencée par ce qu'elles considèrent comme leurs échecs et leurs succès, leurs forces et leurs faiblesses, leurs compétences et leur valeur personnelle, ainsi que les réactions que les autres ont eues envers elles. Nos pensées, nos sentiments et nos comportements seront cohérents avec cette identité autodéterminée, sans égard à la réalité d'une telle image de soi. C'est que, voyez-vous, le poids des opinions personnelles que nous entretenons sur nous-mêmes est plus important que les faits.

Nos croyances et cette image que nous avons de nous-mêmes rédigeront le scénario qui dictera notre manière de vivre – tout en déterminant les limites de nos accomplissements. Ma vie durant, tout ce que j'entrepris le fut en conformité avec ces croyances que j'avais de moi-même et ce que je pensais pouvoir faire. Ces conceptions m'empêchèrent de faire plusieurs choses que je considérais être hors de mon champ de compétence.

LE POUVOIR DES CROYANCES

La majeure partie de notre système de croyances s'établit pendant notre enfance et notre adolescence. Donc, peu importe votre âge aujourd'hui, les croyances qui dictent la façon dont vous vivez votre vie aujourd'hui furent largement développées pendant ces années de formation. Et à moins que vous ne reconsidériez ces opinions et cette valeur que l'on s'accorde depuis si longtemps, cette période cruciale de notre développement (enfance/adolescence) continuera à dominer notre vie présente. On devra bien sûr tenir compte d'informations plus récentes et pertinentes remettant en question ces opinions. Il en est de même avec les nouvelles informations acquises par nos expériences.

À moins que nous ne confrontions nos croyances défaitistes, elles pourraient bien nous emprisonner. J'admirais (et je rêvais de les imiter) ceux qui semblaient à l'aise face à un auditoire. Pourtant, j'ai toujours fuis les occasions de parler en public, justifiant cet évitement par le fait que je bégayais. Je ne pouvais tout simplement pas m'imaginer un jour de parler en public.

Les personnes de nature réservée peuvent prétendre avoir toujours été timides, acceptant cette timidité comme une partie irréfutable et permanente de leur fabrique. De telles croyances nous limitent – elles influencent nos attentes, nos attitudes et limitent nos accomplissements futurs.

Plusieurs d'entre nous nourrissons des croyances basées sur des informations inadéquates ou irrationnelles. Malgré le fait qu'elles puissent être fausses - et parce que nous les considérons comme authentiques - elles auront une influence directe sur la façon dont nous pensons et nous comportons. Et notre processus de balayage mental rejettera toute information qui ne sera pas en accord avec nos croyances les plus intimes.

L'idée que nous nous faisons de nous-mêmes façonne notre perception du monde. Elle influence nos parcours éducatifs et professionnels et déterminera nos relations et nos interactions sociales. Mais plus important encore, si nous croyons ne pas pouvoir faire quelque chose, il est alors certain que nous ne le ferons pas.

Notre subconscient accepte tout ce que nous lui disons. On lui dit qu'on ne peut pas parler face à un auditoire ? Il nous aidera alors à nous comporter en conséquence. On déclinera des invitations, ou (si l'évitement n'est pas une option) on deviendra tellement nerveux que notre performance en sera négativement affectée, créant ainsi une prophétie qui se réalisera d'elle-même.

On croit avoir des difficultés en commandant une bière (ou un repas) ? On laissera alors les autres commander à notre place. Si on est convaincu que nous allons lutter pour prononcer un mot particulier, on va probablement le substituer par un autre. On se croit incompétent dans un domaine particulier et nous renfonçons continuellement cette opinion

par un langage négatif ? On agira en conformité avec ce point de vue, justifiant ainsi notre croyance.

La majeure partie de notre système de croyances provient des personnes avec qui nous étions en contact à l'enfance. Une fois adulte, notre programmation trouvera surtout sa source en nous-mêmes. Plutôt que d'être influencés par des opinions extérieures, on aura tendance à faire confiance à nos propres opinions afin de déterminer qui nous sommes et comment on veut vivre notre vie.

Certaines personnes ont l'habitude de prévoir des scénarios pessimistes, reflétant leur programmation interne négative. On doit s'efforcer de rester attentifs afin de reconnaître ces dommageables énoncés car ils s'immiscent en douceur dans nos dialogues internes, et ce, sans que nous le réalisions, à notre insu. Ces mots deviennent alors comme une seconde nature – les messages dommageables se répétant continuellement dans notre tête.

DES IMAGES INTERNES

L'image qu'on se fait de soi constitue un facteur primordial pour notre qualité de vie et pour mettre en œuvre des changements personnels. Cette capacité de l'humain à pouvoir formuler et conserver des images mentales nous est apparemment unique. En vérité, nous sommes le directeur, le producteur et le scénariste de toutes ces images apparaissant sur la bande vidéo située dans nos têtes, en plus d'en être l'acteur principal. Dans une très grande mesure, nos réussites (ou l'absence de réussite) sont le résultat direct de ces images.

En plus d'élargir ma zone de confort, j'accélérai le processus de modification de l'image que je me faisais de moi-même en utilisant cette technique désignée visualisation.[133] En créant des images mentales où je parlais d'une manière que j'avais choisie, j'ai trompé mon subconscient en l'amenant à croire que j'avais déjà parlé avec succès dans des circonstances que j'avais pourtant toujours crues hors de ma portée.

Les athlètes créent régulièrement des images visuelles des mouvements désirés afin d'accroître leur performance. Je me construisis une réserve d'expériences d'élocution positives (dans mon subconscient), réduisant ainsi (puis l'éliminant totalement) la peur anticipatoire du bégaiement.

LES COMPORTEMENTS HABITUELS

La plupart des tâches que nous entreprenons sont produites inconsciemment.

Lorsque nous essayons quelque chose de nouveau, cela nous semble forcément étrange. Voilà pourquoi tant de gens (et pas seulement les PQB) éviteront de s'aventurer hors de leurs zones de confort, préférant le statu quo (éprouvé et testé).

Mais on ne changera jamais des comportements en maintenant le statu quo. On devra élargir la conception qu'on se fait de soi-même afin d'accommoder de nouveaux comportements et de nouvelles responsabilités ; autrement, cette image que nous avons présentement de nous-même continuera à imposer ses restrictions.

---

[133] Voir à ce sujet l'article *Surmonter nos peurs d'agir*, page 195.

Plusieurs d'entre nous avons de la difficulté à rompre avec le passé. On s'accroche à notre vielle image de soi parce que nous (et notre entourage immédiat) retirons un sentiment de sécurité de ce visage familier qu'elle nous présente. La conception qu'on se fait de soi-même est en plein milieu de notre expérience de vie – elle nous amènera à résister aux tentatives de vouloir changer, même s'il est à notre avantage de changer. Au moment même où je renonçai à ma vielle image de soi, je découvris d'incroyables occasions de développement.

UNE APPROCHE DUALISTE

Je crois pertinent de mentionner que j'attaquai mon bégaiement sur deux fronts. Premièrement, j'utilisai consciemment mes nouvelles techniques pour l'aspect physique de ma parole. Le contrôle qui en résultait me servit de tremplin, me donnant la confiance (et les moyens) de travailler mes problèmes cognitifs[134] et émotifs. En cultivant encore plus de croyances positives, je bénéficiai d'un élan pour provoquer des situations. Je renforçai mon efficacité personnelle en faisant régulièrement appel à des affirmations positives, tout en choisissant de percevoir les situations représentant un défi comme des occasions d'apprentissage plutôt que des difficultés insurmontables.

Bien que nos croyances depuis longtemps établies puissent être profondément ancrées, il est important de bien comprendre qu'elles ne sont PAS coulées dans le béton. La réalisation que j'avais le pouvoir de reconsidérer (et de choisir) mes croyances me donna énormément de volonté et constitue la pierre angulaire des progrès accomplis au cours des dernières années.

Ayant éliminé mes pensées négatives au sujet de l'acte physique de bégayer ainsi que l'attachement personnel à ce comportement, il ne m'est plus nécessaire de me concentrer constamment sur mon élocution. En ayant adopté une approche holistique,[135] et en travaillant sur divers aspects de ma vie, l'amélioration de mon élocution s'est avérée être un effet secondaire.

POTENTIEL D'ACCOMPLISSEMENT

Thomas Edison écrivit : « Si on faisait toutes ces choses dont nous sommes capables, nous serions tout simplement stupéfaits de nous-mêmes. »

Je suis, sans aucune réserve, d'accord. Pendant tellement d'années, j'ai ignoré mon véritable potentiel – sacrifiant mes aspirations pour une illusion de confort et de sécurité. En prenant le contrôle de mes pensées et en m'exposant systématiquement à des situations à risques, je concoctais l'antidote parfait contre les effets débilitants de la peur et des doutes auto-générés.

Ces dernières années, j'ai accompli des actions que j'avais considérées, pendant la majeure partie de ma vie, impossibles. L'art oratoire est maintenant devenu une partie

---

[134] Plus généralement, la cognition se définit comme l'ensemble des activités mentales et des processus qui se rapportent à la connaissance et à la fonction qui la réalise.

[135] Désigne une méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être" : physique, émotionnel, mental et spirituel (voir holisme).

intégrale et motivante de ma vie. Sortir de ma zone de confort et emprunter des sentiers moins familiers ont grandement amélioré la qualité de mon existence.

ET SOUDAIN, LE BÉGAIEMENT DISPARUT

Par Jack Menear

[Début 1982, je vis un article original que quelqu'un venait de soumettre à la National Stuttering Association. L'auteur, Jack Menear, s'était apparemment débarrassé du bégaiement, attribuant sa victoire à l'adoption d'un nouveau schème de pensées. Les idées, bien qu'exprimées en des mots différents, étaient remarquablement similaires aux découvertes que j'avais faites sur mon bégaiement. Se pouvait-il que ce que j'avais appris représentait une vérité plus universelle que je l'imaginais ? On fit paraître l'article dans le Letting GO *plutôt deux fois qu'une.*[136] *L'article suscita des réponses et des commentaires de nos lecteurs à un niveau jamais vu jusqu'alors. – JCH]*

Ayant bégayé pendant plus de vingt ans, j'avais l'impression de ne pouvoir trouver nulle part de l'aide efficace. Puis, en analysant mon problème pendant un an, une solution commença à apparaître. N'ayant jamais eu une thérapie de la parole, mon cheminement vers la fluidité sortait des sentiers battus. Il me semblait que le bégaiement se résume à un style de vie basé sur des habitudes mentales inappropriées. Une fois identifiés les blocages de la parole comme l'expression visible de ces habitudes mentales, ces habitudes peuvent être changées et le bégaiement disparaît.

J'attire votre attention sur l'élément passif d'une telle approche. Plutôt que de se concentrer à "combattre le bégaiement", je me concentrai à éliminer les habitudes mentales qui le généraient. C'est sans confrontation que le bégaiement fut vaincu. En conséquence, l'approche classique de la correction pré-, post- et en-blocage n'est pas importante.

VÉRITÉS FONDAMENTALES SUR LE BÉGAIEMENT

Malcolm Fraser (fondateur de la Stuttering Foundation of America) fit cette intéressante remarque sur le bégaiement : « … on peut affirmer que le bégaiement est, dans une large mesure, ce que fait la personne afin d'éviter de bégayer. En d'autres mots, c'est un mauvais tour que vous vous jouez justement parce que vous nourrissez un tel désir de parler de façon fluente. » Cette remarque constate que c'est justement parce que nous craignons de bégayer que nous bégayons. Plus loin, dans le même chapitre, Fraser développe davantage en ajoutant « Si vous pouviez trouver une façon de détourner vos pensées de la peur, ou en n'y pensant pas, vous n'auriez possiblement aucun problème. Ou si vous pouviez oublier que vous êtes une personne qui bégaie, vous ne bégaieriez probablement pas; mais nous ne savons trop comment vous pourriez développer un tel oubli. »

[136] Cet article parut pour la première fois dans le *Letting GO* de janvier 1982.

Pas étonnant que les gens aient abandonné l'idée de développer un tel "oubli". Plus vous vous efforcez de ne pas penser à quelque chose, plus vous y penser. Oh, bien sûr, on peut se dire « Je ne penserai pas au bégaiement. Je n'y penserai pas. Non, je ne penserai pas au bégaiement. » Mais, en vérité, vous y pensez. Quel frustrant cercle vicieux !

Mais on ne devrait pas négliger cette avenue pour autant. Il existe un moyen de contourner ce dilemme, et il s'agit de la façon la plus rapide de mettre un terme à un problème du bégaiement. En prime, en choisissant cette route, vous pourrez oublier cette dépendance résiduelle aux techniques et autres trucs pour éviter le bégaiement. Cette avenue reposant sur la vérité et l'honnêteté, la permanence en est garantie.

En un mot, la façon de développer cet "oubli" se résume à cesser de combattre le bégaiement. Ne combattez même pas les causes. Il vous suffit d'avoir la volonté d'abandonner ces schèmes de pensées qui provoquaient le bégaiement. Arrêtez de le combattre et de l'affronter – laissez-le simplement aller.

CES SCHÈMES DE PENSÉE FAVORISANT LE BÉGAIEMENT

Pour bien comprendre les schèmes de pensées qui déclenchent le bégaiement, on doit prendre conscience de deux réalités : (1) les différences entre une personne fluide et une PQB dans les pensées qui surgissent lorsqu'elles parlent et (2) cette différence que vous pouvez ressentir dans votre for intérieur pendant vos périodes de fluence et de disfluence.

On doit reconnaître que ce sont justement ces habitudes d'anticipation et de vouloir contrôler qui déclenchent la peur et le stress qui provoquent immanquablement le bégaiement. Il est fort probable que, en tant que *groupe, les PQB sont les personnes les plus introspectives* au monde. La seule pensée de bégayer est tellement menaçante qu'elle occupe tout notre espace interne. Avec le temps, cette obsession intérieure sera tout ce que nous voyons. Il devient normal pour nous d'anticiper délibérément chaque fois que nous savons devoir parler. Cette course désespérée d'être en contrôle devient écrasante. Et lorsqu'arrive le moment de parler, nous avons déjà "vécu" l'expérience une centaine de fois dans notre esprit. En anticipant et en essayant de la contrôler, on a permis à la peur de bégayer d'atteindre un tel momentum qu'on s'oblige à bégayer.

En abandonnant ces habitudes d'anticipation et de contrôle, on se désensibilise de la peur du bégaiement; celui-ci perd alors de son emprise et disparaît. En fait, on se permettra de penser comme une personne fluide. Une personne fluide se contente de laisser les mots sortir; elle ne penserait jamais à anticiper ses mots ni à contrôler la façon dont chaque mot est prononcé.

Heureusement (ou malheureusement), le bégaiement n'est pas la seule condition reposant sur la peur d'avoir peur. La personne qui bégaie craint d'avoir peur du bégaiement; les agoraphobes (personnes craignant de quitter la sécurité de leur foyer) ont aussi une peur de leur peur. Et, bien sûr, elle repose sur l'anticipation et le besoin de contrôler pour déclencher tout le processus. La Dr. Claire Weekes propose quatre règles aidant efficacement les agoraphobes, règles qui conviennent également aux PQB. Ces règles sont (adaptées avec explications) :

1. *Affrontez : n'évitez pas.* Lorsque surviennent les pensées d'anticipation et de contrôle, contentez-vous de les considérer pour ce qu'elles sont. Ne les supprimez pas, ne vous sauvez pas d'elles; reconnaissez-les et définissez-les.
2. *Acceptez* : *ne combattez pas.* Acceptez calmement que cette pensée non désirée ait surgit.
3. *Continuez votre chemin* : *ne l'écoutez pas*. La pensée est là, mais vous n'avez pas à contrôler cette ligne de pensée (bien que vous ayez encore l'habitude de le faire.) Laissez-la simplement passer.
4. *Laissez une chance au temps* : *ne soyez pas impatient avec le temps*. Le bégaiement ne va pas disparaître instantanément par la seule compréhension de ce concept. Une telle habitude ancrée depuis tant d'années prendra du temps à se dissoudre complètement. Vous ne "combattez pas le bégaiement"; vous vous habituez à exercer votre choix de laisser simplement passer ces pensées indésirables. Il en résultera un bégaiement de moins en moins fréquent.

Changer des habitudes de pensées exige de la confiance, confiance qui s'installe en se "considérant normal".[137] À cause de la complexité et de l'embarras qu'occasionne le bégaiement, il est facile d'incorporer des attitudes de « Je ne suis pas normal » (on le prouve en refusant d'avouer aux autres que nous bégayons.)

Soyons réalistes. Vous et moi avons été piégés par le bégaiement. On aurait tous les deux souhaité ne pas l'être, mais il en fut ainsi. Mais ce n'est pas une raison pour ne pas se sentir normal. Je vous l'accorde, le bégaiement comme tel n'est pas désiré ; mais vous êtes une identité séparée du bégaiement, et vous êtes bien d'autres choses à part un bègue ; vous avez le droit de vous sentir normal. En fait, vous avez autant le droit de vous sentir normal que toute autre personne sur terre. Et tout en laissant le bégaiement mourir, prenez le temps de laisser cette impression « d'être normal » s'imprégner dans tout votre esprit.

Je ne parle pas ici de quelconques affirmations sur le fait d'être normal, de s'accepter tel que nous sommes. Ce dont je parle, c'est de cette croyance imprégnée autant dans votre esprit conscient que le subconscient, croyance reposant sur une véritable introspection. Prenez contact avec votre Moi Réel.[138]

Bien sûr, vous bégayez – et alors ! Vous possédez aussi des qualités enviables. Vous aimez les gens. Vous êtes honnête. Vous avez vaincu certaines situations difficiles. Vous êtes fier. Prenez le temps de bien saisir tout ce que vous ressentez. Si vous croisez quelque chose que vous n'aimez pas, ne la considérez pas comme un élément négatif; il ne s'agit que de quelque chose que vous voudrez changer. Soyez ouvert à 100%; vous n'avez rien à dissimuler. Et à partir du moment où vous pouvez vous considérer sans vous déprécier, vous donnerez vie à cette impression véritable que « Je suis normal »…et cela, c'est permanent !

---

[137] Jack Menear utilise, tout au long de son texte, l'expression "I'm okay."
[138] Voir page 117.

AFFRONTER L'INCONNU

Des habitudes répétées pendant des années deviennent un style de vie. Pour les personnes qui bégaient, la peur, le stress, l'anxiété anticipatoire et ce besoin incessant de contrôler guident nos moindres mouvements. Vous décidez maintenant de lâcher prise. Logiquement, vous vous dites : « Je veux décrocher. » Mais votre esprit intérieur, lui, ne veut pas lâcher prise. Car tout ce qu'il connait, ce sont justement la peur, le stress, l'anticipation et ce besoin de contrôle. Oh, ils sont indésirables. Mais ils ont le mérite d'être familiers; et qui dit familier, dit confort. Vous devrez renoncer à ce confort pour laisser la place à un mode complètement nouveau de pensées, à un nouveau style de vie.

Ne leur permettez pas de vous empêcher d'avancer. Le voyage, le cheminement en vaut la peine. D'autres l'ont fait. Et comme vous vous savez normal, vous méritez de mettre en œuvre ce changement. En fait, vous méritez de vivre comme vous le voulez.

Tout ce que j'ai dit jusqu'à maintenant se situe a un niveau observable. Pour vous donner une idée de l'impression qu'on ressent à penser comme une personne fluide, j'aimerais partager avec vous certaines pensées et sentiments avec lesquels je m'identifie.

- Je suis parfaitement conscient de ce qui se passe et je reste calme. Je suis conscient de mes actions et je sais là où je vais ; mais je ne fais que passer d'un instant à l'autre, satisfait de pouvoir composer avec chaque situation lorsqu'elle se présente.
- Mon esprit conscient est maintenant plus calme. Il avait l'habitude d'être encombré par un flot infini de mots. Mais j'ai maintenant choisi de sélectionner les pensées que je veux, et je « n'écoute plus » les pensées indésirables (négatives). Il en résulte une moins grande quantité de mots traversant mes pensées sur une période donnée.
- Mon esprit n'est plus préoccupé par des pensées du genre d'attaque ou de défense (ou d'affronter ou fuir).
- Je me suis promis de traverser la vie en permettant à cette personne que je suis véritablement de transparaître dans chaque situation qui se présentera. Il arrive que je doive jouer un rôle (par exemple, en adoptant une certaine attitude au travail); mais je suis conscient de ce rôle et je m'efforce d'y ajouter, dans la mesure du possible, une partie de moi-même.
- Je ne crains plus les pensées du bégaiement qui me viennent à l'esprit car je sais pouvoir les laisser aller. Je me dis : « Ce n'est que cette mentalité de bégaiement qui refait encore surface » et je choisis de ne pas m'en inquiéter ni de l'écouter.
- Je m'efforce de m'impliquer pleinement dans tout ce que j'entreprends, sans toutefois me préoccuper du résultat de mon action.

- Le fait que je vive chaque seconde de façon non planifiée me donne parfois l'impression d'être irresponsable et d'avancer sans direction précise. Mais je réalise que cette impression découle de mon précédent état d'esprit nécessitant un niveau élevé d'anticipation et de contrôle. Alors que cela était une erreur, ma nouvelle façon de vivre est devenue plus adéquate. Cette nouvelle attitude s'appuie sur ma bien meilleure performance dans tout ce que je fais (incluant le travail, pour lequel il est normal de s'attendre à une certaine discipline et à un certain ordre).
- Bien que je réalise que le bégaiement soit en voie de disparition pour moi, cela m'est égal. Bien qu'il m'arrive encore de bégayer de temps à autre, je ne m'en fais pas pour autant car il est rare que ça se produise. Mais j'accepte que cela puisse arriver; sauf que, maintenant, je n'en fais plus un plat. En fait, que je bégaie ou pas, c'est hors de mon contrôle de toute façon. Tout ce que j'ai le pouvoir de faire, c'est de ne plus avoir ces pensées d'anticipation et de contrôle de la parole que j'avais auparavant. Il est certain que je ne veux pas combattre le bégaiement.
- Je n'ai pas à dire au monde que je bégaie. Mais s'il arrivait que je juge nécessaire de le dire à quelqu'un, je n'hésiterais pas car je suis normal.
- J'ai le droit de vivre en l'absence de peur superflue. Toute personne disposée à accepter les conséquences de son style de vie peut en décider ainsi. C'est un choix.
- Je ne répète jamais dans mon esprit une conversation à venir (anticipation et désir de contrôle), non plus que j'évite de parler (car il s'agit d'évitement et j'ai le droit de vivre en l'absence d'une peur superflue.)

EN GUISE DE CONCLUSION

Le contrôle ayant fait partie de vos pensées pendant tant d'années, il vous sera difficile d'imaginer de survivre en ne contrôlant plus chaque moment. Vous pensez peut-être qu'en l'absence de contrôle, vous allez errer sans but et devenir, mentalement, une loque. Vous pourriez avoir l'impression d'affronter des situations périlleuses sans y être bien préparé, ou de vous impliquer dans des situations que vous ne pouvez manœuvrer. Ne vous y trompez pas ; ce sont encore vos habitudes de contrôle et d'anticipation qui s'affirment toujours.

En vérité, sans ces pensées superflues dans votre esprit, vous serez en mesure de voir les situations avec une acuité supérieure et de réagir à partir de votre état de « Je suis normal ».

Ne combattez pas ; n'ayez pas peur. Considérez positivement les situations futures et entrez-y dépourvu de peur. Foncez.

« Le changement et la progression favoriseront celui qui se risque à avoir le courage de s'embarquer dans la grande aventure de sa propre vie. »

Herbert Otto

« Vivez selon des standards plus élevés que ceux auxquels on s'attendrait de vous. Ne soyez jamais indulgent envers vous-même. Ne vous apitoyez jamais sur votre sort. Soyez un travailleur acharné, mais soyez indulgent envers n'importe qui d'autre. »

Henry Ward Beecher

ENTREVUE AVEC JACK MENEAR SUR SA SORTIE DU BÉGAIEMENT

[Dans la parution de janvier 1982 du Letting GO*, la NSA publia un article de Jack Menear intitulé « Puis, soudainement, le bégaiement disparut, »*[139] *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 devions 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 rencontrée 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. JCH]

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 PQB, il était cyclique. Parfois, le bégaiement était très présent ; à d'autres moments, je m'exprimais vraiment bien.

[139] "*Soudain, le bégaiement disparut.*" Voir page 333.

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 disfluide enfant ?

JM : Non. Cela a vraiment débuté au lycée. 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 j'ai 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.

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 actuellement 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 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, oublie ça, j'en ai assez. De toutes manières, je finirai 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.

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. Que je sache, cet homme ne bégaie plus. Nous avions 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 diner avec lui. Nous avons eu une conversation très fluide. C'était merveilleux. Et voici le commentaire que je 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 retenir, »[140] 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 bégaient »[141] - 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.

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 verbalisez 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 résultats.[142]

---

[140] "Holding back", expression consacrée dans le monde du bégaiement.
[141] "Treize observations sur les personnes qui bégaient", voir page 111.
[142] Voir, à ce sujet, dans l'article "*De la sensation de fluence*"», page 205, la section intitulée *" Se familiariser avec les remarquables capacités du cerveau", à la page 221.*

JH : Avez-vous déjà lu le livre « Zen et l'Art du tir à l'arc » ?[143]

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. C'était un excellent enseignement. En fait, je viens tout juste de compléter une dizaine de sessions de Rolfing[144] 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'avait 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.

---

[143] Zen and the Art of Archery"

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

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 pensée.

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 mettre en œuvre 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 met le doigt sur le sujet que je veux aborder, car affirmation de soi et agressivité sont deux choses différentes.

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 en enlever ; ou bien j'étais sur la montagne et eux devaient m'y enlever. 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 en escalader jusqu'au sommet.

JM : En effet, 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 holistique[145] 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.[146] Je vois maintenant très bien sans lunettes.

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

---

[145] Méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être" : physique, émotionnel, mental et spirituel.
[146] Genre de thérapie améliorant la vision sans lunettes.

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.

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'indécision.[147]

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.

[147] Holding back.

JM : Mais ce qui a nui 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 à laquelle elle fut originellement conçue. Je tentais de la contrôler, vrai ? Je n'allais pas laisser le corps travailler de la façon dont il a été conçu. J'essayais de diriger. Alors, je foutais tout en l'air.[148]

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 Fluence[149] c'est que si l'individu est disposé à mettre en place 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 être pratiqués souvent pendant l'année qui suit car ils apprennent à détendre certain muscles.

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 se 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 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 Gottleib.

---

[148] On ne m'en voudra pas d'utiliser cette expression assez québécoise.
[149] Precision Fluency Shaping Program.

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. 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 : Eh ! Eh ! 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 bégaient. 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 de mettre en œuvre 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"[150] ou Lifespring (*Il s'agit de programmes de développement personnel 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 bégaient. Et spécialement lorsque la personne bégaie 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.

[150] Il s'agit d'un programme de croissance personnelle.

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 arrivait 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 : « Écoute, 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 pourcentages 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 Woods[151] 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 parait 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.

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 extraire ce dont vous avez besoin ; mais elle demeure toujours qu'une pensée.

[151] Parc national californien.

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 me suis très bien débrouillé!. » 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 faire une performance, 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 faire 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 courez 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 réflexion 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 d'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 mis en œuvre ce changement. Regardant en arrière, je constate qu'il y avait quelques éléments qui me plaisaient bien à mon sujet. 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 de 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 devriez 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 à l'aise 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 punching bag comme si je voulais le tuer. Et c'est justement 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 émotion.[152] 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.

[152] Dans ce contexte, les mots sentiments et émotions ont la même signification.

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 courais 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 où j'ai eu mon diplôme, 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. Autant que je me souvienne, 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.

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 me dire : « 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, reste 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 bégaient. 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.

« Chacun de nous est important et a quelque chose à contribuer. Écoutez la musique en vous et croyez en vous. N'ayez pas peur. Prenez le risque de vivre pleinement. »

Haria

DU BÉGAIEMENT À LA STABILITÉ

Par Linda Rounds

Supposons que nous sommes demain matin. Comme tous les autres matins, vous vous réveillez pour entreprendre une autre journée comme personne qui bégaie (PQB). Votre routine normale du matin ressemble en tous points à celle de toute autre personne qui ne bégaie pas. En fait, la seule différence entre votre routine et celle d'une personne fluide, c'est ce qui se passe dans votre cerveau. Alors que celui ou celle qui ne bégaie pas se demande comment se vêtir aujourd'hui ou si elle aura une de ces mauvaises journées avec ses cheveux, votre cerveau, lui, est occupé à prévoir ces situations d'élocution menaçantes qui vous attendent aujourd'hui. Vous sentant aussitôt anxieux et apeuré, vous vous mettez à planifier comment éviter ces situations menaçantes. Puis la journée se déroule comme vous l'aviez prévue. Vous avez évité certaines situations, mais pas toutes. Lorsque vous entrez à la maison le soir, vous êtes émotionnellement vidé et vous avez épuisé toute votre énergie à minimiser les manifestations de votre problème de bégaiement, sinon à tenter de le cacher.

Mais comment réagiriez-vous si, en revenant à la maison, quelque chose d'imprévu arrivait : on vous fournit les outils vous permettant de contrôler immédiatement votre bégaiement ? Trop beau pour être vrai ? Une autre de ces promesses vides ?

Pas si vite. Cela s'est vraiment produit.

Ayant commencé à bégayer à l'âge de cinq ans, j'étais devenue experte (à bégayer) à sept ans. Je trainais toutes les émotions et les croyances pour faire de moi une personne bègue modèle. Ces émotions et ces croyances m'accompagnaient partout, même aux portes de la vie d'adulte. Pendant mes études primaires, une fois par semaine, au lieu d'aller à la récréation comme tout le monde, on m'entraîna souvent à l'écart pour une thérapie de la parole. Puis, au secondaire, mes professeurs, certainement bien intentionnés, croyaient que j'allais surmonter mon bégaiement en m'offrant de nombreuses occasions de parler devant la classe. Bien que leurs intentions fussent bonnes, leurs actions allaient me laisser le sentiment d'être incapable en plus de m'inculquer la peur. Je venais de réaliser que non seulement j'étais différente des autres, mais que c'était ainsi que les adultes me percevaient.

Puis, jeune adulte, je m'enrôlai dans l'armée pour quatre ans afin de payer mes études collégiales. Le recruteur me promit que l'armée allait m'aider à surmonter le bégaiement. Mais ce qu'il avait omis de me dire, c'est que leur manière de faire consistait à forcer le bégaiement à sortir de moi. Évidemment, aucune de ces méthodes ne fut utile.

Puis à l'âge de 19 ans, je pris la décision la plus significative de ma vie. Non, il ne s'agit pas de mariage, bien que cela en soit une. Je parle plutôt de ma décision de devenir Catholique.[153] Dès cet instant, ma perspective de vie et le monde firent un virage à 180 degrés. Mais le fait de devenir Catholique n'arrangeait en rien mon problème de

[153] Linda emploie le terme "Christian", que j'ai traduit par catholique, le terme Chrétien me paraissant trop large/vague.

bégaiement. Cette apparente indifférence de Dieu pour mon problème d'élocution me décevra pendant de nombreuses années. Mais je reviendrai sur cette question plus loin dans le texte.

Je parie que vous pensez que la majorité des personnes qui bégaient ont tendance à éviter les professions exigeant de multiples interactions. Alors que cela est probablement vrai, pour une raison que j'ignore, je devais choisir, il y a 12 ans, une profession qui non seulement exigeait de parler beaucoup mais, en plus, impliquait de multiples occasions de parler en public. En réalité, je dois à la dynamique de ma profession le fait d'avoir entrepris un infatigable cheminement pour surmonter le bégaiement.

TRAITEMENT PRÉCÉDENT

Avant de vous expliquer mon cheminement du bégaiement vers la stabilité, je crois utile de vous dire que j'ai essayé certaines des thérapies les plus populaires pour le bégaiement, sans grand succès cependant. Après cette déception (et m'être appauvrie de quelques milliers de dollars), j'entrepris d'effectuer des recherches par moi-même en espérant trouver la clé qui me permettrait de percer le mystère de mon bégaiement. C'est que, voyez-vous, les théories selon lesquelles le bégaiement résulte d'une anomalie physique du mécanisme de la parole et/ou du cerveau m'ont toujours agacée. Cela me donnait une impression d'impuissance, comme si mon seul espoir reposait sur la découverte d'une pilule miracle qui guérirait le bégaiement. Je n'avais nul besoin de percées scientifiques avancées pour savoir que mon mécanisme de la parole n'avait rien d'anormal puisque je pouvais, dans certaines situations, prononcer sans difficulté les mots qui me sont les plus difficiles. Puis il y avait cette anxiété omniprésente qui précédait toujours le bégaiement. Hmmm, comment parlerais-je en l'absence de cette anxiété ?

C'est ici que mon histoire devient vraiment intéressante. Il y a plusieurs mois, je surfais sur le site de la National Stuttering Association lorsque je tombai sur le manuel *Comment vaincre vos peurs de parler en public* de John C. Harrison. J'en commandai un exemplaire que je devais littéralement dévorer dès sa réception. La première partie du manuel parlait de techniques spécifiques que les personnes qui bégayaient peuvent utiliser pour devenir des orateurs efficaces. Alors que cette partie du manuel était intéressante, c'est surtout la seconde partie qui constituait pour moi une véritable révélation.

La seconde partie se composait des réflexions de John sur le bégaiement, y compris l'hypothèse que si vous tentez de résoudre un problème sans pour autant progresser, c'est que vous tentez probablement de résoudre le mauvais problème. John croit que plusieurs des traitements pour le bégaiement ne sont pas suffisamment inclusifs pour vraiment décrire toute la dynamique se cachant derrière le bégaiement. Puis John élabore sa description de ce qu'il appelle l'« Hexagone du Bégaiement », un système interactif composé de six intersections (composantes) : actions physiques, émotions, perceptions, croyances, intentions et réactions physiologiques. Chaque intersection est reliée avec chacune des cinq autres.

Puis John nous explique que lorsqu'une personne qui bégaie a travaillé sur une composante de l'Hexagone, disons la production de la parole, mais n'a fait aucun travail afin de modifier toute autre intersection, telles que ses émotions ou ses croyances, ces autres composantes continueront à exercer une influence négative sur tout le système. Elles

continueront à déséquilibrer tout le système, l'individu demeurant ainsi vulnérable au bégaiement. C'est la raison pour laquelle on doit effectuer un travail sur chacune des intersections. John ajouta également qu'afin de faire disparaître le bégaiement, il ne suffit pas de le résoudre ; vous devez le dissoudre. En d'autres termes, pour vous débarrasser du problème, il vous faut anéantir sa structure.

La **théorie de l'Hexagone du Bégaiement constituait la description la** plus adéquate du mystère du bégaiement à ce jour.[154] Et le fait de savoir que John, après 25 à 30 ans de vie avec le bégaiement, ait été capable d'en venir à bout par lui-même, me donna l'élan dont j'avais besoin pour me convaincre que, moi aussi, je pouvais venir à bout du bégaiement

Mais aussi excellent qu'était le livre de John, il n'avait pas la prétention de constituer une thérapie ou de donner des techniques pour devenir fluide. Alors, à la fin du manuel, je me retrouvais avec la question suivante : « Comment transformer positivement chacune des intersections de l'Hexagone ? » À mon grand étonnement, j'allais rapidement trouver la réponse.

LA NEUROSÉMANTIQUE[155]

Parmi les livres que John recommande tout au long de son manuel, il y avait *L'éveil de votre puissance intérieure* d'Anthony Robbins. La lecture de ce livre m'introduisit à la Programmation Neurolinguistique (PNL). Ce livre m'amena à *The User's Manual for the Brain*, un ouvrage polyvalent s'adressant aux praticiens de la PNL écrit par Bob G. Bodenhamer, D. Min. et Michael Hall, Ph.d., co-fondateurs de Neuro Sémantique (NS).

La lecture de ces livres sur la PNL m'enthousiasma pour le potentiel qu'offraient ces techniques afin d'influencer positivement l'Hexagone du Bégaiement dont la négativité était à la source de mon incapacité à parler avec fluence. La pratique de quelques techniques décrites dans *L'éveil de votre puissance intérieure* donna lieu à des résultats mitigés. Mais je gardais espoir que cela constituait le moyen qui me permettrait d'atteindre la stabilité dans mon élocution. J'avais l'impression qu'en travaillant avec quelqu'un de formé en Programmation Neurolinguistique, on me guiderait à travers les techniques qui s'avéreraient les plus efficaces pour m'aider à passer au travers d'un moment de bégaiement.

Ma chance se présenta lorsque, à mi-lecture de *The Users Manual for the Brain,* les auteurs donnent l'adresse d'un site Internet pour la Neuro Sémantique. Visitant le site le lendemain, je découvre qu'ils offrent des consultations privées. BINGO!!! J'envoyai un courriel à Bob Bodenhamer lui demandant une consultation.

Lorsque je reçus un courriel de Bob m'indiquant sa disponibilité à travailler avec moi, je fus estomaquée. Il précisa n'avoir qu'une expérience limitée avec quatre ou cinq clients qui bégayaient mais qu'il avait obtenu de bons résultats en utilisant les outils de la Programmation Neurolinguistique (PNL) et de la Neuro Sémantique (NS). Bob ajouta qu'il pouvait aussi m'aider au téléphone, m'évitant ainsi de prendre l'avion pour la Caroline du Nord. On a convenu d'un premier rendez-vous téléphonique pour le vendredi suivant.

---

[154] Le caractère gras est du traducteur.
[155] Voir le site français suivant pour plus de détails http://www.neuro-semantique.com/

QU'EST-CE QUE LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE ?

La Programmation Neurolinguistique est un modèle contribuant à la prise en charge de notre cerveau en identifiant nos pensées, nos valeurs, nos croyances et nos perceptions défaitistes pour les restructurer en les transformant en force motrice. La Neuro Sémantique, pour sa part, travaille nos pensées de niveau supérieur. Elle implique spécifiquement nos pensées, nos émotions, nos souvenirs, nos imaginations, nos perceptions, nos croyances, etc. (dont notre crainte de la peur du bégaiement).

Bob résuma quelques-uns des concepts majeurs de la PNL/NS en affirmant : « Dans la PNL/NS, nous croyons que chaque individu possède déjà toutes les ressources dont il a besoin pour résoudre tout problème de schème de pensée (cognitif [156]) qu'il puisse avoir. »

Je ne sais pas pour vous ; mais pour moi, c'est une véritable musique à l'oreille.

On doit bien comprendre que la Neuro Sémantique met à profit les ressources personnelles de la personne pour mettre en œuvre des changements. Tous les êtres humains, peu importe leur statut social, fonctionnent selon un système de valeurs. On se réfèrera à ce système de valeurs pour déterminer notre estime de soi, nos limites personnelles, notre point de vue sur la signification de la vie, la façon dont les autres nous perçoivent, ce que nous pouvons et ne pouvons pas accomplir dans la vie, et tout autre jugement que nous faisons sur nous-mêmes, les autres et sur le monde dans lequel nous vivons. Il y a autant de systèmes de valeurs/croyances qu'il y a d'individus. Afin d'aider les individus à surmonter leurs problèmes cognitifs, la Neuro Sémantique s'affaire tout d'abord à découvrir le système unique de valeurs/croyances de la personne pour l'utiliser afin d'instaurer des changements.

PRÉPARER LE TERRITOIRE

Permettez-moi de vous parler du jour où on m'a outillée, émotionnellement parlant, afin que je puisse contrôler instantanément le bégaiement.

Bob me donna le premier outil par courriel le jour même où je lui demandai une consultation. Ayant deviné, par un précédent courriel, que j'avais de solides croyances catholiques, il utilisa mes croyances pour modifier la perception que je me faisais de tout ce qui est relié au bégaiement.

Il dit : « Je crois qu'on peut travailler par consultation téléphonique et par courriel. Qu'arrivera-t-il lorsque ta peur, ton anxiété et tes phobies seront en présence de Dieu ? »

---

[156] Le mot cognitif est un adjectif qualifiant ce qui est relatif à la cognition, c'est-à-dire aux grandes fonctions de l'esprit (perception, langage, mémoire, raisonnement, décision, mouvement…). On parle ainsi des *fonctions cognitives supérieures* pour désigner les facultés que l'on retrouve chez l'homme comme le raisonnement logique, le jugement moral ou esthétique… (voir éthologie)

En lisant ce courriel la première fois, j'eus un grand choc. Suivi de rires lorsque j'imaginai immédiatement trois petits hommes appelés Peur, Anxiété et Phobies rapetissant et se recroquevillant en présence de Dieu. Bob venait d'utiliser ma foi en Dieu pour restructurer mes pensées envers la peur, l'anxiété et mes phobies, en les forçant à se rassembler, sachant fort bien que mes croyances n'allaient pas permettre qu'ils demeurent en présence de Dieu.

(Note de Bob Bodenhamer : En PNL/NS nous croyons fermement que chaque personne possède les ressources nécessaires pour sa guérison. Nous croyons également en l'utilisation de chacune des ressources présentes chez l'individu. Nous ne portons pas de jugement sur ces ressources ; nous ne faisons que les utiliser.

Dans le cas de Linda, sa foi catholique représentait sa plus grande ressource. J'ai constaté au cours des ans que les croyances religieuses d'une personne représentent la ressource la plus efficace à utiliser avec le problème en présence et que cette personne connaîtra la plus grande guérison. Ceci étant dit, même en l'absence de toute croyance religieuse, nous croyons que vous possédez déjà les ressources adéquates pour résoudre tout problème de nature cognitive[157] que vous pouvez avoir. Pourquoi ? – tout individu possède un niveau élevé de croyances, de valeurs, etc. qui constituent d'excellents points d'appui pour instaurer le rétablissement ou résoudre un problème.)

LA CONSULTATION

Puis arriva la consultation téléphonique. Après quelques minutes pour faire connaissance, Bob se concentra sur le sentiment d'anxiété qui nous est, à moi ainsi qu'aux autres PQBs, si familier. Il utilisait une technique désignée « La Technique de la Régression vers le Bas »[158] laquelle trouve son origine dans les travaux d'Alfred Korzybski et son ouvrage classique, *Science and Sanity.* (Il s'agit d'un ouvrage ayant fait école décrivant les règles de base de la sémantique générale, discipline qui démontre comment nos pensées et nos expériences de vie sont influencées par l'utilisation que nous faisons du langage.) Cette technique est conçue pour travailler sur les pensées subconscientes, comme celles qui provoquent le bégaiement. L'extrait suivant provient des notes de Bob.

> Lors de notre première conversation, j'associai la cliente à son anxiété, ce qui signifie que je la fis vraiment se sentir anxieuse. Elle ressentit une impression "puissante, comme un resserrement" à l'estomac, impression qu'elle décrivit comme "retenue." Maintenant, remontez cela plus haut, aux muscles contrôlant les cordes vocales, et vous avez le bégaiement.

---

[157] La psychologie cognitive étudie les grandes fonctions psychologiques de l'être humain que sont la mémoire, le langage, l'intelligence, le raisonnement, la résolution de problèmes, la perception ou l'attention. Plus généralement, la cognition se définit comme l'ensemble des activités mentales et des processus qui se rapportent à la connaissance et à la fonction qui la réalise. La psychologie cognitive part du principe que l'on peut inférer des représentations, des structures et des processus mentaux à partir de l'étude du comportement. Contre le béhaviorisme, elle soutient que la psychologie est bien l'étude du mental et non du comportement. À la différence des autres courants mentalistes, elle ne pense pas que l'introspection soit une voie d'accès particulièrement fiable pour explorer le mental.

[158] Traduction bien imparfaite de *The Drop Down Through Technique*. Voir à la fin de cet article pour plus de détail sur cette technique.

De cette sensation « puissante, comme un resserrement » à l'estomac, je lui ai demandé de régresser à partir de cette impression.

BOB : Que ressens-tu en dessous de cet impression ?

LINDA : Je ressens la peur. La peur est présente ! (Notez que nous avons ici une pensée de peur, qui est directement liée à l'anxiété.)

BOB : Régresse à travers cette peur. Que ressens-tu en dessous de la peur ?

LINDA : Rien. Je ne ressens rien.

BOB : Bien. Maintenant, imagines-toi en train d'ouvrir ce "rien," de régresser et de sortir de l'autre côté de ce rien ?

LINDA : Je vois des gens. C'est un peu affolant. Ils me surveillent. Ils s'attendent à ce que je dise quelque chose.

BOB : Oui. Et qu'est-ce que cela signifie pour toi ?

LINDA : Eh bien, j'ai une pulsion de vouloir m'en aller et de me cacher.

BOB : OK. Cela fait du sens pour une personne qui a tendance à bégayer en parlant à un groupe de personnes. Maintenant, régresse à partir de ce sentiment/pensée. Que ressens-tu sous cela ?

LINDA : Ummh. Je me sens en sécurité. Je me sens maintenant rassurée.

BOB : Tu te sens vraiment bien maintenant. C'est bien et tu vas te sentir encore mieux. Maintenant, régresse de ce sentiment de sécurité. Qu'est-ce qui ou qui est en dessous ?

LINDA : Je ressens la satisfaction. Je me sens seule mais en sécurité.

BOB : Maintenant, régresse encore à partir de ce sentiment de satisfaction et de sécurité. Qu'est-ce ou qui vois-tu derrière cela ?

LINDA : Je ressens de la chaleur. Une acceptation totale. Je ressens une acceptation complète. Pas de jugement ici. Je vois une lumière jaune.

BOB : Très bien. Cette lumière est-elle vraiment brillante ?

LINDA : Oui, elle l'est. Vraiment brillante.

BOB : Oui, je sais qu'elle est très brillante. Et qui a dit : « qu'Il était la lumière du monde ? »

LINDA : Jésus.

BOB : C'est juste et Il est présent, n'est-ce pas ?

LINDA : Oui, c'est Dieu. Il est cette Lumineuse Lumière.

BOB : Très bien, et reste là, avec Dieu, en présence de cette chaleur et d'une totale acceptation. Maintenant, qu'arrive-t-il à l'anxiété en présence de Dieu ?

LINDA : Partie.

BOB : Qu'arrive-t-il à la peur en présence de Dieu ?

LINDA : Partie.

BOB : Qu'arrive-t-il, en présence de Dieu, à cette pulsion de fuite et à ce désir de se cacher ?

LINDA : Parties.

BOB : Oui, ils ont tous disparus, n'est-ce pas ?

LINDA : Oui, ils le sont.

BOB : Et, en présence de Dieu, qu'arrive-t-il au bégaiement ?

LINDA : Parti.

BOB : Oui, et tout en étant là, en présence de Dieu, note ce que tu vois, ce que tu entends et ce que tu ressens. Associe un mot ou une phrase à cet état de telle sorte que lorsque tu penseras à ce mot ou à cette phrase, tu te retrouveras instantanément en présence de Dieu. Chaque fois que tu anticiperas de bégayer, entre en présence de Dieu pour retrouver le contrôle total sur le bégaiement.

Bob s'est servi de mes croyances pour faire en sorte à ce que « j'expose mes pensées négatives en présence de Dieu », m'invitant ainsi à me servir de ma foi en un Dieu tout-puissant alors qu'il ne me serait jamais venu à l'esprit de les (ces pensées négatives) exposer ainsi devant Dieu.

Une fois complétée cette technique, Bob m'amena à me rappeler la première fois que je ressentis l'anxiété à cause du bégaiement. C'était avec ma mère. Je sais par expérience que ma mère n'était pas contente de mon bégaiement et, en tant qu'enfant, je pouvais facilement déceler chez elle cette insatisfaction envers mon incapacité à bien m'exprimer. Bob reformata ce souvenir, supprimant par le fait même l'impact de ces perceptions du passé.

PREMIERS RÉSULTATS

Quels furent les résultats de tout cela dans les jours ayant suivi cet appel de 45 minutes avec Bob ? Eh bien, j'en ai gardé un journal. Le lundi et le mardi suivant, au travail, j'ai eu neuf occasions où l'anxiété se manifesta. Pour huit des neuf occurrences, j'ai mis en pratique la technique utilisée par Bob pendant notre session consultative et les mots sortirent facilement. Il n'y eut qu'une seule occasion où se manifesta un blocage venu de nulle part (sans avertissement, juste vlan !).

Les progrès furent surprenants ; mais je voulais maintenant m'assurer que les blocages surprises ne se reproduiraient plus. Je planifiai une autre session avec Bob pour le mercredi soir suivant. Ce soir-là, nous avons discuté pendant une heure au téléphone, travaillant des problèmes dont je ne me doutais même pas qu'ils avaient étendu leurs tentacules dans les fondations du bégaiement. Bien qu'ils n'aient rien à voir avec le bégaiement comme tel, il en était autrement pour l'anxiété accompagnant le bégaiement. Ces problèmes surgirent alors que Bob tentait de trouver ce que je faisais exactement pour déclencher un blocage de la parole. Je l'informai que mon défi le plus grand était de m'exprimer devant des groupes, bien plus que les simples situations de personne à personne.

On découvrit plusieurs émotions associées à l'acte de parler devant des groupes, des émotions telles que se sentir minoritaire, hors de contrôle, vulnérable et à risque. Mais le

fait de prendre conscience de ces sensations n'occasionnait qu'un léger inconfort. Il y avait d'autres émotions, plus profondes, avec lesquelles il était plus difficile de composer. Alors que Bob travaillait avec moi afin de découvrir ces « autres » pensées, elles s'imposèrent à la partie consciente de mon cerveau. Mon esprit initia immédiatement une guerre interne du genre « Je le dis ou pas. » Après ce qui me sembla être une trop grande hésitation à répondre à Bob, j'en vins à la conclusion que, si je voulais vraiment me libérer du bégaiement, il me fallait accepter de m'assoir sur une branche et être disposée à composer avec ces pensées et ces émotions si dérangeantes.

Je pouvais, bien sûr, esquiver ces problèmes, raccrocher le téléphone et continuer à vivre avec un certain niveau de bégaiement. Ou je prenais le taureau par les cornes et travaillai à vaincre le bégaiement. Ces problèmes, bien qu'ils ne soient pas la cause de mon bégaiement, contribuaient certainement à instaurer et à maintenir le système du bégaiement. En refusant systématiquement d'accepter ce qui se passait vraiment pendant ces moments, je leur laissais en permanence le pouvoir de favoriser mes blocages d'élocution.

Un des grands avantages de la Neuro Sémantique est que nous n'avons pas à discuter les détails d'une situation spécifique. (Notre cerveau fonctionnant davantage selon la structure plutôt que par le contenu, le praticien de la NS a généralement besoin de très peu de contenu pour aider son client à résoudre un problème.) Je n'ai donc pas eu à révéler davantage que les aspects visibles (d'un haut niveau) des problèmes. Je devais cependant accepter de composer avec mes pensées, ce qui n'est pas toujours facile. Mais pour revenir à l'Hexagone du Bégaiement de John Harrison, les pensées devaient effectivement être "reformatées" afin de se retrouver avec des intersections de l'Hexagone positivement "chargées." Il est fort probable que les blocages surprise ne seraient jamais disparus si je n'avais pas composé avec les problèmes sous-jacents à l'anxiété et la peur.

Puis pour le reste de la session, Bob fit appel à des techniques spécifiques de la Neuro Sémantique pour me désensibiliser aux pensées et aux croyances que j'avais développées depuis l'âge de cinq ans. On devait découvrir, vers la fin de la session, que ma colère envers certains événements de mon enfance était très évidente. Mais encore plus significatif était cette colère que je ressentais envers moi-même enfant. En résumé, je me blâmais pour mes faiblesses et les événements qui ne se déroulèrent pas bien pendant ma jeunesse. Puis la session se termina, Bob et moi ayant prévu un autre rendez-vous pour la semaine suivante.

Ce qui est intéressant c'est que, suite à cette session, mes blocages d'élocution disparurent complètement. Bien que tous les problèmes n'aient pas été résolus, il semble qu'il y en avait eu suffisamment pour que cessent mes blocages. Plusieurs des pensées qui m'étaient familières étaient toujours présentes et, occasionnellement, je pressentais physiquement que j'allais bégayer ou bloquer sans que cela n'arrive. En vérité, les aspects physiologiques étaient encore présents, ce que Bob devait plus tard expliquer comme résultant de muscles toujours neurologiquement programmés (une autre intersection de l'Hexagone du Bégaiement). Sans en être certaine, je peux raisonnablement avancer que le bégaiement serait éventuellement réapparu si nous n'avions pas pris le temps de travailler sur cette colère que je ressentais envers moi-même alors que j'étais enfant.

Avant de vous entretenir de la troisième et dernière session, je dois préciser que pendant les trois semaines au cours desquelles j'ai eu des consultations téléphoniques avec Bob, je lisais également G*ames For Mastering Fear*, aussi de Michael Hall et Bob

Bodenhamer. Dans mes lectures, je tombai sur leur discussion de la logique cartésienne. Il s'agit d'un moyen pour défier les pensées d'un individu et qui comporte quatre questions, la dernière étant : « Qu'est-ce qui risque de ne plus se produire si vous n'aviez plus vos phobies (*i.e.* le bégaiement) ? »

Alors que je répondis assez facilement aux trois premières questions, la réponse à la dernière fut difficile à formuler jusqu'à ce que, je ne sais trop d'où, la phrase « Les gens cesseraient de m'éviter » se présenta à mon subconscient. J'étais stupéfaite et je tentai de savoir d'où elle pouvait bien provenir. Cette phrase était presque risible pour moi car j'avais toujours aimée être entourée de gens. Mais aussi rapidement que cette affirmation se présenta à moi, je réalisai exactement ce que cela signifiait.

Les quatre questions de la logique cartésienne sont plus efficaces pour la pensée critique. Dans un contexte de bégaiement, demandez-vous :

1. Que se produira-t-il si je continue à bégayer ?
2. Que se produira-t-il si je cesse de bégayer ?
3. Qu'est-ce qui ne se produira pas si je continue à bégayer ?
4. Qu'est-ce qui ne se produira pas si je ne cesse pas de bégayer ?

Faites confiance à votre subconscient pour vous fournir les réponses. Il est également parfois plus profitable de laisser quelqu'un d'autre vous poser ces questions afin de vous concentrer sur les réponses.

Bien que mon entourage soit important dans ma vie, j'ai appris très tôt à garder secret la plupart des mes pensées et de mes émotions profondes. Je me rappelle maintenant que les personnes ayant croisé mon chemin m'aient souvent dit combien j'étais « réservée » lorsque venait le temps de partager mes pensées et mes émotions[159].

Le bégaiement constituait un moyen de garder dans ma vie les personnes que j'aimais…bien qu'à une distance respectable. Je me retrouvais prise avec une intention divisée. D'une part, je voulais me confier pour plaire à mes amis et à ma famille ; d'autre part, je désirais me retenir pour me plaire à moi-même et me sentir en sécurité. Le résultat prenait la forme de blocages de l'élocution.

De là, je pris un recul pour évaluer les motifs de ce besoin personnel de maintenir une telle intimité et si ce comportement était toujours approprié aujourd'hui. J'en vins à la conclusion que, en tant qu'adulte, je n'avais plus besoin de me protéger des autres en me retenant comme je le faisais enfant. Je pouvais aussi évaluer différemment ce qui pouvait être partagé et ce qui devait demeurer privé. Les règles de mon enfance n'étaient plus adéquates.

L'ULTIME SÉANCE

Maintenant, la dernière séance. C'est pendant celle-ci que Bob et moi avons travaillé sur cette colère qui m'habitait enfant, colère dirigée contre moi. Cette séance fut la plus

[159] Du traducteur : il doit s'agir d'un autre trait de personnalité propre aux PQB car une personne qui a su lire en moi m'avait dit qu'il s'agissait-là de ma caractéristique principale. Et cela se produisit dans un contexte de travail. RP

difficile des trois. Bob m'amena à reculer dans le temps et à revisiter cette petite fille âgée de sept ans. Il me demanda de me l'imaginer en présence de Dieu, ce dont je fus incapable au départ car je la croyais indigne d'être avec Lui. En fait, je croyais que Dieu lui-même ne désirait pas la voir là, avec lui.

Je réalisais combien ridicules étaient mes pensées, mais mes émotions étaient pleines de colère et de mépris envers cette petite fille. Bob trouva éventuellement un moyen de m'imaginer la petite fille en présence de Dieu, ce qui me semblait encore non naturel ; et je la méprisais d'envahir ma relation avec Dieu.

Puis on passa à autre chose. On se concentra maintenant à imaginer comment se sentait la petite fille. Je dis à Bob qu'elle était « plus enragée que soupe au lait. » Lorsque Bob demanda envers quoi ou qui elle était en colère, les faiblesses et les événements du passé furent mentionnés, mais cette véritable colère qu'elle ressentait était dirigée vers l'adulte que j'étais devenue. Elle était en colère parce que je la blâmais et parce que je refusais d'embrasser ma vie. Elle voulait que je cesse de mettre autant d'emphase sur les événements de mon passé pour simplement commencer à vivre ma vie d'adulte. Wow !

Après 30 minutes, Bob décida de faire une pause afin de me permettre de digérer ce qui venait tout juste de se produire. Il s'agissait d'une étape culminante. Le jour suivant j'envoyai à Bob ce courriel :

> Après que nous ayons raccroché, bien des pensées m'ont traversé l'esprit. J'ai pensé à ma nièce de sept ans. Dès le jour de sa naissance, mon cœur lui appartenait. L'aimant énormément, je me promis de faire tout ce qui était en mon pouvoir pour lui éviter de vivre ces faiblesses et les événements que j'avais vécus.
>
> Puis je réalisai ne pas avoir le pouvoir de la protéger entièrement. Même ma sœur et mon beau-frère n'avaient pas pleins pouvoirs pour protéger leur propre fille. Je me résignai alors à faire ce que Dieu m'avait donné le pouvoir de faire…de l'aimer de façon inconditionnelle, peu importe ce qui pouvait arriver, d'être son défenseur tout au cours de sa vie, de l'encourager et de lui montrer à aimer Dieu et les autres personnes.
>
> Puis je m'interrogeai à savoir comment je pouvais aimer autant ma nièce, peu importe ce qui pouvait lui arriver. Si quelque chose devait lui arriver qui la ferait se sentir faible, je voudrais juste la tenir dans mes bras jusqu'à ce que sa peine s'en aille. Comme s'il n'y avait aucune différence entre ma nièce de sept ans et moi-même enfant.
>
> Je me revois, 31 ans auparavant, petite fille, criant : « Prends tes valises et disparais de ma vie ! » Puis la petite fille se projette 31 ans plus tard et s'écrie : « Grande fille, c'est toi l'adulte ! Tu ne trouveras pas la réponse dans ton passé ! »
>
> C'est alors que je compris qu'elle avait raison. Peu importe le nombre de fois que je visionnais la cassette du passé, je n'allais pas trouver mes réponses d'une petite fille de sept ans. Cette petite fille faisait de son mieux, avec les ressources dont elle disposait. Il n'y a pas de réponses dans sa tête. Elle est trop jeune.
>
> Je lui dis alors : « Attends-moi, je reviens te voir. »

Maintenant, la petite fille sourit. Moi, âgée de 38 ans, et manœuvrant dans la vie avec de solides croyances, je me dirige vers elle. Lorsque j'arrivai auprès d'elle, je la pris dans mes bras et lui prodiguai le même amour qu'à ma nièce.

Je lui dis à l'oreille : « Je n'ai jamais rien eu contre toi. » Puis je continuai en revoyant cette petite fille à chaque étape de sa vie alors qu'elle se sentait faible, répétant le même processus.

Je me sens maintenant bien mieux au sujet de cette petite fille. Je ne sais ce que l'avenir me réserve mais, aujourd'hui, non seulement je ressemble à une adulte, mais je pense en adulte.

Ma première conversation avec Bob eut lieu le 18 janvier 2002. Les résultats immédiats furent extraordinaires. La seconde conversation se tint le 23 janvier 2002. Je n'ai eu aucun blocage depuis cette date. Ma troisième conversation téléphonique s'est tenue le 30 janvier 2002. Je n'ai jamais plus nourris de sentiments négatifs envers la petite fille depuis cette date.

En terminant, j'aimerais souligner que, dans mon cas, la Neuro-Sémantique s'est avérée un outil des plus efficaces pour remettre les autres intersections de l'Hexagone en mode positif. Bien que je crois que la Neuro Sémantique puisse venir en aide à un grand nombre de PQB, je crois également que les résultats rapides que j'ai connus furent en partie redevables à tout ce travail que j'avais (sans trop le savoir) entrepris au cours des années, comme de participer à des séminaires d'entraide, en tenant un journal, en cherchant des traitement homéopathiques, et en lisant un très grand nombre de livres. Tout cela contribua à réaligner positivement toutes les intersections de l'Hexagone.

Bien que les racines du problème puissent différer d'un individu à l'autre, les symptômes (anxiété, peur, tension musculaire dans les cordes vocales et l'estomac, etc.) et le résultat (bégaiement et blocage) me semblent similaires. Si, comme je le crois, les émotions comme la peur et l'anxiété constituent des composantes critiques de l'Hexagone du Bégaiement, alors la Neuro Sémantique vous offre des outils pratiques pour réduire ces émotions inconscientes négatives et pour imposer des changements majeurs au système du bégaiement tout entier.

RÉFÉRENCES

Bodenhamer, Bobby G. et Hall, L. Michael. (1997). *Time-lining: patterns for adventuring in "time."* Wales, United Kingdom: Anglo-American Books.

Bodenhamer and Hall. (1999). *The User's Manual for the Brain.* Bancyfelin, Carmarthen, Wales: Crown House Publishers Limited.

Hall, L. Michael (1995-2001). *Meta-states: A domain of logical levels, self-reflexive consciousness in human states of consciousness.* Grand Jct. CO: Empowerment Technologies.

Bodenhamer and Hall. (2001). *Games for Mastering Fear.* Grand Jct. CO Neuro-Semantics Publication.

Korzybski, Alfred. (1941/1994). *Science and sanity: An introduction to non-aristotelian systems and general semantics,* (4th Ed & 5th Ed). Lakeville, CN: International Non-Aristotelian

Harrison, John C. (1989-2002). *How to Conquer Your Fears of Speaking Before People.* Anaheim Hills, California: National Stuttering Association.[160]

DROP DOWN THROUGH PATTERN (DDT)

Dans un courriel publié sur le site *neurosemanticsofstuttering* le 5 mars 2010, Bob Bodenhamer tiens les propos suivants.

« Un ami thérapeute vient de m'envoyer cette requête: « En passant, je serais très curieux de savoir comment composer avec des émotions réprimées/supprimées ?»

J'ai pensé que vous apprécieriez lire ma réponse :

« N'est-il pas amusant de jouer avec le langage comme s'il s'agissait d'un problème de mathématiques ? Car, oui, à mon avis, le langage peut être aussi précis que les mathématiques.

À propos des "émotions", on doit se rappeler comment elles prennent naissance. Les émotions sont créées par nos "attentes" qui sont ou non satisfaites.

Si nous souhaitons que quelque chose se produise, on aura alors une agréable sensation kinesthésique[161] interne que nous nommerons selon notre expérience - joie, satisfaction, amour, intégrale, etc.

Mais si nous nous attendions à ce que quelque chose de plaisant se produise et que ce n'est pas le cas, alors, au lieu de connaître un agréable état kinesthésique, ce dernier sera négatif et nous le nommerons à nouveau selon notre conception de ce que signifie, pour nous, cette sensation.

Cela peut ressembler à ceci :

---

[160] Ceux qui désirent en savoir plus sur la Programmation neurolinguistique et la Neuro Sémantique peuvent accéder au site web de l'International Society of Neuro-Semantics à www.neurosemantics.com

[161] En physiologie, la proprioception (aussi désignée kinesthésie) désigne l'ensemble des récepteurs, voies et centres nerveux impliqués dans la perception, consciente ou non, de la position relative des parties du corps (Sherrington, 1906; Delmas, 1981).

Attente --> mauvais résultat --> kinesthésique négative interne --> et on désignera l'émotion selon la compréhension que nous en avions dans notre passé.

Par conséquent, il ne peut y avoir d'émotion sans une composante cognitive. Retenez cela.

Alors, lorsque quelqu'un s'amène à votre bureau avec un sentiment de culpabilité, assurez-vous par tous les moyens qu'il soit bien ancré à ce sentiment et qu'il le ressente vraiment alors que vous le questionnerez à propos de ce sentiment --> À quel endroit de votre corps le ressentez-vous ? Est-il lourd ou léger ? Dur ou doux ? S'il est coloré, quelle est cette couleur ? S'accompagne-t-il de sons ?

Ce genre de questions aura pour effet d'ancrer votre client encore plus profondément dans le sentiment négatif. Et une fois que vous aurez vraiment réussi à le faire se sentir coupable, exécuter la technique de la Régression vers le bas (le Drop Down Through Pattern (DDT)).

Au fur et à mesure que vous régresserez, remontant dans le passé, de couche en couche, vous serez à la fois en contact avec des impressions kinesthésiques accompagnées de leurs émotions correspondantes et vous provoquerez également des images mentales (cognitions, pensées) avec le kinesthésique accompagnateur et l'émotion appropriée.

Parfois cette Régression vers le bas peut devenir très compliquée avec autant que 30 à 40 (selon un décompte personnel) références/structures négatives avant d'atteindre les structures positives que nous utiliserons comme ressources.

L'expérience me démontre que la plupart du temps, vous devrez susciter de 6 à 12 images négatives avant d'arriver au "point neutre", dénué de toute signification (vous ne l'atteindrez pas toujours. C'est à ce moment-là que la personne passe du négatif au positif).

Faites-les donc régresser jusqu'à ce qu'ils atteignent l'état dans lequel leurs ressources seront à leur plus haut niveau. Une fois que vous les y aurez amenés, ancrez bien cet état de ressource puis utilisez-le en l'appliquant (méta-state) à chaque structure de problème faisant en sorte que la ressource la plus importante se retrouve tout en bas.

Maintenant, ramenez le client en état conscient et examinez avec lui ces images négatives. Utilisez votre intuition afin d'identifier celles qui semblent avoir beaucoup de douleur derrière elles et expulsez-les.

Vous pouvez utiliser la Réflexion à Reculons (Mind Back Tracking Pattern) : « Que se cache-t-il derrière cette culpabilité ? » « Qu'est-ce qui, dans le creux de votre esprit, peut bien encourager une telle culpabilité --> ce qui a contribué à créer cette culpabilité ? »

Si vous le désirez, utilisez la Régression vers le bas bien que je suggère que vous utilisiez les restructurations dont nous parlons dans notre livre "Mind-Lines" et dans le livre de Dilts "Sleight of Mouth Patterns".

Ils sont également résumés dans notre livre "The User's Manual for the Brain, Volume II".

Je vous encourage à faire confiance à votre subconscient en dirigeant une thérapie. Impliquez-vous comme si vous étiez le plus grand thérapeute de votre pays. Vous en connaissez beaucoup plus que vous ne le croyez.

J'espère que cela vous aura été utile.

Bob »

STRATÉGIES POUR COMPOSER AVEC LE **BÉGAIEMENT ET CE QUI L'ACCOMPAGNE**

De Mark Irwin, D.D.S.

Bégayant depuis l'âge de quatre ans, je m'arrangeais pour le dissimuler par différents moyens – en substituant, en évitant ou en prétendant ne pas savoir lorsqu'on me posait une question. Mais à 24 ans, alors que je m'installais dans mon cabinet de dentiste, mon élocution était terrible. À cette époque, je voyais ma situation (d'élocution) comme sans issue. Je pouvais feindre d'ignorer les questions des patients (seule stratégie de « survie » disponible à défaut de substituer des termes scientifiques et anatomiques.) Mais feindre l'ignorance aux questions des patients me paraissait pire que le bégaiement.

À 30 ans, je recevais entre 10 et 16 patients par jour. Je parlais aussi peu que possible, laissant à mes assistants le soin de s'occuper des appels téléphoniques et d'interagir avec la clientèle. Néanmoins, pendant les premières années de ma pratique, mon élocution s'améliora quelque peu, ce qui me conduit à une constatation pleine de signification.

Chaque jour, ma fluence variait de patient en patient. J'avais peu de difficulté en conversant avec les très jeunes, les personnes âgées et les patients très nerveux. Mais avec les gens d'affaires impatients, parlant rapidement et qui étaient exigeants, j'avais de sérieuses difficultés. Et entre ces deux extrêmes, j'observais des succès prévisibles selon le patient.

De toute évidence, mon élocution dépendait de la perception que j'avais de l'interaction avec un patient. Mes blocages dépendaient bien plus de mes perceptions que de ma capacité physiologique d'élocution (après tout, je parlais très bien lorsque j'étais seul). Par conséquent, je pouvais modifier mon élocution si je modifiais ces perceptions.

COMMENT Y SUIS-JE PARVENU ?

En devenant plus affirmatif. Cela peut paraître stupide, mais bien que je sois le dentiste, il me fallait réaliser que j'avais le droit d'occuper cette position et de prendre le temps qu'il me fallait pour parler. J'avais abandonné mon pouvoir à mes patients. J'en faisais de même dans mes interactions avec d'autres personnes en dehors de ma pratique. Dorénavant, j'allais observer les personnes affirmatives (que ce soit directement ou par le truchement de la télévision ou de films), les observant beaucoup, sachant que leur attitude allait déteindre sur moi. Apprendre en observant était très important pour moi.

J'ai augmenté l'estime que j'avais de moi ainsi que ma confiance. J'entrepris d'en savoir plus, de lire davantage, de suivre des cours. Tout sur la communication. Je lus tout ce que je trouvais sur le langage non verbal, j'améliorai mon expression

française en étudiant la grammaire et en développant mon vocabulaire. J'augmentai aussi mes connaissances générales en étudiant la psychologie, l'anthropologie et l'histoire. Je me disais que pour mieux parler, il me fallait aussi des sujets pour meubler la conversation. Le fait d'accroître mes connaissances augmenterait ma confiance en moi.

Je mis l'accent sur ce que je faisais de correct dans le processus de communication et non pas sur mes erreurs. Je cessai d'être obsédé par mes disfluences. J'appris à sourire davantage, à me détendre, à mieux écouter[162] et à mieux respirer, tout cela en même temps !

J'ajustais mon niveau d'anxiété selon celui de mon interlocuteur. C'est une technique que j'ai développée et que je désignais ma Réaction Émotive Contrôlée. Il s'agissait de me concentrer afin de me connecter sur la réaction émotive de mon interlocuteur (plutôt que de m'inquiéter de ma performance !) en notant, sur une échelle de zéro à 10, le degré d'anxiété que je percevais *chez celui-ci.* Puis je me concentrais à me détendre suffisamment de manière à atteindre un niveau d'anxiété égal, sinon inférieur au sien. Cela me permettait de monter la garde et de mettre un terme à ces émotions incontrôlées d'anxiété qui m'envahissaient depuis toujours. Et le fait de me concentrer sur l'autre personne réduisait mon stress. En portant attention à ce que ressentait l'autre personne, le processus de communication s'en trouvait facilité.

J'ai reconstruit (changé) mes associations négatives. En utilisant la visualisation positive. Si, pour une raison quelconque, je vivais une expérience négative, je revivais la situation en esprit plutôt que de m'en vouloir (comme je l'avais toujours fait par le passé). Mais cette fois, je changeais le scénario de manière à me voir en train de revivre la situation positivement, c'est-à-dire en agissant tel que je l'aurais souhaité et certainement de la façon que je souhaiterais lorsque se répétera une situation semblable.[163] De cette façon, je me programmais à réagir positivement lorsque la même situation se répéterait.

J'ai réduit mon niveau d'anxiété par défaut. J'ai mis au point une technique pour parler avec CONFIANCE, impliquant la méditation et l'autohypnose. N'avez-vous jamais observé que certaines personnes semblent bien plus détendues que d'autres ? Moi, oui ; et je pris la résolution de devenir plus détendu moi-même. J'étais anxieux depuis tellement longtemps que l'hyper anxiété était devenue partie de moi-même. J'étais tellement habitué à être anxieux que cet état était devenu normal pour moi. C'est pourquoi j'étudiai la méditation et l'autohypnose pour développer un mantra pour moi-même.[164]

Méditation. M'installant dans un fauteuil, dans une pièce tranquille, je me pratiquais à relaxer. L'idéal est de faire cela trois fois par jour. En utilisant toujours le

---

[162] On est tellement anxieux que nous n'écoutons pas vraiment (note du traducteur).
[163] Lire, à ce sujet, *Surmonter nos peurs d'agir,* à la page 195.
[164] Ce terme sanskrit signifie *arme* ou *outil de l'esprit* (*manas*) et le suffixe *-tra*, par lui-même, signifie protection, d'où la définition usuelle de *protection de l'esprit*. Il pourrait s'agir là d'une vue d'étymologiste. Le mantra a pour objectif de canaliser le mental discursif et ses vertus ; conjuguées à l'intention et à la concentration du récitant, ils sont bénéfiques

même fauteuil, ce dernier deviendra rapidement associé à la relaxation, facilitant ainsi l'atteinte d'un état de relaxation plus profond et plus rapidement accessible chaque fois qu'on s'y assoit. Une fois assis, concentrez-vous sur la pointe de la flamme d'une chandelle jusqu'à y « voir » une ligne d'énergie entre vos yeux et cette flamme. Respirez cette énergie émanant de cette chandelle, la désignant tour à tour, équilibre, force et confiance en soi. Expirez le stress, l'anxiété et la gêne. Une variante consiste à « imaginer » que le stress, l'anxiété et la gêne se retrouvent réunis dans un canoë qui se dirige tout droit vers une chute pour disparaître dans l'océan…très loin de votre vie !

Autohypnose. Je commence par m'asseoir dans le même fauteuil en pensant à des personnes que je considère de grands communicateurs. Puis je me lis cette phrase : « Au fur et à mesure que tu deviendras….et que tu resteras…plus confiant et détendu chaque jour…tu deviendras alors plus confiant et détendu en présence d'autres personnes…peu importe leur nombre…ou qu'il s'agisse d'amis ou de parfaits inconnus.

« Dans la vie de tous les jours…tu prendras plaisir à saisir les occasions de parler…en utilisant un rythme, un ton et une respiration adéquats…de telle sorte qu'en parlant tu deviendras totalement détendu, mentalement et physiquement…très calme et en maîtrise de toi-même. Et si….par hasard…tu rencontre des difficultés avec un mot particulier…., immédiatement tu cesses de parler pour un moment ou deux… Pendant ce bref silence, les muscles de ton visage…de ta gorge…de ta langue et de tes lèvres…et les muscles de ta poitrine se détendront totalement…de telle sorte que lorsque tu recommenceras à parler, ce mot difficile sera aisément prononcé. Cultive l'habitude de parler avec CONFIANCE, c'est-à-dire en projetant ta voix, en ouvrant bien la bouche, prenant soin de bien articuler chaque son, en te rappelant de bien inspirer, avec un sourire sur ton visage, et d'expirer tout en parlant sans effort aucun. »

En plus de cette approche, laquelle me fut d'un grand secours, je programmais mon esprit de manière à me remémorer, avant d'aller au lit, toutes ces choses que j'avais réussies pendant la journée et que j'anticipais de refaire encore mieux le lendemain.

Visualiser le succès. Trop souvent par le passé, j'ai tenté de maîtriser mon élocution en adoptant simplement une attitude positive, faisant le plein de courage et en fonçant. Trop souvent, aussi, j'échouais. Ou bien je bégayais, ou j'avais l'impression de patiner sur une couche de glace trop mince, ma fluence menaçant de me laisser tomber à tout instant. Mais après avoir lu le livre de Leonard Morehouse, *Theory of Maximum Performance*, je réalisai qu'il me fallait associer les comportements à succès avec un sentiment de facilité, de plaisir et l'anticipation d'autres situations réussies.

L'idée centrale du livre de Morehouse consistait à pratiquer (à se visualiser) dans un environnement à succès. En d'autres mots, il ne suffit pas de visualiser un comportement réussi ; il est aussi important de visualiser une attitude et un sentiment de gagnant.

Afin de faire ressortir cela, Morehouse cita une étude dans laquelle deux groupes – l'un composé de sportifs accomplis, l'autre composé de gens ordinaires, qu'on initia au golf. Alors que ces personnes amélioraient leur golf, les chercheurs observèrent attentivement les stratégies déployées par les individus de chaque groupe.

On remarqua que Monsieur Tout le Monde avait l'habitude de choisir le bâton le plus difficile, tel que le bois no. 1 (le driver) pour frapper la balle le plus loin possible. Par contre, les sportifs choisirent plutôt de visualiser leurs expériences réussies. Leur approche consistait à débuter avec un bâton relativement facile (un fer 9) pour pratiquer des frappés relativement faciles avant de passer à des bâtons plus difficiles. Et le dernier bâton qu'ils utilisaient était le driver ! Alors que Monsieur tout le monde connaissait des succès mitigés, abandonnant souvent avec frustration, les sportifs mettaient à profit chacun de leurs succès successifs pour construire leur confiance tout en ayant du plaisir à progresser vers le niveau de défi suivant.

J'ai utilisé cette stratégie pour apprendre à parler au téléphone. J'étais à ce point terrifié par le téléphone qu'il me fallait "progresser," étape par étape, afin de créer des situations dont je savais que j'allais bien réussir. Mes étapes, dans l'ordre, furent :

- Apprendre à me détendre dans mon fauteuil favori (dans un coin tranquille de ma chambre).
- Apprendre à relaxer dans mon fauteuil favori en regardant le téléphone.
- Apprendre à me détendre dans mon fauteuil favori en attendant sonner le téléphone.
- Apprendre à relaxer dans mon fauteuil favori en tenant le téléphone à mon oreille.
- Apprendre à relaxer en m'observant dans le miroir tenant le téléphone.
- Apprendre à relaxer en parlant au téléphone tout en m'observant dans le miroir.
- Apprendre à relaxer en appelant et en parlant avec un ami au téléphone.
- Apprendre à relaxer en faisant des appels à des inconnus (hôtels et service à la clientèle des lignes aériennes).
- Apprendre à me détendre en parlant dans des téléphones autres que celui de ma chambre ! (Cela peut sembler amusant mais, pendant un temps, je ne pouvais être fluide que sur cet appareil téléphonique seulement.)
- Apprendre à relaxer en parlant au téléphone devant d'autres personnes.

Ayant réussi à un niveau, je passais au suivant avec un sentiment de hâte et d'excitation. Mes lectures en psychologie m'apprirent qu'il me fallait consolider mes réussites, mes acquis. Il ne suffisait pas de le faire une seule fois. Il m'était nécessaire de pratiquer chacune des étapes deux ou trois fois par jour et de faire au moins 10 appels par jour. Ces mêmes lectures m'apprirent que cette pratique devait aussi être

constante. Plus il s'écoulait du temps entre deux pratiques, plus mes anciennes peurs étaient susceptibles de refaire surface.

J'utilisai cette même stratégie afin de développer mes habilités d'orateur et je suis fier de vous annoncer que j'ai participé, au niveau de la division, aux concours de discours des Toastmasters. Mes étapes impliquaient :

- Apprendre à bien parler seul (lire tout haut et répéter mon discours).
- Apprendre à bien parler aux réunions de mon groupe de maintien pour le bégaiement.
- Apprendre à bien parler aux réunions générales en utilisant un appareil de rétroaction auditive retardée.[165]
- Apprendre à bien parler aux Toastmasters.

L'étape suivante est de bien m'exprimer en public en tout temps.

J'ai appris à ne pas dévier de ma route. Joindre un groupe de maintien est vraiment utile. C'est une vérité bien acceptée que les groupes de maintien ont une valeur thérapeutique. J'en ai profité de plusieurs façons. Le fait qu'ils nous lient avec d'autres partageant un même intérêt contribue à nous garder sur la bonne voie dans notre cheminement. Ce lien nous offre aussi l'occasion de nous développer socialement. (C'est d'autant plus important pour nous qui devons compenser pour le temps perdu à éviter des situations sociales.)

Mais encore plus que cela, il est important d'échanger avec d'autres car cela nous aide à consolider nos idées, à développer notre propre identité et à vérifier notre réalité émotive. (Les PQB n'ayant pas eu de tels échanges ont passé à côté de nombreuses occasions de progrès personnel.) On ne doit pas sous-estimer la valeur de cela pour notre psyché.

Une autre contribution des groupes de maintien est cette possibilité qu'ils nous offrent d'aider les autres. Cela constitue, je pense, un besoin humain essentiel. Cela vous permet de nourrir votre âme. Cela vous permet de mieux vous centrer tout en vous permettant d'atteindre une sensation de grande relaxation générale et d'une meilleure communication.

J'ai modifié l'image que j'avais de moi en tant qu'orateur. Un conseil : tenez un journal. Notez-y vos réussites. Chaque fois que vous vous exprimer bien, notez-le. (Notez avec qui, quand et où.) Le fait de relire cette liste qui s'enrichissait continuellement de situations d'élocution réussies a eu un effet extrêmement puissant pour améliorer l'image que j'avais de moi en tant qu'orateur. Je pense que, trop souvent hélas, nous les PQB avons trop mis l'accent sur nos limites[166] en tant que communicateurs. Il me paraît important de corriger cette fausse image de soi en

---

[165] Delayed auditory feedback.

[166] Du traducteur : un collègue de travail, aussi une PQB, me disait récemment « que je jouais » avec mon bégaiement. J'ai lu quelque part que Winston Churchill, un des nôtres, glissait parfois un bégaiement ici et là dans ses discours, histoire de mieux faire ressortir son idée. RP

s'exposant, aussi souvent que possible, à la validation de notre qualité d'orateur. Le journal m'a, en ce sens, beaucoup aidé.

J'ai développé mon sens de l'humour et une perspective plus réaliste. Sans égard à ce qu'on peut ressentir, le bégaiement ne constitue pas la pire calamité que toute personne ait vécue dans l'histoire de l'humanité. J'ai remarqué que je communiquais mieux lorsque je me permettais quelques disfluences et que je laissais de côté le besoin de parler parfaitement. Si et lorsque des disfluences se manifestaient, je considérais cela comme un signe pour ralentir mon débit et pour mieux respirer. Je ne me sens plus, comme par le passé, embarrassé, honteux et tendu. J'ai la conviction que cela me permet non seulement de diminuer le bégaiement, mais aussi d'amoindrir, sinon de les faire disparaitre, ces émotions qui l'accompagnent et qui sont, après tout, la véritable source de la souffrance du bégaiement.

QUELQUES REMARQUES FINALES

Ma perspective s'est inspirée des énoncés suivants :

- La vie est un voyage, pas une destination.
- Un voyage de mille kilomètres commence par un premier pas.
- Les obstacles ne sont que des opportunités déguisées.
- La plus petite action est préférable à la plus noble des intentions.

Ces remarques font référence à des actions spécifiques qu'on peut entreprendre pour améliorer notre parole et notre communication. Mais il est aussi important de vivre notre vie selon une philosophie bien claire afin de bâtir l'assise à partir de laquelle seront entreprises nos actions. La philosophie qui se dégage des vers de Max Ehrmann, vers connus sous le nom de *Desiderata* (composé en 1927), m'ont donné un sentiment de paix intérieure (ce qui, je crois, me permit d'atteindre une relaxation générale et d'améliorer mon élocution et ma communication) :

Va paisiblement ton chemin à travers le bruit et la hâte,
et souviens toi que le silence est paix.
Autant que faire se peut et sans courber la tête,
sois ami avec tes semblables.
Exprime ta vérité calmement et clairement.
Écoute les autres, même les plus ennuyeux ou les plus ignorants ;
eux aussi ont quelque chose à dire.
Fuis l'homme à la voix haute et autoritaire ;
il pèche contre l'esprit.
Ne te compare pas aux autres par crainte de devenir vain ou amer,
car toujours, tu trouveras meilleur ou pire que toi.
Jouis de tes succès mais aussi de tes plans.

Aime ton travail, aussi humble soit-il,
car c'est un bien réel dans un monde incertain.
Sois sage en affaires, car le monde est trompeur.
Mais n'ignore pas non plus que vertu il y a,
que beaucoup d'hommes poursuivent un idéal
et que l'héroïsme n'est pas chose si rare.
Sois toi-même et, surtout, ne feins pas l'amitié.
N'aborde pas non plus l'amour avec cynisme, car,
malgré les vicissitudes et les désenchantements,
il est aussi vivace que l'herbe que tu foules.
Incline-toi devant l'inévitable passage des ans,
laissant sans regret la jeunesse et ses plaisirs.
Sache que, pour être fort, tu dois te préparer,
mais ne succombe pas aux craintes chimériques
qu'engendrent souvent fatigue et solitude.
Par-delà une sage discipline, sois bon avec toi-même.
Tu es bien fils de l'univers, tout comme les arbres et les étoiles.
Tu y as ta place.
Quoique tu en penses, il est clair que
l'univers continue sa marche comme il se doit.
Sois donc en paix avec Dieu, quel qu'Il puisse être pour toi.
Et, quelles que soient ta tâche et tes aspirations,
dans le tumulte et la confusion de la vie, garde ton âme en paix.
Malgré les vilenies, les labeurs, les rêves déçus,
la vie a encore sa beauté.
Sois prudent. Essaie d'être heureux !

J'ai bénéficié d'idées, d'inspiration et d'encouragement de diverses sources. À mes amis et compagnons de voyage qui ont facilité mes efforts, je dis « Merci à vous. » Trop souvent, comme PQB, nous sommes inutilement durs envers nous-mêmes et les uns envers les autres. J'ai vraiment apprécié l'appui dont j'ai bénéficié et j'espère que cet article servira de guide à d'autres qui ont entrepris le même cheminement.[167]

[167] Mark fut (jusqu'en mai 2011), président du Conseil de l'International Stuttering Association (ISA).

« Planifiez votre avenir mais vivez au moment présent. On ne vit qu'une fois. Le succès est un parcours, pas une destination ; alors, profitez du voyage. Il sera toujours trop tôt pour abandonner l'espoir. »

Mary Manin Morrissey

DÉFINIR LE BÉGAIEMENT SELON LA PERSPECTIVE DU LOCUTEUR

Par Mark Irwin, D.D.S.

Joseph Sheehan, psychologue clinicien et PQB décédé en 1983 avait, sur son lit de mort, écrit une dernière réflexion qui se lit comme suit : «Définir le bégaiement comme un problème de parole…c'est faire fi de l'individu : c'est ignorer ce qu'il ressent au sujet de lui-même, ignorer la trop grande place que tient le bégaiement dans sa vie ; ignorer…la nature "double bouilloire" de la persistance du handicap dans bien des cas ; c'est ignorer le principe selon lequel juste parce qu'un individu bégaie, c'est nécessairement le problème majeur dont doit se préoccuper le clinicien. » Perkins (90, p. 379).

Jusqu'à maintenant, nous n'avions pas de terme diagnostique reconnaissant la multi-dimensionnalité du bégaiement chronique. Par conséquent, un simple diagnostic de "bégaiement" fera que les cliniciens ne prendront pas en considération de sérieux problèmes émotifs et psychologiques associés au bégaiement et qui doivent pourtant être travaillés.

Cet article veut remédier à ce problème en introduisant un nouveau terme clinique afin d'aider les cliniciens à poser un diagnostic plus éclairé et à traiter avec une efficacité accrue le problème du bégaiement/blocage.

Joe Sheehan décéda deux ans avant que l'American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM 111-R) n'élargisse la définition d'Anxiété Sociale pour inclure la peur et la détresse psychologique dans la plupart des situations. (Berman et Schneier, 2004). Par la suite, le Trouble d'Anxiété Sociale (TAS),[168] particulièrement lorsque combiné à d'autres diagnostics, fut reconnu comme une cause fréquente de problèmes psychiatriques et de dysfonctionnement majeur de la personnalité sociale. En liant le Trouble d'Anxiété Sociale avec le bégaiement, cet article espère apporter une solution aux inquiétudes de Sheehan en plus d'expliquer ce que le clinicien expérimenté William Perkins voulait dire lorsqu'il écrivit : « *J'ai constaté, par expérience, que ceux qui se plaignaient le plus et qui semblaient vraiment craindre le bégaiement étaient ceux que j'ai rarement, sinon jamais, entendu bégayer. Affirmer qu'ils ne bégayaient pas équivalait à nier le fait qu'ils se considéraient tout de même comme bègues.* » Perkins (90, p375).

En résumé, cet article espère fournir des définitions et des termes spécifiques qui permettront de mieux circonscrire le bégaiement selon la perspective du locuteur. Nous espérons que cela permettra un diagnostic plus précis de ce trouble tout en contribuant à rendre les messages de sensibilisation destinés au public plus adéquats et efficaces.

[168] Social Anxiety Disorder (SAD).

SITUATION ACTUELLE

Lorsque nous parlons de bégaiement, on fait, selon le cas, référence au comportement d'une parole déficiente ou au syndrome incluant, à la fois, la parole disfluente et les réactions qu'elle déclenche. Cela pose un problème. *Comment doit-on mesurer la sévérité du bégaiement – en fréquence de comportements ou selon le niveau de réactions qui s'ensuit ?*

Sans parler des questions qui y sont associées. Doit-on en mesurer la sévérité en pourcentage de syllabes bégayées seulement, ou si on doit aussi inclure les substitutions de mots ? Et comment doit-on décrire le syndrome lorsqu'on présume que la fréquence accrue des bégayages (comportement) n'est pas directement reliée à l'intensité des réactions internes (psychopathologie[169]) ? De même, étant donné l'existence d'une psychopathologie chez les PQB (les statistiques du TAS chez les adultes qui bégaient vont de 50% (Kraaimaat et al, 2002) à 75% (Stein et al, 1996)), doit-on développer une nouvelle terminologie afin d'attirer l'attention sur cette interrogation ?

Bégayer avec le TAS s'avère une toute autre expérience que de bégayer sans le TAS. On peut affirmer que le TAS accentue la spécificité situationnelle du bégaiement tout autant que l'apparition des sensations de panique et de perte de contrôle. C'est aussi le TAS qui est responsable de la difficulté à assumer des rôles sociaux et qui compromet la qualité de vie de l'individu. *Mais avons-nous vraiment les mots/termes/étiquettes pour les décrire et répondre aux questions soulevées ci-haut ?*

Prenons la situation de 3 hommes qui discutent dans un bar. Le bégaiement de Tom est le plus évident.

TOM : *Je bbbégaie. Lorsque je sors, ça me prends ppplus de temps pour commander une bbière.*

RICHARD : *Je bbbégaie. Je commande un scotch car je suis incapable de dire bbbière.*

HENRI : *Je bbbégaie. Je suis extrêmement embarrassé et frustré par cela. Je sors rarement. J'évite les relations.*

Ces trois individus sont-ils atteints du même trouble ? Lequel a le bégaiement le plus sévère ? Comment devrait-on les différencier ? Retireraient-ils tous des bénéfices d'une même thérapie ?

Voyons voir : Qu'est-ce que le bégaiement ? Est-ce…

a) Une parole disfluente qu'entend l'interlocuteur ? (Tom)
b) Une parole disfluente que l'interlocuteur entend et que le locuteur cache ? (Richard)
c) Une parole disfluente et ses effets sur la qualité de vie ? (Henri)
d) Toutes ces réponses.

[169] La psychopathologie est une sous-discipline de la psychologie qui a pour objet l'étude des troubles mentaux.

LE PROBLÈME ACTUEL

Une revue de la littérature et des sites web suggère que la réponse à « Qu'est-ce que le bégaiement ? » serait d), *i.e.* toutes ces réponses. Le fait que le bégaiement puisse être n'importe laquelle de ces trois options introduit un problème évident. Plus précisément, la confusion s'accentue lorsqu'on évalue la fréquence et la sévérité de celui-ci. Présentement, le bégaiement et son impact psychosocial sont décrits par le même terme – bégaiement. Bégaiement est, à la fois, le terme du syndrome et du symptôme. C'est une difficulté réelle car, comme on l'a vu avec l'exemple précédent, le bégaiement peut avoir un impact psychosocial indépendamment de la fréquence des disfluences ou de la sévérité du comportement de lutte qui y est associé.

Ce problème de définition est reconnu par l'American Speech Hearing Association (ASHA). Dans leurs directives actuelles, ils donnent 4 définitions pour le bégaiement, notant « que ce serait une sérieuse erreur que de sélectionner une seule des définitions et de présumer qu'elle s'appliquera aussi efficacement pour l'enseignement, en clinique, en recherche, pour le public en général et pour les fins de remboursements d'assurance privée ou publique. » De plus, ils ajoutent que « les disciplines traitant de la fluence sont parsemées de terminologies incohérentes et confuses. » Directives d'ASHA (99, p 29).

UNE SOLUTION

On peut résoudre ce problème en développant un langage pour pouvoir clairement décrire les expériences individuelles de Tom, Richard et Henri. Comment y parvenir ? Deux étapes s'imposent.

1. Clarifier l'utilisation du terme bégaiement masqué[170] (ou non avoué) – spécialement pour distinguer un comportement de fuite d'un comportement d'évitement, et distinguer ces deux derniers des impacts psychosociaux.

2. Introduire le nouveau terme Syndrome de la Parole Bégayée[171] (pour établir la relation entre les bégayages et la psychopathologie qui y est fréquemment associée).

Clarification de "Bégaiement masqué". Masqué (ou caché) est un terme avec plusieurs significations lorsqu'on parle de bégaiement. Dans la littérature, on l'utilise en référence à

a) la parole délibérément masquée par le locuteur, (il évite des mots et en substitue)

b) l'évitement d'une situation par le locuteur,

c) ce qu'on ne peut observer chez le locuteur (attitudes et émotions)

d) ce qui est inconnu ou pas entièrement pris en considération au sujet du bégaiement.

[170] Covert Stuttering.
[171] Stuttered Speech Syndrome.

Cette multitude de significations créée de la confusion et rend les textes moins précis. Une solution consiste à simplement considérer le bégaiement masqué comme la parole délibérément cachée par le locuteur (autrement décrit comme événement langagier de comportement de *fuite* une fois la phrase formulée). Le locuteur (dans ce cas-ci, Richard), omet, substitue ou fait une circonlocution comme moyen de cacher ce qui, pour lui, serait autrement un moment de bégaiement ouvert/avoué/visible. C'est différent d'un comportement d'*évitement* de situation (comme dans le cas d'Henri). On doit faire cette distinction afin de restreindre notre définition et l'évaluation du bégaiement aux événements de parole disfluente tels que vécus par le locuteur. (Note : Fuite et Évitement sont des termes bien établis en psychologie.)

Quoi qu'il en soit, la définition stricte du mot masqué est ce qui est secret ou *délibérément* caché par opposition à la simple signification de "caché". Décrire des réactions émotionnelles/attitudinales comme masquées introduit une possibilité de confusion. Elles peuvent être cachées si elles sont secrètes ou délibérément cachées ; mais on ne peut les considérer masquées simplement parce qu'elles ne nous sont pas visibles ou que leur existence n'est, souvent, pas bien reconnue.

Cela entraîne des implications cliniques. Sans égard à la présence de psychopathologie, une personne affichant une disfluence *avouée* mineure peut aussi connaître de fréquentes disfluences *masquées*. Avec cette nouvelle terminologie, on veut attirer l'attention sur le fait que les enfants qui bégaient ne doivent pas nécessairement se voir refuser une thérapie simplement parce qu'ils ont une disfluence *avouée* de moindre importance. Ils peuvent tout aussi souvent avoir des disfluences *masquées.*

SYNDROME DE LA PAROLE BÉGAYÉE

Les réactions émotives, comportementales et attitudinales négatives (également connues comme réactions affectives, comportementalistes et cognitives) au bégaiement ne sont pas toujours présentes, ou certainement pas suffisamment importantes pour garantir un diagnostic de psychopathologie. Il est clair que, bien qu'elles n'affectent pas Tom, elles sont extrêmement importantes dans la vie d'Henri. Oh bien sûr, Tom connait certaines frustrations, mais elles n'ont pas d'impact significatif sur sa vie.

Une façon de clarifier et de décrire cette différence d'impact sur la vie de l'individu c'est d'établir la relation entre le bégaiement et le Trouble d'Anxiété Sociale (également connu sous le nom de Phobie Sociale), en introduisant un nouveau terme – Syndrome de la Parole Bégayée.

Le Trouble d'Anxiété Sociale est un désordre distinct qui peut soit être spécifique à certaines situations sociales ou généralisé à la plupart d'entre elles. La vaste majorité des individus ayant le TAS ont témoigné que leur carrière, leurs études et leur fonctionnement général ont tous été sérieusement affectés par leurs peurs. De 70% à 80% de ceux qui en sont atteints rencontrent les critères pour des diagnostics supplémentaires et, dans la plupart

des cas, le TAS précède la condition de comorbidité.[172] De plus, le TAS débute, la plupart du temps, pendant la petite enfance. (Ces faits se prêtent à la spéculation sur la cause du bégaiement qu'il vaut mieux laisser à de futures recherches et comme sujet de discussions lors d'une conférence en ligne ! Lequel est arrivé en premier : le trouble d'anxiété ou le bégaiement ? Il est intéressant de noter que le Mutisme Sélectif[173] est un trouble d'anxiété sociale dans lequel les symptômes d'anxiété rendent impossible la parole. De toute évidence, les symptômes d'anxiété ont un impact sur la production de la parole.). Étant donné qu'un des effets comportementaux négatifs de l'embarras social relatif au bégaiement est une disfluence accrue et un plus grand embarras social, il serait difficile de séparer le bégaiement du Trouble d'Anxiété Sociale. Il est plutôt nécessaire de créer un nouveau terme, du genre Syndrome de la Parole Bégayée (SPB), lequel réfère aux symptômes observés chez ceux qui ont ces handicaps jumeaux que sont la parole disfluente et le Trouble d'Anxiété Sociale. En d'autres mots, deux individus peuvent bégayer, mais seulement un aura le Syndrome de la Parole Bégayée (*i.e.* bégaiement plus le Trouble d'Anxiété Sociale.)

Bien entendu, il s'en trouvera pour dire que le TAS pourrait aussi être associé à d'autres troubles pour lesquels les symptômes sont sujets à une exposition sociale, par exemple, le tremblement de la Maladie de Parkinson, et qu'il n'est donc pas approprié d'établir un cas distinct pour la relation entre le TAS et le bégaiement. Mais le contre-argument est que le TAS n'aggrave pas la Maladie de Parkinson, alors qu'il augmente le bégaiement. Et puis le lien est si fréquent (50-75%), qu'on améliore l'efficacité du langage en ayant un seul terme qui réunit les deux conditions.

Un terme unificateur comme le Syndrome de la Parole Bégayée accroit la compréhension du bégaiement de la même façon que l'Anorexie Mentale[174] apporte une meilleure compréhension au surplus de poids dans le bas du corps. Pour expliquer cela davantage, "surplus de poids dans le bas du corps" signifie une chose, "image corporelle déformée" signifie autre chose. Or, l'Anorexie Mentale réfère à la coexistence des deux conditions.

L'existence du Syndrome de la Parole Bégayée a d'évidentes implications pour le traitement. On a déjà reconnu que les individus ayant des phobies, telles que le Trouble d'Anxiété Sociale, ne peuvent réfléchir adéquatement. Lorberbaum et al (2004) ont constaté que les individus ayant des phobies détermineront leur réaction à une situation bien plus selon leur émotion plutôt que par raisonnement. Envahis par un niveau élevé d'anxiété, les phobiques peuvent ne pas réfléchir suffisamment clairement pour suivre un raisonnement rationnel. Se contenter d'offrir des conseils relatifs à des techniques de fluence à une PQB ayant un TAS équivaut à lui donner des conseils qu'elle sera incapable d'utiliser dans des conditions qui provoquent son anxiété. Ces personnes fonctionnant davantage selon des réactions émotives conditionnées, elles seront incapables de suivre des conseils, peu importe l'implacable logique de ces derniers. Il a été démontré que la présence du Trouble

---

[172] En médecine, la comorbidité désigne (1) la présence d'un ou de plusieurs troubles associés à un trouble ou une maladie primaire, (2) l'effet provoqué par ces troubles ou maladies associés.
[173] Selective Mutism.
[174] Anorexia Nervosa.

d'Anxiété Sociale (ou tout autre diagnostic de santé mentale) entraînera celui qui en est atteint vers une rechute suite à un traitement de restructuration de sa parole (Iverach et al, 2009). Un autre élément sont les stratégies offertes en traitement de restructuration de la parole qui pourraient bien fonctionner comme comportements sécurisant appuyant, sinon l'exacerbant, le TAS, et nuire aux techniques de thérapie standard comportementaliste /cognitive en préservant les croyances menaçantes. (Lovibond et al, 2009).

Alors que le TAS (également connu comme phobie sociale) peut être vaincu, il demeure difficile de se départir de tous les comportements de bégaiement. Stein, Baird, et Walker (1996) ont fait remarquer qu'on ne doit pas négliger le TAS puisqu'il peut constituer, pour les PQB, un moyen de se prémunir contre la détresse psychologique et l'inadaptation.

DIAGNOSTIC DU SYNDROME DE LA PAROLE BÉGAYÉE

Le Syndrome de la Parole Bégayée serait donc diagnostiqué lorsque les deux handicaps, bégaiement et Trouble d'Anxiété Sociale (TAS), coexistent. Alors que le bégaiement visible[175] est évident pour l'interlocuteur et que les deux, bégaiements visible et masqué, sont évidents pour le locuteur, on peut confirmer la coexistence du TAS en utilisant un rapport d'évaluation personnelle tel que le Liebowitz Social Anxiety Scale questionnaire (LSAS).[176] Le LSAS est un instrument standard de diagnostic du monde de la psychiatrie, reconnu pour prendre en considération les interventions pharmacologiques et la thérapie cognitive comportementale (Fresco et al., 2001).

DE RETOUR AU BAR

Ayant clarifié le vieux terme de bégaiement masqué et introduit le nouveau terme de Syndrome de la Parole Bégayée, on peut maintenant rapidement établir des diagnostics séparés pour Tom, Richard et Henri.

TOM : *Mon orthophoniste/logopédiste a établi pour moi un diagnostic de bégaiement visible, sans bégaiement masqué ni psychopathologie associée. On me suggère un réapprentissage des muscles de la parole, de meilleures habitudes respiratoires et un débit contrôlé.*

RICHARD : *Mon orthophoniste/logopédiste m'a examiné pour le Trouble d'Anxiété Sociale. Ce dernier n'est pas présent chez moi mais elle a attiré mon attention sur mon bégaiement masqué. Je comprends que je dois vaincre ma peur et mon embarras du bégaiement visible si je ne veux pas que cela devienne une psychopathologie de type Trouble d'Anxiété Sociale. Si cela se produisait, je serais alors diagnostiqué comme ayant le Syndrome de la Parole Bégayée.*

HENRI : *Mon orthophoniste/logopédiste m'a examiné pour le Trouble d'Anxiété Sociale (TAS) et a diagnostiqué un sévère Syndrome de la Parole Bégayée. On m'a informé que je devais faire quelque chose pour mon TAS afin qu'une thérapie éventuelle de restructuration de la parole puisse donner des résultats. Une thérapie cognitive du*

[175] Overt stuttering.
[176] Pourrait se traduire par : Échelle Liebowitz d'Anxiété Sociale (ÉLAS).

comportement et la participation à des groupes d'entraide sont les deux ressources qui me furent suggérées. On m'a donné des adresses.

Dans un futur monde fantaisiste, ces trois individus vivraient heureux pour le reste de leur vie. Les vieilles habitudes ayant la vie dure, Tom a continué à bégayer, d'autant plus que parce son bégaiement a un impact minime sur sa vie, il n'est pas très motivé à changer. Richard travaille dur sur ses attitudes, perceptions, croyances et ses émotions ; il a cessé de vouloir cacher son bégaiement. Bien qu'il bégaie ouvertement à l'occasion, il est capable de commander la bière qu'il désire. Henri a suivi une thérapie cognitive comportementale en plus d'avoir une vie sociale active et de profiter de la vie. Et parce qu'il parle plus, il bégaie un peu plus, prononçant le premier mot et non plus un substitut. Bien que son bégaiement soit plus fréquent, il n'est plus associé à des réactions de panique et de perte de contrôle. Son Syndrome de la Parole Bégayé a été éradiqué.

CONCLUSION

Étant donné que ce ne sont pas toutes les PQB qui souffrent de phobie sociale ou qui font appel à des stratégies de camouflage telles que l'omission de mots, les substitutions et les circonlocutions, on a besoin de distinctions dans la terminologie propre au bégaiement. Oubliant un instant les questions de la cause et les événements neurologiques, génétiques et biochimiques du bégaiement, nous pouvons avancer que les définitions les plus adéquates sont :

Bégayer/Bégayage (to stammer en anglais) – démontrer une parole disfluente caractérisée, dans sa forme visible, par des répétitions, des prolongations et des blocages ou, dans sa forme masquée, par l'évitement, les substitutions et les circonlocutions.

Bégaiement visible comporte des répétitions, des prolongations et des blocages.

Bégaiement masqué comporte l'omission et la substitution de mots ainsi que les circonlocutions dans le but de cacher ce que le locuteur sait que ce serait sinon un bégayage visible.

Pour ceux qui préfèrent une définition plus académique, la suivante est la plus adéquate :

Bégaiement – incapacité temporaire, de façon visible ou masquée, de maintenir une phonation fluente du langage verbal. Perkins (84, p.431).

La relation du bégaiement avec la définition post-1985 de phobie sociale est mieux exprimée en créant un nouveau terme :

Syndrome de la Parole Bégayée – *symptômes résultant de la coexistence du bégaiement et du Trouble d'Anxiété Sociale (phobie sociale)*. Plus spécifiquement, ces symptômes sont des comportements de bégaiement s'accompagnant de sensations de panique, de perte de contrôle, d'évitement de situations, d'attitudes de peu de confiance en soi et d'un bas niveau d'estime de soi et, enfin, de sentiments de frustration et d'anxiété.

L'appui des orthophonistes/logopédistes professionnels les plus en vue afin de développer les idées exprimées dans cet article serait grandement apprécié.

(Fin de l'article.)

Les commentaires suivants proviennent d'un courriel de Mike sur le site *neurosemanticsofstuttering :*

Dans le film *Le discours du Roi*, on observe une manifestation du Syndrome de la Parole Bégayée (SPB) chez Georges VI. (Pour une discussion de ce syndrome, vous rendre sur le site suivant http://stutteredspeechsyndrome.com/) Mark F. Irwin résume sa théorie de la façon suivante : " (Le roi) Georges souffrait de l'effet composé du Trouble d'Anxiété Sociale (ou phobie sociale) et du bégaiement. Un handicap s'additionnant sur un autre engendre les symptômes de ce que nous désignons le Syndrome de la Parole Bégayée (SPB), un trouble de l'anxiété spécifique à certaines situations. Il est déjà assez éprouvant de vivre avec les disfluences provoquées par le bégaiement ; souffrir en plus de la honte, de l'embarras, de la frustration et de la peur du bégaiement au point que cela engendre davantage de bégaiement et d'évitements d'interactions sociales, tout cela affecte la condition mentale en plus de nuire considérablement aux accomplissements académiques et professionnels ; ce sont toutes des conséquences qui ne font qu'empirer la condition de la PQB. C'est cela le SPB. Une telle différenciation s'impose puisque les personnes atteintes du SPB ont d'abord besoin d'une thérapie s'attaquant à leur phobie pour qu'elles puissent ensuite suivre les indications rationnelles de manière à produire une parole plus fluente.

Je dois ici préciser que l'anxiété est, en général, plus élevée chez les femmes que chez les hommes.

Voir également le site suivant sur ce sujet : http://goodbye-begaiement.blogspot.com/2011/08/begaiement-et-anxiete-sociale-pourquoi.html#more

Références

American Speech-Language-Hearing Association Special Interest Division 4: Fluency and Fluency Disorders (1999 March) Terminology pertaining to fluency and fluency disorders: Guidelines. *Asha, 41 (Suppl. 19), 29-36*

Berman, R.M. and Schneier, F.R. (2004) In Bandelow, B. & Stein, D.J. (eds) *Social Anxiety Disorder*. N.Y. Marcel Dekker, Inc.

Fresco, D. M., Coles, M E., Heimberg, R.C., Liebowitz, M.R., Hami S., Stein, M. R., Goetz, D. (2001). The Liebowitz Social Anxiety Scale: a comparison of the psychometeric properties of self-report and clinician administered formats. *Psychological Medicine, 31,* (6) 1025 —1035.

Lorberbaum, J.P., M. R., Klose S., Johnson, M. R., Arana, G. W., Sullivan, L. K., Hamner, M. B., Ballenger, J.C., Lydiard, R.B., Broderick, P.S., George, M. S., (2004). Neural correlates of speech anticipatory anxiety in generalized social phobia. *NeuroReport* 15, 18.

Iverach, L., Jones, M. O'Brian, S., Block, S., Lincoln, M., Harrison, E., Onslow, M. (2009). The relationship between mental health disorders and treatment outcomes among adults who stutter. Journal of Fluency Disorders, 34, 29-47

Kraaimaat, F.W., Vanryckeghem, M. & Van Dam-Baggen, R. (2002). Stuttering and Social Anxiety. *Journal of Fluency Disorders.* 27. 319-331.

Lovibond, P.F., Mitchell, C.J., Mindral, E., Brady, A., Myers R.G., (2009) Safety behaviours preserve threat belief: Protection from extinction of human fear conditioning by an avoidance response. Behaviour Research and Therapy, 47, 716-720

Perkins, W.H. (1984). Stuttering as a Categorical Event: Barking Up the Wrong Tree — Reply to Wingate. *Journal of Speech and Hearing Disorders,49,* 429-441.

Perkins, W. H. (1990). What is stuttering? *Journal of Speech and Hearing Disorders, 55,* 370-382.

Stein, M.B., Baird, A., & Walker, J.R. (1996). Social Phobia in Adults With Stuttering. *American Journal of Psychiatry,* 153(2), 278-280.

« Les obstacles sont ces épouvantables choses que vous voyez lorsque votre ***regard s'éloigne de votre but.*** *»*

Henry Ford

UN CHEMINEMENT POUR SORTIR DU BÉGAIEMENT

Par Walt Manning, Ph.D.

En 1996, on m'invita à participer à une table ronde de « bègues rétablis » à la convention nationale de mon association professionnelle, l'American Speech-Language-Hearing Association (ASLHA), qui se tenait à Seattle. À plusieurs points de vue, il s'agissait pour moi d'une étape majeure dans un long cheminement vers la fluence. Je n'aurais jamais imaginé, il y a des années, même dans mes rêves les plus fous, qu'un jour j'allais pouvoir m'adresser à un auditoire de plusieurs centaines de personnes avec un niveau acceptable de fluence. Encore plus surprenant, c'était avec impatience que j'attendais le moment de vivre cette expérience.

J'avais, plusieurs années auparavant, assisté à une présentation similaire à ma convention annuelle. Je m'installai à la dernière rangée d'une grande salle, émerveillé par la facilité avec laquelle s'exprimaient ces personnes qui s'étaient sorties du bégaiement. Plusieurs d'entre elles étaient bien connues du milieu. Je me souviens les avoir enviées pour cette fluence qui les qualifiait à prendre part à cette table ronde. Je crois avoir aussi été impressionné par cette reconnaissance professionnelle dont ils jouissaient. Je n'aurais jamais pensé que je serais un jour une de ces personnes assises à cette table, quelque vingt ans plus tard. Sur le point de me présenter ce matin-là à Seattle, je m'interrogeais sur le chemin parcouru pour en arriver à me retrouver là, sur ce podium, ayant hâte de participer. Je vais tenter de vous expliquer comment tout cela est arrivé.

Bien que mon cheminement ait des points en commun avec des histoires similaires, je me souviens qu'un de mes professeurs m'avait dit qu'il y avait plusieurs chemins possibles dans l'escalade vers la cime de la fluence. En général, je crois que la chronologie des événements thérapeutiques est aussi importante que d'autres facteurs : le moment où la personne devient disposée à mettre en œuvre des changements et le moment et la chance de pouvoir entrer en relation avec le bon clinicien. Il vous faut aussi accepter qu'il faudra du temps pour pratiquer les techniques comportementales jusqu'au point où elles deviendront une seconde nature et vous permettront de réussir malgré le stress du monde réel. Il est également important d'être conscient que les ajustements affectifs et cognitifs[177] prendront du temps avant de rattraper les modifications comportementales.

Me rappeler le début de mon bégaiement aurait contribué à mieux comprendre mon histoire. Ce serait merveilleux d'avoir des enregistrements audio ou des vidéos parlants afin d'analyser les indices du bégaiement. Malheureusement, la seule technologie disponible dans les années

[177] Adjectif qualifiant ce qui est relatif à la cognition, c'est-à-dire aux grandes fonctions de l'esprit (perception, langage, mémoire, raisonnement, décision, mouvement…). On parle ainsi des *fonctions cognitives supérieures* pour désigner les facultés que l'on retrouve chez l'Homme comme le raisonnement logique, le jugement moral ou esthétique… (voir éthologie). On pense aussi aux sciences cognitives ou qui en adoptent les principaux paradigmes. On parle ainsi de psychologie cognitive ou de thérapie cognitivo-comportementale

1950 était des films muets sur lesquels on m'avait enregistré avec mes frères et sœurs plissant nos yeux éblouis par des ampoules aussi grandes que celles d'un stade et qui équipaient les caméras de cette époque. Bien que je ne puisse me rappeler d'événements spécifiques, je suis certain que, vers la fin de mon éducation primaire, je bégayais et qu'il est probable que mon comportement d'évitement avait déjà atteint un certain niveau. Vers la fin du collège, mon statut en tant que personne qui bégaie était indéniable. À partir de ce moment, plusieurs de mes choix allaient être dictés par la réalité, tout autant que par la possibilité, de bégayer. Il y avait plusieurs situations redoutées et embarrassantes, dont certaines associées aux demandes de feedback verbal en classe, spécialement les exposés oraux. Bien que j'aie été très heureux et que j'aie connu un raisonnable succès pendant mes années au collège et au Lycée, j'avais souvent l'impression d'être au bord d'un précipice en planifiant soigneusement mes mots pour éviter de tomber du bord de la fluence à l'abîme du bégaiement.

Ayant tout de même survécu à ces années comme PQB, j'étais souvent frustré et parfois en colère par mon incapacité à découvrir ce qui pour moi comportait un potentiel supérieur. Je me souciais souvent de mon élocution et je ne me permettais pas de dire quelque chose sans scruter d'avance ce que j'allais dire, à la recherche des mots craints. Des années plus tard j'allais réaliser que j'avais eu des choses à dire mais que je n'avais pas eu le courage d'essayer de les dire. À cause de cette crainte du bégaiement, je refusais même de considérer la possibilité de participer à certaines conversations ou activités telles que les exposés oraux ou les pièces de théâtre scolaires. Mais peut-être encore plus fondamental, je réalisais que j'avais eu des idées dont je n'avais même pas soupçonné l'existence. C'était comme d'écrire quelque chose sans savoir ce que vous pensez avant de pouvoir le visualiser à l'écran. Et ces idées généraient d'autres pensées qu'autrement vous n'auriez pas eues. Parce que je m'efforçais tellement de fuir mon bégaiement en évitant des situations et en substituant des mots, je ne me permettais même pas, bien souvent, de découvrir ce que je pensais vraiment, pensées qui n'eurent donc aucune chance de s'épanouir.

Je me suis aventuré, à quelques reprises, à suivre des thérapies au début et vers la fin de mes années de collège. À cette époque, les orthophonistes n'étaient pas disponibles dans bien des écoles. Pendant ma huitième, j'ai suivi une thérapie à l'hôpital local. Les cliniciens étaient bienveillants et connaissaient, de toute évidence, le bégaiement. Cependant, je ne crois pas qu'ils savaient grand chose de ce que c'est que de vivre avec le bégaiement ou même de ce que c'était que d'être une personne qui bégaie. Ou s'ils le savaient, ils n'ont jamais été capables de me communiquer cette connaissance, cette empathie. Ils m'ont donné des travaux à effectuer et dont je ne me rappelle même pas. Je ne crois pas qu'on m'ait demandé de bégayer volontairement, un acte contre lequel, j'en suis persuadé, je me serais rebellé. Je me rappelle qu'ils m'avaient demandé de poser de légères actions d'affirmation telles que de parler à des étrangers et de faire des appels téléphoniques. Et je me souviens que, peu importe ce qu'on me demandait de faire, je ne pratiquais pas, pas plus d'ailleurs que je pratiquais mon piano entre deux leçons. Mon élocution ne devait que très peu changer et je cessai de me rendre aux thérapies après quelques mois. De toute manière, le temps était venu d'aller au Lycée.

Malgré l'opinion du conseiller d'orientation du collège selon qui « Je ne serais pas un sujet apte à suivre un cursus universitaire», j'ai tout de même tenté ma chance à une école de ma ville de Pennsylvanie. Le College Lycoming était, et est toujours, un « petit collège chrétien ». Non pas que les étudiants y étaient tous petits ; c'est juste qu'il ne comptait, et qu'il ne compte

toujours, qu'un petit nombre d'étudiants (environ 1,100), de toutes les religions et de diverses cultures. Bien que je me sois spécialisé en sociologie, je crois plutôt que mon intérêt consistait à être membre de l'équipe de natation. Je le mentionne ici car mes expériences en tant que membre de l'équipe de natation allaient avoir un impact réel sur ma vie en général et dans mes efforts vers la fluence. Jusqu'à maintenant, je n'avais jamais nagé en compétition. Mais en deuxième année, je pris conscience de mes capacités et j'ai commencé à remporter des compétitions. Mes expériences dans la piscine et avec mes coéquipiers devinrent une partie majeure de mon identité de mes années au Lycée. Puis un peu plus tard, j'ai fracassé des records scolaires et fus élu capitaine de l'équipe.

Je terminais avec un diplôme en poche; mais je savais que mon bégaiement constituait un obstacle majeur dans ma recherche d'emploi. Je tentai de m'enrôler dans le programme pour candidats-officiers de la Marine mais fus rejeté au moment de lire la seconde phrase du « Passage du Grand-père » (un test de lecture) et bloquai (probablement sur le mot redingote). Rétrospectivement, l'idée de devenir officier de Marine n'était peut-être pas si bonne que cela; nous étions en 1964 et certains de mes collègues, qui eurent plus de succès que moi pour être sélectionnés pour le service outre-mer, n'allaient jamais revenir du Vietnam. Alors, qu'est-ce que j'allais décider de faire maintenant ? Je tentai ma chance du côté de la faculté des candidats-officiers de l'Air Force. (Possible que mon conseiller avait raison après tout.) Cette fois, je me suis rendu jusqu'à la sixième ligne de « Arthur le Jeune Rat » avant qu'on me demande de partir. J'étais dévasté, non pas parce que je n'allais pas savoir ce qui allait arriver au jeune Arthur – mais parce que je n'avais vraiment aucune idée de ce que je devais faire maintenant. Il me restait toujours la possibilité d'être engagé comme soldat. Je me retrouvai donc, faisant la queue en sous-vêtements, qu'on examine mes oreilles (parmi autres choses), par des gens qui ne semblaient pas du tout amicaux. Je croyais qu'on allait me sélectionner et, après avoir travaillé temporairement pendant quelques mois dans un entrepôt à empiler des boîtes contenant des arbres de Noël artificiels, on m'envoya à un camp d'entrainement. Hélas, même le Service de Sélection me rejeta lorsqu'ils constatèrent la dégradation assez sérieuse de mon ouïe pour les sons à haute fréquence. Il me semblait bien que personne ne voulait de moi.

ÊTRE DISPOSÉ À CHANGER

Je me souviens encore de cette soirée où je décidai de m'inscrire à une thérapie. Je fis une marche dans le voisinage, m'assis sur le bord du trottoir et décidai que le temps était venu de demander de l'aide. À moins que je ne puisse m'exprimer librement, je savais que ma vie allait être une succession de cul-de-sac ou qu'elle serait parsemée de parcours difficiles. Je crois bien que c'était la toute première fois de ma vie que je reconnaissais vraiment avoir un problème de bégaiement. Et c'était en tout cas la première fois que j'étais vraiment déterminé à y faire quelque chose. N'ayant aucune idée de ce que j'allais faire de ma vie à long terme, je savais, par contre, qu'à cet instant même, il me fallait faire quelque chose pour mon élocution. J'étais disposé à faire tout ce qui était nécessaire. Le temps que cela prendrait et le coût que cela impliquait importaient peu.

Le jour suivant, je pris la direction vers cet hôpital où j'avais reçu mon traitement lorsque j'étais en huitième. Quelques personnes rencontrées alors y étaient toujours, dont le directeur de la clinique. Également sur place cette journée-là, le professeur Asa Berlin en visite de l'Université d'État de Pennsylvanie. Il me parla d'un jeune professeur nouvellement débarqué à la clinique universitaire. Eugene Cooper venait d'être nommé professeur-adjoint et dirigeait un programme intensif en résidence appelé le Programme Thérapeutique pour Adultes s'adressant à des personnes comme moi qui bégayaient. Notre rencontre allait constituer un des événements majeurs de ma vie. Je ne le savais pas à ce moment-là, mais Gene allait devenir mon mentor professionnel.

J'ai obtenu le financement du Service d'Administration de la Réhabilitation et je devais épuiser presque toutes mes maigres économies. J'ai participé, pendant deux semestres successifs, au programme de l'Université d'État de Pennsylvanie et j'ai assez bien réussi. Eugene et les autres cliniciens du programme étaient sur la même longueur d'ondes à propos de la nature et de la direction à prendre pour le traitement. J'ai appris ce que le bégaiement était et n'était pas. L'expérience du bégaiement perdait de son mystère. Je commençais à me désensibiliser au bégaiement et à devenir plus confiant au sujet de mon élocution. Plus important encore, ce traitement m'aida à comprendre que j'avais le choix : je n'avais plus à être impuissant lorsque je bégayais. Je commençais à percevoir les relations de cause à effet entre le bégaiement et ma réaction aux situations. Je comprenais que les mots que j'avais évités en étaient devenus plus puissants. Par contre, en choisissant de ne pas éviter ces mots, même si je bégayais en les prononçant, ils deviendraient alors moins menaçants. Je commençai à réaliser que je pouvais parfois me maintenir dans une situation en résistant à des forces inamicales telles que les réactions de mes interlocuteurs et la pression du temps. J'acceptais aussi les aspects humoristiques de mon élocution et de ma situation.

Une fois le programme terminé, je retournai chez moi où j'avais un boulot temporaire pour l'été. Il est difficile de retourner chez soi, dans cet environnement où on a connu tant d'échec de la fluence.[178] Je me souviens avoir évité des endroits, des personnes, des mots et des sons. J'étais loin d'être libéré. Je me souviens aussi de la pression que je m'imposais à maintenir ma fluence lorsque je parlais avec des gens qui savaient que j'avais participé à un programme. Mes expériences avec la thérapie m'exposèrent à une carrière dont je ne savais pas qu'elle existait. À l'automne de la même année, je retournai à l'Université d'État de la Pennsylvanie afin d'entreprendre le programme de deux ans menant à la maîtrise en pathologie de la parole (orthophonie).

Après mes cours à L'Université d'État de Pennsylvanie, j'ai travaillé pendant deux ans comme orthophoniste dans le réseau scolaire public en banlieue de Philadelphie. J'ai aussi suivi des cours à l'Université d'État du Michigan. Pendant tout ce temps, mon élocution demeura raisonnablement fluide. Mais je continuais encore à ressentir plusieurs craintes reliées au bégaiement. Je savais que les changements cognitifs et attitudinaux nécessaires au succès n'avaient pas encore rattrapé ma facilité à utiliser les techniques comportementales, les deux étant nécessaires afin d'atteindre la fluence. Cela allait prendre encore quinze ans avant que j'aie

[178] Ajout du traducteur : le Dr. Charles Van Riper avait déclaré que lorsqu'une personne qui bégaie retourne dans son ancien milieu (probablement suite à une thérapie), même les meubles semblent bégayer.

confiance en mes techniques et que je puisse les utiliser facilement, la combinaison desquelles résulterait en un niveau élevé de fluence presque spontanée – c'est-à-dire atteindre cette étape où je n'avais plus besoin de me soucier de la production de ma parole ou de me sentir handicapé par mon bégaiement.

FACTEURS CLÉS

Lorsque je regarde en rétrospective les changements que j'ai mis en œuvre sur plusieurs décennies, je peux identifier quelques-uns des facteurs-clés ayant favorisé mon cheminement vers une plus grande fluence. Je sais qu'il n'y eut ni une étape ni un événement unique ou spécifique. Non; il s'agit plutôt d'un cheminement, d'un processus de changement, toujours en cours d'ailleurs. Je sais qu'il était extrêmement important que je sois disposé à accepter de changer. Je savais que ma vie – peu importe ce qu'elle serait – ne serait jamais tout ce qu'elle pourrait être si je n'affrontais pas mon problème. Les rejets que j'avais subis à cause de mon bégaiement, qu'ils aient été importants ou pas, m'enseignèrent cela. J'ai été capable de trouver l'aide adéquate de la part de personnes qui se souciaient de moi et au moment où j'étais prêt à recevoir cette aide. Elles étaient expérimentées et n'avaient, de toute évidence, pas peur du bégaiement. Elles avaient une carte et une direction vers un territoire qui, du moins à mon point de vue, représentait un territoire hostile. Ces personnes étaient disposées à me pousser, parfois à me trainer, sur le parcours adéquat. Je crois qu'il était spécialement important qu'elles aient été disposées à m'accompagner en chemin, afin de me guider vers le comportement adéquat et les manières de penser adéquates qu'il me fallait expérimenter.

Les expériences que j'ai vécues comme nageur à l'Université m'ont enseigné bien plus que je ne l'avais réalisé à ce moment-là. Je vis combien il était important de pratiquer pendant de longues heures, pas seulement pour apprendre la technique, mais pour que celle-ci fasse partie de vous et que vous deveniez plus confiant en vos capacités. J'ai appris qu'en persistant, on devient capable de s'améliorer et de réussir d'une manière qui nous semblait impossible pendant les premières étapes de cet apprentissage. J'allais devenir un nageur plus rapide que je ne l'imaginais et j'allais fracasser des records que je ne pensais même pas atteindre. Je crois que ces leçons se sont transposées à mes expériences d'élocution. J'ai constaté pouvoir connaître le succès malgré la peur. J'ai découvert qu'en expérimentant davantage, j'allais connaître de petites victoires et, ainsi, me diriger lentement dans la direction souhaitée. En étant assidu et en désirant ardemment atteindre le succès, ce dernier allait éventuellement se manifester. Alors je continuai à faire des appels téléphoniques, à donner des cours et à faire des exposés oraux. Depuis longtemps, je n'avais pas été très bon pour ces choses-là. Mais comme c'étaient-là les actions que je voulais pouvoir faire, j'allais devenir, avec le temps, meilleur.

Enfin, un autre facteur important selon moi fut l'appui que je reçus. Mes cliniciens croyaient en moi et je crois avoir toujours bénéficié de l'appui, sous diverses formes, de ma famille et de mes amis. Plus tard, j'allais recevoir l'appui de gens d'une profession dont la plupart des membres sont des professionnels qui s'intéressent sincèrement à vous et sont compréhensifs. Hélas, je n'ai pas bénéficié du soutien d'un groupe de maintien pendant mes années de mise en œuvre de changements significatifs. Mais ayant observé le pouvoir d'un tel groupe, je considère cette ressource comme n'ayant pas de prix.

Depuis les 20 dernières années, je ne me suis senti aucunement handicapé à cause de mon élocution. Je suis aussi très à l'aise avec le fait d'être identifié comme personne qui bégaie. C'est qu'il ne se manifeste pas souvent – disons une ou deux fois par mois. Sauf que maintenant, lorsqu'il m'arrive de bégayer, je n'évite pas, je ne suis plus susceptible de paniquer. Rester connecté au moment présent me rend confiant comme de m'extirper en douceur de cette pause de ma fluence. Mais ce qui est probablement le plus important, c'est que la possibilité de bégayer n'intervient plus jamais dans mes décisions/choix de vie. Le bégaiement a cessé d'être un facteur lorsque je décide d'accepter de parler à des personnes, d'utiliser le téléphone, de passer ma commande au restaurant, de poser une question ou d'accepter une invitation comme conférencier.

Pendant quelques années, je me sentais obligé de m'excuser pour ma fluence lorsque je m'adressais à des groupes de maintien pour PQB, ce que je ne fais plus. Non seulement suis-je fier de ma fluence, mais je suis convaincu que, après toutes ces années d'effort, j'ai gagné ce droit d'être content de mon élocution. J'apprécie également ces occasions de partager mes idées avec des professionnels à des ateliers qui se tiennent à travers le pays. J'ai découvert combien il est stimulant d'interagir avec un auditoire et d'en sortir avec plus d'énergie, ragaillardi. J'apprends presque toujours quelque chose lorsque je parle en public et je suis reconnaissant d'être admis comme un élément actif parmi des gens que j'admire.

Je suis également heureux de pouvoir échanger avec des gens qui, autrement, seraient de purs étrangers dans les boutiques, en avion ou sur la route. Je suis reconnaissant d'avoir donné vie à mes idées en mots prononcés avec fluidité, qu'il s'agisse pour moi d'un bon ou d'un mauvais jour.[179] J'ai été capable de prononcer des éloges funèbres en l'honneur d'amis, de collègues et de parents. J'aurais évidemment préféré ne pas avoir à faire ce genre de chose, mais je suis honoré et très fier d'avoir pu le faire de manière acceptable.

Enfin, il est important d'expliquer que je suis à l'aise avec ma fluence. Ça prend du temps avant que cela se produise, et cela exige des changements considérables dans la façon dont vous vous définissez. Loin de moi de vouloir donner l'impression que ce cheminement a été facile, dénué de peurs et sans revers. Mais, tout bien considéré, cela fut une grande aventure. Plutôt que de le considérer comme mon démon, j'en suis venu à voir mon bégaiement comme un actif, quelque chose qui m'a amené en des endroits excitants, qui m'a offert des opportunités pour grandir et qui me permit de rencontrer des êtres merveilleux que je n'aurais autrement jamais rencontrés. Depuis des années, j'ai entendu d'autres PQB faire les mêmes commentaires, et je sais quelles le pensaient vraiment.

[179] Les PQB ont, en effet, des jours où le bégaiement se fait plus présent que d'autres. Sans parler de cycles également semblables. Et on n'a pas toujours une explication pour cela.

PAROLE LIBÉRÉE : MA VICTOIRE SUR LE BÉGAIEMENT

Par Tim Mackesey, CCC-SLP

BOCA RATON

Nous sommes à la seconde semaine de ma deuxième année de Lycée dans une classe de comptabilité à Boca Raton, en Floride, et je suis sur le point de revivre mon pire cauchemar. Le professeur vient tout juste de nous dire que nous allons, à tour de rôle, lire les questions posées dans notre devoir et donner nos réponses. Je suis en état de panique incontrôlable. Tous les souvenirs que j'en avais depuis mon enfance, accompagnés de l'embarras ressenti pour avoir lu à haute voix en classe, furent une succession d'horreurs.

La pire peur de ma vie m'attendait encore, à l'instant même. Je devais lire. Je ne pouvais sortir de la salle de classe. Pendant de nombreuses années, j'avais l'habitude de sortir de la salle prétextant devoir aller aux toilettes. Et parce que j'avais peur, je bégayais en demandant la permission de sortir de la classe. Dans ces moments-là, je me sentais dénudé, comme un chevalier sans son armure, pris au piège par un dragon crachant le feu.

Je bégayais sur quasiment chaque mot. Je suffoquais tellement mon larynx se resserrait, créant d'impressionnants blocages. J'ai remarqué que certains de mes collègues de classe se sont retournés avec un regard incrédule, comme s'ils ne m'avaient jamais entendu parler. Ils étaient probablement très surpris. Jusqu'à cet instant, j'étais demeuré muet en classe.

Je quittai la classe ce jour-là complètement abattu. Je me rendis au bureau des inscriptions et abandonnai ce cours. Bien que j'aie perdu une partie de mes frais de scolarité, cela me donna au moins la détermination de commencer à changer. J'en avais assez. Je ne pouvais simplement plus continuer ainsi.

Je me retrouvai seul dans ma chambre un peu plus tard, le même jour. Je lisais tout haut le même texte que j'avais lu plus tôt en classe. J'étais parfaitement fluide et à l'aise. J'avais l'impression d'être comme un correspondant de télé ou un acteur. Ma voix était riche, ma poitrine détendue, ma langue passait de son en son et de syllabe en syllabe avec aisance et fluence. Était-ce une hallucination ou étais-je vraiment capable de parler ainsi ? À cet instant, j'étais quelqu'un d'autre. Cette « identité isolée » ne pensait pas au bégaiement et ne savait même pas comment bégayer. Puis j'eus l'idée de m'enregistrer. J'enclenchai le mécanisme du magnétophone, commençai à lire et à bégayer immédiatement. J'arrêtai la machine, écœuré.

En y pensant bien, je peux faire une association entre cela et les répondeurs téléphoniques. C'est que, voyez-vous, depuis une décennie, je raccrochais plutôt que de laisser un message sur les répondeurs. L'afficheur n'était pas encore né. Mais je réalisais alors que je faisais quelque

chose qui sabotait mon élocution. Pouvant parler avec une totale fluence lorsque j'étais seul, je croyais que Dieu n'avait commis aucune erreur en me créant. Ma souffrance était alors tellement grande que je gagnais en détermination. J'allais atteindre mon objectif de parler sans efforts, libre de tout blocage.

« LE VOYAGE COMMENCE À L'INTÉRIEUR ET SE TERMINE À L'INTÉRIEUR » - Sufi

À cette étape de ma vie (19 ans), je vivais avec ce que Joseph Sheehan[180] appelait "le complexe du géant enchaîné." Tout comme le géant dans *Les voyages de Gulliver*, retenu au sol par les nains Lilliputiens, je me sentais limité par mon bégaiement. Je blâmais celui-ci pour tout ce qui m'arrivait. Par exemple, le directeur du restaurant haut de gamme où je travaillais m'offrit, à plusieurs occasions, une promotion de portier à serveur. Chaque fois, j'inventais toute sorte d'excuses farfelues pour retarder cette promotion. J'aurais gagné, en pourboires, 200 $ par soir au lieu de 50 $. Ma souffrance passa sur le dos du bégaiement, encore. Je n'eus que très peu de rendez-vous avec des filles car je n'osais rappeler les filles que je rencontrais. Ne pas rappeler les filles représentait une véritable torture auto-infligée.

J'ai constaté que lorsque quelqu'un se décide à agir, c'est qu'il est motivé soit par la douleur, soit par le plaisir : la souffrance de continuer à lutter comme il le fait, ou ce plaisir ressenti lorsqu'on surmonte les obstacles. Tout comme cette proverbiale mule qui meurt de faim entre deux balles de foin, j'étais immobilisé par l'indécision. Je refusais depuis des années toute thérapie de la parole. J'étais pris au milieu, souffrant, mais sans pour autant entreprendre quoi que ce soit (pour améliorer mon sort). Ironiquement, ce fut à Boca, signifiant « bouche » en espagnol, que la douleur devint suffisamment grande pour me forcer à agir. Raton signifie « rat » en espagnol. Jusqu'à ce jour, j'avais l'impression d'avoir un rongeur dans mon cerveau et ma bouche.

« TIMMY, TU BÉGAIES ! »

Jusqu'en deuxième année, je ne réalisais même pas que mon élocution avait quelque chose de différent. J'étais un garçon aux cheveux blonds, aux yeux bleus, qui menait une vie normale. Puis un jour, à l'école élémentaire, on plantait des semences dans des pots remplis de terre. Apparemment, j'ai bégayé. Mon professeur me prit par le poignet, m'amena dans le couloir, ferma la porte de la classe et, dans l'isolement du couloir, me regarda en disant : « Timmy, tu bégaies ! » Elle avait un regard inquiet qui reflétait l'urgence. Je n'avais jamais entendu le mot bégaiement auparavant ; mais je devinais qu'il s'agissait de quelque chose de mal par l'expression de son visage et ce besoin de m'entraîner dans le couloir pour m'annoncer la nouvelle.

J'étais devenu son projet personnel. Elle voulait me faire parler davantage que les autres enfants. Elle m'attribua le rôle-titre dans une pièce intitulée *Les pièces de monnaie de Lincoln*. Je me rappelle de ce jour où, me tenant sur la scène de notre petit auditorium, j'ai bégayé devant

---

[180] Joseph Sheehan, psychologue américain, a été, dans les années 1970, une des sommités du domaine du bégaiement. Il allait influencer les thérapies pendant la décennie suivante. Lui-même une PQB, ses travaux ont fait autorité.

tous les parents des enfants – y compris ma mère. Mon enseignante avait certes de bonnes intentions. Elle voulait m'aider. Elle et toutes ces autres personnes que j'ai pu blâmer pour les émotions que m'inspirait mon bégaiement ont été, depuis, entièrement pardonnées – étape cruciale vers la guérison.[181] Ce n'était pas sa faute si je bégayais. Il y avait des antécédents familiaux dans ma famille. Même si ma famille ne se rappelait d'aucune manifestation de bégaiement chez moi avant cet événement, il est possible que j'aie manifesté des disfluences normales au cours de ma croissance. De toute manière, il ne sert à rien de ressasser le passé.

Peu importe la nature du problème que j'avais avec mon élocution, il semblait important aux yeux des autres. Je me rappelle avoir subi une thérapie dans une pièce de rangement de mon école élémentaire. Il y avait Tim, une vadrouille (ou serpillère), un seau, quelques jouets et mon professeur d'élocution. On me libéra de la thérapie après peu de temps.

Plus tôt, en première année, j'aimais me distinguer par ce que je faisais de bien. Apparemment, mon écriture était très belle pour mon âge. On me demandait donc souvent d'aller au tableau pour y écrire. M'exprimer ainsi était pour moi source de grande fierté. Puis en troisième, quatrième et cinquième années, je commençais graduellement à « jouer un rôle » en classe. Je choisissais d'être un joker et un instigateur pour m'exprimer.[182] Mon bégaiement demeura stable pendant l'élémentaire.

J'ai vécu plusieurs situations de moqueries et de railleries au niveau élémentaire. Une fille en particulier me blessait souvent. Après avoir constaté à quel point cela m'agaçait, elle recruta quelques-unes de ses amies et elles montèrent une chorégraphie dans laquelle elles mettaient leurs mains sur leurs hanches et, dans un mouvement de balancier, m'appelèrent à l'unisson "ti-cul bègue."[183] Un jour, en sortant d'une classe, elles m'accueillirent avec leur nouvelle danse. Quelques autres me demandaient pourquoi je bégayais ou imitaient ma manière de parler.[184] Avec le recul, il m'apparaît évident que ma réaction face à ces expériences constitua la raison pour laquelle j'entrepris de me programmer à prévenir le bégaiement. Plusieurs années plus tard, j'allais être en présence de cette fameuse citation de Charles Van Riper[185] : « Le bégaiement est tout ce que nous faisons pour éviter de bégayer. »

FIN DU PRIMAIRE

Au premier jour dans la salle de classe de sixième année, on s'était assis en cercle et on devait se présenter à tour de rôle. En face de moi se trouvait la plus belle fille que je n'avais jamais vue. Après l'avoir observée en classe d'orientation pendant l'été, j'avais l'impression d'avoir gagné à la loterie puisqu'elle serait dans ma classe. On nous demanda de dire son nom et de dire ce que nous avions fait pendant l'été. J'avais essayé de flirter avec elle par contact visuel. Au fur et à mesure que mon tour approchait, je devenais très anxieux et j'anticipais que j'allais

---

[181] Tout au long de ce texte, je traduirai " recovery/healing" par guérison ou rétablissement, la langue française n'ayant, hélas, pas de terme aussi adéquat que recovery dans le cas du bégaiement. En fait, on dit maintenant "sortir du bégaiement."

[182] Lire, à ce sujet, *Pourquoi est-il plus facile de parler lorsqu'on "est" quelqu'un d'autre,* page 117.

[183] "Stutter butt"

[184] Cela se produit souvent d'ailleurs lorsque le bégaiement nous a imposé une certaine manière de parler, ce qui est mon cas - deux personnes, dont ma sœur, m'imitant à la perfection – et c'est drôle.

[185] Charles Van Riper fut la grande sommité du domaine du bégaiement de la dernière partie du vingtième siècle. Décédé en 1994, il est considéré comme ayant été l'orthophoniste le plus influent. Il était aussi affublé d'un sévère bégaiement.

bégayer. Lorsque je commençai à bégayer, elle baissa la tête, et lorsqu'elle me regarda de nouveau, elle eut un sourire inconfortable. Elle venait de découvrir mon secret. J'allais prétendre que ce moment ne s'était pas produit. Le nombre d'événements impliquant le bégaiement – événements qui contribuèrent à forger ma phobie de parler – se firent très nombreux aux cours moyens. Lire à haute voix devait constituer le pire des cauchemars jusqu'en huitième année. Les présentations orales allaient rapidement devenir de véritables tortures. Le téléphone était aussi douloureux que de prendre, à main nue, un morceau de charbon ardent.

J'adoptai le principe de « Me prémunir contre la gêne en évitant de parler et en utilisant des trucs »….ce qui se transforma en actions physiques. Le psychologue cognitif L. Michael Hall désigne cela *de la pensée au muscle.*[186] Cette transposition[187] de ma crainte de parler se manifesta par des comportements tels qu'une aversion pour le contact visuel, la substitution de mots, l'évitement, me rendre moins visible sur mon siège en classe, raccrocher plutôt que de laisser un message téléphonique, insérer des « uh um » comme mots d'appui avant de bégayer, imiter des voix de personnes connues, parler sur ma réserve d'air et hausser l'intonation de ma voix, secouer la tête pendant les blocages et ainsi de suite. Avec le temps, ces stratégies d'évitement allaient devenir des habitudes automatiques et inconscientes. Bien que chacun de ces comportements ait une bonne intention initiale, ils devaient, finalement, s'avérer bien plus nuisibles que favorables !

C'est aussi pendant mes études au collège que je commençai à associer la peur à des mots bien précis. Par exemple, le nom de notre rue était Yellowstone Drive. Lorsqu'on me demandait dans quelle rue j'habitais, mes souvenirs passés de bégaiement sur ce mot refaisaient surface et j'entrais en mode panique. Je me souviens d'avoir téléphoné pour faire livrer une pizza à la maison et, lorsqu'on me demanda le nom de ma rue, j'avais eu d'incroyables blocages. Je désignerai plus tard ce mécanisme qui consiste à prévoir les situations en balayant le passé et/ou en anticipant les mots craints comme le Moteur de Recherche Linguistique (MRL).[188]

J'étais maintenant de retour en thérapie. L'aimable dame qui m'aidait n'avait que de bonnes intentions. On m'a dit qu'en prononçant cinq mots, puis en prenant une nouvelle respiration, et en prononçant cinq autres mots, mon rythme serait plus régulier et fluide. Un jour, juste avant un exposé oral en classe, j'allai la voir, très inquiet. Je partageai avec elle ma peur de bégayer. Puis elle me dit : « Ne t'en fais pas. Vas-y, dis tes cinq mots, prends une respiration et prononce des blocs de cinq mots entrecoupés de respirations, et ton rythme sera totalement régulier. » Je me présentai en classe ; debout devant la classe, je bégayai et plusieurs enfants se moquèrent de moi. La thérapie venant de perdre toute crédibilité à mes yeux, j'ai convaincu mes parents d'y mettre un terme. Ils m'offrirent alors de m'amener à la clinique universitaire locale, ce que je refusai. Je ne me doutais pas que, plusieurs années plus tard, je m'y retrouverais afin d'exterminer ces rats que j'avais dans ma bouche et mon esprit.

AU LYCÉE

Pour mon élocution, le Lycée fut un cauchemar. Je mis au point une myriade de stratégies afin d'éviter de bégayer. En classe, je m'asseyais bas sur mon siège afin de me rendre invisible au professeur. Je faisais semblant d'être malade les jours où je devais faire un exposé oral. J'ai

[186] Mind-to-muscle.
[187] Traduction de physicalizing.
[188] Linguistic Search Engine (LSE).

même négocié une note "D" pour éviter de le faire. Allez-vous me croire si je vous dis que l'enseignant me laissa faire sans appeler mes parents ? J'assumai la pleine responsabilité de mes choix un peu lâches tout en me demandant ce qui se serait produit si le professeur m'avait convaincu d'affronter mon dragon ?

J'ai demandé à certains enseignants de m'exempter de la lecture à haute voix. Je substituais des mots et j'en évitais d'autres à un point tel qu'une fois terminé, on me demandait souvent : « Qu'est-ce que tu as dit ? » C'est alors que je finissais par bégayer en disant ce que je voulais justement dire dès le début. Une manière de communiquer pour le moins inefficace et frustrante.

Pendant presqu'une décennie, je fis de mon mieux pour éviter d'effectuer des appels téléphoniques. J'ai saboté des rendez-vous galants. Je demandais à une fille de « sortir avec moi, » mais je ne la rappelais jamais. En émettant de telles intentions indécises, comme être gentil à l'école mais en appelant jamais, ces relations ne duraient pas. Je présume que le simple fait de confier que je bégayais et que j'avais de la difficulté avec le téléphone aurait pu régler ce problème. Mais j'avais tellement honte de mon bégaiement. J'en étais venu à lire les pensées de mes interlocuteurs, créant des pensées toxiques du genre : « Que penserait sa mère si elle m'entendait bégayer ? » Et puis les noms de certaines de ces filles continuèrent à être des mots craints plus tard dans ma vie.

Ma famille était membre dans un Club de golf. Le golf constituait ma soupape. Comme membre du club, je pouvais réserver un départ de parcours simplement en appelant. Mais j'allais plutôt parcourir 16 kilomètres en vélo pour ajouter mon nom à une liste d'attente et patienter jusqu'à deux heures pour finalement jouer avec des gens que, bien souvent, je ne connaissais même pas. Je voyais d'autres jeunes de mon âge organiser des équipes de quatre et jouer souvent ensemble. Cette habitude d'auto-exclusion m'était des plus pénibles.

UNIVERSITÉ DU WISCONSIN

Avant d'aller à Boca Raton, je fis ma première année à l'Université du Wisconsin, à Madison. Cette année-là, et particulièrement au dortoir, fut une succession de beuveries, de bégaiement et la constatation que je ne savais pas étudier. Ivre, j'oubliais mon bégaiement et j'étais plus fluide – une fluence liquide. Je déménageai à Boca afin de me donner une chance de me recentrer et de réévaluer ma vie.

Une des premières choses que je fis en retournant à Madison, dans ma troisième année de Lycée, fut d'aller à la clinique d'orthophonie et d'audiologie afin de m'enquérir d'une thérapie de la parole. La liste d'attente était de plus d'une année. J'y rencontrai Florence « Flo » Filley, le superviseur. J'ai eu l'impression qu'elle lisait dans mon âme – mon âme de bégaiement s'entend. J'ai pris quelques séances privées avec elle avant de recevoir un appel de la clinique.

Au cours de l'évaluation de mon bégaiement à la clinique, l'orthophoniste me dit : « Tim, on n'entend pas beaucoup de bégaiement. » C'était une façon gentille de me faire comprendre que je substituais les mots et que j'évitais beaucoup trop. Je répliquai : « Donne-moi quelque chose à lire. » Dès que je commençai à lire, le masque tomba et le monstre sortit de ma bouche.

J'ai eu deux semestres de thérapie à la clinique avec des orthophonistes diplômés sous la supervision de Flo. Je réalisai que j'avais certains choix : je n'avais pas à bégayer ni à éviter comme je le faisais. Je me présentai à tous les rendez-vous et j'avais soif d'acquérir des connaissances. Mais mes subtils évitements étaient loin d'être éradiqués.

Je me rappelle avoir prié dans une église sur le campus. Entre deux cours, j'y allais seul et pleurais dans un banc de la première rangée. Je m'étais créé un désarroi intérieur en confrontant finalement mon dragon – le bégaiement. Il crachait du feu et me défiait de le menacer.

Lors "de sorties dans le monde réel", à un centre d'achat local, je devais bégayer volontairement avec quelques-uns des vendeurs. Je terminais ces visites avec un picotement euphorique à l'estomac, sachant que je venais justement de faire ce que je craignais le plus. Avec le recul, je constate que la région entourant mon abdomen était le Ground Zero de cette anxiété anticipatoire qui précède le bégaiement.

Je trouvai un travail de chauffeur de taxi, ce qui s'avéra être une des expériences les plus marquantes de ma vie. J'avais la chance de parler avec des inconnus dans mon taxi et à la radio. J'avais prévu dans mon taxi une hiérarchie de scénarios craints. Certains des pires blocages d'élocution que j'aie connus furent entendus dans le bureau du répartiteur de la compagnie et par d'autres chauffeurs et employés. Je craignais de prononcer certains noms de rues et d'endroits fréquents d'embarquements. Après plusieurs blocages vraiment sérieux sur le son « hound », je finis par remplacer le nom Greyhound par Graydog. Trouvant cela charmant, d'autres chauffeurs et répartiteurs adoptèrent ce nouveau terme pour désigner Greyhound. Si des clients se trouvaient dans mon taxi lorsque je parlais avec le gestionnaire des appels (répartiteur), je bégayais encore plus.

J'allais apprendre que de changer les noms de rues causait problème. La rue Henry était une des artères majeures du campus. Un jour, on me demanda de préciser ma localisation. Je donnai le nom d'une rue adjacente afin d'éviter de prononcer le nom craint de Henry, un méchant nom déclencheur de blocage. Un autre chauffeur qui passait par là m'entendant donner un nom différent d'Henry, me dénonça comme voleur de clients à la compagnie. N'ayant aucune idée de la destination du client, je n'avais donc aucun avantage à mentir en disant que je me trouvais à un pâté de maisons de ma véritable localisation. Quoi qu'il en soit, c'est envers moi-même que j'avais été malhonnête.

Un jour, j'affrontai mon moment de vérité. Je venais d'embarquer trois très jolies étudiantes sur la rue Henry. En leur présence, je devais appeler la centrale pour leur dire que je commençais un trajet depuis la rue Henry et leur communiquer ma destination. On m'avait appris, en thérapie, la stratégie traditionnelle des départs en douceur. Le début en douceur consiste à prononcer un mot commençant par une voyelle en utilisant un son doux et prolongé.

C'était un moment euphorique ! Je décidai que j'allais le dire. Je fis de mon mieux afin de calmer mon esprit survolté et ma poitrine en état de panique, suffisamment pour utiliser un début en douceur sur Henry. Les filles ne pouvaient se douter que, pour moi, c'était comme si l'exploit anticipé était un coup de « putter » de quatre pieds pour gagner le Tournoi de l'US Open Golf devant des millions de téléspectateurs. Je commençai le mot en utilisant un flux d'air continu au travers mon larynx et en étirant le son "H" pendant quelques secondes. Lorsque je prononçai Henry Street sans bégayer, j'aurais voulu immobiliser mon taxi et commencer une fête de rue digne du Mardi Gras. Cet instant changea ma vie.

Je ne pouvais attendre ma prochaine session de thérapie pour en parler avec mes amis. Cet instant où j'ai pu dire Henry Street sans bégayer me plaça définitivement sur la voie du changement. Je venais de réaliser que je pouvais contrôler le monstre dans ma bouche. Si j'étais ce géant enchaîné, alors je venais tout juste de commencer à rompre certains des fers qui m'emprisonnaient. Flo me remit une copie d'un article intitulé « *Puis, soudainement, le bégaiement disparut* » de Jack Menear qui avait résolu son problème de bégaiement. Une croyance nouvelle pour moi venait de naître : que d'autres personnes en étaient venues à bout. Des histoires comme celle-là ont valeur de symbole qui alimentèrent ma détermination.

Pendant tout le temps que je fus en thérapie sur le campus, je le cachais à tout le monde, sauf à quelques personnes. Lorsque des amis me voyaient sortir d'un édifice avec lequel ils n'étaient pas familiers et qu'ils me demandaient quel cours j'y suivais, je mentais en disant utiliser les toilettes de cet édifice. À un moment donné, j'ai demandé à mon thérapeute si elle accepterait d'utiliser une enveloppe ordinaire pour m'envoyer mes rapports de progrès plutôt qu'une enveloppe de transmission portant l'adresse de la clinique. Heureusement, elle refusa.

La remise des diplômes de 1987 approchant à grands pas, les étudiants en orthophonie me demandèrent quand je pensais terminer mon travail d'amélioration de mon élocution. Je répondis : « En mai. » Mon Dieu que c'est agréable maintenant ! Connaissant mon intention de déménager à Atlanta, ils me recommandèrent de poursuivre la thérapie en y arrivant.

Je me demande si les étudiants en orthophonie qui m'ont aidé liront cet article. J'espère que oui. Les personnes souffrant de désordres de communication à travers le monde ne remercieront jamais assez les enseignants et les étudiants qui rendent la thérapie de la parole accessible à tellement de gens dans les cliniques universitaires.

DANS UN HÔTEL

Je déménageai à Atlanta au printemps de 1987, avec 150 $. Le jour, je travaillais pour le bureau d'emploi – une agence temporaire. Je gagnais environ 9 $ l'heure à transporter du papier. J'ai aussi été accepté en formation pour être vendeur d'assurances et les rencontres avaient lieu en soirée. Ce programme de formation en assurances exigeait que nous fassions des appels à froid de prospections en plus de dresser une liste de 500 contacts. Pendant ces appels, on me raccrochait la ligne au nez quand je substituais des mots ou que j'avais des blocages silencieux. Représentant un défi trop important pour moi, je démissionnai.

Mais je n'arrêtai pas de travailler pour autant. J'acceptai un travail à la réception d'un important centre de conventions du centre-ville d'Atlanta. Je devais inscrire les clients, répondre au téléphone et les prévenir lorsque des visiteurs se présentaient. Je devais parler aux superviseurs, assister aux réunions de formation et y parler, ainsi que d'autres défis semblables. J'affrontais, hors de tout doute, le dragon ; en fait, j'appelais cela immersion totale.

Une fois de plus, je développai ma liste personnelle de situations craintes. Une d'entre elles consistait à répondre aux appels sur la ligne personnelle de l'assistant-directeur. Nous devions répondre avant la seconde sonnerie et dire : « Ici la ligne du directeur-adjoint, Tim à l'appareil. Que puis-je faire pour vous ? » Après quelques blocages magistraux sur les mots « adjoint » et « directeur », je commençai à éviter cette situation. Je faisais semblant d'être occupé et laissai les autres répondre. Mais il y avait certaines situations où je devais répondre, comme par exemple lorsque l'assistant-directeur se trouvait sur les lieux. Je me retournais de telle sorte à ce qu'il ou

elle ne m'entende pas afin d'éviter un blocage. À plusieurs reprises, des clients déjà furieux et qui appelaient pour se plaindre me disaient : « Facile à dire pour toi, » ou se moquaient de moi dans leur moment d'impatience.

Lors d'une entrevue pour un stage de formation en direction d'hôtel, mon superviseur me demanda si je pouvais y arriver malgré mon bégaiement. Après avoir rougi, je répondis par l'affirmative. C'est que, voyez-vous, je n'avais parlé de mon bégaiement qu'avec une poignée de gens bien sélectionnés ; et pourtant, tout le monde le savait. On me promut à diriger 120 personnes avant que je remette ma démission pour retourner à l'université. Tout compte fait, ce fut pour moi un autre combat significatif et gratifiant contre mon dragon. J'avais librement choisi de faire ce que je craignais le plus : utiliser le téléphone, tenir des conversations, faire des introductions, des exposés oraux, et ainsi de suite. Je me désensibilisais du bégaiement et je gagnais en confiance.

J'apprendrais plus tard comment je donnais « naissance à un mot craint. » Cela m'aida à comprendre comment j'en étais venu, enfant, à craindre des mots ; plusieurs étaient toujours source d'anxiété, même à cette étape de mon cheminement. Au Lycée et dans mes premiers emplois, des mots tels que la rue Henry, directeur et autres faisaient partie de mon vocabulaire quotidien. Lorsque j'avais bégayé sur ces mots, j'allais m'en rappeler grâce à un phénomène connu sous le nom de mémoire somatique.[189] Mon cerveau les mettait dans la catégorie mots craints. En associant une signification et de l'émotion à un bégayage, j'en garderais un souvenir bien vivant. Je revivrais ces moments en cinéma dans mon esprit : en entendant, en ressentant et en revoyant ces moments de bégaiement. Lorsque je croisais de nouveau ces mots, je ressentais l'anticipation dans mon estomac – une sorte de sensation de panique du genre "bats-toi ou fuis" – puis j'évitais ces mots ou je me dépêchais à les prononcer pour finalement les bégayer.

L'ENTRAIDE

À ce stade de mon cheminement, je dévorais des livres sur le bégaiement et le matériel de la Stuttering Foundation of America. J'ai aussi mis sur pieds la section d'Atlanta de la National Stuttering Association, section dont j'allais être président pendant plusieurs années. Côtoyer des gens qui bégayaient et ayant réussi en affaires contribua à minimiser ma crainte d'être embauché dans des emplois payants dans le futur. M'ouvrir, parler du bégaiement et cesser l'évitement constituaient des éléments essentiels à mon rétablissement.

TOASTMASTERS

Peu de temps après mon arrivée à Atlanta, j'entrepris de confronter ma plus grande peur – parler en public. De la huitième année jusqu'à l'université, j'ai fui, j'ai évité, j'ai abandonné des cours, changé de professeurs et fait à peu près n'importe quoi afin d'éviter de parler en public. Et j'ai réussi à 100%.

[189] "Somatique" signifie ce qui concerne ou affecte le corps.

Puis un jour, dans un journal local, je pris connaissance d'une annonce sur les Toastmasters.[190] La section la plus rapprochée de mon domicile se réunissait dans la salle de conseil du président de l'université locale. Ne connaissant rien de l'éthique de ces réunions, je m'y présentai en jeans et en chandail de hockey.

Arrivant en retard, j'entrai dans une pièce aux murs en panneaux de bois avec des peintures à l'huile. Tous les autres participants étaient des professionnels en tenue de ville. J'apprendrai plus tard que la plupart étaient agents immobiliers, avocats et représentants des ventes.

À la fin de la réunion, on me demanda de me lever, de me présenter et de dire pourquoi j'étais là. Bien que la meute me força à monter dans l'arbre, j'allais, cette fois, aboyer les mots. Puis la pièce se mit soudainement à tourner dans ma tête et j'eus l'impression que j'allais vomir. Debout, j'ai tenu parole et dit à tout le monde que je bégayais et que je désirais améliorer mon élocution. J'ai bégayé largement lors de cette introduction. Après la réunion, plusieurs personnes vinrent me voir, me serrèrent la main et m'ont assuré de leur appui.

Je suis demeuré membre des Toastmasters pendant cinq ans. Il y eut des arrêts occasionnés par mes déménagements dans la région d'Atlanta ; je changeais de club à chaque déménagement. À la première réunion de chaque nouveau club, je m'introduisais en leur disant que je bégayais. Je savais que le fait de le divulguer me rendait moins sujet à l'anxiété et à des comportements d'évitement. J'ai récolté deux attestations CTM (Competent Toastmaster), un ATM (Able Toastmaster) et un ATM bronze. J'ai participé à des concours de discours au niveau local et gagné plusieurs rubans aux réunions régulières. J'ai même un trophée pour avoir remporté la première place d'un concours de discours humoristiques.

Au début de mon expérience Toastmasters, j'avais des pensées en noir et blanc. Après un discours, je jugeais ma performance uniquement selon mon degré de bégaiement. J'allais m'en vouloir pour avoir eu trois ou quatre sérieux moments de bégaiement pendant un discours de cinq minutes. La première année fut en montagnes russes. Des gens bien intentionnés commentèrent mon bégaiement. Ils disaient des choses telles que : « Tim, ce n'est pas si grave. Essaie de relaxer. » Ils avaient de bonnes intentions et désiraient vraiment m'aider ; mais n'étant pas suffisamment ouvert au sujet du bégaiement, je ne leur avais donné aucune direction pour les guider. Il est très important pour la PQB « de préciser les limites (*i.e.* les conditions) » pour son bégaiement. Cela signifie dire aux autres comment en parler, quand en parler et tout autre élément important pour la PQB.

Communiquer c'est comme danser la valse. Il arrive que vous deviez demander à votre partenaire de cesser de vous marcher sur les pieds. En essayant de cacher votre bégaiement et en vous en inquiétant outre mesure, votre partenaire pourra vous marcher sur les pieds sans même le réaliser. Éviter le contact visuel, substituer des mots, dire des « um » et autres évitements pourraient vous décourager à valser.

---

[190] Toastmasters International ("TMI") est une association à but non lucratif internationale, fondée en 1924, dont l'objectif est d'aider ses membres à améliorer leurs compétences en matière de communication et de leadership par la prise de parole en public. La mission de TMI est d'accroître la confiance en soi de ses membres et d'encourager leur progression. Pour de plus amples informations : http://www.toastmasters.org

J'ai finalement atteint le stade où l'anticipation et la peur cédèrent la place à l'adrénaline. J'assistai à la réunion, attendant impatiemment mon tour de prononcer mon discours préparé. À chaque réunion, je me portais volontaire pour les improvisations et pour évaluer un discours. Mes pensées en noir et blanc prirent des teintes de gris. Je prenais plaisir à constater ma progression personnelle. L'échec était maintenant remplacé par la rétroaction. S'il m'arrivait de glisser, je me ressaisissais aussitôt.

Le patineur de vitesse Dan Jansen fut un modèle pour moi. À la fin de l'adolescence, après s'être entraîné pour les Olympiques pendant toute son enfance, il tomba à Albertville, en France. Quatre ans plus tard, aux Olympiques suivantes, il apprit le décès de sa sœur quelques instants avant la compétition et tomba encore. Quatre autres années d'entraînement suivirent ; puis arrivèrent ses dernières Olympiques. Il échoua à la compétition alors qu'on le donnait gagnant pour la médaille d'or. Il ne lui restait plus qu'une dernière chance – la course de 1,000 mètres.

Dan était troisième dans la course du 1,000. Puis son psychologue sportif lui dit de marcher en répétant « J'aime le 1,000. » On demanda à ses coéquipiers et sa famille d'écouter et de confirmer ce qu'il le disait.

À ses troisième Olympiques et sa course finale, et dans une discipline où il n'était même pas favori, il décrocha la médaille d'or. Vous vous rappelez peut-être de cette personne qui lui mit son bébé dans les bras afin qu'il le porte pendant son tour de piste victorieux.

Qu'est-ce qui était plus important pour lui que l'idée de tomber ? Comment Dan faisait-il pour ne pas perdre courage ? Comment a-t-il pu taire des pensées telles que « Les autres te jugent…tu es un perdant…tu ne gagneras jamais. » Son but – la médaille d'or et son triomphe personnel – est le stimulus qui l'a peut-être motivé pour traverser ses épreuves. En 1983, à Boca Raton, Floride, je considérais la libération de ma parole comme la médaille d'or que je voulais décrocher.

TROISIÈME CYCLE (Doctorat)

Je crois m'être inscrit au troisième cycle universitaire dans le but de pourfendre le dragon du bégaiement. Je me fixai le but un peu trop ambitieux de résoudre mon bégaiement pendant mes études de troisième cycle. Comme j'étais maintenant ouvert à son sujet, tous mes collègues savaient que je bégayais.

Pour quelqu'un qui bégaie, s'inscrire en pathologie de la parole recèle un potentiel pour certaines formes de pensée unique. Quelques-unes d'entre elles furent : « Que penseront les autres d'un orthophoniste qui bégaie ? » « Je dois résoudre mon bégaiement d'ici la fin du troisième cycle ! » « Comment m'évalueront mes superviseurs en clinique si je bégaie en présence d'un patient ? » Lors d'un stage clinique, le gradué dirige des thérapies alors que son superviseur et les parents observent au travers d'un miroir sans tain. J'allais rapidement savoir comment se sent un poisson rouge dans un bocal vitré. Je m'inquiétais beaucoup de la possibilité de bégayer devant les parents des enfants que je traitais. La signification que j'attribuais au bégaiement constituait évidemment le cœur du problème.

Je croyais que le bégaiement m'enlèverait toute crédibilité. C'était toujours un défi pour moi que de prononcer "speech pathology" et "speech therapy", craignant de bégayer sur ces mots. Cela découle de ce que je « lisais le cerveau » des autres. Lire le cerveau veut dire deviner d'avance les réactions de nos interlocuteurs. J'allais, plus tard, réaliser le comique à m'introduire

en tant que thérapeute de la parole spécialisé en bégaiement tout en bégayant. Ici encore, cela se résumait à savoir si je personnalisais le bégaiement, si je le laissais infiltrer mon identité, si je lui permettais de me déprécier en tant que personne et si ma crédibilité allait être diminuée si je continuais à bégayer.

Pendant mon troisième cycle en 1991, j'ai été clinicien au Successful Stuttering Management Program (SSMP), dans l'état de Washington. Je prenais conscience du pouvoir de confronter tête première le bégaiement. Sous la supervision de Dorvan Breitenfeldt, Ph.D., les cliniciens et les patients qui bégayaient parcoururent le campus, disant aux gens qu'ils bégayaient (le faire savoir) et en leur demandant ce qu'ils pensaient du bégaiement. Les appels téléphoniques, parler devant un miroir et une incursion au centre d'achats pour interroger les gens faisaient partie du programme. Une des choses les plus importantes que j'aie apprises c'est que mes interlocuteurs ne réagissaient pas à mon bégaiement comme je le présumais. J'appris à bégayer volontairement. J'appris à m'impliquer davantage dans toutes sortes de situations d'élocution. La signification sémantique que j'avais donnée au bégaiement se transformait encore plus. Au moment de quitter le SSMP, j'avais assené plusieurs autres coups à mon dragon.

LUNCHER AVEC DEAN WILLIAMS

En 1992, à Knoxville, Tennessee, j'eus ce rare privilège de déjeuner avec le regretté Dean Williams, pionnier en thérapie de bégaiement et qui était aussi une PQB. En présence d'autres invités de marque attablés, je pris mon courage à deux mains pour lui poser cette question brûlante : « Quel est, selon vous, le secret pour venir à bout du bégaiement ? » Il répondit : « Je voudrais savoir ce que je faisais lorsque je bégayais. » Sur le coup, une réponse si courte me déçut. Puis, sur le chemin du retour vers Atlanta le lendemain, je réalisai soudainement la profondeur de sa réponse. Je souris encore en pensant à quel point il avait raison. Je suis persuadé qu'il essaya de me faire comprendre que je devais savoir ce que je faisais *avant, pendant* et *après* le bégaiement. Les pensées et les émotions qui précédaient l'instant de bégaiement, ce que je faisais en bégayant et comment je réagissais aux blocages que je venais d'avoir.

LES HÔPITAUX

C'est en 1992 que j'eus mon premier emploi comme orthophoniste.[191] On m'assigna aux soins des patients que je visitais dans leurs chambres. Je faisais aussi partie d'une équipe de cardiologie, équipe composée d'autres thérapeutes, d'infirmières, de diététiciens et de médecins. À la réflexion, ceci constitua une autre période charnière de mon Historique de bégaiement.[192]

Le sens que j'attribuais au fait d'être un orthophoniste qui bégayait se manifestait par un bégaiement lié aux situations. Mon degré de fluence et ma présentation s'étaient beaucoup améliorés par rapport à mes débuts en troisième cycle. Y contribuèrent grandement les

[191] Aux États-Unis, ce sont des licensed speech pathologists, plus couramment désignés Speech Language Pathologist (SLP).
[192] Ce que je désigne "Historique" est, en anglais, le time line (ou timeline), une ligne continue dans le temps sur laquelle sont distribués, chronologiquement, les événements auxquels nous faisons allusion.

Toastmasters et le SSMP. Mais il persistait toujours certaines situations spécifiques où je ressentais constamment de l'anxiété et bégayais.

Une situation qui résume fort bien où j'en étais à cette époque est mon niveau de confort et de fluence en parlant au patient et aux membres de sa famille présents dans sa chambre. Si une infirmière entrait dans la chambre, je craignais de bégayer et je devenais plus enclin à bloquer. Administrer des tests aux patients en lisant déclenchait mon bégaiement, surtout si une infirmière se trouvait dans la pièce. Cette anxiété remontait directement au temps de mes lectures en classe au Lycée. Le souvenir de ces situations, et spécialement les émotions ressenties à ces moments-là (ma mémoire somatique) ont toujours un pouvoir énorme sur la conduite de ma vie.

Mon pire bégaiement se manifestait en parlant aux médecins. Aussitôt qu'ils entraient dans une chambre, je devenais une toute autre personne. Si j'avais déjà bégayé en présence de ce médecin, je m'en rappelais et je devenais anxieux. Si je rencontrais ce médecin pour la première fois, je devenais quand même anxieux car je voulais cacher le bégaiement. Normalement, mon bégaiement atteignait son paroxysme lorsque j'appelais au bureau d'un médecin pour obtenir des instructions avant de voir un patient.

Cela découlait évidemment d'une combinaison de cette longue habitude (Historique) d'évitement du téléphone et de la signification que le bégaiement avait pour moi en tant qu'orthophoniste. (Un "Historique du bégaiement" ressemble à cette échelle du temps qu'on voit dans les livres qui présente les événements historiques sur une ligne horizontale continue dans le temps.) Je croyais que si un médecin m'entendait bégayer, l'opinion qu'il se ferait de moi serait moins bonne et il ou elle m'accorderait moins de crédibilité. Normalement, mon bégaiement se déclenchait en pensant à un appel téléphonique spécifique datant de 20 ans et pendant lequel j'avais bégayé. L'embarras et la honte que j'associais à ces lointains appels expliquent la facilité avec laquelle je m'en rappelais si facilement.

Et ce sont ces lointaines émotions – mes souvenirs somatiques – qui expliquent pourquoi je ressentais tant d'anxiété au niveau de l'estomac et dans la poitrine avant d'effectuer l'appel. C'était comme si je revivais encore une fois ces premières expériences catastrophiques. Pour moi, laisser un message était pire que de parler à quelqu'un. Car si je bégayais, ils allaient en avoir un enregistrement permanent. Alors je devinais leurs pensées et présumais que ce que je pensais qu'ils pensaient était la vérité. J'appris plus tard qu'il s'agissait de projections bien personnelles.

Puis un jour, appelant au bureau d'un médecin, je me présentai à la réceptionniste en ayant un de ces blocages magistraux sur mon nom et le titre de "speech therapist." En réaction à mon bégaiement, l'infirmière éclata de rire. Je dis : « Je présume que vous avez ri parce que j'ai bégayé en m'introduisant comme thérapeute de la parole ? Je suis, en effet, un orthophoniste qui bégaie. » Lorsqu'elle présenta ses excuses, je la rassurai en lui disant que j'aurais fort probablement réagi de la même façon à sa place. Probable qu'elle croyait qu'il s'agissait d'une blague. Réalisant qu'elle faisait partie du grand public avec peu ou pas de connaissances sur le bégaiement, je comprends maintenant le potentiel de ricanement d'une situation semblable.

On engagea une conversation et elle me dit que sa petite-fille commençait à bégayer. Je lui envoyai par courrier interne du matériel de la Stuttering Foundation of America. On a continué à se parler pendant quelques mois alors que je lui donnais, ainsi qu'à sa fille, des conseils.

Sa petite-fille avait donc bénéficié de mon désir de voir les choses différemment. Je fais ici allusion à ma réflexion sur ce que *son* expérience a pu être lorsque j'appelai pour la première fois et que je bégayai. En me mettant à la place de mon interlocutrice, en réalisant le potentiel comique de la situation et en lui pardonnant immédiatement d'avoir ri, j'ai transformé la situation en une situation gagnant-gagnant. Si j'avais réagi comme j'avais l'habitude de le faire, avec ma queue entre les deux jambes, cela aurait été une autre occasion ratée, non seulement pour nous deux, mais aussi pour sa petite-fille.

Un jour, je discutais avec un neurologue avec qui je parlais souvent. Alors qu'on s'asseyait dans le poste des infirmières, il me demanda ce qui m'avait amené à la carrière d'orthophoniste. Il ajouta que j'étais le premier homme orthophoniste qu'il rencontrait. Je lui dis que, bégayant moi-même, mon choix avait été motivé par le désir de m'aider et d'aider les autres. Il répliqua : « Vous savez, il me semble vous avoir entendu bégayer quelques fois. Et en y pensant bien, vous êtes la personne idéale pour ce travail. Lorsque vous allez voir mes patients ayant subi un arrêt cardiaque et qui ne peuvent parler, vous avez une compassion que les autres n'ont pas. » Je me souviens de ce moment comme très chargé d'émotions. En fait, des larmes jaillirent alors que je dictais cette citation à mon programme de reconnaissance de la voix.

Cet instant se compare à la proverbiale tape sur l'épaule. En un instant, il venait de reformater plusieurs années de pensées illogiques pour un orthophoniste qui bégayait. Il arrive de temps à autres que des gens disent des choses semblables, si simples, des paroles qui transforment soudainement votre opinion. C'était une vérité que je savais mais que je refusais de croire à cause de mon habitude à présumer les intentions des autres. Ce moment continue toujours à avoir un impact profond sur ma vie.

Un autre moment très important de mon cheminement vers la guérison fut lorsque, en orientation à un hôpital, on m'annonça que je devrais appeler des gens par le système d'interphone de l'hôpital. Cela signifiait que plusieurs centaines de personnes m'entendraient parler. Au fur et à mesure que les pensées toxiques se manifestaient à mon esprit, le dragon cracha sa respiration répugnante. Je fis un inventaire rapide des « structures » mentales qui contrôlaient mes pensées à ce moment-là. Elles peuvent se résumer ainsi : « Si je bégaie, les gens demanderont « qui était-ce ? » Oh, c'est le nouvel orthophoniste qui bégaie. Qui l'a embauché ? Ma foi, ils embauchent n'importe qui ! »

Je réalisais qu'il me fallait trouver une raison pour appeler quelqu'un ce jour-là, à défaut de quoi j'allais développer une autre phobie. Même si je n'avais aucune référence antérieure avec un interphone, j'extrapolais la peur en me basant sur mes expériences avec le téléphone et les services de libre-service à l'auto. J'étais prêt à appeler le service de la thérapie respiratoire à la chambre où je travaillais. Mon Moteur de Recherche Linguistique prédit que j'allais bégayer sur « respiratoire ». Je ressentais de la panique. Je décidai d'affronter le dragon tête la première. Je me rendis au bureau des infirmières où il y avait un haut-parleur juste au dessus de moi et plusieurs personnes qui allaient sûrement reconnaître ma voix et mon visage (sic) à l'interphone.

Je regardai directement une infirmière et prolongeai le son « r » ; je réussis à faire cet appel sans bégayer. Je me suis retenu pour ne pas entamer la danse du footballeur parvenu en zone de but et de balancer le téléphone comme un ballon victorieux. Un grand moment ! Bien que mon radar interne ait noté les structures toxiques de pensées, j'avais affronté le dragon et l'avais déjoué.

Pendant mes huit premières années comme orthophoniste, j'ai graduellement amélioré ma fluence et mon aisance en parlant. Sur plusieurs centaines de patients que j'avais soignés, seulement deux parents mentionnèrent mon bégaiement résiduel lors d'une première conversation téléphonique comme raison pour chercher ailleurs. J'ai perdu le décompte du nombre de fois que des parents d'enfants qui bégayaient et/ou des adultes ont cité mon histoire comme étant la raison d'avoir *choisi* de travailler avec moi. Il était important de garder à l'esprit un tel ratio comme soutien.

Le téléphone constituait le dernier chaînon. Je pouvais, pendant des mois, me présenter au téléphone sans trop de difficulté. À d'autres occasions, mes souvenirs somatiques de catastrophes passées déclenchaient mon anxiété et je devais me tourner vers les outils de modification du bégaiement : initiation en douceur, contacts légers et dégagements. Cela fonctionnait la plupart du temps, mais pas tout le temps. Tout au long du processus de sortie du bégaiement, il y aura toujours des moments où l'anxiété de la personne sera si omniprésente que ses outils ne lui seront d'aucune utilité. Voilà pourquoi il vous faut développer des stratégies pour contrôler vos pensées autant que votre élocution.

PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE (PNL)

Je lus pour la première fois sur un livre traitant de PNL en 1995. En le lisant, j'y trouvai des descriptions de processus thérapeutiques pouvant convenir au bégaiement. Ils y abordaient des concepts tels que réimprimer les souvenirs pénibles, visualiser afin de mieux se préparer pour les événements à venir (visualisation), la restructuration de la conversation, apprendre à se détendre en quelques secondes, comment établir des relations avec les gens et comment gérer votre état physique et mental. Je savais que mon bégaiement était bien plus qu'un simple problème moteur de la parole.[193] Il y avait beaucoup trop d'incohérences dans la théorie traditionnelle. Comment pouvais-je être spontanément fluide dans autant de contextes sans utiliser aucune des stratégies de modification ? Qu'est-ce que je faisais pour « déclencher mon bégaiement » constamment avec certaines personnes ou dans certaines situations? Comment se fait-il que des mots spécifiques remontant à l'enfance provoquaient toujours une montée de panique ? La PNL semblait m'offrir certaines des réponses.

La PNL est un parapluie[194] englobant une myriade de processus thérapeutiques provenant des sciences du cognitivo-comportementalisme.[195] Les pionniers utilisèrent la Gestalt thérapie, la Thérapie Comportementale Émotionnelle Rationnelle,[196] l'analyse transactionnelle, la consultation dans le plus pur style rogérien de Carl Rogers, la restructuration et bien d'autres approches. Tirer des idées de la psychothérapie n'était pas nouveau en orthophonie et la désensibilisation au bégaiement est absolument essentielle à un rétablissement complet.

---

[193] Lire, à ce sujet, *Le bégaiement, ce n'est pas qu'un problème de parole,* d'Alan Badmington, page 307.
[194] Il s'agit d'un terme emprunté du monde de l'assurance, umbrella, qui signifie une protection au dessus d'autres protections, plus étendue, couvrant des risques plus globaux et pour des sommes plus élevées. Il s'agit de risques moins fréquents mais dont les coûts peuvent s'avérer substantiels.
[195] Voir à ce sujet http://www.devpersonnel.com/dossier/tcc/tcc1.html
[196] Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT)

Une fois confirmée la pertinence de la PNL pour la thérapie traditionnelle de la parole, je pris la décision d'obtenir une certification de praticien en PNL. Il s'agissait d'un processus expérimental de 150 heures de classe. Le week-end final comprenait un cours d'apprentissage de la corde à grimper en extérieur. Chaque activité du cours de corde était organisée comme une métaphore du changement. On devait identifier un obstacle dans notre vie – une pensée ou une émotion. Puis il y avait une représentation physique de cet obstacle sous forme d'un défi que nous devions vaincre. Je commençai à changer en sens contraire. J'apprenais des stratégies me permettant de gérer mon cerveau. Tout ceci était applicable pas seulement à mon propre cheminement de rétablissement, mais aussi dans ma pratique.

DE 2001 À AUJOUD'HUI

En 2001, j'utilisais la modification du bégaiement, la désensibilisation/dédramatisation, le bégaiement volontaire et je me fis un devoir de m'exposer à un plus grand nombre de situations de prises de parole ; tout cela constituait, depuis 15 ans, ma feuille de route vers le rétablissement. Mon bégaiement étant devenu à ce point lié à la situation et spécifique à certains contextes que ce n'était qu'une question de temps avant sa capitulation. En me concentrant sur ces quelques cibles, et en les visualisant, j'allais atteindre la spontanéité. J'étais bien conscient que cette étape allait être la plus difficile. Quoi qu'il en soit, il n'était pas question de reculer. Comme l'avait si bien dit le célèbre entraîneur de l'équipe de football des Green Bay Packer, Vince Lombardi : « Plus vous travaillez fort, plus il vous sera difficile d'abandonner. »

Je commençai à correspondre professionnellement avec Bob Bodenhamer, un formateur en PNL et en neuro-sémantique.[197] J'avais enfin trouvé une autorité en PNL particulièrement intéressée à aider les PQB. Il m'aida à identifier des processus spécifiques de thérapie en PNL afin d'éliminer les habitudes de pensée provoquant le bégaiement. Il m'introduisit à ces processus et m'enseigna leur utilisation.

Tout en travaillant sur mon bégaiement résiduel, je réalisai que celui-ci semblait suivre *une séquence 1-2-3 :*

1. Pensées négatives. Les circonstances menant à un blocage débutent normalement par des pensées négatives. Après 15 ans d'efforts soutenus, mon bégaiement était devenu très spécifique à certains contextes. Je peux facilement identifier les gens, les endroits et les mots qui me font toujours bégayer. Les blocages sont généralement précédés par des pensées négatives du genre « J'anticipe de bégayer. » « Je veux éviter de bégayer avec cette personne. » « Ce mot m'est difficile. »
2. Anxiété anticipatoire. Également connu sous le vocable du Syndrome Général d'Excitation[198] ou la réaction "bats-toi-ou-fuis". Mes pensées négatives menaient tout droit à l'anxiété anticipatoire. Lorsque j'anticipais de bégayer, je ressentais toujours une sensation nerveuse à l'estomac qui ressemblait beaucoup à la panique, le niveau de panique dépendant généralement de la situation.

[197] Pour vous y inscrire : neurosemanticsofstuttering@yahoogroups.com
[198] General Arousal Syndrome.

3. Le moment de choisir. Quelqu'un a déjà dit « entre un stimulus et une réaction, il y a un choix. » Dans le passé, lorsqu'une pensée du bégaiement (#1) déclenchait l'anxiété anticipatoire (#2), je faisais une des deux choses suivantes :
    a. Éviter : en utilisant des trucs comme dire "um", changer les mots, ne pas lever ma main et autres stratégies utilisées afin de ne pas bégayer. Le but était de me protéger du malaise occasionné par le bégaiement et, plus important encore, de me cuirasser contre toutes ces mauvaises choses que le bégaiement signifiait pour moi.
    b. Forcer et bloquer : c'est l'impulsivité que je transmettais de mon cerveau aux muscles. En état de panique, afin de me débarrasser de mes émotions anxieuses au sujet du bégaiement, je sautais sur un mot, déclenchant ainsi quelques-uns ou tous mes symptômes familiers de bégaiement (répétitions, blocages, contorsions faciales, aversion envers le contact visuel, etc.)

Il est essentiel que la PQB ralentisse son esprit et son corps afin qu'il ou elle puisse faire des choix et mettre en œuvre de nouveaux comportements. On désigne cela « interrompre une habitude » ou « la pause».[199] En clair, lorsque j'étais anxieux à cause du bégaiement, ou du fait que j'étais en train de bégayer, je devais trouver des moyens d'interrompre ce *processus.*

La thérapie traditionnelle m'avait appris à sortir d'un blocage en exécutant une "glissade". On glisse en prolongeant le premier son d'un mot avec des contacts légers au niveau des articulateurs et du larynx. Et si je commençais à bégayer, j'utilisais un "retrait" - c'est-à-dire que je mettais fin au bégaiement, prenais une pause, et redisais le mot avec une glissade. Suite à un retrait, je répétais le mot avec une glissade (sic). Hélas, lorsque mon anxiété était à son comble, mon esprit était incontrôlable et il était difficile, sinon impossible d'appliquer ces stratégies. Bien que les stratégies classiques m'aidèrent à réduire la sévérité de mon bégaiement sur une période de 15 ans, j'ai constaté que même en utilisant les glissades et les retraits, il existait toujours un certain niveau de tension dans mon larynx, ma bouche et mon *abdomen.* Le niveau d'anxiété face au bégaiement dictait ce niveau de tension résiduelle. Ironiquement, plus je m'efforçais de prévenir le bégaiement, plus je créais des tensions.

Auparavant, je ne faisais pas attention à ces sensations dans mon abdomen. Je ne pensais pas qu'elles étaient importantes. Je me concentrais toujours à gérer mon bégaiement dans la région entre mon larynx et la bouche, utilisant les glissades et les retraits. Mais maintenant je m'appliquais aussi à me désensibiliser. Je réalisais l'importance de creuser en profondeur et de mieux comprendre mon anxiété anticipatoire.

Étant donné que cette sensation d'anxiété à l'abdomen constituait un messager me prévenant d'utiliser les glissades et les retraits, je me demandais ce qui arriverait si je me débarrassais de cette anxiété. Il était normal que les pensées et les sentiments que je ruminais envers le bégaiement et qui causaient l'anxiété soient au cœur du problème. Pouvais-je apprendre à prononcer les mots sans anxiété, sans tension résiduelle et sans avoir recours aux glissades et aux retraits ? C'est à ce moment-là que je modifiai mon objectif, mettant de côté les stratégies motrices de la parole pour me concentrer plutôt sur mes efforts à déloger le processus qui donnait naissance à cette anxiété.

[199] Breaking state.

Ce choix consistait à faire appel à une technique neuro-sémantique afin de résoudre mon problème d'anxiété anticipatoire. On l'appelle la "Technique de la Régression vers le Bas,"[200] technique qui consiste à restructurer mes pensées pour éliminer cette sensation de panique à mon estomac *avant* que je commence à parler. Aujourd'hui, plutôt que de me concentrer sur une technique de fluence telle que l'initiation en douceur, je concentre toute mon énergie et mon attention au relâchement de cette anxiété. Lorsque j'appliquais comme il se doit la Technique de la Régression vers le Bas, je prononçais le mot sans tension résiduelle aux articulateurs.[201]

C'est à l'été 2002 qu'on me décerna ma maîtrise de praticien agréé en PNL. Cette formation intensive avait duré 14 jours sous la direction de Bob et de L. Michael Hall.

CE QUE J'AI APPRIS

Étant donné l'historique du bégaiement dans ma famille, j'étais probablement prédisposé à bégayer. Cela dit, j'ai identifié ce que je crois être les facteurs-clés ayant contribué à mon bégaiement ainsi que les composantes nécessaires à mon rétablissement. Voici quelques concepts, outils et techniques que j'ai trouvés utiles.

Mémoire somatique. Tel que déjà mentionné, cela réfère aux sensations physiques associées à un événement passé – un peu comme un DVD mental qui nous permet de revivre les émotions ressenties lors d'un événement antérieur. Essayez-le. Voyez si vous pouvez vous souvenir de fabuleuses vacances ou d'un congé agréable. Prenez note des sensations positives. S'il s'agissait d'un congé à la plage, notez la chaleur du soleil sur votre peau. Humer l'air salin. Sentez le sable sous vos pieds. Se rappeler des moments si plaisants vous aidera à vous souvenir des sensations agréables associées à cette expérience antérieure.

Mais l'inverse est également vrai. Se rappeler d'événements négatifs déclenche des émotions désagréables. J'ai commencé à dresser une liste des situations, des personnes et des mots spécifiques pour lesquels j'anticipais bégayer. J'ai clairement défini ce que ces moments signifiaient pour moi et identifié ce que je ressentais alors précisément (mes habitudes émotionnelles). Par exemple, lorsque j'ai décidé d'utiliser l'interphone de l'hôpital, même si je n'avais jamais utilisé un tel appareil auparavant, ma phobie du téléphone se manifesta, laquelle, en retour, m'amena à croire que j'allais bégayer. Cela avait aussi éveillé chez moi cette tendance à prêter des pensées à mes interlocuteurs en devinant ce qu'ils penseraient si je bégayais. Ma liste d'autres situations craintes incluait le téléphone, lire à haute voix, les présentations orales, certains noms de filles, le nom de ma rue, mon propre nom et dire le mot "bégaiement."

Je me voyais, assis en classe, "sachant" que je serais appelé à lire à haute voix. Alors ma mémoire somatique déclencherait les sensations de panique associées à des situations déplaisantes similaires vécues par le passé. Cela m'amenait inévitablement à bégayer et à bloquer. Ma grande interrogation devient alors – « Que pouvais-je faire pour changer cela ? »

---

[200] Traduction bien imparfaite de Drop-Down Through.

[201] Pour plus de détails sur cette technique, voir l'article de Linda Rounds intitulé *Du bégaiement vers la stabilité,* et plus particulièrement le sous-titre *La consultation.* Cet article discute également de la PNL et de la neuro-sémantique. L'article débute à la page 359.

La bonne nouvelle c'est qu'on peut annuler ces souvenirs négatifs en leur superposant des souvenirs somatiques d'événements agréables. Ces sentiments positifs "empruntés" peuvent nous aider à transformer une expérience négative en une expérience positive.

Ancrages. Un ancrage est un souvenir spécifique qui vous permet de vous référer aux sensations ressenties et au sens donné à une expérience antérieure. Pensez par exemple à une mélodie que vous aimez. Vous pouvez reculer dans le temps et revivre entièrement où vous étiez, quand et avec qui vous l'écoutiez, comment vous vous sentiez et ainsi de suite. Vous pouvez faire rejouer cette mélodie pour revivre à nouveau ce que vous ressentiez à ce moment-là. La chanson devient un point d'ancrage à cet état d'esprit antérieur positif. Retourner en arrière pour revivre un événement très agréable explique pourquoi nous avons l'habitude de réécouter plusieurs fois les mêmes chansons et de regarder les mêmes albums et les mêmes films.

En analysant une multitude d'expériences d'élocution où j'étais mal à l'aise, je commençais à comprendre comment j'avais développé mon Historique de bégaiement avec des ancrages de plusieurs mots et de plusieurs situations craintes. Dès que je revivais un de ces ancrages de bégaiement, j'allais glisser dans mon état de panique coutumier. Par exemple, lorsque la ligne téléphonique de l'assistant-directeur sonnait à l'hôtel, je m'ancrais instantanément à un événement antérieur craint, pour rapidement glisser dans un état de panique.

Par contre, en pouvant m'ancrer, dès le tout premier signe de peur, à une expérience positive passée, je pouvais court-circuiter cet état de panique et l'empêcher de se développer.

L'Historique de bégaiement. Toute situation dans laquelle j'avais bégayé et que j'avais dotée de sentiments d'embarras, de honte et de frustration, devenait un autre élément de mon Historique de bégaiement.[202] Un tel Historique s'est éventuellement étiré sur 30 ans. Les événements composant cet Historique sont des souvenirs somatiques et des ancrages de moments précis de bégaiement ; et ils ont une très grande influence sur mes comportements et mes choix présents.

Par exemple, comment aurais-je pu anticiper et éviter des mots ou des situations spécifiques en l'absence d'expériences antérieures me servant de référence ? Il m'arrivait de reculer dans le temps pour revivre des moments passés de bégaiement ou de blâmer ce dernier pour les événements qui ne s'étaient pas déroulés comme je le prévoyais.

Une autre contribution de la programmation neurolinguistique est la "réimpression de l'Historique". En retournant dans le passé et en modifiant la signification que j'avais attribuée au bégaiement manifesté en lisant à haute voix, et en répétant de telles modifications sur tous les événements de mon Historique, j'ai éliminé l'anxiété anticipatoire qui précéda toujours le fait de lire à haute voix. Aujourd'hui, il m'est fort agréable de pouvoir lire mot à mot pendant une présentation orale ou, assis sur un fauteuil avec mes enfants, de leur lire des histoires sans même me soucier du bégaiement.

Le Moteur de Recherche Linguistique (MRL).[203] Cela réfère au mécanisme du cerveau nous permettant d'identifier instantanément un mot craint. Le MRL se compare au radar scrutant droit devant lui sur un jet de combat volant au ras du sol. Il scrute l'horizon à la

[202] Continuum serait également un terme approprié.
[203] Liguistic Search Engine (LSE).

recherche de dangers potentiels afin de prendre une décision de contournement. Pour le bégaiement, il nous permet de regarder devant et d'identifier instantanément un mot craint. Par exemple, lorsque je déménageai du Wisconsin à Atlanta et qu'on me demandait subitement d'où je venais, mon MRL m'alertait d'un mot craint (Wisconsin). Je paniquais et finissais par dire « du nord » ou je bloquais. Plusieurs personnes m'ont confié qu'elles scrutaient d'avance les passages qu'elles avaient à lire pour identifier les mots sur lesquels elles craignaient de bégayer.

En réimprimant sur nos souvenirs somatiques de situations d'élocution craintes et en les délestant de leurs significations négatives, il nous sera de moins en moins nécessaire d'utiliser notre Moteur de Recherche Linguistique. Le fait d'avoir attribué une signification à un événement passé de bégaiement constitue la seule raison pour laquelle on se souvient des mots bégayés. Par conséquent, lorsque le moteur de recherche n'a plus à être utilisé, on devient mieux ancré au moment présent.

Restructuration.[204] Si les événements bégayés nous étaient émotionnellement neutres, nous rappellerions-nous du bégaiement et choisirions-nous de substituer des mots, de détourner notre regard, d'éviter ou de faire toute autre action physique ? Je ne pense pas. Anticiper de bégayer, être en état de panique, se rappeler de mots, de sons et de situations d'élocution spécifiques, ainsi que tous ces autres souvenirs cognitifs d'événements passés de bégaiement ne sont possibles que si nous avons attribué une signification (négative) au bégaiement.

Alfred Korzybski, le père de la sémantique générale, disait : « Les êtres humains sont une classe sémantique à part. » Ce qu'il voulait dire, c'est que les être humains sont programmés à attribuer un sens à leurs expériences. Nous y parvenons en érigeant des structures-de-référence. D'où l'importance de restructurer le sens que nous avons donné à notre bégaiement. Vous vous rappelez comment j'en étais venu à penser que mon bégaiement m'enlèverait toute crédibilité face aux médecins. Cette structure de pensée était justement ce qui déclenchait cette sensation de panique conduisant au bégaiement. Marcus Aurelius dit un jour : « Les hommes ne sont pas dérangés par les choses, mais plutôt par l'importance qu'ils leur accordent. » Il faisait, bien sûr, allusion au sens que nous donnons aux choses.

La restructuration de la signification – en transformant le négatif en positif - que nous donnons aux expériences d'élocution de notre vie constitue donc une partie du cheminement vers la guérison.

La pause. Il me fallut apprendre à voir venir les bégayages et à briser ou à interrompre cet état. Lorsque je réalisais que je ressentais de l'anticipation au niveau de l'estomac avant de bégayer, il me semblait normal d'y réfléchir et de trouver ce que je pouvais changer. En utilisant des techniques de thérapie telles que (la modification de) l'Historique, la restructuration, la Technique de Régression vers le Bas et autres processus issus de la neuro-sémantique et de la PNL, j'en vins éventuellement à dissoudre ce sentiment de panique qui précédait le bégaiement. Mon rythme locutoire coulait de plus en plus spontanément sans avoir à recourir aux anciennes techniques de modification de la parole. Je parlais simplement, sans interruption.

[204] On peut aussi employer le terme "reconstruction".

ÉPLUCHER LES COUCHES SUCCESSIVES DE L'OIGNON

En résumé, je devais réimprimer mon Historique – c'est-à-dire restructurer et réviser les expériences d'élocution négatives réparties sur plusieurs années – pour empêcher que le souvenir des désastres passés liés au bégaiement ne déclenche encore aujourd'hui l'anxiété anticipatoire. La réimpression sur les souvenirs de bégaiement supprime plusieurs des structures-de-référence qu'ils ont créées pour des situations telles que la lecture à haute voix, le téléphone et les présentations orales.

Est-il possible que Dean Williams ait tenté d'implanter cette semence dans mon esprit en 1991 lorsqu'il me demanda si je voulais savoir ce que je faisais lorsque je bégayais ? J'aime bien y croire. La preuve de ma guérison c'est que je ne pense plus au bégaiement et que je n'ai plus besoin de faire appel aux stratégies comportementales de parole afin de produire une fluence modifiée. Je ne ressens même plus cette sensation d'anxiété dans mon estomac. Je m'exprime, un point c'est tout.

Au moment d'écrire cet article, mars 2003, j'avais anticipé de bégayer cinq fois au cours des six derniers mois. Il s'agissait de vieilles références, de vieux mots craints qui firent irruption dans mon moteur de recherche linguistique. L'un d'eux apparut lorsque je demandai à parler au directeur d'un hôtel. Comme je le fis pour les quatre autres manifestations, j'utilisai un processus neuro-sémantique tel que la restructuration ou la Régression vers le Bas afin de me défaire de l'anxiété, et j'ai été capable de parler avec fluence.

Aujourd'hui, avant de prendre la parole en public, mes efforts se concentrent à utiliser mes meilleurs habiletés d'orateur. J'ai toujours ces disfluences normales et typiques manifestées par tous les orateurs (comme de répéter un mot complet) ; mais les blocages et les comportements de lutte sont choses du passé.

C'est une preuve de plus de la puissance de nettoyer notre cerveau des pensées de bégaiement. Je suis 100% confiant d'être aujourd'hui totalement imperméable cognitivement parlant et à l'abri des rechutes.

Ayant parcouru tout ce chemin, est-ce que je regrette d'avoir enduré plus de deux décennies de torture et d'autopunition ? Pas vraiment. Comparé à Christopher Reeve et sa capacité à demeurer positif malgré sa quadriplégie ainsi qu'à la volonté de Victor Frankel à restructurer son expérience après avoir vécu dans un camp de concentration, mon histoire semble insignifiante, bien que je réalise qu'elle ne le soit pas. Je crois être une personne plus compatissante, un meilleur parent et époux, et j'adore mon travail d'orthophoniste. Mon voyage à travers les dédales du bégaiement a été une métaphore[205] personnelle me donnant l'impression que tout est maintenant possible pour moi.

Le feu du dragon a été, enfin, éteint.

---

[205] Métaphore : figure de langage qui consiste à donner à un mot un sens qu'on ne lui attribue que par une comparaison ou une analogie implicite.

417 Parole libérée : ma victoire sur le bégaiement.

Si vous désirez en savoir plus au sujet des divers processus de Neuro-sémantique mentionnés dans cet article, tel que la Technique de la Régression vers le Bas, rendez vous sur le site web de la Neuro-Linguistics Stuttering Association à http://www.stutternomore.com/Articles%20Primary/Articles.htm . On peut contacter Tim Mackesey à fluency@bellsouth.net ; son site web est www.stuttering-specialist.com

« Le courage, ce n'est pas l'absence de peur ; c'est d'avoir peur et de foncer quand même. Une fois que vous avez affronté la peur en face et l'avez vaincue, vous pourrez récidiver à votre guise. »

Anonyme

LE PROBLÈME AVEC LA FLUENCE MÉCANIQUE

Par Jeff Ingram

[*Les programmes de Fluency Shaping sont dans notre paysage depuis longtemps et représentent, pour certains, une solution. Mais à mon avis, ils sont incomplets en ce qu'ils ne s'adressent qu'à l'aspect mécanique du langage, au détriment de l'ensemble du système du bégaiement. Tim Mackesey, orthophoniste et PQB sorti du bégaiement, m'a transmis ce fascinant article rédigé par un de ses patients. La thérapie mise au point par Tim incorpore de multiples facettes. Il est un partisan convaincu de la thérapie cognitive et est agréé Maître praticien en Neurolinguistique. Cet article constitue un excellent exemple démontrant à quel point une observation attentive amena une distinction précise entre fluidité et "fluidité".– JCH*]

Comme plusieurs personnes que j'ai rencontrées, j'ai "gradué" d'un programme intensif reconnu de fluency shaping et j'ai subi une rechute. J'étais confus et je me sentais coupable jusqu'à ce que je réalise que bien que nous pratiquions encore et encore les mêmes cibles,[206] le problème n'était toujours pas réglé. Le programme n'avait qu'un seul conseil une fois terminée la thérapie : « n'arrêtez pas de pratiquer vos cibles. »

Plusieurs de mes peurs et anxiétés sous-jacentes au bégaiement ne furent aucunement abordées pendant le programme de fluency shaping. Lorsqu'anxieux, j'étais incapable de contrôler suffisamment ma langue, mes lèvres et mes cordes vocales pour utiliser les cibles. Un nombre incalculable de gradués du fluency shaping m'ont dit la même chose.

J'avais développé un complexe de culpabilité après avoir tant pratiqué les cibles sans pour autant avoir connu une progression tangible. Tim Mackesey m'aida à démystifier le bégaiement. La première hypothèse des programmes de fluency shaping est que la personne qui bégaie (PQB) sera à même de rester calme, aura un accès immédiat à ses ressources personnelles et sera donc en mesure de contrôler ses micro mouvements (les cibles) dans les situations craintes. Tous les adolescents et adultes que j'ai rencontrés ont une longue liste de peurs et de déclencheurs spécifiques qui mènent à la panique. J'ai appris qu'on désigne cette peur sous les vocables d'anxiété sociale, d'anxiété anticipatoire et/ou de réaction de bats-toi-ou-fuis. Ma liste personnelle de peurs et d'anxiétés n'a pas fait l'objet d'un travail quelconque lors du programme de fluency shaping.

Il semble que le fluency shaping se contente de traiter les symptômes plutôt que les racines du problème. Pourquoi les PQB substituent-elles des mots et évitent-elles des situations d'élocution ? Parce qu'elles craignent de bégayer. Les principaux sujets

[206] On comprendra ici que "cibles" désignent des techniques d'élocution.

de conversation dans tous les groupes de maintien de PQB que j'ai fréquentés sont justement les peurs et les sentiments qu'éveille le bégaiement.

Dans les années 1980, j'ai suivi le programme de fluency shaping…DEUX FOIS. C'était à la fois très intense et plutôt dispendieux. La base du programme consiste à reconstruire la parole en entrainant les étudiants à parler extrêmement lentement. Par exemple, un mot d'une seule syllabe sera prolongé pendant deux secondes. Au fur et à mesure de la progression du programme d'une durée de trois semaines, les syllabes seront raccourcies à une seconde puis à des intervalles d'une demi-seconde.

Une partie du programme consistait à faire des appels téléphoniques à des commerces pour poser des questions telles que « Vous êtes ouverts jusqu'à quelle heure? » Et à la fin du programme, on se rend dans un centre d'achat local afin de poser aux gens encore plus de questions. Pendant tout ce temps, on doit s'efforcer de contrôler les cibles qu'on a apprises (respiration profonde et syllabes prolongées).

Bien que parfois "fluide", notre élocution était monotone et avait quelque chose de mécanique ("robotique"). J'étais pas mal fluide à la fin du programme. On aurait pu croire à un succès n'eut été la courte durée de cette fluence. Mais la réalité, c'est que notre monde quotidien s'exprime à un débit pas mal plus rapide, rendant ainsi encore plus difficile le contrôle des cibles. Même après des pratiques quotidiennes chez moi, en utilisant une montre-chronomètre pour mesurer la durée des prolongements de syllabes, je revenais à mes anciennes habitudes.

Je présume que ce sentiment de sécurité et d'isolement découlant du fait de se retrouver, pendant autant de jours, dans un environnement si propice eut pour effet de réduire temporairement la peur. Mais mes peurs spécifiques, telles que les appels à froid à des clients potentiels[207] et les présentations professionnelles, n'attendaient que mon retour à la maison.

J'ai appris la nature du conflit interne. On peut aussi désigner cela intention partagée. Cette fois, le coupable c'est la seconde hypothèse (du programme), hypothèse selon laquelle les PQB aiment parler en utilisant leurs cibles. Cette élocution prolongée et souvent bourdonnante est loin d'être naturelle. Je crois que ceux qui bégaient craignent de perdre leur identité en utilisant une élocution prolongée de façon très évidente. N'est-il pas vrai que **les personnes expriment leur personnalité par la cadence, le ton et le volume de leur voix ?** [208] Et parce que les gens ne veulent pas perdre leur identité, une telle manière robotique de parler leur est insatisfaisante.

On s'attend à ce que la PQB retourne au travail, dans sa famille et au sein de sa communauté avec ce parler robotique, comme si de rien n'était. On exige donc de la part de la PQB un changement d'identité pour le moins drastique. Comme l'un de mes co-gradués du fluency shaping l'a si bien dit : « Les cibles ne font qu'attirer encore plus l'attention sur mon élocution ! » Nous, les "shapers", avons fait de notre mieux pour nous intégrer au programme; mais plusieurs d'entre nous avaient une

[207] Jeff travaille dans la vente.
[208] Les caractères gras sont du traducteur.

voix intérieure qui disait : « Ici, je parle de cette manière, mais pas à la maison. » Par conséquent, pour plusieurs PQB, le programme était voué à l'échec à cause de conflits intérieurs.

J'ai aussi appris que mon intention partagée peut en réalité occasionner un blocage. Je me rappelle des réunions d'affaires alors qu'on devait se présenter à tour de rôle. J'avais l'impression de me trouver en plein milieu d'une lutte sans merci : une partie de moi s'écriant « Utilise tes cibles », l'autre disant « Tu vas définitivement te faire remarquer avec tes cibles, alors ne parle pas. »

Cela me fait penser à l'athlète se préparant à lancer la balle au baseball, ou à lancer le ballon au ballon-papier ou au golfeur qui s'apprête à utiliser son putter. À l'instant même où ses habiletés motrices doivent prendre la relève, il n'a surtout pas besoin d'une voix qui lui dirait : « MANQUE PAS TON COUP. » Cette voix intérieure qui dit que « Je vais paraitre anormal avec cette élocution bourdonnante et prolongée » déclenchera un conflit intérieur, lequel pourrait bien déclencher un blocage.

Lorsqu'une PQB est en état de panique, s'efforçant de ne pas bégayer et de révéler ainsi son secret, les amorces en douceur et autres cibles sont souvent impossibles. Elle veut parler mais, en même temps, elle désire se retenir, s'abstenir. Et lorsque ces forces sont égales, tirant dans des directions opposées, l'individu bloquera.

Avant ma rencontre avec Tim, je dépensai mon argent pour un appareil interne à l'oreille. On avait décrit cet appareil comme un "miracle médical" à l'émission d'Oprah (Winfrey). Frustré par mes efforts infructueux avec le fluency shaping, je voulais profiter du rétablissement rapide que j'avais aperçu à l'émission d'Oprah. L'appareil s'avéra être une source de distraction majeure lorsqu'on tente de parler.

Le bruit en arrière plan était en effet intolérable. Ici encore, l'anxiété anticipatoire est coupable : lorsqu'anxieux, impossible de me concentrer sur la voix en écho dans mon oreille. Travaillant dans la vente, l'appareil me fit faux bon au moment où j'en avais le plus besoin ! Ici encore, ce genre de béquille n'apporte rien aux causes émotives à la base du bégaiement.

Lorsque je déménageai à Atlanta en 2000, j'étais à la recherche de groupes locaux en thérapie de la parole. C'est comme cela que je rencontrai l'orthophoniste Tim Mackesey. Après seulement quelques sessions de travail avec Tim, je découvris finalement comment et pourquoi je bloquais et bégayais. Le programme de fluency shaping ne met l'accent que sur les aspects physiques du bégaiement. À l'inverse, Tim se concentrait davantage sur l'anxiété anticipatoire qui rendait imprévisible l'utilisation des cibles. Il m'introduisit à la Programmation Neurolinguistique (PNL) et à la Neuro Sémantique (NS), cette dernière étant une nouvelle discipline de la PNL. La PNL se compare à une grosse boite à outil pleine de stratégies permettant aux individus de modifier leurs schèmes de pensées et les émotions qui contribuent à la peur et, ultimement, au blocage.

En résumé, vous reprogrammez votre cerveau afin de penser à ces expériences de façon différente.[209] Lorsqu'un vieux souvenir d'une expérience d'élocution néfaste refait surface et que vous ressentez toujours les mêmes émotions négatives si familières, ce souvenir influencera forcément votre état d'esprit du moment présent lorsque vous vous retrouvez en situation similaire. Par exemple, je me rappelle, au secondaire, avoir fait des résumés oraux de lectures et d'avoir affreusement bégayé devant toute la classe. De telles expériences si traumatisantes se transposent dans la vie adulte, m'amenant évidemment à craindre de parler devant un auditoire…même en petits groupes. Tim m'accompagna dans mon passé (*i.e* dans mon "Historique" de bégaiement[210]) afin de réécrire le scénario dans mon cerveau. Nous avons "réinterprété" ces moments, ainsi que plusieurs autres tout aussi traumatisants lorsqu'ils s'étaient produits. Résultat : je ne suis plus influencé négativement par ces souvenirs.

De façon similaire, j'ai appris à restructurer mon expérience de faire un appel téléphonique et de parler en réunion, de telle sorte qu'aujourd'hui je ne ressens plus cette anxiété anticipatoire d'autrefois. Oh, bien sur, il m'arrive encore, comme la plupart d'entre nous PQB, de ressentir une montée d'adrénaline, sauf qu'aujourd'hui je la considère comme une motivation plutôt que la peur. Cette même procédure vaut également pour mes peurs spécifiques de certains mots et sons. Je suis donc maintenant capable de transformer ces expériences passées en souvenirs positifs et de les ramener dans ma vie présente.

Par conséquent, il est maintenant BEAUCOUP plus facile pour moi de gérer mes blocages puisque je sais comment contrôler mon cerveau et rester calme. Quelle belle et efficace façon de travailler sur le bégaiement !

Il me fait plaisir de vous informer que je connais maintenant le succès dans la vente. Je suis aussi très impliqué et très actif verbalement dans les activités de mon église. Je comprends maintenant le bégaiement, ce qu'est le contrôle véritable et une plus grande stabilité.

---

[209] On désigne également cela "restructuration".

[210] Pour plus de détails sur cette ressource, voir sous le sous-titre *Ce que j'ai appris*, de l'article de Tim Mackesey intitulé *Parole libérée : ma victoire sur le bégaiement*, article débutant à la page 397.

MON CHEMINEMENT VERS LE BONHEUR

Par Antonio Rasco

[*Il y a ce vieil adage qui dit – « la preuve du pudding c'est qu'on le mange. » Au milieu de 2011, je reçus un matin ce courriel d'Antonio Rasco, 36 ans. Un peu plus tôt, Antonio avait lu au sujet de l'Hexagone du Bégaiement. Comme il avait trouvé ce concept logique, il en avait appliqué les idées avec de remarquables résultats. Antonio nous montre comment un simple changement de perspective peut tout changer. - JCH]*

« Mon nom est Juan »

Même si je m'appelle Antonio, c'est pourtant ce que j'avais répondu à mon professeur d'université lorsqu'il me demanda mon nom en pleine classe. J'avais alors 22 ans. Prononcer Antonio était pour moi un cauchemar ; cela était donc un de mes nombreux trucs pour cacher le fait que je bégayais.

Lorsque je regarde en arrière quelle était la situation de mon hexagone de bégaiement, je réalise tout le travail que j'avais à faire enfin de le transformer de négatif à positif. Cet effort était, hors de tout doute, ce dont j'avais besoin – pas pour être totalement fluide, mais pour m'accepter, être heureux et, comme effet secondaire, contrôler mon élocution.

Je pourrais parler sans arrêt de tout ce que j'ai fait pour accroitre ma qualité de vie ; mais je vais plutôt tenter de résumer les points essentiels en quelques paragraphes.

J'ai analysé mes pensées, mes croyances et, conséquemment, mon comportement. Je les ai défiés ; je m'étais aussi imposé une règle : Ne pas m'empêcher de faire ce que je veux parce que je bégaie. Cette règle m'accompagnera pour le reste de ma vie.

Un exemple : je croyais que les autres se moqueraient de moi ou penseraient que j'étais stupide si je bloquais. Oh bien sûr, on en rencontre toujours un qui se moquera ; mais j'ai été en mesure de constater, après avoir affronté plusieurs situations, que les autres se soucient peu de notre bégaiement. Ils sont trop pris par leurs propres préoccupations. Si eux ne s'en font pas, alors pourquoi le ferais-je ?

Je savais que la chose la plus importante que je devais faire était de prendre action. Pour affronter mes peurs, voici certaines des choses que je fis :

- Je suis devenu membre d'un Speakers Club.
- Je suis devenu membre d'une ligue de squash pour pouvoir parler avec beaucoup d'inconnus.
- Je me suis joint au Speakers Circles sous l'égide du NHS[211]
- Je m'inscrivis au Programme McGuire.

[211] Le National Health Service (NHS) est le système de santé public du Royaume-Uni.

- J'ai lu beaucoup de matériel, dont le livre de John Harrison, des bouquins sur la méditation et au sujet de la PNL (Programmation Neurolinguistique)
- En un an, j'ai établi 5 000 contacts, (que ce soit en m'adressant à des étrangers dans la rue, en posant des questions dans les magasins, en appelant des personnes à qui j'avais peur de parler, etc.)
- Toujours avouer. Je peux maintenant parler de mon bégaiement comme je le ferais de mes vacances.

L'autre jour, j'ai eu une entrevue avec un panel composé de trois personnes. Avoir affronté cette situation alors que j'étais jeune étudiant universitaire aurait été un véritable film d'horreur. Cette fois, j'avais tellement parlé qu'ils m'ont semblé quelque peu fatigués de m'entendre. Je me suis exprimé lentement, avoué que je bégayais et utilisé mon bégaiement pour leur démontrer que je savais me battre dans la vie.

Bien que je n'aie pas obtenu l'emploi, devinez quoi. Je ne m'en faisais pas car je sortis de cette entrevue la tête haute. J'étais fier. Je me suis dit : Je n'aurais pas pu faire mieux ! Je me sentais HEUREUX.

En comparant l'Antonio de l'entrevue avec celui qui avait dit s'appeler Juan à son professeur, la différence est frappante. Je suis la même personne, mais je suis maintenant appuyé par un hexagone bien plus positif.

Dans un courriel de suivi, Antonio démontra à quel point il maîtrisait le fonctionnement de l'Hexagone du Bégaiement.

ANTONIO : Diriez-vous qu'il est exact que la plupart des PQB en disant leur nom le font parce qu'elles n'ont pas une perception suffisante de leur identité, non plus qu'elles ont intégré plusieurs de leurs qualités personnelles à l'image qu'elles se font d'elles-mêmes ?

JOHN : Je crois bien que tu as raison pour les deux remarques. Bien qu'on soit SUPPOSÉ savoir notre nom, il y a aussi un facteur de performance qui entre en jeu si tu crains de ne pouvoir le dire.

ANTONIO : Lorsque ton Hexagone ne constitue pas un bon appui, vous vous considérez, le toi tout entier, comme une personne ayant moins de valeur. Comme notre nom fait partie de ce que nous sommes, nous bégayons parce que nous ne sommes pas fiers de ce que nous sommes.

JOHN : Ici encore, tu as raison. En passant, ce que tu dis deviendra encore plus clair si tu substitue "bégaiement" par "réflexe de retenue", ce que j'encourage à faire les personnes que j'entraîne personnellement.

ANTONIO : Je me considérais diminué, même si cela n'avait rien à voir avec mon bégaiement. Voici un exemple : les personnes qui me connaissaient bien avaient l'habitude de me dire : « Pourquoi penses-tu que tu n'es pas bon, ni compétent ? Crois-moi, tu l'es !!! » Mais je pensais qu'elles étaient simplement gentilles avec moi.

JOHN : Je peux m'identifier avec cela. Alors que j'avais 14 ans et que j'allais au camp d'été, je me souviens d'un gars du nom de Lasker Harris que j'admirais et qui était toujours gentil avec moins lorsque nos chemins se croisaient. J'ai toujours pensé qu'il était amical envers moi parce qu'il savait que j'allais mourir (même si je ne le savais pas), seule raison pour laquelle il était gentil avec moi.

ANTONIO : Après avoir travaillé sur mon Hexagone, je réalisai pourvoir apprendre une langue étrangère à partir de zéro et réussir une thèse stratégique de haut calibre de l'association britannique des Comptables Agréés. Probablement que ces personnes n'ont pas été que gentilles avec moi !

JOHN : C'est étonnant ce qu'on peut découvrir lorsque notre hexagone se transforme.

ANTONIO : Lorsque mon hexagone était faible, je ne voyais rien ; et cela a eu un impact plutôt négatif sur l'image que je me faisais de moi-même, non seulement en tant que locuteur, mais aussi en tant qu'être humain.

JOHN : Tu comprends l'Hexagone mieux que la plupart de ceux que j'ai rencontrés.

« Lorsque tout va mal, vous vous sentez misérable et votre tâche semble insurmontable ; il est alors temps d'extraire votre sens de l'humour tapis au fond de votre sac, en envelopper votre esprit et ainsi alléger votre poids. »

Carolyn Birmingham

MON DÉVELOPPEMENT COMME PERSONNE QUI BÉGAIE

Par Christine Dits

[*Cet article provient de textes publiés dans le groupe de discussion neurosemanticsofstuttering Yahoo et fut rédigé par Christine Dits, fin 2006, alors qu'elle en était à sa dernière année du secondaire. L'article aborde une préoccupation commune aux PQB, jeunes et plus âgées : comment analyser, avec l'aide d'un interlocuteur sympathique et compréhensif, les problèmes engendrés par le bégaiement ?*

Ce problème est particulièrement criant pour les étudiants qui traversent une période de transformation pendant laquelle leurs attitudes et l'image qu'ils se font d'eux-mêmes sont en pleine mutation rapide, et parfois douloureuse.

Mais de nos jours, l'Internet met à la disposition des PQB, et spécialement aux jeunes gens, de vastes et puissantes ressources. Cela inclut des centaines d'articles en ligne et plusieurs centaines de personnes qui ne demandent pas mieux que de partager leurs idées, leurs états d'âme et leurs expériences de bégaiement.

En fait, avec la disponibilité de programmes de communication tels que Skype et les Webcams, il est même possible pour quelqu'un de Chicago d'avoir une conversation en direct, cœur à cœur, face à face avec quelqu'un se trouvant à Sydney, à Prague ou à Johannesburg…et cela gratuitement.

Un des meilleurs sites pour des personnes de tous âges désireuses de partager leurs réflexions, leurs idées et leurs émotions sur le bégaiement est le groupe neurosemanticsofstuttering Yahoo. Vous pouvez vous joindre au groupe en vous enregistrant à http://health.groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering.- JCH]

Je m'appelle Christine Dits, j'ai 18 ans et je bégaie. J'ai commencé à bégayer entre six et neuf ans, une tante et ma grand-mère ayant remarqué que je me figeais lorsqu'arrivait mon tour de parler. J'avais moi-même remarqué que je répétais beaucoup de syllabes et de sons vers 12/13 ans. Ce fut aussi à cette époque que mes parents décidèrent de divorcer. J'en fais mention car je crois que ce divorce a eu, hors de tout doute, un effet sur mon hexagone de bégaiement, modèle que John Harrison utilise pour expliquer le bégaiement.

L'Hexagone du Bégaiement est le système décrivant les émotions, les habitudes physiques, les perceptions, les réactions physiologiques, les intentions et les croyances de la personne qui bégaie. John affirme qu'il suffit qu'une seule intersection de cet Hexagone soit ébranlée, perturbée ou différente des autres pour déclencher un blocage ou le bégaiement. Je peux témoigner que cela m'est arrivé à plusieurs reprises dans ma vie.

Une occasion dont je me rappelle fut cette soirée où je soupais avec neuf adultes, dont mon père et ma sœur. Je restai assise, tranquille et un peu timide, ne contribuant que très peu à la conversation, jusqu'à ce que je me décide à dire quelque chose.

Je racontai à tout le monde mes impressions du film que je venais de voir, *I Heart Huckabees.* Lorsque je tentai de dire le titre du film, j'ai bégayé de manière incontrôlable sur "heart" environ quatre ou cinq fois. Je suis restée coincée sur "Heart" un moment et je sais que j'ai dû paraître complètement idiote. J'ai senti mon sang monter au visage et constaté à quel point l'attention se concentrait sur moi en ce moment magistral de bégaiement.

Puis je me déconnectai de la situation, réaction très fréquente chez les PQB lorsqu'elles bégaient ou bloquent. Ma sœur, assise juste à mes côtés, eut la gentillesse de m'aider et j'ai complété ma phrase avec son aide. Bien qu'il eut été préférable que je termine ma phrase par moi-même, j'avais désespérément besoin que quelqu'un vole à mon secours. J'étais on ne peut plus embarrassée.

Voilà une situation dans laquelle mes croyances remontant à l'enfance m'empêchaient de m'exprimer clairement et calmement. Je nourrissais une croyance profondément inconsciente que les adultes étaient supérieurs, plus intelligents et plus structurés que je ne l'étais. Mes intentions à ce moment-là consistaient à impressionner ces adultes par un propos fluide et intellectuel, alors qu'en réalité, ils ne s'attendaient probablement à rien de ce genre de ma part. Ils étaient là, tout comme les autres convives, pour nous rendre visite et profiter d'un bon repas. Qui pouvait bien se soucier que je bégaie ou pas ?

ADMETTRE LE PROBLÈME

À la moitié de ma deuxième année de secondaire, je reconnaissais enfin avoir un problème d'élocution. Je pris conscience du fait que je m'inquiétais de la manière dont j'allais parler bien plus que la normale. Je remarquai également que je répétais les débuts de beaucoup de mots et de phrases, plus que la normale. « Que m'arrivait-il ? » Me disais-je, encore et encore.

Il est intéressant de mentionner que j'étais suffisamment à l'aise avec mon soi-disant problème de bégaiement (je le désignais ainsi) pour en parler avec mes amies à différentes occasions – pendant le lunch, en classe et dans les corridors. En fait, je m'inquiétais moins de mon problème de bégaiement à ce moment-là que ce fut le cas l'année suivante, en fin du secondaire.

Je me souviens avoir prié tout l'été précédant ma dernière année du secondaire pour que mon bégaiement disparaisse de lui-même. À mon grand étonnement, cela arriva dans une large mesure. Cet été-là, je suis devenue beaucoup plus sociable et je ressentais toujours le besoin d'être entourée de gens. Hélas, à l'automne de cette même année, le bégaiement fit un retour pour mieux me hanter. Je subissais alors le stress et les pressions scolaires en plus de ce besoin de m'intégrer davantage ; je commençai alors à retenir mon moi expressif et fluide qui, pourtant, fleurissait quelques semaines auparavant.

Début septembre de cette année-là, je surfais sur Internet lorsque je découvris un groupe de discussion Yahoo appelé neurosemanticsofstuttering.com. Il s'agissait d'un site sur lequel on pouvait parler avec des centaines d'autres PQB sur les manières de s'affranchir du bégaiement. Je devins immédiatement membre du groupe et j'envoyai des messages toutes les semaines. Au cours des semaines et des mois, j'allais acquérir des connaissances et une bien meilleure compréhension du bégaiement et de la façon de me débarrasser de mon problème une fois pour toute.

Je suis toujours très active au sein du groupe neurosemanticsofstuttering, lequel compte présentement autour de 949 membres,[212] toujours en croissance. J'ai participé à d'intéressantes conversations sur le bégaiement – comment s'en débarrasser, les techniques qui sont les plus bénéfiques, où trouver de l'aide supplémentaire et comment passer au travers des mauvais jours. J'ai échangé avec des orthophonistes, des praticiens de la PNL (programmation neurolinguistique), des parents d'enfants qui bégayaient, des adultes, d'autres jeunes de mon âge et, plus spécialement, des adultes ayant réussi à résoudre leur problème de bégaiement. J'ai toujours hâte d'échanger avec les membres de ce groupe chaque semaine et d'en apprendre davantage sur ce sujet si complexe qu'est le bégaiement.

LES BÉNÉFICES QUE J'EN AI RETIRÉS

Le groupe neurosemanticsofstuttering m'a tellement aidée dans mon développement, non seulement comme personne qui bégaie, mais aussi en tant que femme, amie, confidente et en tant que personne ! J'ai appris à mieux communiquer avec mon frère, à inciter mes interlocuteurs à être patients avec moi lorsque je bégaie, à me défendre lorsque quelqu'un se moquait de moi et, plus important encore, à m'exprimer avec confiance, de manière plus expressive, et cela tout en étant moi-même.

On m'a recommandé certains livres qui aident les PQB à surmonter leurs sensations de honte, de peur, de tristesse et d'embarras. J'ai lu de nombreuses citations inspirantes qui m'ont aidée à passer aux travers des mauvais jours. On m'a fourni de nombreux sites web et des liens vers des articles susceptibles de contribuer à accroître ma connaissance du bégaiement.

Mais le plus important, j'ai eu la chance d'échanger avec plusieurs membres bienveillants de ce groupe qui m'ont donné toutes les raisons de vouloir surmonter le bégaiement. Ce sont ces mêmes personnes qui m'ont admirablement supportée et guidée pendant ces frustrantes journées. Je trouve toujours inspiration et motivation auprès de chaque membre avec qui je suis en contact dans ce groupe neurosemantics.

Je m'y suis fait beaucoup d'amis et je leur suis reconnaissante pour leur aide, leur appui et cet amour qu'ils m'ont prodigués tout au long de ces 15 mois. Le groupe neurosemanticsofstuttering m'a remis en selle pour que je puisse enfin commencer à résoudre mes problèmes de bégaiement ; et je leur en suis très reconnaissante.

[212] En date du début de février 2010.

En plus des découvertes que ce groupe m'a permises de faire, la thérapie a aussi contribué à m'informer. J'ai débuté une thérapie en septembre 2006. Je croyais que la thérapie allait être la dernière pièce de ce casse-tête que constitue le bégaiement ; mais ce ne fut pas le cas. Loin de moi l'intention de dénigrer les thérapies; je veux simplement vous mettre en garde : ce serait une erreur que de croire que la solution ou le rétablissement du bégaiement passe par la seule thérapie.

D'accord, il y a certaines personnes qui ont réglé leur problème de bégaiement par la seule thérapie ; mais pas dans mon cas. N'étant en thérapie que depuis seulement trois mois, je ne peux vous dire quand je viendrai à bout de mon bégaiement, ni même si je vais y arriver, par la seule thérapie. Néanmoins, j'ai atteint et je fais encore de grands progrès, même après seulement un mois ou deux de rencontres avec mon orthophoniste.

La thérapie me permet d'acquérir plusieurs techniques et outils afin de modifier mon bégaiement, d'accroître ma fluence et, finalement, augmenter la confiance que j'ai en moi. J'ai discuté de mes objectifs avec mon orthophoniste et, graduellement, j'ai commencé à les accomplir. Étant en thérapie depuis seulement quelques mois, au rythme d'une rencontre par semaine, je n'ai pas encore eu l'occasion de m'aventurer dans le monde afin de vraiment pratiquer mes techniques avec ma famille, mes amies et même des étrangers, ces activités étant parmi mes buts principaux. Mais j'ai eu l'occasion, à la bibliothèque, de mettre en pratique, avec succès, ces techniques. N'ayant ressenti que peu de peur, j'avais en moi, suite à mes échanges avec les bibliothécaires, un sentiment de force.

Lorsque je commençais à bégayer, les bibliothécaires n'ont eu qu'un sourire en coin. Mais je sais que mon bégaiement ne les contrarie pas autant qu'il me contrarie, moi.

Probable que cela les laissait totalement indifférents. Rappelez-vous, nos interlocuteurs n'en font pas tout un plat parce que nous bégayons. Si nous l'acceptons nous-mêmes, une fois la surprise initiale passée, ils l'accepteront et continueront à nous traiter comme tout le monde – comme toute autre personne fluide.

UNE QUESTION DE DÉTERMINATION

Comme toute autre PQB désirant désespérément la fluence, je m'attendais à des résultats rapides. Mais j'ai rapidement réalisé que le reconditionnement de l'élocution d'une personne demande du temps. Nous, les PQB, ne pouvons nous attendre que le bégaiement, qui nous est si naturel et avec lequel nous sommes si familiers, disparaisse simplement en mettant en pratique la technique d'arrêt[213] par ici, ou une amorce en douceur par là.

Au début, j'espérais des changements rapides. Mais de tels résultats ne se concrétisèrent pas. Je me faisais des illusions. Je surfais sur mes attentes et non selon mes intentions, mes objectifs. Et parce que je m'attendais au succès rapidement, j'ai connu une extrême déception lorsqu'il ne s'est pas concrétisé.

[213] Pull-out technique.

Comme John Harrison l'écrivit : « *Permettez à vos intentions (objectifs) de vous guider, pas vos attentes ; vous éviterez ainsi de courir vers la désillusion ; ne perdez jamais de vue vos objectifs et sachez nourrir votre motivation.* Je commence tout juste à appliquer cela et je constate être de plus en plus en paix avec moi-même et mon entourage. J'ai finalement accepté cette vérité : que le bégaiement fait partie de moi. C'est ce qui fait de moi Christine, et ce sera, ultimement, un style de vie dont je devrai m'accommoder.

J'AI DES CHOIX

Bien que le bégaiement soit présentement mon style de vie, je ne le laisse pas me contrôler, pas plus que je me laisse retomber dans mon ancien état d'esprit de bègue. J'ai maintenant le choix entre nier le fait que je bégaie et, ainsi, anéantir tout espoir d'amélioration pour le reste de ma vie, ou d'apprendre à composer avec, à le contrôler et à vivre avec. J'ai, bien sûr, opté pour la seconde alternative sachant que je pouvais espérer. J'ai accepté ce bégaiement, même si, parfois, je ne l'aime vraiment pas, et je suis résolue à vivre ma vie, malgré un léger problème de bégaiement.

L'apport le plus récent de ma thérapie est une nouvelle conception que je me fais de ma personne et de mon bégaiement. Au début de mon programme thérapeutique, en septembre (2006), mon objectif était de devenir éventuellement fluide. Mais maintenant, en décembre, mon objectif est plutôt d'être *satisfaite* de moi-même en parlant.

Un tel objectif m'apparaît bien plus réaliste et bien plus sain, ce qu'approuve entièrement mon orthophoniste. Choisir d'être satisfaite de mon élocution est plus réaliste car, après tout, *personne* n'est vraiment fluide à 100%. Travailler en espérant être tout le temps fluide est trop beau pour être vrai et virtuellement impossible. Mon conseil à vous tous, personnes qui bégayez : prenez le temps de bien vous demander ce qu'est votre objectif personnel ultime (pour votre élocution).

Rappelez-vous que vous êtes la personne qui compte le plus. Vous aurez à vivre avec vous-même le reste de votre vie. C'est vous, et seulement vous qui déterminerez ce que sera votre vie, et l'impression que vous aurez de vous-même, au jour le jour.

« La vision sans l'action, c'est rêver. L'action sans vision, c'est une activité aléatoire. Mais lorsqu'elles sont réunies, la vision et l'action peuvent changer le monde. »

Joel Barker

LE DÉSIR D'AIDER

Par Richard Parent[214]

En 1986, je traduisais, pour le bénéfice des membres d'un groupe d'entraide de Montréal, des articles sur le bégaiement lorsque je mis la main sur un article de John Harrison, *l'Hexagone du Bégaiement.*[215] Traduire cet article fut pour moi une révélation car c'était, à mon avis, la toute première fois que quelqu'un identifiait la véritable nature du bégaiement, en fait un système à plusieurs visages. Je me doutais que mon léger bégaiement était plus psychologique que mécanique ; mais, incapable de le définir exactement, je ne savais pas quoi faire. L'Hexagone du Bégaiement me donna ce dont j'avais besoin pour débuter mon travail de transformation.

Peu après, je me procurai une des toutes premières éditions du manuel pour parler en public de John[216] (les dix exercices). Les rencontres hebdomadaires de mon groupe d'entraide ne menant nulle part, je traduisis les dix exercices et regroupai des PQB intéressées à les pratiquer, à en faire l'expérience. Tous les participants ont adoré. À l'âge de 40 ans, je découvris que non seulement je pouvais parler devant un auditoire mais que, Oh révélation ! j'y prenais plaisir. Toute une découverte pour une PQB !

Un an après, je devenais membre d'un Club Toastmasters. Wow ! Autre découverte. Ces quatre années m'amenèrent à reconstruire la perception que j'avais de moi. Je suis devenu plus connecté à mon Moi Réel. D'une personne introvertie ne s'étant jamais affirmé et qui se croyait obligée de plaire aux autres, je découvris soudain que je n'avais plus à me définir en fonction de, à limiter ma vie à cause de blocages occasionnels. J'allais évoluer en tant que personne et devenir un locuteur plus vivant et efficace. Toastmasters s'avéra, pour moi, la formule dont j'avais besoin afin de "guérir mon moi intérieur."[217]

Désirant faire bénéficier d'autres PQB du savoir de John, nous l'avons invité à Montréal en 1994, en collaboration avec L'Hôpital Général Juif (plus particulièrement, l'orthophoniste Glenda Falovitch). Il s'adressa d'abord à une trentaine d'orthophonistes québécois et, le jour suivant, facilita son atelier qu'il avait déjà donné dans les principales villes américaines. Ces deux événements furent couronnés de succès et les participants furent nombreux.

Puis s'ensuivit un silence de 14 ans pendant lequel John et moi avons presque cessé d'être en contact. Nous échangions des cartes de Noël mais nous étions trop occupés à vivre nos vies. J'avais tourné la page.

Puis en 2008, je découvris sur Internet que son manuel avait "grandi," qu'il avait pris du galon : il était devenu un livre fort de quelques 500 pages. John continuant à rendre son livre gratuitement disponible en PDF, je le téléchargeai et lui envoyai, par courriel, mon appréciation.

---

[214] Titre anglais : A Labor of Love.
[215] Publié pour la première fois en 1985.
[216] *Comment vaincre vos peurs de parler en public,* septième section de ce livre.
[217] Inner person (autre terme anglais pour lequel le français n'a pas vraiment d'équivalent).

Sa réaction fut instantanée : « Eh Rick ! Ça te dirait de traduire certains de ces articles en français ? » Bien entendu, j'acceptai.

Et je me mis au travail, commençant par les articles qui m'attiraient le plus. Au début, ni John ni moi pensions que j'allais traduire le livre au complet.[218] Mais je ne mis pas longtemps à constater que tous et chacun des articles était intéressant. Je pouvais, entre autres, m'identifier avec chaque description de sensations/émotions et de pensées décrites par John ou ses collaborateurs.[219] À un moment donné, je décidai de traduire le livre au complet car son contenu était trop riche pour passer à côté. Tout comme la version anglaise, la version française est également disponible gratuitement sur Internet.

Par le fait même, je transmettais la bonne parole du concept de l'Hexagone au monde de la francophonie.[220] Nous avons reçu de nombreux témoignages d'appréciation, surtout d'Afrique francophone, continent dépourvu de ressources pour les PQB. J'ai également contribué à la réalisation d'une traduction espagnole du livre en introduisant John à Araceli Herrera qui l'a traduit pour la *Fundación Española de la Tartamudez,* répandant ainsi le concept de l'Hexagone du Bégaiement à une autre grande portion de la population mondiale.

---

[218] Travaillant encore, je fais donc cela dans "mes moments perdus".

[219] En fait, il y avait un seul article que je n'avais pas l'intention traduire, *La dernière partie,* car je trouvais qu'il n'apportait rien de nouveau (je n'avais lu que le début et quelques autres paragraphes éparses par la suite). Puis, en dernier, je décidai de le traduire pour découvrir que cet article était riche en contenu et qu'il apportait vraiment quelque chose de plus au livre.

[220] Wikipédia estimant le nombre de locuteurs français à 250 millions, c'est donc un marché potentiel de 2,5 millions de PQB qui est visé (1% de la population).

COMMENT LE FEU DE CIRCULATION VIRA AU VERT

Par Hazel Percy

La question de savoir "Comment et à quel moment le feu de circulation a-t-il viré au vert ?" pourrait fort bien être la première ligne d'une blague ! Mais il n'en demeure pas moins que cette métaphore avec les feux de circulation est pertinente pour mon périple personnel vers ma sortie du bégaiement. J'espère seulement qu'au fur et à mesure qu'elles liront mon histoire, les autres PQB trouveront aide et encouragement dans ce que je partage ici avec elles.

ROUGE

Je suis une femme de 45 ans,[221] mariée, vivant en Grande Bretagne et ayant bloqué et bégayé depuis ma tendre enfance. Bien que léger au début, le problème prit de l'ampleur à l'adolescence. Depuis lors, je me suis sentie de plus en plus freinée au "rouge" dans plusieurs aspects de ma vie, incapable d'avancer à cause de mes peurs entourant l'acte de parler.

Comme je bégayais dans toutes les situations dans lesquelles je me retrouvais (sauf lorsque j'étais seule; bien que, encore là, je n'étais pas toujours sans blocage), je me sentis très restreinte dans mes choix de vie. Tenez par exemple, mon choix de carrière ne fut pas déterminé selon mes capacités ou mes intérêts, mais selon la place qu'y tient la parole. Ayant choisi la route trop facile de l'évitement, je me suis retrouvée cantonnée dans des emplois que je trouvais, la plupart du temps, ennuyeux, sans possibilité d'accomplissement personnel et ne correspondant pas avec mon "moi réel."[222]

Au travail, j'évitais de faire des appels téléphoniques ; et lorsque je finissais par trouver le courage de les faire, je trouvais cela embarrassant et humiliant, sans parler de l'effort physique considérable que je devais déployer pour parler.

Les rencontres sociales étaient aussi difficiles, même dans cette zone de confort que représente ma maison, avec des amis ou des membres de ma famille. À maintes occasions je restai silencieuse même si je désirais dire quelque chose, car je savais qu'aussitôt que j'ouvrais la bouche, la lutte physique se déclenchait, m'épuisant émotionnellement et physiquement.

Lorsque j'apercevais nos voisins immédiats dans leur jardin, j'évitais bien souvent de leur parler. Ou bien j'attendais qu'ils entrent à l'intérieur avant de sortir; ou je prétendais ne pas les avoir vus ou que je n'avais simplement pas le temps de leur parler.

Que pouvaient-ils bien avoir pensé de moi ? Loin de moi pourtant l'intention d'être inamical; j'étais simplement trop embarrassée, craignant de parler pour me retrouver bégayant devant eux.[223]

---

[221] Son âge en 2011.
[222] Voir à ce sujet l'article *"Pourquoi est-il plus facile de parler lorsqu'on "est" quelqu'un d'autre "*, page 117.
[223] John a très bien décrit ce que ressentent dans leur for intérieur les PQB dans *La dernière partie,* à la page 241.

Je me rappelle fort bien avoir dit à mon mari, peu de temps après la naissance de notre première fille en juin 1999, qu'il devrait lire toutes les histoires de l'heure du coucher. Impossible de m'imaginer pouvoir faire cela. Tout compte fait, à cause de mon bégaiement, je me considérais comme "moindre que" les autres personnes et inadaptée. À cause de cela, j'allais faire des efforts inouïs en d'autres domaines, histoire de compenser pour mon manque d'habileté langagière.

Mais le fait d'être une PQB sévèrement et de manière très visible avait aussi certains avantages. En effet, c'est seulement en de rares occasions que je substituais un mot "difficile" pour un "plus facile". Parce que, pour moi, tous les mots pouvant représenter une difficulté, il ne me servait à rien de vouloir les remplacer par d'autres ! La seule exception fut le jour de notre mariage, alors que la peur de bégayer devant autant de personnes avait atteint son paroxysme. Pour l'occasion, on modifia le texte de la cérémonie pour que je n'aie à dire que « oui, je le veux », puis répéter des mots à l'unisson avec mon futur mari, ce qui ne représentait aucune difficulté pour moi.

Me retrouvant ainsi démunie dans le monde, ma motivation à vouloir changer cet état de fait était assez élevée. Bien que j'aie suivi, à l'adolescence, plusieurs séances de thérapie traditionnelle, elles ne me furent d'aucune utilité. Dans la vingtaine, j'ai suivi plusieurs cours en Angleterre auprès d'une personne qui avait vaincu son problème de bégaiement. Bien que cela m'ait aidé à converser plus facilement avec des proches tels que ma famille et mes amies, la technique enseignée était à ce point anormalement lente qu'il était souvent difficile sinon impossible de l'utiliser dans les situations normales de la vie de tous les jours. Avec le temps, je l'oubliai pour retourner à mes vieilles habitudes.

Mais en septembre 2000, à l'âge de 34 ans, ma vie prit une toute autre tournure. Ayant entendu parler du Programme McGuire, un programme qui travaillait à la fois sur les aspects physiques et psychologiques du bégaiement, il me semblait que je devais saisir l'occasion. Après tout, je n'avais absolument rien à perdre. Je crois bien que c'est pendant mon tout premier cours que je passai du "rouge" au "jaune".

JAUNE

À mon avis, ma période "jaune" dura presque cinq ans et s'avéra être une étape de changements à plusieurs niveaux. C'était aussi une étape préparatoire, me préparant à changer davantage pour progresser au "Vert" ou "Avancer"; j'y reviendrai plus loin. Ma participation au Programme McGuire me donna l'occasion de ressentir, pour la première fois depuis bien des années, ce à quoi ressemblait la vie sans blocage ni bégayage.[224]

Pendant les quatre jours du cours, je me suis entendue parler avec une liberté dont je n'avais pu, jusqu'alors, que rêver ; pas seulement dans l'"environnement clinique", mais aussi à l'extérieur, dans la rue avec le public et même en parlant en public dans des parcs publics ! Pour la première fois depuis ma tendre enfance, je réalisais être physiquement capable de prononcer

[224] J'utilise, de temps à autre, le terme bégayage qui fait référence au bégaiement sévère, accompagné de comportements secondaires.

les mots que je voulais dire en présence d'une autre personne, ce qui, pour moi, représentait une expérience à la fois étrange et magnifique !

À partir de ce moment, j'ai réalisé que ma vie ne serait plus jamais la même ; et elle ne le fut effectivement pas.

De retour à la maison, je constatai pouvoir maintenir cette nouvelle liberté dans un nombre important de situations de parole. Mais je trouvais aussi physiquement et mentalement très exigeante ma nouvelle liberté de parole; il m'arrivait d'observer les "locuteurs normaux" tout en me demandant : « Mais pourquoi dois-je déployer autant d'efforts pour parler alors qu'eux peuvent si facilement s'exprimer ? » De plus, malgré ma bonne volonté, je trouvais parfois difficile de maintenir les nouvelles techniques en certaines situations, sans que je puisse comprendre pourquoi !

À cette époque-là, je croyais que le bégaiement était causé par une quelconque dysfonction physique au cerveau et que tout ce qu'on pouvait faire pour progresser était de contrôler nos actions physiques. De plus, je n'avais pas pleinement conscience des pensées qui précédaient un blocage. Avec les années, ces pensées s'étaient incrustées à mon insu. De plus, bien que je fusse toujours anxieuse et tendue avant et pendant le blocage/bégayage, je n'ai jamais considéré cette nervosité comme facteur contributif à la cause sous-jacente du comportement. Mes yeux devaient bientôt s'ouvrir lorsque, en 2003, je lus le livre de John Harrison, "C*omment vaincre vos peurs de parler en public"* [maintenant rebaptisé *REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT].*

Pour moi, le livre de John répondait à bien des questions sur les blocages et le bégayage. Pour la première fois de ma vie, je changeai ma croyance à l'effet que mon problème de parole était causé par une incurable dysfonction quelconque au cerveau. J'en vins plutôt à le considérer comme un système qui s'auto-maintenait ("l'Hexagone du Bégaiement") que j'avais créé et maintenu pendant de nombreuses années. Le cheminement personnel de John ainsi que sa perspective unique du problème m'apportèrent un espoir réel qu'un jour je serais, moi aussi, complètement libérée.

Étant très inspirée par ce livre, il me donnait une clé pour m'aider à mieux travailler. Forte de ces nouvelles connaissances, quel cheminement dois-je entreprendre ? Dois-je changer quelque peu la direction de mes efforts vers le rétablissement ? Après tout, j'avais emprunté la voie menant au contrôle des symptômes du blocage; mais que devais-je faire si cela ne s'avérait pas être la meilleure solution pour moi ? Ainsi débutèrent plusieurs mois de conflits internes et de désarroi alors que, avec le support et l'appui de John, je commençai à jongler avec ce questionnement. Bien que je sois restée en contact à distance avec le Programme McGuire, je m'interrogeais sur le parcours à emprunter. C'est en juin 2004, alors que je dînais dans une grande salle réussissant plus d'une centaine de personnes, que me vint la réponse. Tout le monde semblait bien s'amuser en parlant, tous sauf moi. J'étais là, moi, à cette table, frustrée et enchainée; tellement craintive d'être vue bégayant ouvertement devant ces personnes. Quelque chose devait changer – et vite !

À cette même époque, je surfai sur Internet pour découvrir quoi d'autre "s'y trouvait" pour aider les PQB lorsque je découvris le forum Neuro-Semantics (Neuro-Semantics for PWS – www.masteringstuttering.com). Je me mis à lire les articles qui s'y trouvaient sur le

blocage/bégayage et devins vite intoxiquée à vouloir lire tout ce que je pouvais sur le sujet ! Ce que j'y lisais faisait tellement de sens pour moi en plus d'accroître ma compréhension de la nature du blocage.

Le témoignage de Tim Mackesey[225] attira spécialement mon attention et, à l'été 2004, j'eus plusieurs consultations téléphoniques avec lui. C'est pendant ces conversations que je commençai à appliquer les principes Neuro-Sémantiques/PNL[226] pour mon problème de parole. Tim m'introduisit à diverses techniques, dont la Régression Vers Le Bas et le Meta Oui/Meta Non.[227] Mais ce qui me fut le plus utile à ce moment-là fut la restructuration de mon Historique de Bégaiement.[228] Utilisant cet outil, je passai beaucoup de temps seule à la maison, restructurant mes Mémoires Négatives de blocage. Je confiai aussi toute blessure personnelle que je pouvais encore ressentir aux bons soins de ma ressource spirituelle la plus élevée tout en pardonnant les personnes qui m'avaient involontairement blessée. Bien sûr, j'avais aussi besoin de me pardonne car, plus souvent qu'autrement, à cause de mon habitude à "prêter des intentions" à mes interlocuteurs, je les avais sévèrement jugés !

Avec la collaboration de Tim, je modifiai graduellement la perception que je me faisais des autres, et plus particulièrement de leurs réactions lorsque je bégayais. Je pris aussi la décision de me livrer à une expérience. Au cours des semaines suivantes, j'appelai plusieurs boutiques et entreprises; et je le faisais en me permettant de bégayer ouvertement et de façon délibérée (bégaiement volontaire) en posant de courtes questions d'ordre général. Le but était d'observer leur réaction à mon manque de fluence. Je dois avouer avoir été surprise par les résultats. Neuf fois sur dix, il y avait absence totale de réaction. Les interlocuteurs écoutaient et semblaient plus intéressés par ce que j'avais à dire que par la façon dont je le disais ! L'unique réaction que j'observai fut un occasionnel "Excusez-moi" lorsqu'ils n'avaient pas bien saisi ce que j'avais dit. Je me livrai aussi à des expériences aux boutiques locales, m'efforçant de toujours maintenir le contact visuel, d'être souriante, d'être aussi confiante que possible et en disant ce que je voulais dire. Encore ici, je me permettais de bégayer ouvertement et, toujours, les gens semblaient me respecter et écouter ce que j'avais à dire.

À peu près à la même époque, je m'inscrivis à un cours d'art oratoire au collège local, un cours de 30 séances réparties sur un an. Mon objectif était de me désensibiliser davantage au bégaiement devant un groupe de personnes. Au fur et à mesure que le cours progressait, les rétroactions me permirent de constater que je pouvais paraître confiante, détendue et être intéressante, même si je bégayais. Par conséquent, je devais modifier ces croyances totalement erronées que je nourrissais sur les supposées-réactions des autres à mon bégaiement. Mes interlocuteurs étaient de simples individus, comme moi, ayant leurs propres problèmes et inquiétudes. Bien sûr, je sais fort bien qu'il existe une minorité de gens dans ce monde qui ne sont ni patients ni compréhensifs en présence d'une PQB (probablement à cause de leur manque de connaissance sur le sujet), mais ils sont responsables de la façon dont ils réagissent.

---

[225] Voir page 397, *Parole libérée : ma victoire sur le bégaiement.*
[226] Programmation Neurolinguistique.
[227] Pour une explication plus détaillée de la Régression Vers le Bas, lire l'article de Linda Rounds (page 359), et plus particulièrement à la page 370.
[228] Pour plus de détails sur ces techniques, voir les articles de Linda Rounds et Tim Mackesey.

Lorsque mes séances avec Tim se terminèrent, je me retrouvais encore avec ce même dilemme : qui faire maintenant ? Bien que je fusse toujours aussi intéressée par la Neuro-Sémantique, j'étais parfaitement consciente qu'il me fallait faire surgir à la surface ces pensées, ces croyances, ces perceptions et ces émotions négatives sous-jacentes à mes blocages. Car, à ce moment-là, je n'en savais que fort peu sur leur nature exacte. Au bon moment, je contactai John Harrison une fois de plus et, par courriel, il guida mes pensées pour me permettre de percevoir ce qui se produisait réellement sous la surface. John me suggéra aussi de me joindre à la liste courriels de neurosemanticsofstuttering. Je m'y inscrivis en décembre 2004 ; mais cela était-il vraiment la bonne décision !

Ainsi débutèrent six moins d'intenses réflexions. J'avais tellement de questions à formuler; je trouvai que les réponses que je recevais de diverses personnes de la liste étaient vraiment pertinentes et utiles, tout en provoquant en moi une plus grande réflexion. Puis arriva la nuit du 8 janvier 2005. Étendue sur mon lit, on aurait dit que les digues de mon cerveau venaient soudain de céder. Un véritable torrent de croyances et de perceptions négatives que j'entretenais à mon sujet et depuis longtemps enterrées faisaient soudainement surface, toutes en même temps. Entre autres, il était évident que je recherchais toujours l'approbation des autres (indice d'une basse estime de soi). De plus, parce que je bégayais, je craignais le rejet social et me sentais inadaptée en tant que personne. Ce processus devait durer, en va et vient, pendant toute la nuit. Bien sûr, il me fallut noter tout cela; pas étonnant qu'au petit matin je me sentis comme une épave ! Je me sentais aussi passablement dépassée par tout cela. Je me retrouvai en face d'une énorme montagne, remplie de "matériaux" négatifs étroitement liés à ma personne et à mes blocages, matériaux qui attendaient qu'on s'occupe d'eux. Pendant quelques instants, je craignais de "perdre ce momentum !". Mais je m'arrangeai pour garder mon équilibre (je pense ☺). Je réalisai qu'il me faudrait travailler tout cela avec l'aide d'un thérapeute. Bob Bodenhamer et moi partageant les mêmes croyances religieuses, je le contactai.

Pendant cinq mois, j'eus plusieurs consultations téléphoniques avec Bob. Je réalisai que j'avais confondu mon identité en tant que personne avec mes blocages et mes comportements de bégaiement et qu'il me fallait les séparer. Pendant ces séances, Bob m'amena souvent à m'associer à un souvenir lié à un blocage (parfois remontant à l'enfance), pour ensuite me diriger vers la technique de Régression Vers le Bas. J'étais tellement étonnée par les pensées, les sentiments et les croyances identitaires négatives qui me vinrent à l'esprit, au fur et à mesure que je régressais dans le temps. Il y en avait certaines auxquelles je ne pouvais croire jusqu'à ce que Bob me fasse comprendre qu'elles provenaient de l'enfant en moi. Puis, pour chacune de ces pensées, de ces émotions et de ces opinions identitaires négatives, j'eus recours à mes plus grandes ressources spirituelles. Au fur et à mesure de cette action, ces dernières faisaient place à des pensées, des émotions et des opinions identitaires positives et puissantes. Je poursuivis ce processus à la maison, travaillant à d'autres souvenirs au fur et à mesure qu'ils se présentaient. Graduellement, mon identité en tant que personne se séparait de mes comportements de blocage. Cette transformation m'amena à réaliser que j'étais une personne ayant une valeur, peu importe comment je parlais, et que je n'avais plus besoin de l'approbation des autres.

En prolongement à mes séances avec Bob, je continuais à utiliser mentalement mes ressources personnelles les plus puissantes. Ce faisant, cette perception renouvelée de ma personne se renforçait, augmentant d'autant mon estime de soi. Puis, une fois de plus, j'atteignis

une étape où je m'interrogeais à savoir quelle devait être la prochaine étape. Maintenant, même si je bégaie, je m'accepte en tant que personne et j'entretiens des croyances personnelles positives. Mais je bégayais toujours sur la plupart des mots, même si, à ce stage, les blocages étaient courts, avec très peu de tensions. Peut-être à cause de mon scepticisme, je n'étais pas convaincue que le comportement de blocage allait s'éteindre aussi facilement, de façon naturelle ! Il m'arrivait aussi, de temps à autre, de parler avec moins de fluence. Je décidai alors de m'engager davantage dans le Programme McGuire, décision qui me paraissait la bonne étant donné les circonstances. Graduellement, aidé par des amis du programme, je retrouvai un peu de ma fluence mais j'avais toujours l'impression que quelque chose manquait.

Puis, en septembre 2005, j'assistai, à Londres, à l'atelier de Bob sur la Maîtrise des Blocages et du Bégaiement. C'était excellent et au fur et à mesure que j'écoutais les présentations et que je participais aux travaux de groupes, je réalisai que j'avais vraiment changé. Cela confirma le fait que j'avais, ces derniers mois, radicalement modifié mes croyances à mon sujet et que mon identité en tant que personne n'était définitivement plus liée à ma façon de parler.

Je trouvai aussi très utile qu'on m'amène dans la Technique de la Zone de Pouvoir[229]. Cela renforça dans mon esprit le fait que moi, et uniquement moi avait le contrôle de mes pensées, de mes sensations, de mes comportements et de ma parole. Je réalisai aussi l'importance de donner aux autres la permission de posséder leurs pouvoirs, plutôt que de tenter "de deviner" ce qu'ils pensaient. Bien que l'opinion que les autres avaient de moi ne constituait plus un problème dans ma vie, j'avais encore besoin de me le rappeler.

À ce même atelier, j'eus le privilège de rencontrer, pour la première fois, John Harrison. Depuis les deux ou trois dernières années, il était bien au fait de mon cheminement personnel. Lors de notre conversation, il me fit remarquer que je me retenais, particulièrement au niveau du volume de ma voix. Après toutes ces années de bégaiement, j'étais devenue habituée à parler d'une voix assez basse (ou de ne pas parler du tout !) Je ne désirais pas qu'on me remarque ou de me démarquer de la masse, spécialement lorsque je parlais. Mais je n'avais jamais pensé que cela avait de l'importance. Parce que je l'avais toujours fait, il me semblait naturel que je parle de cette façon. Mais comme je faisais confiance aux connaissances de John, je lui permis, à la fin de la journée, de me faire vivre une expérience de volume, devant quelques autres participants. Il s'agissait pour moi de doubler mon volume plusieurs fois puis d'observer ma perception et celle des autres, sur l'impression que je donnais.

J'ai trouvé cette expérience énormément pertinente. Je constatai que la perception que je me faisais de moi lorsque je parlais différait considérablement de celle des autres. Alors que je croyais parler trop fort et m'imposer, les autres avaient l'impression que j'étais simplement plus confiante, plus vivante. Je pris la résolution, après le cours, de commencer à parler d'une voix plus "forte" dans le monde de tous les jours et d'observer le résultat. Je réalisai également qu'il me fallait ajouter plus d'expression dans ma voix. Encore là, ayant bégayé pendant tant d'années, je n'avais jamais développé cette "habileté". Mon seul souci avait toujours été : « Comment bien réussir à dire cela ? » Pas étonnant, donc, que je m'étais habituée à parler d'une voix plutôt monotone.

[229] Power Zone Pattern.

Il y eut autre chose que John me dit pendant une de ces sessions et qui me frappa. Il soutenait que le fait de bloquer pouvait aussi signifier que je me retenais, que je retenais mon énergie dans le but de me confondre au décor et de devenir "invisible". Je reconnus que cela avait été certainement le cas pour moi pendant toutes ces années. Je me suis toujours retenue de mettre de l'avant mon "Moi Réel,"[230] et ce même dans des situations autres que de parole. À ce moment-là, je m'étais déjà passablement désensibilisée aux blocages et au bégaiement devant d'autres. Je ne me sentais plus embarrassée et je ne craignais plus que cela se produise devant d'autres personnes. Mais le comportement persistait toujours et c'était une manière inconvenante de m'exprimer.

Bien sûr, se laisser-aller est le contraire de se retenir ; je constatai que le fait de parler d'une voix plus forte équivalait à me laisser-aller. J'étais prête à entreprendre cette étape. Alors, en retournant chez moi, j'ai monté le volume ! Au début, cela me semblait étrange et bien trop fort pour moi, mais au fur et à mesure que je persévérais, je finis par m'y habituer après quelques semaines.[231] Je remarquai aussi qu'en parlant d'une voix plus forte, j'étais plus en confiance et il m'était plus facile de m'exprimer. J'en vins à préférer parler de cette manière, tellement que c'est devenu ma façon de parler, ayant définitivement abandonné l'ancienne.

Munie d'une telle confiance, je décidai qu'il était maintenant temps de m'attaquer à la seule situation de parole que j'évitais encore. Depuis mon adhésion au Programme McGuire, j'avais plus ou moins abandonné mon habitude d'éviter des situations, bien que je tardais parfois à m'y aventurer ! Mais il y avait une situation qui exigeait de parler devant un petit groupe de personnes et pour laquelle j'avais pris une résolution il y a quelques mois. Mais chaque fois que le moment approchait, je "manquais de courage". Et justement parce que je ne suivis pas cette intention (ce désir), je savais que cela aurait un effet négatif sur mon "Hexagone". Alors, un soir, je plongeai tête première ; je constatai que ce n'était même pas 50% aussi apeurant que je me l'avais imaginé. En fait, j'ai tellement aimé l'expérience que depuis il m'est fréquemment arrivé de m'impliquer et de parler dans cette situation. Finis pour moi les évitements de situations. J'étais satisfaite des progrès que je faisais. Pourtant, juste au tournant, une autre surprise m'attendait.

En novembre 2005, j'assistai à mon premier cours du Programme McGuire depuis presque cinq ans. Je réalisai pleinement la transformation que j'avais subie en cinq ans. J'étais devenue beaucoup plus à l'aise de parler avec les gens, pas seulement avec mes collègues du cours, mais vraiment tout le monde. Je m'équipai également de deux autres outils. Pendant le cours, l'instructeur, Martin Coombs, insista sur le besoin d'utiliser la "disfluence délibérée" (bégaiement volontaire), *i.e.* de prolonger le premier son d'un ou des mots, ou d'imiter un blocage, puis de le libérer immédiatement et de dire le mot une autre fois. L'idée était de s'introduire comme personne en voie de rétablissement du bégaiement, mais d'une manière digne et contrôlée, sans toutefois vraiment bégayer. Au moment où l'instructeur nous dit cela, je n'étais pas à l'aise avec cette idée. C'était une chose que d'accepter de bégayer devant d'autres personnes, mais c'était vraiment "pousser à l'extrême" que d'ajouter de prétendus

---

[230] Voir à ce sujet l'article *Pourquoi est-il plus facile de parler lorsqu'on "est" quelqu'un d'autre*, page 117.
[231] Voir le Discours no. 2, page 603, *Parlez énergiquement*, parmi les dix exercices de *Comment Vaincre Vos Peurs de Parler en Public*.

blocages/bégaiements qui n'y seraient normalement pas ! Mais je réalisai que le fait d'être mal à l'aise avec cette technique signifiait que je devais justement y avoir recours !

Deuxièmement, on nous montra comment rendre plus grave notre voix en disant un mot, ce que je trouvai très utile. Bien que je connaissais déjà ces deux outils, je ne les avais pas encore utilisés. Maintenant équipée de deux outils additionnels, je retournai à la maison et commençai à mettre en pratique ce que je venais d'apprendre. C'est alors que je réalisai que pendant ce cours, tout s'était enligné pour moi. Je venais de négocier un virage, de passer du "Jaune" au "Vert" ou à "Avancez".

VERT

En utilisant le bégaiement volontaire dans toutes les situations de parole tout en devenant plus ouverte face à mon bégaiement, je découvris combien puissant était cet outil. Je me retrouvais maintenant les deux mains sur le volant, dans le siège du conducteur. J'avais le choix de prolonger ou non les sons que j'aimais. Ou je pouvais imiter un blocage puis le libérer sans pour autant connaître un blocage réel, "incontrôlable". C'était tellement libérateur et plaisant à faire ! Je montrais ainsi à mes interlocuteurs que j'étais une personne qui, parfois, bégayait, mais de la manière que je choisissais. Je découvris aussi que j'avais maintenant un insatiable besoin de parler et de parler et de parler ! ☺

Plus les jours passèrent, plus je notai une cohérence dans ma façon de parler. Je m'impliquais dans toutes sortes de situations et pouvais, la plupart du temps, maintenir ma nouvelle manière de parler. Et je n'avais plus à déployer un effort physique et mental considérable comme il y a cinq ans. Je pense que suite aux changements internes qui s'étaient produits dans mon esprit, parler était devenu beaucoup plus naturel et facile.

Ayant commencé à participer aux Toastmasters, on me demanda, à ma seconde visite, de participer aux improvisations. J'ai sauté sur l'occasion ! Je me suis levée et parlé devant une trentaine de personnes que je ne connaissais que très peu, en utilisant le bégaiement volontaire, et livrai une courte performance humoristique. Ma parole était très correcte. Tellement qu'on m'a élue meilleure improvisatrice de la soirée ! En décembre (2005), j'ai lu, à l'église, un poème devant quelque 400 personnes. Ici encore, tout se déroula comme sur des roulettes et j'ai savouré chaque minute qui passait. Et ainsi de suite.

Il m'arrive d'avoir, ici et là, d'occasionnelles et mineures "anicroches", rien de sérieux et sans effet dévastateur sur mon quotidien. S'il m'arrive de vouloir me retenir pour une raison quelconque, ou bien je restructure la situation en temps réel ou j'analyse, après coup, ce qui se passait alors dans ma tête. J'ai constaté qu'il subsistait toujours un léger conflit d'approche/évitement. En fait, comme je me présente maintenant différemment dans toute situation de parole, je savais que j'exposais aux autres la "véritable Hazel" comme jamais auparavant. Ce comportement étant tout nouveau pour moi, je me sentais mal à l'aise. Par conséquent, j'avais parfois tendance à vouloir bloquer ce malaise en me retenant. Je réalise maintenant devoir accepter de me sentir mal à l'aise, qu'il ne s'agit que d'une sensation. Après tout, plus je ferai cela, plus facile cela deviendra. Peu importe la raison de ce réflexe de retenue, je tire une leçon de l'expérience et j'entreprends tout redressement nécessaire lorsque je me retrouve dans une situation similaire.

Lorsque je regarde, en rétrospective, les cinq dernières années, je réalise avoir travaillé, à différentes étapes, chaque intersection de mon "hexagone du bégaiement" en les transformant de façon positive. La Neuro-sémantique a joué un rôle clé en m'aidant à transformer les croyances que j'entretenais à mon sujet et les perceptions que j'avais des autres. Je profite de l'occasion pour remercier Bob et Tim pour leur support et pour tout ce qu'ils font pour les PQB. Je veux aussi remercier John dont l'unique perspective m'a grandement influencée et aidée, particulièrement pour mes perceptions et mes émotions. Et, bien sûr, tous mes collègues et amis du Programme McGuire qui, de diverses façons, m'ont aidée, appuyée et inspirée.

Je réalise parfaitement que cette nouvelle façon de parler et de me présenter au monde aura continuellement besoin d'être renforcée, jour après jour, jusqu'à ce qu'elle devienne une habitude, une seconde nature. Et c'est la raison pour laquelle j'aime tellement repousser ma zone de confort et profiter au maximum de chaque occasion de parole. Par exemple, chaque fois que je me retrouve dans une boutique, je prends l'initiative de parler avec le vendeur (sauf s'il y a une ligne d'attente derrière moi !). Et si je me retrouve en ligne pour payer quelque chose, je parle de tout et de rien avec la personne devant ou derrière moi. J'adore aussi discuter avec les parents aux portes de l'école lorsque je vais chercher mes enfants.

Ma vie est tellement différente maintenant ! Au lieu de me réveiller le matin avec une sensation de lourdeur, m'inquiétant de la manière dont je vais me débrouiller dans chaque situation de parole, je me réveille maintenant avec l'intention de profiter le plus que possible de chaque occasion. Je suis enfin capable de dévoiler aux autres mes véritables couleurs.

© Hazel Percy, janvier 2006 hazelpercy@talktalk.net.

« Si on m'offrait la chance de recommencer, je la refuserais. La décision de continuer mon chemin est mienne, car en acceptant cela de par ma seule volonté, du moins c'est ce que j'écris ici, j'espère ainsi me donner du courage. »

Peter Matthiessen

FAIRE DE MON MONSTRE UN AMI, LA CLÉ DE MON RÉTABLISSEMENT

Par Anna Margolina, Ph.D.[232]

[Au cours des ans, j'ai reçu un nombre incalculable de courriels de personnes témoignant à quel point le concept de l'Hexagone du Bégaiement avait transformé leur vision de ce trouble de la parole ainsi que leur capacité à communiquer. Mais de tous ces témoignages, rares sont ceux qui l'ont autant "intégré" qu'Anna Margolina.

Anna, qui débarqua en Amérique en provenance de Russie, a vécu plusieurs des expériences relatées dans ce livre. Elle a beaucoup lu dans des domaines touchant, de près ou de loin, le bégaiement. Elle fut entraînée personnellement (coachée) par Bob Bodenhamer et moi-même. Et elle a obtenu des résultats foudroyants en incorporant, de brillante façon, tout ce bagage de savoir et de compréhension du bégaiement.

Les résultats obtenus constituent un gigantesque "retour sur investissement".

Bon, Anna, le plancher est à toi. JCH]

Je romps le contact visuel, brisant ainsi brutalement le fil de la conversation. Ma bouche est grande ouverte mais rien n'en sort. Alors que je lutte désespérément pour tenter de produire un son, j'ai l'impression qu'une force muette et aveugle, échappant à tout raisonnement, exerce une pression sur mes mâchoires, les fermant, les collant ensemble. Mon environnement est immobilisé, et bien que je sois consciente que mon visage se contorsionne en une horrible grimace, je ne peux y mettre un terme. Pendant quelques éternelles secondes, je suis isolée, face à face avec mon monstre personnel – mon bégaiement.

LE DÉBUT

Selon ma mère, j'ai commencé à bégayer vers l'âge de 4 ans. Elle croyait que le bégaiement avait été causé parce qu'un gros chien m'avait fait peur. À mon avis, cela ne fait pas de sens. J'aime les chiens. Et je n'ai jamais bégayé en parlant à un chien. C'était différent avec les humains.

Peu importe si je parlais à des amis intimes, à ma famille ou à de purs étrangers, le monstre était toujours là, s'agrippant à ma gorge chaque fois que je commençais à parler. Je me rappelle de ma parole comme d'une lutte constante qui consumait toute mon énergie. Et lorsque j'étais plus fluide à certaines occasions, ma mémoire n'allait, hélas, pas emmagasiner ces moments positifs.

[232] Anna est très active sur le site *neurosemanticsofstuttering* de Bob Bodenhamer. Pour vous y enregistrer http://groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering/.

Heureusement, j'ai grandi en Union Soviétique, où la médecine était gratuite et les thérapies intensives disponibles pour les PQB.

J'ai suivi beaucoup de thérapies pour la parole, apprenant plusieurs techniques de fluidité telles que respirer de façon spéciale, précéder chaque mot d'une légère expiration, attacher ensemble[233] tous les mots d'une phrase en émettant un son à peine audible et prononcer les consonnes très légèrement, avec beaucoup d'air en réserve.

Bien que les techniques étaient assez efficaces pour contrôler les blocages, elles avaient un désavantage : elles rendaient mon élocution "différente", "non naturelle" (ou du moins le croyais-je). Et c'était justement ce que je craignais le plus. Et puis, cela importait peu si je paraissais fluente ou pas. Même en utilisant ces techniques, je savais, en mon for intérieur, que je bégayais toujours et j'étais terrifiée à l'idée que mon horrible secret allait être trainé au grand jour si ma technique me faisait faux bon.

Peu importe ce que je faisais, mon monstre était toujours là, caché quelque part à l'arrière de mon cerveau, prêt à bondir à tout instant, me faisant sentir petite, impuissante et inférieure, différente des personnes fluides. Pas étonnant qu'après un certain temps, j'abandonnais les techniques, retournant dans mes vieilles habitudes de parole. Inévitablement, les blocages et les bégayages faisaient un retour en force.

Une autre approche populaire était l'apprentissage à l'affirmation de soi en simulant diverses situations sociales tout en apprenant à nous comporter avec confiance et à défendre nos positions. J'ai aussi eu de l'hypnose, de l'acupuncture et une psychothérapie. Un jour, mon père m'amena voir une sage femme du village qui versa des gouttes de cire sur ma tête en marmonnant quelque chose pendant de longues minutes. Je me rappelle marchant aux côtés de mon père, espérant secrètement être fluide lorsque j'allais ouvrir la bouche. Mais comme le premier mot que j'ai dit s'accompagna de lutte, cette aventure resta sans effet.

Bien que j'allais, après chaque thérapie, connaître une rechute, ma parole s'améliora graduellement avec le temps. Alors, en grandissant, j'arrivais plus ou moins à communiquer mes idées. J'avais toujours mes peurs, je bégayais toujours sévèrement, je connaissais toujours de longs blocages, spécialement lorsque j'étais nerveuse et incertaine ; mais j'avais appris à vivre avec.

VIEUX COMBAT, NOUVEL ESPOIR

En 2001, mon mari et moi immigrons aux États-Unis. En quelque mois, ma parole se détériora au point de ne plus pouvoir dire quelques mots sans bloquer sévèrement. C'est que, voyez-vous, depuis l'enfance, je croyais fermement qu'une élocution claire et grammaticalement correcte était le signe d'une intelligence et d'une éducation supérieures. Tel était, en tout cas, l'axiome. Mais je parlais à ce moment-là avec un fort accent russe ; j'en étais très consciente et mal à l'aise. Je réalisais que ma parole n'était pas suffisamment intelligible ni correcte et que mes interlocuteurs comprenaient à peine ce que je disais. Mais ce qui me fatiguait le plus, c'était

[233] Avoir un flux continu, faire couler la parole (comme un fluide).

que ma parole était *différente*, et donc inacceptable. Cela déclencha encore plus de blocages, rendant ainsi ma parole encore plus difficile à comprendre, ce qui augmenta mon niveau de stress et contribua à perpétuer le problème. Ce processus était à ce point dommageable pour l'estime que j'avais de moi que ma confiance en prit un coup ainsi que mon élocution déjà fragilisée.

J'étais décidée à trouver un moyen de m'en sortir. Je commençai par subir plusieurs séances d'hypnose ; puis j'investis de l'argent dans une thérapie publicisée de la Handle Institute de Seattle, où on m'enseigna plusieurs exercices afin d'améliorer la communication entre mes deux hémisphères cérébraux.[234] Ces deux approches ne devaient produire que des résultats mitigés.

Désillusionnée et frustrée, j'abandonnai et, pendant les quelques années qui suivirent, je ne fis rien pour amoindrir mon bégaiement. Mais après un certain temps, j'étais tellement découragée de mon incapacité à maîtriser l'accent anglais qu'en 2009, je pris le téléphone et signala un numéro trouvé dans le journal local sous la catégorie "Thérapie de la parole, réduction d'accent." De ma plus belle voix, utilisant toutes mes techniques de fluidité, je dis,

– « J'aimerais améliorer mon accent.

Après un long silence à l'autre bout de la ligne, une voix féminine dit :

– Êtes-vous certaine que c'est le seul problème que vous aimeriez travailler ?
– Ah, oui – dis-je – Je bégaie aussi, mais je sais que c'est incurable. Alors que pour l'accent, j'ai toujours espoir.

Sans trop savoir comment, elle su me convaincre de travailler avec elle sur les deux problèmes. Réticente et incertaine, je décidai de tenter une dernière chance. J'ignorais qu'en faisant cela, je venais de faire un premier pas vers le rétablissement. »

LE BÉGAIEMENT VOLONTAIRE

Au début, il semble que j'avais eu raison de me méfier de la thérapie de la parole car elle m'enseigna des techniques de fluence qui étaient très similaires à celles que j'avais apprises depuis mon enfance. Se pouvait-il qu'en quarante ans, rien n'ait changé en thérapie de la parole ?

Puis un jour, elle me demanda si je pouvais bégayer volontairement. C'était nouveau pour moi et, bien sûr, cette idée me sembla des plus bizarres. Mais un jour, me retrouvant piégée dans un de ces longs et sévères blocages, je décidai d'expérimenter cela. À mon grand étonnement, immédiatement après avoir tendu mes muscles, le blocage prit fin et le reste de la phrase fut prononcé avec une fluence quasi totale. Cela éveilla en moi une curiosité telle que je décidai d'en apprendre davantage sur cette technique. C'est au cours de cette recherche que je trouvai un livre plutôt inusité, *Redéfinir le Bégaiement,* écrit par John Harrison.

Ce livre allait changer ma vie. Selon ce livre, tout ce que je savais et croyais au sujet du bégaiement me paraissait maintenant inadéquat, faux.

[234] Les hémisphères cérébraux ont fait l'objet d'une certaine littérature et de recherches relativement au bégaiement. John en glisse d'ailleurs un mot dans sa préface. R.P.

Il semblait également que, pendant tout ce temps, j'avais tenté de résoudre le mauvais problème.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

Toute ma vie, j'avais combattu "mon bégaiement" - cette "chose" qui, depuis mon enfance, était pour moi un véritable fardeau et qui, pourtant, faisait autant partie de moi que le nez sur mon visage. C'était une de mes caractéristiques personnelles, une partie de l'image que je me faisais de moi, ce monstre qui me faisait peur. Mais selon John Harrison, le bégaiement pouvait être éliminé, éradiqué ou, comme il le dit, "dissout". Son exemple personnel en est la meilleure démonstration. Être vraiment libérée du bégaiement ? Il y avait bien longtemps que j'avais enterré ce rêve. Mais le raisonnement de John était tellement logique que je commençai à me demander si je ne devais pas ressusciter mes espoirs.

L'aspect le plus important que John avance dans son livre, c'est que le bégaiement n'est pas un phénomène pathologique solide et unidimensionnel – il s'agit plutôt d'un système et on doit s'y adresser comme tel.

En tout premier lieu, il suggère d'éviter d'utiliser le terme "bégaiement" car il croit que cela ne fait qu'obscurcir le vrai problème. Il suggère d'utiliser plutôt les termes "blocage" ou même "retenue", mettant ainsi l'accent sur tous ces facteurs évoquant des réactions telles que le resserrement des cordes vocales ou l'accolement des dents et autres comportements/actions physiques nuisibles à la parole.

Toujours selon Harrison, ces actions physiques/comportements apparaissent suite aux influences entremêlées de nos croyances (telles que « le bégaiement est inacceptable et on doit l'éviter à tout prix »), nos perceptions (« les autres jugent ma parole »), nos émotions (honte, colère, etc.), nos intentions divisées (parler ou ne pas parler) et les composantes physiologiques (notre susceptibilité au stress, notre excitation nerveuse, etc.). Ces six composantes – Actions Physiques,[235] Croyances, Perceptions, Intentions, Émotions et Réactions Physiologiques – peuvent être représentées sous la forme d'intersections d'un Hexagone du Bégaiement dans lequel tous ces facteurs interagissent de manière dynamique tout en se renforçant les uns les autres.

Il s'agissait d'un point de vue tout à fait révolutionnaire. Plutôt que de s'attaquer au bégaiement comme à un simple phénomène unitaire, solide comme le roc, John suggérait de démanteler le système, composante par composante. Autre idée révolutionnaire : le bégaiement comme tel n'est qu'une partie d'un problème plus vaste de communication en relation avec les autres et mon environnement immédiat.

En un certain sens, je fus instantanément guérie du bégaiement avant même d'avoir commencé à appliquer les principes divulgués dans le livre. Il en était ainsi parce que le problème que je devais "dissoudre" n'était plus ce même bégaiement avec lequel j'avais tant composé auparavant.

---

[235] Ce que John désigne "Behavior" (traduit par "actions physiques" après une discussion entre nous).

Bien que je le considérais toujours comme "mon monstre," il m'apparaissait maintenant comme une constellation de divers sous-problèmes qu'on pouvait très bien gérer et pour lesquels des solutions existaient déjà.

Bien sûr, dans la réalité, les choses ne sont pas aussi simples. Mon bégaiement ayant pris racine très tôt dans mon enfance, ce désordre, entremêlé d'habitudes sociales contre-productives (telles les évitement de situations de parole), de peurs (peur des personnes en autorité, peur du téléphone, peur de parler en public), de croyances limitatives (« Tout le monde pense que je suis stupide, » « Mon élocution est tellement déplaisante à entendre » etc.) et les intentions contradictoires (s'exprimer ou impressionner ?), sans parler de cette sensibilité émotive à fleur de peau, tout cela était devenu tellement difficile à démêler pour une personne de plus de quarante ans.

Mais comme j'étais disposée à tenter ma chance, c'est à ce moment-là que mon combat avec le bégaiement prit une toute nouvelle direction. Bien que je continuais à suivra des séances de thérapie, l'essentiel de mes efforts se tournait maintenant vers des activités à l'extérieur de la clinique du thérapeute. Ma thérapeute continua à surveiller mes progrès avec le bégaiement et on travailla sur mon Anglais ; mais on abandonna complètement les techniques de fluidité.

TOASTMASTERS – UNE RESSOURCE VALABLE

Franchement, je ne sais vraiment pas comment j'aurais pu y arriver toute seule. Un jour, succombant à une impulsion insensée, j'envoyai un courriel à John pour lui exprimer ma profonde admiration pour son livre. Puis s'ensuivit une conversation. À un moment donné, il accepta d'être mon entraineur personnel sur Skype. Je ne m'attendais pas à ce qu'il me "guérisse". En fait, je n'avais aucune attente en particulier. Je me voyais plutôt comme cet explorateur qui met les voiles à la recherche d'un continent inconnu, disposé à accepter ce qui se présentera à lui. Après m'être engagée avec un guide aussi expérimenté, je commençai mes explorations personnelles.

La première chose que je fis fut de devenir membre d'un Club Toastmasters local tout en mettant en pratique ces techniques pour s'exprimer avec succès que John présente à la fin de son livre.[236] Je recommande très chaudement à quiconque entreprend de dissoudre son système de bégaiement de trouver un endroit comme les Toastmasters. Mais afin de rendre l'expérience moins stressante et plus plaisante, il vous faudra concevoir un plan personnel et vous fixer un objectif réaliste pour chaque discours. Vous ne gagnerez rien à vous y aventurer avec l'idée de vous mesurer aux meilleurs orateurs. Une telle attitude vous mènerait tout droit à l'échec et à la frustration. Concentrez-vous plutôt sur des objectifs simples et réalistes pour chaque discours, des objectifs tels que de parler d'une voix plus forte, de maintenir un bon contact visuel, même lorsque vous bégayez et même d'explorer le bégaiement volontaire. Le secret consiste à sélectionner un seul objectif, à vous féliciter pour l'avoir accompli et à ne pas vous en faire avec vos imperfections d'orateur novice.

[236] On retrouve ces techniques à partir de la page 595.

Il est aussi important de choisir un Club Toastmasters dont l'atmosphère est chaleureuse et dont les membres vous appuieront. Afin de vous prémunir contre toute blessure émotive, profitez de votre discours inaugural pour avouer votre problème de parole tout en expliquant votre objectif personnel en devenant membre des Toastmasters.

J'ai mis en pratique les exercices pour parler en public du livre de John (Section 7). Par exemple, lors de mon discours inaugural, j'ai fait de longues pauses et parlé avec un débit très lent. Lors de mon second discours, j'utilisai de larges gestes tout en maintenant le contact visuel. Puis pour mon troisième discours, je m'employai à parler d'une voix plus forte tout en variant l'intonation.

S'il m'arrivait de bloquer pendant ma présentation, j'évitais de forcer la cadence pour en sortir rapidement (comme j'avais pris l'habitude de le faire). Je le prolongeais intentionnellement, manière de dire à mon bégaiement : « Voyons voir, amigo, lequel de nous deux va céder le premier ». Cette technique de "bégaiement volontaire"[237] produisit un effet surprenant en libérant la tension et, plus important encore, en permettant une libération émotive. Après toute une vie à vouloir désespérément "me confondre à la masse" et à rechercher "l'acceptation" des autres, je m'accordais enfin cette permission sans réserve de pouvoir être différente. Mon Dieu, quelle délivrance !

PROGRESSION

Les blocages sans issue furent les premiers à disparaitre. Il s'agissait d'une éclatante victoire personnelle car ces épisodes de lutte silencieuse étaient les plus pénibles puisque je ne pouvais pas les contrôler et qu'elles s'accompagnaient de bizarres contorsions faciales. Je crois bien que j'aurais abandonné les Toastmasters après une ou deux présentations orales si j'avais continué à exhiber ce genre de blocages car je ne pouvais plus tolérer une telle humiliation. Ces blocages majeurs étant maintenant hors de ma route, et grâce à ma nouvelle attitude intrépide et aventureuse, je prononçai discours après discours et je fus bientôt reconnue comme l'un des membres les plus actifs du district.

Mais le plus important, c'est que je cessai d'être frustrée par mes échecs. Je cessai d'avoir peur. En fait, je devins à ce point fascinée par mon monstre que je décidai de m'en faire un ami. Depuis ce moment, toutes les actions que j'ai entreprises afin de favoriser mon rétablissement l'ont été non seulement dans le but de vaincre le bégaiement, mais aussi avec un réel intérêt scientifique et une véritable curiosité.

RETOURNER AUX SOURCES

Avec l'accroissement de mes connaissances et de mon expérience, ma fluence s'améliora. Je commençais aussi à me sentir de plus en plus en contrôle de ma parole. J'avais pourtant l'impression qu'il y avait encore autre chose qui se cachait derrière mes blocages. C'était quelque chose que je ne pouvais identifier avec précision, mais qui s'accompagnait d'une sensation d'impuissance, de peur et d'infériorité, comme si je régressais soudain à un niveau

[237] Une des plus importantes, à mon avis. R.P.

inférieur de compétence. À ces moments-là, sans savoir pourquoi, je me sentais petite et dépourvue de volonté. Je perdais le goût de m'exprimer ou de connecter avec les autres. Je voulais me retirer et me cacher.

La solution se présenta par le livre de Bob Bodenhamer, *Mastering Blocking and Stuttering*. Grâce à ce livre, je fis une saisissante découverte. Il semblait que mon système de croyances, système selon lequel je m'évaluais ainsi que mes relations avec les autres, reposait sur des hypothèses et des spéculations logiques émanant d'un enfant – un moi beaucoup plus jeune, une fillette entre quatre et huit ans.

Voilà pourquoi je me sentais si petite. Voilà pourquoi je me sentais si inférieure aux autres "adultes". Et c'est pourquoi j'avais tant besoin de me confondre à la masse, d'être acceptée et approuvée.

Ce fut pour moi une véritable révélation.

Heureusement pour moi, il existait un outil à ma disposition pour régler ce problème. Il s'agit de la Programmation Neurolinguistique, ou PNL, aussi utilisée pour traiter toute une variété d'autres conditions.

La PNL est une forme de thérapie cognitive qui permet aux individus de revisiter leur passé afin de le restructurer selon une perspective différente. Ce changement de perspective (désigné restructuration ou reconstruction) est ce qui aide l'individu à tirer des conclusions différentes. C'est tout spécialement approprié lorsqu'on l'applique à une situation remontant à l'enfance, car on peut alors faire intervenir notre cerveau d'adulte, nos connaissances d'adulte et notre vécu afin de rectifier la logique déficiente d'un enfant.

Bob Bodenhamer ayant été le premier praticien à utiliser la PNL pour le bégaiement et ayant lu la fascinante histoire de Linda Rounds, sortie du bégaiement après seulement trois séances avec Bob, je me décidai à le contacter. Pour mon plus grand plaisir, il accepta de travailler avec moi pendant plusieurs séances. En cinq ou six séances, on avait revisité mon enfance, passé en revue la fondation de mon système de croyances et remplacé la structure défectueuse par une plus saine et plus appropriée (restructuration). Bien que j'aie continué à avoir des séances avec Bob par la suite, au total probablement 10 ou 12, le changement le plus considérable et le plus important se produisit lors des premières séances.

Il est intéressant de noter qu'aucun des épisodes que nous avons revisités et restructurés n'avait suffisamment d'importance pour déclencher, à lui seul, une condition aussi sévère que le bégaiement. Mais, tel que je le comprends maintenant, ils avaient contribué à créer un terrain fertile, un environnement dans lequel ce monstre de bégaiement se sentait chez lui. Une fois modifié cet environnement mental, ma parole devint plus coulante ; et la plupart des tensions qui accompagnaient les situations de parole étaient à jamais disparues.

Tel que je le comprends maintenant, modifier mes croyances s'avéra être la partie la plus difficile de la "thérapie de l'Hexagone" et mon recours à la PNL m'épargna plusieurs mois, sinon des années d'efforts, sans parler des nombreuses frustrations qui auraient immanquablement accompagné mes tentatives de combattre, par mes propres moyens, mes peurs infantiles.

REDÉFINIR LE RÉTABLISSEMENT

Ce n'est qu'après une année complète de travail acharné et sans relâche que je suis devenue capable de parler spontanément, sans peur ni hésitations, et sans penser au bégaiement. Et ça n'a pas été une année de tout repos. Il m'a fallu mettre de côté certaines autres activités afin de trouver du temps dans mon horaire chargé.[238] J'ai eu besoin d'une autre année pour affiner ma parole et, pour être honnête, ce travail se poursuit toujours.

En plus des séances avec John Harrison et Bob Bodenhamer, j'ai tout lu ce qui, d'une manière ou d'une autre, était relié à mon problème. Je lisais tous les messages sur le forum de discussion neurosemantics auquel j'apportais ma contribution presque quotidiennement. J'assistai assidûment à toutes les réunions de mon Club Toastmasters. Je me suis aussi enrôlée dans une école de clown pour devenir plus à l'aise devant un auditoire ainsi que dans un cours de théâtre Shakespearien – tout un défi pour quelqu'un dont l'Anglais n'est pas la langue maternelle.

De plus, chaque fois que j'en avais l'occasion, je pratiquais mes habiletés de parole avec de purs inconnus, me plaçant dans des situations de plus en plus exigeantes. J'ai appris à parler de mon bégaiement de manière ouverte et amicale, sans me sentir honteuse ni inférieure. Tous ces efforts, bien qu'exigeant beaucoup de temps, en valurent la peine.

Ce que j'ai retiré de ce dur labeur, aucune thérapie n'avait pu me le donner : liberté. Enfin libérée de cette lutte épuisante qui accompagnait toutes mes conversations. Libérée de la peur et du sentiment d'infériorité. Et le plus important, j'étais libérée de ces croyances défaitistes qui auparavant entravaient mes accomplissements.

J'avais toujours cru ne pas devoir parler en public, mon élocution étant fastidieuse et pénible à écouter. Les Toastmasters bouleversèrent cette croyance personnelle. En 2011, j'ai participé au concours International de Discours et j'ai remporté les compétitions à deux niveaux – au niveau club et au niveau régional, tout en remportant une troisième place au troisième niveau – de la division. Je me souviens qu'une personne soit venue me voir après la compétition pour me dire : « C'est le meilleur discours que j'aie entendu en plus de 10 ans aux Toastmasters ».

La même année, je fis quelque chose que je croyais être impossible pour moi – je suis devenue le deuxième officier de mon Club Toastmasters en acceptant la position de vice-président à l'éducation. En plus, je fus deux fois reconnue comme "Un remarquable membre des Toastmasters.»

J'ai réalisé que j'aimais parler et que je prends particulièrement plaisir à parler en public. Mon ancienne lutte étant disparue depuis longtemps, j'ai découvert qu'il n'y a plus aucune situation de parole qui me fait peur ou que je voudrais éviter. Et cela, pour moi, est bien plus précieux que cette fluence artificielle qui exigeait que je surveille ma respiration ou que je

[238] Anna est mère de jumelles adolescentes.

produise les sons de manière spécifique, fluence qui menaçait de s'évaporer aux moments où j'en avais le plus besoin.

EST-CE PERMANENT ?

Après que mon élocution ait soudainement connu un sérieux recul en 2001 sous la pression de parler une nouvelle langue, j'aurais dû toujours être attentive à savoir si ma nouvelle fluence allait ou non tenir le coup. Cette fois, je n'ai plus ces peurs. Dès que je réalisai que le bégaiement n'était pas une quelconque déficience imprégnée en permanence que je ne pouvais contrôler, mais un système dont on peut gérer toutes les composantes, la possibilité d'une rechute perdit sa saveur de fin du monde. En fait, j'ai eu plusieurs rechutes, me retrouvant soudain bloquant à nouveau dans certaines situations. Et ma fluence est, à un certain degré, changeante selon mon état émotif du moment.

Par exemple, il m'est toujours difficile de maintenir une conversation émotivement chargée, spécialement lorsqu'il y a un risque d'offenser quelqu'un. Je suis encore piquée au vif lorsque je rencontre un interlocuteur inattentif, du genre à vous interrompre en plein milieu d'une phrase pour commencer à parler d'autre chose. J'ai encore mes moments. Mais je sais quoi faire. Je sais reconnaître les signaux avant-coureurs de glissement vers mon ancien état d'esprit ; je me reprends alors à temps pour revenir sur la bonne voie, la voie de la fluence.

Ces épisodes ne me font pas peur. Je suis consciente que cela peut prendre un certain temps avant que le monstre bégayant me quitte pour de bon. Mais comme il y a longtemps que je n'ai pas connu une longue lutte silencieuse avec lui, je crois bien qu'il a perdu tout son pouvoir.

Je crois que mon bégaiement, tel que je le connaissais, est parti.

Mon état d'esprit de bégaiement est parti.

Mes peurs et mes doutes m'ont quitté.

Je sais comment être fluide. C'est en fait très facile – juste à ouvrir la bouche et à laisser les mots couler.

Jamais plus je n'oublierai cela.

Mon désespoir face au bégaiement me motiva à chercher le "trésor caché,» la ***magie de l'expression*** *spontanée. Un soir, complètement désemparée, je commençai à écrire tout ce qui se laissait écrire, faisant fi de* ***mon juge d'Éditeur Interne si critique. C'est ainsi que je découvris en moi un pouvoir dont j'ignorais jusqu'alors l'existence…un pouvoir*** *qui m****'ébahit, dont je n'aurais jamais osé rêver et qui devait révolutionner ma parole. C'est ainsi que je découvris cette réalité que,*** *dans les obscures profondeurs de mon esprit subliminal, se trouvait un fleuve coulant, limpide, un fleuve "fluide," et que ce fleuve fluide était mon expression spontanée (à la fois quoi dire et comment le dire). Mais il y avait une attrape. Je ne pouvais posséder ce fleuve. Ni le contrôler. Pas question non plus* ***d'en forcer le cours****. Cette force se trouvait en moi, me faisait respirer et parlait pour moi.*

Tel était le secret. Et s'il m'arrivait d'oublier ce secret pour *recommencer à "essayer" de parler ou de "commander" ce fleuve fluide ou que je "poussais" les mots à sortir, ma fluence disparaissait.* ***Je garde toujours à l'esprit*** *cette vision limpide, bien en vie et réelle :* ***que la parole est un fleuve fluide qu'on ne peut contrôler ni par la pensée, ni par l'effort, ni par la planification, ni par essai et encore*** *moins le pousser ou le forcer. La parole ne constitue pas une performance. Ni une bête sauvage que je dois apprivoiser. La parole est* ***un fleuve. Rien d'autre. Ce n'est que plusieurs années plus tard que, en*** *lisant un livre écrit par John Harrison, REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT, je compris enfin ce qui se produisait avec ma parole.*

Ruth Mead

COMMENT L'HEXAGONE ME LIBÉRA DE LA PEUR

Par Ruth Mead

*« Ne verse pas de larmes. **Ne t'en prends pas à celui qui t'insulte**. Cherche à comprendre. » Spinoza*[239]

La force motrice de ma vie a toujours été le désir de comprendre. Le besoin d'explorer davantage m'a toujours hanté et rien ne me frustrait autant que de me retrouver dans le noir au sujet de quelque chose que *j'avais besoin* et *désirais* comprendre.

Le fait que le bégaiement ait été, pendant des années, un mystère complet, pourrait expliquer pourquoi cela me fut si difficile. On aurait dit un idiot se tenant derrière moi avec un bâton de baseball, frappant l'arrière de ma tête de toutes ses forces. Et chaque fois que cela se produisait, j'étais tout aussi confuse et surprise que la fois précédente. Où était la logique dans cela ? Était-ce une blague ? À quel point était-ce idiot ? Cela ne faisait simplement aucun sens pour moi.

Le passage de l'état de "perplexité" à celui de "compréhension" s'avéra un long voyage. Je ne bégayais plus depuis des années avant que les choses ne s'éclaircissent pour moi. Mais quelles étaient mes attentes ? La compréhension met *toujours* en oeuvre une rétrospection. Le fait que je sois devenue fluide avant même de comprendre ce qui se trouvait derrière mon bégaiement me démontra que la compréhension ne *précède* pas nécessairement la fluence ; pas plus que la compréhension *déclenche* la fluence.

Ma compréhension fut rendue possible d'abord à cause de mon vécu de PQB, puis, lorsque je *ne* bégayais *plus*, en me livrant à mes propres observations puis en trouvant un livre intitulé *Redéfinir le Bégaiement* de John Harrison, lequel *nommait* ces expériences et ces composantes….m'aidant ainsi à voir les différents éléments de mon parcours comme un tout interrelié.

SE RETENIR (le réflexe de retenue)

Une des toutes premières suggestions de Harrison qui transforma ma perception du bégaiement fut de substituer "bégaiement" par "se retenir" chaque fois que j'en parlais. Cela m'aida à prendre conscience de ce qui se passait vraiment. "Se retenir" signifiait qu'il y avait une raison pour les blocages que j'avais connus. Cela impliquait aussi une responsabilité personnelle, quelque chose que j'assumais déjà. J'avais déjà commencé à comprendre le bégaiement de manière différente de cette vision initiale de blocage venant du bâton de baseball tenu par une brute sur laquelle je n'avais aucun contrôle.

Donc, lorsque je parle du bégaiement dans cet article, je comprends que "bégaiement" est un terme à plusieurs significations. Après avoir suggéré que "se retenir" permettait de mieux comprendre ce qui se produit en bégayant, Harrison écrivit : « Le fait de toujours faire du

[239] **Baruch Spinoza**, né le 24 novembre 1632 à Amsterdam, mort le 21 février 1677 à La Haye, est un philosophe néerlandais dont la pensée eut une influence considérable sur ses contemporains et nombre de penseurs postérieurs.

bégaiement une "chose" unidimentionnelle ou unitaire revient à lui donner une réalité tangible qui contribue à une conception erronée de ce qui se passe vraiment. Même l'utilisation de "blocage" est préférable à bégaiement puisque cela implique qu'il y a quelque chose qui est bloqué. »

L'INTERCONNEXITÉ[240] GLOBALE

John Harrison ajoute : « Le bégaiement constitue en réalité une constellation de problèmes parmi lesquels nous retrouvons une difficulté à s'affirmer, une image de soi confuse, une réticence à exprimer ce qu'on ressent, un mécanisme de la parole déficient et autres facteurs. »

Je comprenais certaines choses relativement à l'interconnexité (même si je ne parvenais pas encore à faire le lien entre ce que je comprenais de la vie en général et le bégaiement.) Je savais déjà que les divers éléments de ma vie s'influençaient les uns les autres. J'allais éventuellement comprendre que presque tout ce qui se produisait dans ma vie affectait, d'une manière ou d'une autre, mon bégaiement.

Si j'avais une conversation avec ce genre d'individu qui dit tout régler, ce genre de personne qui enlève la charpie sur vos épaules et les pellicules imaginaires de votre collet de chemise, je bégayais davantage.

Si j'y pensais, ou que j'en faisais une obsession, et cela même lorsque je m'efforçais de contrôler mon élocution, je bégayais encore plus. Mais lorsque je suis trop occupée pour penser à quoi que ce soit, je bégaie moins.

Lorsque je me sentais une "Avant" dans une pièce remplie d'"Après", je bégayais plus. Lorsque je me retrouvais entre amies, je bégayais moins.

Si je parlais en suivant le mouvement de tic-tac d'un métronome et que je transposais cette technique dans ma salle de classe, cette nouvelle façon de parler se bagarrait avec mon esprit habituel (« Qu'essaies-tu donc de faire ? Prouver à tout le monde que tu es un robot ? Car….ça ressemble à cela…..un stupide robot. Retourne donc au bégaiement. Ça sonne *bien* mieux que *cela*. ») Je me retrouvais alors avec deux choses qui se battaient dans ma tête comme deux porcs dans un sac de jute ; et je me mettais à bégayer davantage.

Mes émotions affectaient mon bégaiement. Le fait de me sentir inférieure affectait mon bégaiement. Si je me trouvais en présence de personnes critiques, mon élocution en souffrait. Lorsque je tentais de reprendre contrôle sur moi-même, mon bégaiement empirait. L'obsession du bégaiement ne faisait qu'empirer infiniment ce dernier. Tout influençait mon bégaiement. Lorsque je réussissais quelque chose, cela avait un impact sur mes émotions et, généralement, je bégayais moins.

C'est d'une manière plutôt inusitée que s'imposa à moi la compréhension de cette continuelle interconnexité de tous les éléments de ma vie, par un événement en apparence anodin qui déclencha une importante clairvoyance sur ce qui se produisait avec ma parole. Lorsqu'arriva cet événement, je m'adonnais, par chance, à l'écriture quotidienne de nombreuses pages ;

[240] L'interconnexité fait partie de la terminologie d'un worldview (vision du monde) qui voit une unité dans toutes les choses. Un terme semblable, l'interdépendance, est parfois employé à la place, bien qu'il y ait des connotations légèrement différentes.

j'écrivis donc sur cet événement (comme je le faisais pour quasiment toute autre chose qui, à ce moment-là, se produisait dans ma vie.)

DE GROSSES BOURSOUFLURES ROUGES

J'allai, avec des amies, à un "party de maquillage" où elles se maquillaient à l'aide d'un produit de beauté très connu. Désireuse de voir ce que ce maquillage fort publicisé pouvait faire pour ma peau, je levai la main lorsqu'elles demandèrent des volontaires. Super….il y avait 10 chaises en rangée et je m'installai près de la fin. J'étais anxieuse de voir les résultats de ce produit qui faisait l'objet d'une campagne de publicité dans le tout Dallas.

La dame qui présentait le produit nous informa des intéressantes propriétés de ce maquillage, nous garantissant qu'il rendrait notre peau "douce, polie et souple." C'est à ce moment-là que je ressentis comme un "coup de coude"…du genre "quelque chose ne va pas ici"…puis l'image d'une selle en cuir suspendue dans une étable traversa mon esprit.

Je regardais pendant que mes amies se faisaient maquiller et j'étais impressionnée. Mon tour arriva enfin. La représentante de la compagnie de maquillage appliqua le produit sur mon visage et l'apparence était vraiment superbe. Ma peau semblait crémeuse et prit un bel éclat irradiant.

La présentatrice était enchantée. Alors qu'elle s'affairait à terminer les autres maquillages, je pris place avec mes amies, regardant le spectacle, impressionnées par l'amélioration significative que ce produit semblait nous donner. J'allai dans la cuisine et, alors que je versais du café pour tout le monde, j'entendis un cri : « Regarde ! Regarde ton visage ! » Je courrus à la salle de bain et fus horrifiée…l'image qui se reflétait fut un véritable choc. Contrairement aux autres, j'eus une réaction au produit et mon visage se couvrit de grosses boursouflures rougeâtres.

Au même instant, je me rappelai ce "coup de coude" que je ressentis lorsque j'entendis la présentatrice utiliser les mots "douce, polie et souple" que mon esprit relia instantanément aux produits utilisés sur les selles en cuir. Je bombardai alors la vendeuse de questions sur les ingrédients, etc. Elle ouvrit son porte-documents, en retira la littérature rédigée par l'architecte des produits de soin pour la peau et se mit à lire à voix haute.

L'amie chez qui nous étions sortit son poli à cuir et nous avons toutes été horrifiées par le fait que quelques-uns des ingrédients du maquillage étaient les mêmes que pour le poli pour le cuir.

De retour à la maison, j'écrivis : « *C'est plutôt étrange que la perception d'un individu puisse produire une formule, formule qui deviendra un produit, un produit qui finit par se transformer en grosses boursouflures rougeâtres sur mon visage.* » C'est vraiment surprenant à quel point tout est interrelié.

Cette *vision* de la peau comme : « Quelque chose qu'on doit garder douce et souple » donna naissance a un produit avec des ingrédients supposés rendre la peau plus brillante et douce tout en la protégeant. Cette manière de concevoir la peau prit la forme d'un "comment" produire un résultat visible. Ce produit, une fois appliqué sur mon visage, produisit des émotions (Yikes !) et des transformations physiologiques (grosses boursouflures rougeâtres). Aussi simple que cela puisse sembler maintenant, cette interconnexité ne me semblait pas aussi évidente à ce moment-là.

TRAITER LE SYMPTÔME

Il y a une similitude entre le bégaiement et les grosses boursouflures rougeâtres : tout comme le médecin traita seulement les symptômes (mes grosses boursouflures rougeâtres) en me prescrivant un tube de crème qui ne donna aucun résultat, j'ai, pendant des années, composé uniquement avec les symptômes de ma parole : blocages sévères et réflexe de retenue. À cette époque, je ne faisais que commencer à comprendre que le bégaiement n'était que le symptôme visible de quelque chose de plus profond (tout comme mes grosses boursouflures rougeâtres), mais je ne m'attardais pas aux complexités de ce que cela pouvait bien être. Tout comme le médecin traita les symptômes sans s'en soucier par la suite, de même, je composai avec mes blocages et mon réflexe de retenue, sans prendre en considération le portrait global enveloppant ces blocages.

Je suis suffisamment âgée pour me rappeler d'Abraham Maslow[241] et de tous ces "grands" du mouvement humaniste, et je réalise que Maslow avait raison…si vous voulez un "point de départ", un "point zéro" pour ce qui vous semble des problèmes isolés, reconsidérez votre vision des choses, votre vision du monde…cette perspective avec laquelle vous voyez le monde. Grâce aux enseignements d'Abraham Maslow, je pouvais regarder quelque chose d'apparemment aussi isolée que la crème faciale tout en sachant qu'en reconsidérant, à maintes et maintes reprises, ce qui s'était passé, on aura alors une bonne idée de la perception qu'avait le concepteur du produit lors de sa conception. S'il y a erreur, alors, ou bien le produit ne résistera pas à l'épreuve du temps ou il sera dommageable. Cela, pour moi, c'était très évident.

Lorsque Maslow parlait de la vision du monde, il ne pensait pas à la vision que je me faisais de moi-même ou de ma personnalité, mais bien de la vision que je me faisais du monde. Pour lui, nous sommes ceux qui *regardent* le monde et non les *sujets* de notre regard. Alors, lorsqu'il parlait de notre "vision du monde", il ne pensait pas à l'estime de soi ou à la confiance que nous avons en nous-mêmes (peu importe l'importance de ces facteurs.) Il faisait plutôt allusion au réalisme avec lequel nous considérons notre monde.

J'ai donc transposé cela, pour la première fois, à ma compréhension du bégaiement. Se pouvait-il que ma conception du monde puisse être à la base du bégaiement ? Se pouvait-il que le bégaiement soit un *effet secondaire* d'un système complexe interactif tout comme l'asphalte est un dérivé du raffinage pétrolier, ici au Texas ? Si mon réflexe de retenue est un effet secondaire d'un autre conflit dans ma vie, alors tenter de contrôler le bégaiement se compare à tenter de contrôler les grosses boursouflures rougeâtres.

COMMENCER AVEC LA NATURE

La nature se compare à un fleuve. Ce fleuve coule en moi. La parole fait partie de ce fleuve qui s'écoule spontanément. Ce fleuve qui fait partie de moi (mon intelligence spontanée, originale, coulant sans intervention de ma part) s'écoule en ne rencontrant que très peu de résistance. Il y a une autre partie de moi à laquelle je réfère comme "résistance à ce courant".

---

[241] **Abraham Maslow** (1er avril 1908 - 8 juin 1970) est ce célèbre psychologue américain d'origine juive, considéré comme le principal meneur de l'approche humaniste, surtout connu pour son explication de la motivation par la hiérarchie des besoins, qui est souvent représentée par une pyramide des besoins.

Nous l'appellerons "l'esprit conscient ou l'intention consciente, ou volonté ou les pensées/croyances/imaginations conscientes."

Et la raison pour laquelle notre cerveau est en conflit avec la nature s'appelle "réactions conditionnées héréditaires. » Ce conditionnement mental héréditaire se compare au système de freinage d'un voiture. Il résiste à la spontanéité légère parce que l'intelligence n'a que peu d'estime pour tout ce qui est d'origine ou naturel. Nous héritons tous de ce conditionnement mental et le transmettons de génération en génération jusqu'à ce que notre intelligence s'éclipse pour faire place à nos croyances, nos valeurs et nos attitudes.

Lorsque je bégayais, ce conflit entre le courant et la résistance à ce courant devenait évident. Je conçois le courant comme un fleuve et la résistance comme ce barrage que nous construisons afin d'arrêter ce courant. Ce qui débuta par une conception simpliste du processus de la parole (« la parole est fabriquée par mon esprit conscient ») m'amena à ce qui m'apparaissait comme des croyances "logiques" : « la parole étant produite intentionnellement, cela signifie que je doive réfléchir à chaque mot que je dis, à chaque respiration que je prends, tout autant que je doive planifier ce que je dis et comment je vais le dire. »

Ces croyances, à leur tour, entraînèrent certains comportements (plus je pense à mon élocution, plus je bégaie.) Et plus je bégaie, plus cela affecte mes émotions : impuissante/démunie, désemparée et "ne sachant trop quoi faire" ("ne sachant trop quoi faire" étant l'expression employée pas Wendell Johnson[242] qui représente fort bien ce que je ressentais.)

Lorsque mes émotions se faisaient piéger en mode peur, elles avaient aussi une influence sur ce que je pensais de moi et ce que je pensais de moi influençait forcément ma personnalité (car je devenais de plus en plus obsédée par mes intentions conscientes…voulant constamment parler.) Rien n'est plus dommageable pour la personnalité que de se retrouver contrôlé par notre esprit critique et source de censure. Et, bien entendu, la spontanéité et l'effort conscient sont inversement proportionnels : plus je m'efforçais à mieux m'exprimer, moins j'étais spontanée.

En d'autres mots, lorsque mon cerveau exerçait un contrôle sur ce qui serait autrement "l'acte spontané de la parole", je finissais par perturber le processus langagier, perturbation qui était de mauvais augure pour le futur. Contrôler sciemment la parole s'avéra le premier coupable car un tel contrôle perturbe le courant spontané de l'élocution.

ÉMOTION : LA POULE OU L'OEUF

On se pose inévitablement cette question : « Lequel est venu en premier, le bégaiement ou l'émotion ? » Ou « Lequel vient en premier, une peur persistante d'une ou de plusieurs situations sociales inhabituelles…ou le bégaiement ? »

Pour moi, cela n'avait pas d'importance. Je savais qu'il y avait un lien entre bégaiement et peur…peur de parler et de situations académiques ou sociales où je devais parler. Mais Maslow

---

[242] Le **Dr Wendell Johnson** (le 16 avril 1906 - 29 août 1965) était un américain psychologue, orthophoniste et auteur. Il a été un partisan de la Sémantique Générale. The Wendell Johnson Speech and Hearing Center, une partie de l'Université de l'Iowa et des Hôpitaux Cliniques, a été nommé en l'honneur de ce pionnier scientifique. Il est reconnu pour l'expérience surnommée «The Monster Study." (Pour une caractérisation contraire, voir «Retroactive Ethical Judgments and Human Subjects Research: the 1939 Tudor Study in Context, dans Robert Goldfarb, ed,. *éthique: Une étude de cas en maîtrise* (San Diego et à Oxford: Éditions Pluriel, 2005), ch. 9, p. 139. Lien étiquette)

m'apprit quelque chose d'autre : que la peur est une réaction. Les émotions sont des réactions : parfois réactions à des événements, parfois au comportement, parfois aux croyances, aux valeurs ou aux attitudes. Tout ce que je peux vous dire c'est qu'il fut un temps où je bégayais horriblement et que, maintenant, je ne bégaie plus…et avec le bégaiement, la peur s'en alla.

Je savais cela ; tout comme mes émotions lors de l'incident du maquillage furent en réaction aux grosses boursouflures rougeâtres (Yikes ! Laid ! Terrible !). C'était ce qui se produisait lorsque je bégayais…la peur et l'impuissance étaient des réactions à quelque chose et ce quelque chose est ce comportement que nous désignons bégaiement. Le bégaiement venait toujours avant ma peur de bégayer et ma vision du monde précédait toujours mon bégaiement, éléments qui semblaient influencer tous les segments de ma vie. Cela m'amena à croire que si le bégaiement s'en allait (peu importe sa cause), la peur du bégaiement s'en irait aussi (et c'est ce qui arriva).

Mais je ne pouvais le faire disparaître par ma seule volonté. Mon cerveau ne pouvait le contrôler. Il me fallait comprendre la relation des blocages avec tout ce qui se produisait dans ma vie. Était-il possible que la retenue découle de ce que je croyais devoir faire pour améliorer mon élocution ? Mon réflexe de retenue était-il une réaction au fait que ma volonté contrôlait une activité qui se devait être à la fois spontanée et automatique ?

C'est à cette époque que j'entendis parler Krishnamurti.[243] Il disait quelque chose de semblable à ceci : Pouvez-vous vous débarrasser de la peur dès maintenant ? Non pas la nier ou lui résister ou de mentir sur la peur ou, encore, de prétendre ne pas avoir peur ? C'est notre but, ce soir, de nous débarrasser de la peur. Si nous n'y parvenons pas, alors notre réunion aura été en pure perte. Puis il fit la relation entre le fait que la peur ne pouvait exister sans la pensée et qu'afin de comprendre la pensée, il vous faut séparer la pensée de l'observation. Eh oui, même la peur était interconnectée avec tout le reste !

PARALYSIE PAR ANALYSE

Mon blocage se comparait à la paralysie : paralysie par analyse. Lorsque j'analysais ce qui se produisait en parlant, je bloquais. Et lorsque je m'efforçais de contrôler la façon dont je parlais, je bloquais. Lorsque je considérais la parole comme une performance,[244] je me retenais. (Je n'avais pas réalisé que je considérais mon élocution comme une performance, que *j'agissais comme si* c'était une performance.)

Je découvris autre chose qui semait la pagaille avec mon bégaiement : chaque fois que la relation entre cette Imposante Moi expressive, intuitive et spontanée et cette Petite Moi intellectuelle et critique n'était pas synchronisée, mes blocages augmentaient. Quand je parlais et que, soudain, mon intellect "prenait le desssus" et critiquait ce que je disais, je perdais mon enthousiasme pour ce que je disais. Cela m'amenait à croire que mon air d'aller spontané diminuait lorsque mon intellect résistant prenait plus de place. Comment pouvais-je agencer tout cela ?

---

[243] **Jiddu Krishnamurti**, (en Télougou జిడ్డు కృష్ణ మూర్తి et en Tamoul கிருஷ்ணமூர்த்தி), né à Mandanapalle (Andhra Pradesh) le 11 mai 1895 et décédé à Ojai, (Californie), le 17 février 1986, est un philosophe et promoteur d'une éducation alternative d'origine indienne. Apparue au sein de la théosophie et de la contreculture des années 1960, sa pensée exerça une influence notable sur des auteurs et des personnalités de différentes disciplines.

[244] Ou obligation de résultat.

Je n'en avais aucune idée. Mais j'avais l'intention de le découvrir.

CONNECTER, CONNECTER, CONNECTER

Buckminster Fuller[245] avait l'haitude de dire que « La pensée isole les événements alors que la compréhension les interconnecte. Comprendre c'est structurer » avait-il déclaré, « car cela signifie établir des relations entre les événements. »

Un jour, j'écrivis quelques-unes de mes observations sur la façon dont certains éléments de la parole étaient reliés à d'autres éléments. Parce qu'on m'avait laissé entendre que je pouvais régler le bégaiement grâce à des techniques conscientes mettant en œuvre le cerveau, j'en ai déduit que la parole était un produit de mon esprit conscient. Certaines croyances relatives à la parole s'ensuivirent en toute logique : je dois réfléchir sur la parole. Il me faut déployer des efforts herculiens pour respirer correctement, planifier mes mots et pratiquer. Je me retiens jusqu'à ce que ma censure approuve ce que je veux dire. Mon élocution était difficile, mais j'avais espoir : plus je travaillais dur, plus je pensais pouvoir mieux m'exprimer.

L'action suivit : j'essayais, je poussais, je forçais les mots au travers des muscles tendus. Je figeais. J'avais beau pousser, aucun mot ne sortait.

J'étais bien embarrassée lorsque je figeais. J'étais désemparée, confuse. Je ressentais bien des turbulences dans tout mon corps : mon cœur battait la chamade, mon visage devenait tout chaud et j'avais une pulsion de courir, de fuir. Mon corps réagissait en se retenant car, peu importe ce que je disais, mon critique intérieur le rejetait.

Je ne cessai de répéter ce comportement (ou action physique), bégayant, figeant et étant embarrassée. Puis mon esprit conscient prit agressivement la relève, tentant de plus en plus fort de passer au travers ces blocages qu'il avait créés. Mon intention consciente (volonté) devenait encore plus incrustée. La confusion régnait. J'étais déçue : j'avais cru que ma volonté consciente se chargerait de cette tâche ; hélas, chaque fois, elle me faisait faux bon.

Chaque fois que mon esprit exerçait le contrôle sur cet acte pourtant spontané que constitue la parole, je *perturbais* en réalité le processus, perturbation qui me fit craindre les futures performances, me sentant frustrée, paniquée et impuissante. La peur m'amena alors à me retenir et à bloquer davantage. On aurait dit un cercle vicieux.

L'EFFET DE LA PENSÉE SUR MA PAROLE

Si vous avez déjà conduit une voiture à transmission manuelle, vous vous rappelez certainement à quel point tout baigne dans l'huile jusqu'au jour où vous vous retrouvez au sommet d'une pente avec quelques voitures derrière vous, vous disant : « Wow, comment vais-je m'en sortir » et vous vous mettez frénétiquement à penser, à planifier ce que vous ferez ; puis vos réflexions vous font perdre la synchronisation. C'est à peu près ce qui m'arrivait quand je parlais.

---

[245] **Richard Buckminster Fuller** (12 juillet 1895 à Milton, Massachusetts - 1er juillet 1983, Los Angeles) fut un architecte, designer, inventeur et auteur américain ainsi qu'un futuriste. Fuller a publié plus de 30 livres, inventant ou popularisant des termes tels que "Vaisseau Terrestre", "éphémèralisation" et "synergétique". Il a également mis au point de nombreuses inventions, principalement dans le domaine de la conception architecturale, la plus connue restant le dôme géodésique. Les molécules de carbone appelées *fullerènes* sont ainsi nommées en raison de leur ressemblance avec ces dômes. Le dôme géodésique a été utilisé entre autres pour le pavillon des États-Unis à l'Exposition universelle de 1967 à Montréal, où siège maintenant la Biosphère.

Puis il se trouve des gens pour me dire : « Eh bien, tu y penses trop ; on va donc pratiquer à ne pas penser à chaque mouvement. » Bien sûr, vous réalisez le ridicule de la situation car plus vous pensez ne pas y penser, plus vous y pensez. « Pense à rien quand tu parles » implique l'absence de tout contrôle conscient. Lorsque vous êtes en mode synchronisation, votre corps agit instinctivement, sans même y penser, selon les encouragements de cette intelligence subliminale cachée

L'HEXAGONE DE HARRISON

J'avais beaucoup de notions nébuleuses sur le bégaiement découlant d'observations attentives de mon propre bégaiement et de celui d'autres PQB à Munich. J'ai aussi subi plusieurs années de thérapie, aux USA et en Allemagne.

J'ai tout noté par écrit et après avoir écrit sur le "fleuve" pendant des mois (c'est ainsi que je réfère à mon courant spontané – le fleuve), mon bégaiement s'en alla. Plus tard, j'ai voulu comprendre ce qui s'était passé.

J'ai dévoré le livre de John Harrison, *Redéfinir le Bégaiement*. Dans ce livre, Harrison précise bien que le bégaiement ne dépend pas d'un seul facteur mais plutôt d'influences entrecroisées. Afin d'expliquer sa théorie, il conceptualise un hexagone, désignant chacune des six intersections par un terme précis.

Ces six termes sont les suivants :

- Perception
- Croyances
- Actions physiques
- Émotion
- Réaction physiologique
- Intention

Lorsque j'atteignis cette section du livre, un gros "Achtung[246]" rouge brillait dans mon esprit, et je passai en mode attention.

UN MOMENT HELEN KELLER

Vous rappelez-vous l'anecdote de la sourde et non-voyante Helen Keller[247] lorsque son enseignante versa de l'eau sur ses mains pour l'aider à prononcer le mot "eau" avec sa bouche ? Elle répéta son geste encore et encore, s'efforçant de connecter la *réalité* de l'eau avec le *mot* "eau" ? Et vous vous rappelez comment cette simple relation devait devenir un étape cruciale pour Helen ? Eh bien, l'Hexagone de Harrison fut une révélation similaire pour moi. Toutes ces choses que j'avais moi-même observées dans mon vécu se voyaient enfin identifiées.

---

[246] Sans doute un mot allemand voulant dire "signal", Ruth ayant vécu en Allemagne.

[247] Helen Adams Keller (27 juin 1880 à Tuscumbia, Alabama - 1er juin 1968) était une écrivaine, activiste et conférencière américaine. Bien qu'elle fût sourde et aveugle, elle parvint à obtenir un diplôme universitaire. Sa détermination a suscité l'admiration, principalement aux États-Unis. Elle a écrit 12 livres et de nombreux articles au cours de sa vie.

Remarquez qu'Harrison n'a pas énuméré six techniques, ni six théories. Il a énuméré six éléments que je connaissais fort bien. Ces interconnexions que j'avais notées commençaient à avoir du sens simplement parce qu'Harrison les avait *nommées*. Wow, pensais-je longuement, mais je me retrouve en *territoire* familier. Des contours plutôt nébuleux prenaient formes sur un terrain connu. Oh regardez ! *Maintenant* que je suis en territoire familier… je peux maintenant trouver mon chemin. Je me sentais chez moi.

Ce que je désignais "vision," "vision du monde" ou "la manière dont je perçois les choses" étaient toutes similaires à ce que Harrison désigne "*Perception.*"

Ma logique utilisa des regroupements de pensées pour en faire des croyances afin d'expliquer les choses. Mais plusieurs de ces explications s'avérèrent erronées. J'ai conçu des manières par lesquelles ma volonté pouvait améliorer les aspects mécaniques de ma parole, idées similaires à la *"Croyance"* d'Harrison,

Lorsque ces croyances se transformèrent en action (m'efforçant de respirer correctement, de planifier mes mots et de pratiquer à parler) et que cet effort conscient résultait en hésitations, blocages et en un réflexe de retenue, Harrison pourrait fort bien utiliser le terme *"Actions physiques*" pour les décrire.

Lorsque je réagissais avec embarras à ces actions physiques, ou que ma rédaction se débarrassait des résidus émotifs pour débloquer l'énergie figée, son terme *"Émotion*" concordait à merveille.

Lorsque je voulais parler avec fluence mais que j'échouais ou que mon énergie hésitait entre suivre mes penchants naturels ou mes intentions conscientes, John aurait fort bien pu utiliser le terme "*Intention.*"

Et lorsque mon cœur battait la chamade et que mon visage tourna au rouge en réaction à des actions physiques ou sous le coup de l'émotion, le terme employé par Harrison serait *"Réaction Physiologique. »*

Je pouvais constater comment mes émotions influençaient mes actions physiques et comment mes réactions physiologiques influençaient mes intentions, tout autant que mes croyances influençaient mes actions physiques et que celles-ci influençaient mes émotions…tous ces éléments demeurant en interaction dynamique et se renforçant les uns les autres. Lorsque l'opinion que je me faisais de moi-même s'améliorait, mon élocution s'améliorait aussi. Lorsque mes croyances subissaient une transformation, de même mes actions physiques. L'intuition me connecta à mes émotions et mes perceptions les plus profondes. Tout était interdépendant.

LES EFFETS PERVERS DE LA PENSÉE

Bien des années avant d'apprendre l'existence de l'Hexagone, alors que je bégayais plus que jamais, j'étais très impliquée dans un mouvement appelé "Pensée Positive." J'y étais vraiment submergée. Certaines personnes considéraient la pensée positive comme "nouvel âgeux" ou l'assimilaient, d'une certaine façon, à la loi de l'attraction ; à cette époque, la pensée positive était vraiment l'engouement du moment. Impossible pour moi d'établir une quelconque connexion entre ma parole devenue pire que jamais et quelque chose d'aussi "positif" que ma nouvelle manière de penser.

Lorsque j'allai visiter mes parents, je parlai de la pensée positive avec mon père. Mon père, qui avait travaillé à aider des personnes dépressives à s'en sortir, ne faisait que peu de cas de la pensée positive, me rappellant qu'aucune personne sérieusement dépressive n'arriva à son bureau sans sa copie sur "Le Pouvoir de la Pensée Positive" sous le bras ou sur le bout de la langue. Il parla même avec dérision de l'auteur du livre, l'appellant "Normy Vincent Peale."

Je dis à mon père que je voulais plus que tout être positive. Il répliqua : « Eh bien, bonne chance. Le danger c'est que, tôt ou tard, tu vas drainer tout ce que tu vois et dis, perdant de vue ce qui est vrai et réel."

Et je répliquai à ce père intelligent et digne : « Ne sois pas si négatif. L'adage qui dit que « ça ne fonctionne pas" n'existe pas. Tout ce que ça signifie c'est que "ça ne fonctionne pas pour *toi*."

Puis mon père me rappela : « Si ça ne fonctionne pas, ça ne fonctionne pas. Point à la ligne. Si *tu* ne peux nager en t'agrippant aux rebords de la piscine, cela signifie que *Junior Lindberg* ne peux nager en s'agrippant aux rebords de la piscine."

Mon père assimilait la pensée positive à l'attitude de "foncer quoi qu'il advienne, sans se soucier des résultats." Lorsque je répliquai « Ne pas vouloir entendre de choses négatives », il m'assura que juger la réalité en excluant ce qui est négatif impliquait que je doive abandonner mon intuition. Lorsque je lui demandai pourquoi, il répondit (me rappelant que mes intuitions m'avaient protégée du danger à plusieurs reprises), que les intuitions, surtout les intuitions avertissantes, sont souvent "négatives."

Il soutenait que la pensée positive demeure une pensée et que "positive" n'était qu'une étiquette. Il ajouta : « Ce n'est pas à toi de juger la réalité comme positive ou négative. La question à laquelle tu *peux* répondre est "est-ce vrai ?" »

Lorsque je demandai à mon père comment savoir si quelque chose était vrai ou pas, il (étant un pragmatique) répondit : « Est-ce que ça fonctionne ? C'est ce que tu connais. S'il est vrai que tu peux nager tout en t'agrippant aux rebords de la piscine, alors ça fonctionne (tu seras capable de nager en t'agrippant aux rebords de la piscine.)

Il continua : « Et tu sais à quel point la pensée obsessionnelle jette *toujours* un pavé dans le courant des choses ?" (il savait à quel point je savais *cela*.) « Et bien ce n'est pas seulement "de temps à autre". C'est *tout le temps.»* Il évitait de s'aventurer sur le terrain en disant que mon obsession de ma parole empirait mon bégaiement (une vérité que je lui avais souvent expliquée) car il faisait toujours attention de ne pas aborder le sujet du bégaiement à moins que je ne l'aie initié.

Autre commentaire de mon père : « Si tu veux trouver la solution à un problème, il est important de noter tout *ce qui se passe vraiment* en tout temps au lieu de sélectionner ce qui fait ton affaire. » Il ajouta qu'une perception neutre et impartiale de la réalité était un apport absolument indispensable si je voulais un jour trouver mon chemin au travers les difficultés que j'affrontais.

LES EFFETS DE LA CROYANCE SUR LE RÉFLEXE DE RETENUE

Mon père était d'opinion que la censure que j'appliquais dans ma principale relation à ce moment-là s'était transformée en *auto*-censure et qu'elle nuisait, hors de tout doute, à ma spontanéité et me faisait me retenir. Mes deux parents avaient noté que le bégaiement avait fait ses ravages. Je débutais une conversation remplie d'énergie et d'intérêt et, en moins de quelques secondes ou minutes, j'arrêtais en plein milieu d'une phrase sans même me soucier de la compléter. Mes amis m'avaient souvent répété : « Termine tes phrases. Que disais-tu déjà ? »

Même lorsque j'écrivais sur ce qui se passait avec mon élocution, je coupais mes phrases à mi-chemin. Étant donné que j'avais noté, noir sur blanc, mes observations sur mon réflexe de retenu, vous pourriez être intéressés à connaître le conflit qui se déroulait en moi à ce moment-là. Voici donc quelques-unes des notes écrites après l'événement des grosses boursouflures rougeâtres" :

« Wow ! Qui peut bien avoir ajouté des produits chimiques corrosifs dans une crème pour le visage ? Cette femme devait être complètement folle ! »

« Ne sois pas si dure. Elle est en fait une femme charmante. Les gens ont beaucoup de respect pour elle. »

« Mais cette crème n'était pas faite pour une peau humaine ; elle avait été conçue pour être appliquée sur du cuir inerte. »

« Tu as remarqué que les autres filles n'eurent pas de réactions. »

« *Que* veux-tu dire par là ? »

« Ne sois pas si négative. Ne juge pas. Nous avons tous droit à nos opinions. »

« Nous pouvons avoir droit à nos opinions. Mais *on n'a pas* le droit d'avoir des *faits* qui nous sont propres. »

« Et voilà que tu remets ça. Qui es-*tu* donc pour affirmer qu'elle a tort ? Cesse d'être aussi négative. Cesse de juger les gens. »

« Tu sais ce que j'aimerais ? J'aimerais que tu sois d'accord avec moi. Tu *me* dis toujours de ne pas juger…mais tu me juges parce que je juge. J'ai besoin que tu m'écoutes sans constamment me critiquer…J'ai besoin que tu sois à mes côtés. Je suis tellement, tellement fatigée de …. »

Puis, en plein milieu de la phrase, la rédaction se termine.

Alors, une fois de plus, je vivais les effets de la censure de mes croyances sur mon propre réflexe de retenue (peu importe que cette retenue se produise en parlant ou en écrivant.)

POLIR LES PERCEPTIONS

Lorsque mes parent me parlèrent d'auto-censure, une petite cloche sonnait dans ma tête. Pendant plusieurs années (ces mêmes années pendant lesquelles mon bégaiement prit des proportions hors contrôle), je polissais mes perceptions et réactions en évaluant ce que je disais ou la manière de concevoir les choses (n'est-ce pas incroyable que je désigne cette censure

"pensée positive ?"). Et plus je me censurais, plus je bloquais, bégayais, bafouillais et me retenais.

C'est comme si mon esprit critique formait une coalition contre mes connaissances et mon sens commun intuitifs. Moi qui avait tant insisté pour "le dire comme je le ressentais", voilà que je ne me souciais même plus de la signification de ce que je disais. Je ne voulais que cracher les mots nécessaires et me sauver de tout ça. En fait, ce que je fuyais, c'était le contrôle très patronal et pourtant inférieur de mon esprit conscient.

Je savais instinctivement quoi et comment le dire sans avoir à y penser. Je connaissais le message que je voulais transmettre (débutant par une signification forte et complète), mais ma censure tassait tout ça du revers de la main, me condamnant et m'intimidant. Puis une sensation d'être complètement lessivée et épuisée s'emparait de moi, accompagnée par ce sentiment coupable que je n'ai pas droit à une opinion…et que même si *j'avais* droit à une opinion, je n'avais certainement pas le droit de *l'exprimer*.

C'était comme si mon intellect faisait soudainement irruption en plein milieu d'une phrase, levant la main (comme un brigadier scolaire à une traversée pour les élèves) en disant « Whoa, arrête, recule », et cela m'empêchait d'exprimer toute affirmation *que ce soit.*

CROYANCES AGAÇANTES

Alors que je reculais ma voiture dans l'entrée de mes parents, je leur dis qu'un des gourous bien pensant du mouvement de la Pensée Positive avait commis un impair involontaire en regard de ma parole parce qu'il croyait, avant que nous puissions faire quelqu'affirmation que ce soit sur *quoi que ce soit,* que nous devions bien réfléchir à chaque mot qu'on va dire, faisant filtrer nos mots par trois portes. Ces trois portes étaient : 1) Est-ce positif ? 2) Est-ce nécessaire ? et 3) Est-ce gentil ? [248] Bien avant que ce que je voulais dire ait traversé ces trois portes, je bégayais déjà tellement que cela n'avait plus aucune importance. Ma mère riait encore alors que je leur faisais le signe d'au revoir.

FAIRE SAUTER UN JOINT D'ÉTANCHÉITÉ

John Harrison, dans *Redéfinir le Bégaiement*, avance que les PQB ont souvent de la difficulté à se fâcher, à se mettre en colère. C'était on ne peut plus vrai dans mon cas.

Même à un très jeune âge, j'étais ennuyée de voir des gens se fâcher les uns contre les autres. Ma mère me raconta qu'alors que j'avais autour de 4 ans, elle et mon père eurent une argumentation ; je trainai une chaise au travers de la pièce, me flanquai entre mes parents, montai sur la chaise, pris la main de ma mère et la mit dans celle de mon père sans dire un mot. Cela mit fin à leur argumentation.

Il m'est arrivé une fois ou deux de ne pas vraiment me connaître. Un jour, dans un groupe de discussion, on nous posa certaines questions pour mieux nous connaître les uns les autres. Une des questions était : « Quelle est ta couleur préférée ? » Je regardai tout autour de la pièce me disant « Qu'est-ce qui ne va pas avec moi ? Je n'ai pas de préférence. Tous sauf moi avaient une couleur préférée. J'aime le vert pour la pelouse mais pas pour le ciel. » Puis le garçon à mes

[248] Ou politiquement correct ?

côtés se leva en disant « Ma couleur préférée est le bleu. Bleu est la seule couleur que j'aime. » Étant la suivante, je dis "vert" car c'était le mot le plus facile à dire pour moi sans bégayer ; me voilà donc prise avec le vert. On ne cessa de me remettre des rubans verts, des cahiers verts et des crayons verts car, après tout, « c'est ta couleur préférée. »

Même si je ne connaissais pas ma couleur favorite, mon film favori ou quoi que ce soit de préféré, j'étais, en plusieurs domaines, réaliste à mon sujet. Lorsqu'on m'offrit de diriger des discussions, je répliquai « Non, je bégaie. » Ceux qui m'avaient demandée revenaient à la charge, horrifiés, marmonnant « ne te déprécie pas » ou « on n'avait même pas remarqué que tu bégayais » (comme si je ne devais pas savoir ni admettre que je bégayais.) Ma réponse fut : « Je suis assez intelligente et, parfois, plutôt drôle, et je m'entends bien avec les gens. *Mais je bégaie toujours. »* On aurait dit qu'ils n'avaient pas l'habitude de voir une PQB admettre ce problème.

LE BÉGAIEMENT SERAIT-IL UN PROBLÈME DE CONTRÔLE ?

Le premier indice à l'effet que mes blocages et mon réflexe de retenue constituaient des problèmes de contrôle vit le jour alors que j'avais 13 ans et qu'un orthophoniste demanda à ma mère si un membre de notre famille contrôlait les autres. À cette époque, personne ne parlait encore de "control freaks" ; et puis il était bien vu pour une personne de la famille d'avoir autorité sur tous les autres membres. Le mot "organisé" apparaissait souvent, ainsi que "gestionnaire." Mais jamais le mot "contrôlant." Ma mère regarda le thérapeute en silence, ses yeux gris regardant par-dessus ses lunettes et répondit, de sa voix douce et toujours polie : « Eh bien, mon cher, je ne crois pas que quiconque de notre famille soit contrôlant."

Plus tard le soir, j'entendis ma mère raconter à mon père ce qui s'était passé. Lorsqu'elle arriva à « je ne crois pas que quiconque dans notre famille soit contrôlant, » mon père l'arrêta. « N'as-tu pas entendu ce qui se produisit ce matin avant qu'elle ne parte pour l'école ? » demanda-t-il. Non, elle ne se rappelait pas. Il poursuivit en lui disant comment j'avais marché avant de partir à l'école ce matin printanier pour m'installer sur la balançoire du portique pendant une fraction de seconde avant d'entendre ma sœur, voyant que j'avais du plaisir, crier « Regardez ! Elle est là ! Assise dans la balançoire ! Elle ne devrait pas sortir avant de partir pour l'école. »

Il ne me serait jamais venu à l'esprit de me demander pourquoi elle devait avoir une opinion sur ce que je faisais de mon temps. Ma vie se résumait à « vivre et laisser vivre » et je ne laisserais personne porter atteinte à mon bonheur.

LE BÉGAIEMENT, C'EST COMME UNE BURKA

J'ai entendu plusieurs PQB affirmer que le bégaiement ne les dérangeait pas outre mesure. Vous pouvez rayer mon nom de cette liste. Pour moi, vivre avec le bégaiement, c'était comme si j'avais à passer toute ma vie sous une burka. Que faites-vous lorsque vous devez porter une burka partout où vous allez ? Elle contrôle et limite tout ce que vous faites. À la baignade ? Oh attend. Je ne peux nager avec ma burka. Très bien ; dans ce cas, on peut marcher sur la plage. D'accord, super. Mais quel plaisir a-t-on à marcher sur la plage sous une burka ? Très bien alors ; on peut aller à vélo ? Certainement, j'adore le vélo. Ah mais non ! Ma burka se prendrait dans la chaine.

Pour moi, tout était contaminé par le bégaiement. Vous vous souvenez d'une bonne blague ? J'*adore* cette histoire. Puis vous vous dites : « Oups ! Peut-être ne devrais-je pas la raconter car je raterais sûrement le punch. »

Tes amis discutent d'Elvis Presley et même si tes parents demeuraient de l'autre côté de Graceland et que ta mère promenait le chien tous les jours… tu es mieux de garder cela pour toi. Car tu bloquerais sur le mot Elvis pendant au moins deux minutes alors que tous les autres regarderaient leurs souliers. Pas question de substituer le nom d'"Elvis" par un autre. Pas question de dire « ce gars avec les souliers en suède bleus » car tout le monde aura soudainement besoin d'éclaircir leurs gorges…tous, ensemble, à ce moment précis…

Et que pensez de….la fois où on avait besoin d'un idée géniale au travail il y a quelques semaines et que vous aviez trouvé la meilleure idée. Mais vous marmonniez tellement que personne n'a pu entendre votre profonde perspicacité ; non, personne, sauf le gars assis à vos côtés (pour capitaliser sur votre profondeur), lequel se pavanna impudiquement devant le groupe pour décrire vos idées comme si elles étaient siennes. Oh, mais attendez ! J'oubliais ! Il n'est plus des nôtres…on l'a promu le mois dernier à la haute direction.

Je connais un gars qui vénéra secrètement une fille pendant plus de deux ans mais qui ne pouvait prononcer un mot après avoir dit « h-h-h-h-hallo »…et puis…il vit cet autre gars rôder autour…et oui, *l'autre* gars, celui-là même qui vous tappotte le dos amicalement. Eh bien, alors que mon ami avait finalement réussi à rassembler tout son courage pour inviter la fille à sortir après deux ans, il se fit couper l'herbe sous le pied par Slick qui l'invita à voir le "Fantôme de l'Opéra". Lorsque mon ami le découvrit, il quitta le travail, retourna à la maison, se coucha, se couvra la tête avec les couvertures et *en fit son deuil* pendant des heures.

J'ai vécu avec des limitations toute ma vie. Et si vous acceptez cela, je suppose qu'une des principales raisons de ma tolérance n'est pas étrangère au fait que je devais affronter tous ces défis qu'affrontent quotidiennement toutes les PQB aussi sévèrement que moi.

RIDICULE TOLÉRANCE

La tolérance n'est pas toujours un trait de personnalité souhaitable. Un exemple d'une surabondance de tolérance fut un événement dont se souviennent mes voisins (j'avais alors 28 ans). Mes quatre enfants étaient petits. Un soir, une femme qui avait immigré dans notre petite municipalité en provenance d'Allemagne de l'Est, décida de me rendre visite. Plus tôt dans la journée, elle avait attendu son tour chez le barbier alors que je m'y trouvais avec mes enfants. Mon voisin me dit qu'après que j'eusse quitté la boutique de barbier, ce dernier avait dit (à mon sujet)… « C'est le clown de la ville.» Étant donné que cette petite femme adorait dénigrer les autres, quelle meilleure victime qu'une personne heureuse ? On ne peut déprécier une personne dépressive, d'accord ? Mais une Nannie heureuse ? Elle pouvait certainement *s'essayer*. Quoi qu'il en soit, le soir même, à peu près vers 19:00 heures, elle frappa à ma porte.

Nous sortions de table et j'avais fait cuire une grande casserole de rouleaux à la cannelle (riche en beurre et en cannelle, avec du sucre brun au caramel et un glaçage d'un demi pouce d'épaisseur) ; il reposait sur le four, refroidissant pour le déjeuner demain matin.

Alors cette femme, répondant au nom de Charlotte, s'assied et commença à parler de sa vie dans son "vieux pays" et sur la mort de son mari, et même sur une prise de bec qu'elle avait eue

aujourd'hui même avec le directeur de l'école de notre municipalité. Le principal l'informa que sa fille était très dissipée et négligeante dans ses devoirs que, d'ailleurs, elle ne rapportait pas en classe. Ce à quoi Charollotte répondit (selon ce qu'elle me dit) : « Vous saurez qu'Annie est *très* minutieuse. Tous les jours, elle lave en profondeur les endroits qui lui sont importants avant d'aller à l'école. »

Je savais donc très rapidement à qui j'avais affaire. Puis elle se mit à me parler de son mari qui avait été enterré dans le cimetière de la ville. « J'ai dit à mes en-fants : les en-fants, c'est une bonne chose qu'Helmut soit décédé. Nous savons maintenant où il est. » Quelques minutes plus tard, elle ajouta : « Vous savez, Rooooot, aucune fleur ne pousse sur la tombe d'Helmut. Pas de fleurs. Non ! Et je dis …je dis « Charlotte, peut-être qu'aucune fleur ne pousse car Helmut était un homme *mauvais,* non *? »* Afin de mieux faire passer son message, elle ne cessa de répéter « pas de pelouse ne pousse…..homme mauvais….mauvais, homme mauvais. »

Me doutant bien que je ne parlais pas avec une personne très saine d'esprit, je restai là ; les heures s'écoulèrent : 20:00 heures, puis 21:00 heures, puis minuit, puis 2 a.m., puis 4. Lorsqu'elle arriva et que je lui offris un rouleau à la cannelle, elle refusa. Mais elle allait bientôt demander une assiettée et se coupa trois rouleaux, demanda une fourchette et se mit au travail. Lorsqu'elle eut tout mangé la panne de rouleaux à la cannelle, il était 4:00 heures du matin. Et j'étais toujours assise là, regardant ce qui se passait, sans jamais *suggérer* qu'il serait peut-être préférable qu'elle entre chez elle puisque je devais, dans quelques heures, reconduire les enfants à l'école. Il ne m'était jamais traversé l'esprit qu'elle était un control freak, épuisant mon énergie, mon temps et ma nourriture.

Je finis par lui dire : « laissez-moi vous reconduire chez-vous » ; elle répliqua « Eh bien, c'est presque le matin. Je pourrais rester et déjeuner avec votre famille. » Mais je descendis au garage, recula la voiture et, je m'en félicite encore aujourd'hui, la reconduisa chez-elle. Une voisine me vit conduire à 5 heures du matin avec Charlotte à mes côtés ; aussitôt les enfants partis pour l'école, mes voisines désiraient entrendre l'histoire. Lorsque je leur racontai, elles ne rièrent pas. Elles n'ont rien vu de drôle dans *tout* cela. Elles me firent des remarques du genre « Qu'est-ce qui ne *va pas* avec toi, ma fille ? » ou « Toute autre personne aurait, et avec raison, perdu patience comme une guêpe avec cette femme. » Ou « Mais qu'est-il donc arrivé à ton cerveau ? »

Cette expérience, et bien d'autres, m'ont appris qu'il est correct de demander à Harold Snodgrass de retourner chez-lui après 8 heures…et que c'est un pas dans la bonne direction.

RETENIR SES ÉMOTIONS

J'ai connu à Munick des personnes qui bégayaient, tous des hommes et, sans exception, ils étaient incapables de se fâcher. L'un d'eux était un scientifique marié à une femme toute menue mais pourtant équipée d'un gros bâton.[249] Malgré le fait qu'elle passait ses journées dans un salon de beauté/spa et n'avait jamais, pas une seule fois de sa vie, occupé un emploi, elle passait ses journées à "budgéter" leur revenu. La chose la plus humiliante qu'elle fit fut d'accorder à son mari une toute petite allocation, comme à un enfant, en le forçant à lui demander la permission

[249] Au sens figuré.

lorsqu'il désirait dépenser plus que son allocation. Comme nous partagions toutes nos histoires pendant nos réunions de PQB, cela donnait parfois lieu à des situations plutôt cocasses.

Un soir, le groupe me demanda pourquoi je n'avais jamais fait une colère de ma vie. Je répondis que c'était probablement parce que j'avais vécu avec tellement de limitations, y compris de farfelues thérapies, que ces expériences m'avaient inoculée contre la colère. Probable que j'étais un peu fière de moi-même, me considérant comme "quelqu'un d'aimable" ou tout autre qualificatif flatteur. Un soir j'ai dit : « Lorsque je suis en colère, ce n'est pas le mot que j'utilise. » J'utilise plutôt le terme "vertueuse indignation". La colère, c'est mauvais ; mais indignation vertueuse est un beau terme qui me rappelle Dieu sur le Mont Sinai livrant un ultimatum aux gens d'en bas. »

Quelque mois auparavant je m'étais vraiment fâché. Lors d'une réunion de famille, j'ai explosé contre ma sœur qui, plus tôt, avait livré un rapport sur mes allers et venues. Cette colère n'avait pas vraiment été terrible ; mais elle m'avait ébranlée. À 31 ans, je n'avais jamais été en colère de ma vie. Je ne pouvais simplement pas l'accepter. Qu'est-ce qui n'allait pas en moi ? Je ne m'étais même jamais posé la question à savoir si j'avais raison ou pas d'être en colère. Dans mon esprit, il n'y avait aucune excuse pour perdre mon sang-froid.

Suite à cette réunion, je retournai à la maison à Munich ; et je repris la thérapie que je suivais à ce moment-là. Cette thérapeute avait peut-être réussi à contrôler ses clients mais il me semblait qu'elle y était arrivée au détriment de son intelligence et de sa personnalité. Frau Weber (prononcé Vay-burr) parlait un anglais cassé, mêlé avec un allemand guttural et avait quelques idées bizarres sur la façon d'arrêter de bégayer.

Je suivais cette thérapie avec un allemand du nom de Hans, autre PQB qui affirmait ne s'être jamais emporté de sa vie. Lorsque Frau Weber sortait remplir son verre d'eau, nous parlions. On s'amusait à deviner ce qui n'allait pas en nous pour que nous ne puissions nous laisser aller à la colère. Il me parla de plusieurs de ses amis qui bégayaient aussi et qui n'avaient, eux non plus, jamais été en colère.

Quoi qu'il en soit, lorsque la séance reprenait, nous étions là, tous les deux, à inspirer et à expirer, écoutant patiemment la thérapeute nous répéter pour la nième fois que le bégaiement dépendait d'une respiration superficielle et que si elle pouvait seulement nous amener à respirer profondément (à cette époque, on parlait de "respiration diaphragmatique"), on pourrait ne pas bégayer autant (même si elle ne croyait pas au mot "guérison.")

Puis elle monologuait. Elle débutait ses diatribes avec des affirmations du genre « Le bégaiement est très destructif…très *nocif, yah ?* »

Contrairement à Hans, je savais ce qui arrivait si j'acquiesçais à son affirmation. Hans fit l'erreur d'acquiescer d'un signe de tête.

À ce moment-là, la Frau se tourna vers Hans : « Puis quoi ? Quoi ???? (insinuant par cette question qu'Hans n'allait pas bégayer s'il ne retirait pas quelque chose du bégaiement. Elle avait en effet, à de nombreuses occasions, affirmé que les PQB le font dans le but de manipuler les gens ou " le public.").

Hans semblait toujours sortir d'un mauvais cauchemar. Il ignora Frau Weber, reprit rapidement ses esprits, affirma avoir oublié d'éteindre le four à la maison…et quittait la séance. Me voilà seule avec Frau Weber.

Et le harcèlement recommença de plus belle. « Vous, Roooooot, vous avez eu une enfance difficile ? » Je lui dépondis que non. Lorsqu'elle ridiculisa la tendance américaine à vouloir rapidement rendre les enfants propres (une croyance sans fondement), j'aurais voulu lui mentir, lui faire croire que j'avais porté des couches jusqu'à l'âge de deux ans ; mais je me contentai d'inspirer/expirer, inspirer/expirer, inspirer…..

Sachant que je pouvais lire à haute voix pendant des heures s'il n'y avait personne d'autre que moi dans la pièce, je désirais lui demander pourquoi il en était ainsi. Je voulais d'autant plus comprendre que je respirais de la même manière à la fois lorsque je bégayais et lorsque je ne bégayais pas. Cessant les exercices respiratoires pendant un instant, je lui dis, calmement : « Puis-je vous poser une question ? »

« Nous sommes au beau milieu d'apprendre quelque chose de nouveau » dit Frau Weber.

« Cela n'est pas exactement nouveau pour moi » lui répliquais-je.

« Il s'agit d'un moment d'apprentissage. Nous aurons du temps pour parler plus tard, » assura-t-elle. (Elle répondait toujours aux question d'un style télégraphique).

« Eh bien, peut-être pourrions-nous alors avoir un moment de *compréhension* de temps à autre, » ajoutais-je, de ma voix calme.

« Tu dois travailler ta respiration. » répondit Frau.

« Pourquoi ? » Demandais-je.

« Parce qu'une respiration inadéquate est la cause du bégaiement. »

« Je sais que c'est ce que vous *croyez*, » lui répliquais-je.

« Je n'y *crois* pas. Je le *sais.* »

« Alors, vous me dites que lorsque je parle, je dois constamment m'interrompre en pensant « Maintenant, prends une profonde respiration ? »

« Une respiration profonde signifie diaphragme, » ajouta-elle.

« D'accord, d'accord ; mais lorsque je pense à ma respiration, je bégaie plus. » lui expliquais-je simplement.

Miss Roooot, si vous n'avez pas confiance aux techniques que nous enseignons, vous ne devriez pas être ici. »

Puis soudain, tout cela m'était égal. Je ne me souciais plus d'être gentille. J'en avais marre de l'écouter, marre de sa rudesse, marre du matériel qu'elle me donnait et qui ne correspondait aucunement à mes observations et mon vécu.

J'inspirais et j'expirais toujours lorsque, soudain, BOOM. Je ne pouvais plus supporter cela. Ma voix était devenue tremblante….. « Allllllllllllllors…..eh bien, tout ce que je peux dire, c'est

que j'aimerais bien connaître avec certitude ce qui cause et guérit le bégaiement. » Je m'efforçais d'arrêter le tremblement dans ma voix.

« Root, les experts le savent depuis 10 ans, » m'assura Frau Weber.

C'était le bouquet. Ma voix était toujours aussi tremblante mais je ne m'en souciais guère : « Savez-vous ce que, vous, les éducateurs faites ? » hurlais-je. « Vous enseignez à des gens comme moi à nous méfier de nos impulsions, à nier nos propres observations. Vous m'ordonnez de ne pas poser de questions ou vous n'y répondez simplement pas. Et bien j'en ai *vraiment marre* et je ne peux plus supporter cela. »

(Je pouvais voir mon visage sur ces tuiles en miroir de 12 pouces carrés avec ces désagréables taches dorées incrustées à l'autre bout de la pièce, et ce que j'y voyais n'était pas très joli.) Dans ce miroir, j'y voyais une femme dans la trentaine, aux cheveux châtain et en brousaille, au visage tout rouge. Je n'aurais jamais pu deviner, en écoutant cette femme furieuse dont l'image se reflétait dans le miroir, qu'elle avait déjà bégayé.

Les yeux bleus mouillés de Frau Weber paraissaient énormes derrière ses verres retenus par une monture turquoise. Pendant tout le temps que je hurlais, elle avait regardé un calendrier ; puis elle dit quelque chose comme : « Tu es née pour constituer une grande force dans ce monde, » et je suis certaine qu'elle venait de lire cela sur le calendrier qu'elle regardait.

« Mais cette force est *incontrôlable,* » répliquas-je en criant. « Je suis *fatiguée* de ne pas dire ce que je vois ! Plus je pense à la façon de parler ou de respirer, plus je suis déchirée et plus je bégaie. C'est *comme* si tout ça me virait sans dessus-dessous… »

« Vous feriez mieux de partir. Partez et ne revenez plus. Gertrude va préparez votre facture. »

LA LIBÉRATION DE ***L'EXPRESSION***

Une fois ma facture réglée et que je quittai les lieux, je me sentais, par cette douce soirée à Karlsplatz, libérée…libérée, heureuse et énergique. On aurait dit qu'un autre moi avait pris la relève au moment même où je touchais le fond du baril…et, bien davantage, c'est comme si j'*aimais* l'intensité et la fluidité de ce moi sur lequel je n'avais, de toute évidence, aucune emprise. Je comprenais maintenant ce que voulaient dire ceux qui m'avaient dit à quel point cette sensation leur permettait de se ventiler. Tout ce que je sais, c'est que je n'avais pas à "penser" avant de "parler." Ce courant supérieur "parlait simplement à ma place" sans demander ma permission.

Lorsque je compris enfin la vraie nature du comportement et des émotions (un baromètre de ce qui se produisait en moi), cela m'aida énormément. L'émotion n'était pas une "chose" que je pouvais décider de ressentir ou pas ; elle ne faisait que refléter ce qui se passait en moi.

In convient de noter que, suite à cette explosion, je cessai temporairement de bégayer pendant quelques semaines. Mais ici encore, "temporairement" est le mot à retenir.

LE POUVOIR DE L'OBSERVATION

John Harrison a beacoup écrit sur l'observation authentique : à la vérité, j'avais déjà commencé à observer mes propres croyances, mes valeurs et mes attitudes afin de m'extirper des influences négatives telles que les fausses croyances, perceptions, etc.

L'observation nous permet de voir ce qui se passe…comment nous créons sans cesse ces croyances qui nous emprisonnent et nous amènent à nous retenir. Il est maintenant évident pour moi que ce qui se produisit entre le moment où je bloquais et me retenais et maintenant (alors que cette pulsion à me retenir est disparue), ce fut la transformation de mon Hexagone de négatif à positif. Voici un portrait de ce qui se produisait pendant les années où je me retenais.

1. Je percevais la parole comme fabriquée de peine et de misère par ma volonté/intention consciente. (Perception)
2. Mon esprit conditionné était convaincu que la connaissance (instruction, talent, effort) était nécessaire pour bien parler. Mon système de croyances conditionné et héréditaire accordait beaucoup d'importance à un "produit parfait" plutôt qu'à l'originalité et la spontanéité. (Croyance)
3. Un tel conditionnement constituait une barrière omniprésente au courant (à la fluidité). Plus je m'efforçais de bien parler, plus je me retenais et bloquais. (Actions Physiques[250])
4. Plus je bloquais et me retenais, plus je me sentais "mal". (Émotion)
5. Mes perceptions, croyances, actions physiques et mes émotions affectaient mes réactions physiologiques. Mon coeur battait la chamade et le stress prenait de l'ampleur.
6. Je me réveillais tous les matins résolue à parler avec fluence ; mais les revers de la journée détruisaient cette détermination.

MON HEXAGONE POST-BÉGAIEMENT

1. Je considère que la parole est un cadeau, un fleuve qui s'écoule et qui ne dépend pas d'un contrôle conscient. La parole fait partie de ma nature spontanée, non créée par mon esprit conscient. (Perception)
2. Ma perception du processus de parole modifia mes croyances. N'ayant désormais plus à fabriquer ma parole, celle-ci est plus facile. Je ne crois plus devoir y penser avant de parler. Si mon esprit conscient essaie d'intervenir, je reconnais cela comme une résistance au courant. (Croyance)
3. Lorsque je me laisse porter par le courant, je m'exprime en toute liberté. Je me concentre à mettre en paroles le message que je veux transmettre et je m'assure que ce que je dis y corresponde, tout en observant votre visage pour m'asssurer que vous me comprenez bien. (Actions physiques)
4. La parole libérée et facile influence mes émotions. Je n'ai plus à forcer. L'effort et le désarroi sont disparus. Je suis en paix. Je suis calme, détendue. Je me sens libre de répondre à ce que

[250] John et moi avions convenu que, dans le contexte de l'Hexagone, Behavior serait traduit par Actions Physiques plutôt que par comportement.

vous dites et j'écoute attentivement votre réponse (mieux ancrée au moment présent). (Émotion)

5. Mes muscles sont détendus. Je ressens une douce sensation de chaleur lorsque le contrôle conscient n'intervient pas. Je note l'absence de stress, d'efforts, de tentatives et de pression. Fini le cœur qui bat la chamade ; finie cette pulsion à vouloir prendre la fuite. (Réactions Physiologiques)
6. Je peux maintenant donner libre cours à mes intentions. Et cela, pour moi, signifie le succès. Ayant abandonné le contrôle de ma parole, mes pensées sont plus précises et plus claires, ce qui améliore mon fonctionnement général et ma satisfaction. Je suis clairement résolue à dire ce que je pense et à penser ce que je dis et j'y parviens sans me retenir. (Intention)

CONSIDÉRONS CE QUI A ÉTÉ FAIT (en rétrospective)

Il me fut très profitable de porter attention aux six éléments de l'Hexagone. Au début, je me suis attardée un long moment sur mes "actions physiques". Bien que les succès que je connus en certaines circonstances (par exemple, lorsque des personnes m'appuyaient) influençaient certaines intersections de mon Hexagone (surtout les "émotions"), ces améliorations se révélèrent encore temporaires pour moi. En plusieurs occasions, après avoir rencontré des personnes qui m'appuyaient, je m'améliorais temporairement ; mais je réalisai devoir poursuivre mon cheminement. Je travaillais sur d'autres intersections de mon Hexagone, particulièrement les *perceptions* et les *croyances*. Ce n'est qu'à partir de ce moment-là que je connus des progrès permanents.

Mes croyances constituaient un élément de l'Hexagone qui eurent un effet sur mon réflexe de retenue …dans mon cas, des croyances erronées et biaisées. C'est que lorsque je me retenais et bloquais très sévèrement, je fonctionnais selon des croyances dinausoriennes. Mon conditionnement mental héréditaire avait tendance à croire en (des valeurs) la "perfection" ou en un "produit parfait" plutôt qu'en l'originalité, la signification et la spontanéité. Hors de tout doute, un tel conditionnement contribuait à retenir (bloquer) mon courant, mon élan naturel et spontané.

Je croyais également que la connaissance consciente (instruction, talent, effort) était essentielle afin que je puisse bien parler (niant ainsi que la parole constitue la façon naturelle d'exprimer mon intelligence spontanée.) Le jour où j'ai réussi à braquer la lumière sur une croyance particulièrement ennuyeuse, obscure et cachée, pour l'exposer au grand jour, ce jour fut un grand jour pour moi. J'écrivais alors au sujet d'un "blocage littéral dans ma gorge autour duquel je devais amener l'air pour produire un son. » Aussitôt que ces mots furent écrits, je les lisa et BOOM…c'était là, devant moi ! Là, noir sur blanc ! *C*'était, selon toute vraisemblance, ce à quoi je croyais ! Je n'en revenais pas ! Je n'ai pas eu la tentation de saupoudrer du sucre sur les mots que je venais d'écrire sur cette page. Je n'ai ni jugé ces mots, ni justifié ceux-ci. Pour la première fois, je venais de prendre simplement conscience que cette petite croyance déformée et biaisée, accompagnée de plusieurs autres lui ressemblant, s'était accroupie dans un sombre repli de mon esprit, me donnant quotidiennement du fil à retordre jusqu'au jour où je la découvris. Je la saisis par la peau du cou et, brusquement, la sortis de sa cachette.

Dès l'instant où je pris connaissance de cette ridicule croyance…poof, elle s'évanouissa. Il ne me fut pas nécessaire de modifier cette croyance. Je n'avais pas besoin d'en parler. Tout ce que j'eus à faire fut de l'exposer à la lumière, puis elle prit la fuite, pour ne plus jamais revenir. Aussitôt cette croyance disparue, de même pour la peur. Une après l'autre, je constatai que ces ridicules croyances, jusque là inobservées, étaient irrémédiablement liées aux émotions et que lorsque ces croyances s'évanouissaient, il en était de même pour la peur.

CROYANCES IMAGINAIRES

Cela me ramena au temps où mes enfants étaient tout petits et croyaient qu'un "croque-mitaine" se cachait dans un recoin d'une chambre obscure le soir. Dès que j'allumais la lumière, poof, la peur disparaissait (jusqu'à ce que leur imagination parvienne à en recréer un autre….puis un autre, et encore un autre). Mais pour le moment, il suffisait d'éclairer la pièce pour que s'évapore cette croyance…et la peur.

Dès que je découvris cette croyance particulièment erronée que j'avais créée à partir de rien (la croyance que j'avais une bosse littérale dans ma gorge), je commençai à assumer ma responsabilité personnelle pour la création des blocages. Je constatais que les blocages ne faisaient pas que s'imposer à moi. Mon imagination (cette partie de cette Petite Moi) s'était tenue occupée à inventer des croque-mitaines un après l'autre pendant la majeure partie de ma vie. J'ouvris grand les yeux et les gardai bien ouverts, pourchassant ces distortions afin de les exposer à la lumière de ma conscience éveillée…et je suis devenue passablement habile à repérer et à confronter ces images. Ma capacité à voir (à percevoir) ce qui se produisait me débarrassa de la peur.

VOUS AVEZ DES YEUX POUR VOIR

J'ai également composé avec ce qu'Harrison appelle "perceptions." Impossible de me débarrasser des fausses croyances sans travailler ma perception. Parfois, j'appellais cela "observation," noter ou examiner. Puis arriva ce jour où je découvris ma vision irréaliste de la parole. Ce jour mémorable, je demandai à un homme âgé si ses engagements publics l'épuisaient. Il répondit "Non. Voyager me fatigue un peu ; mais parler ne me fatigue pas. »

Puis je lui demandai : « (En d'autres mots), vous me dites ne pas avoir à penser à chaque mot que vous prononcez, comme la manière de former les mots dans votre bouche, comment ralentir votre débit lorsque vous parlez, comment prendre une profonde respiration avant une longue phrase ? »

Ce gentilhomme semblait si abasourdi par mes questions qu'il finit pas me demander si j'étais sérieuse. Lorsque je lui confirmai que je l'étais, il me demanda, poliment : « Pourquoi me demandez-vous cela ? Faites-vous vraiment toutes ces choses lorsque vous parlez ? » Lorsque j'acquiesça de la tête, ses yeux s'ouvrirent tout grands ; sa bouche entreouverte, il balança sa tête en signe de septicisme tellement il lui était difficile de croire ce que je disais. Puis il dit : « Je ne peux imaginer à quel point je serais épuisé si je devais faire tout cela. Je suppose que je n'oserais même pas dire un seul mot. »

Pourquoi n'avais-je jamais pensé à poser cette question à quelqu'un auparavant ? J'avais toujours cru que la parole était aussi difficile pour tout le monde qu'elle ne l'était pour moi ; la

réponse de cet ami à ma question me laissa donc en état de choc. Voilà quelqu'un (pour qui la parole était un acte facile, spontané et automnatique) assis en face de moi à une table (moi pour qui la parole était difficile, constamment sous surveillance et contrôlée). La vision de cet homme en regard de son élocution expliquait sa fluence, tout comme ma vision de la parole résultait en actions physiques (y pensant trop, la surveillant trop et la contrôlant beaucoup trop.)

À partir de ce moment, ma vision de la parole commença à évoluer, de même que mes croyances. Je créais de puissantes métaphores qui m'aidèrent à transformer ma vision de l'élocution. Mais il n'y aurait pas eu de changement permanent dans mon élocution si mes perceptions et mes croyances étaient demeurées secrètes, non découvertes et, par conséquent, inchangées. Le fait d'avoir porté attention à chacun des éléments de l'Hexagone élimina les blocages et le réflexe de retenue dans une sphère cruciale de ma vie (la parole). J'utilise présentement ce même Hexagone pour me débarrasser de mes blocages d'écriture.

Nous qui bégayons sommes "des créateurs bloqués" ; et je crois que John Harrison a prévu dans son Hexagone une structure afin de nous permettre de nous libérer de ces blocages, peu importe le domaine ou la discipline dans lesquels on bloque ou on se retient.

Ruth a écrit un livre sur sa sortie du bégaiement. Pour ceux qui sont à l'aise en anglais, vous pouvez le télécharger à partir de ce site : ***www.stutterers-anonymous.com*** *Étant donné son style vivant, cette lecture est des plus agréables.* **RP**

MON PARCOURS

Par John C. Harrison

Je savais que viendrait le jour où on me demanderait de raconter l'histoire de ma victoire sur le bégaiement, projet qui m'intimidait. Dois-je tout dire ? Que dois-je laisser de côté ? Je ne cessais de retarder ce projet. Puis l'association britannique, la British Stammering Association de Londres, m'invita à sa Convention annuelle du 8 septembre 2002 comme orateur invité. C'était l'occasion idéale pour, finalement, rassembler en un tout les principaux événements de ma vie reliés à mon élocution. C'était également l'occasion de démontrer ce que je voulais dire par transformer l'Hexagone du Bégaiement. Je me suis donc attelé à la tâche de rédiger une présentation de 90 minutes relatant mon cheminement personnel pour vaincre le bégaiement. Ce texte est une version légèrement éditée de la présentation que je fis à l'Imperial College.

Le bégaiement eut un impact majeur sur ma vie, et de bien des manières. Il influença l'image que j'avais de moi. Il a influencé mon choix de carrières. Il a coloré mes ambitions. Et il contribua à ma vision incertaine du monde et de la vie en général. Le bégaiement est directement intervenu dans la fabrication même de mon existence, et je me suis battu avec lui pendant plus ou moins 30 ans.

Mon bégaiement était très situationnel. Entouré d'amis, je m'exprimais généralement sans difficulté. Mais je bloquais lorsque je parlais en classe, à une personne en autorité, que je demandais un transfert dans l'autobus ou que j'interpellais un inconnu sur la rue. Et s'il s'agissait de me lever et de parler devant un groupe … oubliez cela.

Et portant, j'en suis venu à bout. Quand je dis en venir à bout, je ne veux pas dire que je suis un bègue contrôlé. Je veux dire que l'impulsion de bloquer n'est plus présente. Elle est partie ; elle m'a quitté.

Pour une majorité de personnes, cela ne devrait pas se produire. J'ai entendu des centaines et des centaines de personnes dire : « Il n'y a pas de guérison pour le bégaiement. » « Bègue un jour, bègue toujours. »[251] « Personne ne sait ce qui cause le bégaiement. » Et plusieurs de ces personnes sont des professionnels du domaine. En général, ils prônent plutôt un contrôle sur le bégaiement. Ils ne parleront pas de l'éradiquer.

Le fait que certaines personnes viennent à vaincre le bégaiement – et j'en ai rencontré un certain nombre qui y sont arrivées – en dit long sur la nature de celui-ci.

[251] Je ne crois pas me tromper en affirmant qu'il s'agit d'une citation de Charles Van Riper. RP

VAINCRE L'INVINCIBLE

La raison de l'insuccès de l'approche du bégaiement adoptée depuis les tout début de l'orthophonie comme discipline académique, dans les années 1920, s'explique par le fait que, durant tout ce temps…..selon mon opinion partagée par un nombre grandissant d'autres personnes….on a incorrectement catégorisé le bégaiement. On a utilisé le mauvais paradigme. On a tenté de résoudre un faux problème.

Lorsqu'on tente de résoudre un problème, la *définition* et le *cadre* utilisés jouent un rôle crucial vers la découverte de solutions.

Il est important d'utiliser le bon paradigme car un paradigme filtre l'information reçue. Tout ce qui ne correspond pas aux caractéristiques propres au paradigme est considéré comme négligeable et non pertinent, bien qu'il arrive que des éléments ignorés puissent s'avérer nécessaires dans la solution du problème.

Le fait que, dans l'ensemble, la plupart d'entre-nous ayons concentré nos efforts à chercher des réponses en terrains familiers constitue une autre raison pour laquelle notre réflexion sur le bégaiement n'a pas évolué.

C'est comme le gars qui, retournant chez lui un soir, rencontre un autre gars rampant à genoux sous l'éclairage de la rue, de toute évidence cherchant quelque chose.

« *Hey vous ! Vous avez besoin d'aide ?* »

« Bien sûr », répondit l'homme, « J'ai perdu mes clés de voiture. »

« Hey bien, laissez-moi vous aider », dit le passant. Et pendant les cinq minutes suivantes, les deux rampaient, sous la lumière de la rue, cherchant les clés.

Finalement, le passant dit « Êtes-vous bien certain d'avoir perdu les clés ici ? »

« Oh non » dit l'homme. « Je les ai perdues par là, » tout en pointant vers une section de la pelouse hors de portée de la lumière de la rue.

« Mais bon sens » dit le passant un peu frustré. « Pourquoi chercher ici alors? »

« L'éclairage est meilleur » répondit l'homme.

La raison pour laquelle je me retrouve ici aujourd'hui, devant vous, racontant comment je me suis débarrassé de mon bégaiement, découle en partie de ce que je n'ai jamais recherché des réponses "là où on regarde normalement". Pourquoi ? Et bien, premièrement, j'avais un simple blocage et je n'ai jamais développé ce lot d'actions physiques[252] si communes aux PQB. Je n'ai donc jamais travaillé avec un orthophoniste.

[252] Ou comportements/mouvements secondaires.

Je suis également étranger à ce réflexe naturel voulant que le bégaiement soit quelque **chose qu'on doit contrôler**. Par conséquent, mes recherches de réponses n'avaient pas été colorées par les idées d'autres personnes. On ne m'avait pas dit ce qui était important et ce qui ne l'était pas. Je n'ai jamais développé ces filtres familiers au travers desquels la plupart des gens conçoivent le bégaiement. Et c'est pour ça que j'ai pu déceler plus distinctement ce qui se produisait avec ma parole.

J'ai découvert avec le temps que mon bégaiement n'avait rien à voir avec ma parole per se. Il s'agissait plutôt de *ma facilité à communiquer avec les autres.* Ce problème mettait en œuvre *toute* ma personne – mes pensées, mes sentiments, la façon de m'exprimer, la manière dont je m'étais programmé à réagir.

Précisons que lorsque j'utilise le terme "bégaiement", je ne fais pas référence à ces disfluences inconscientes et dépourvues d'efforts que bien des gens manifestent lorsqu'ils sont irrités, confus, embarrassés, incertains ou décontenancés[253] (ce que j'appelle *bobulation).* Je parle plutôt de l'élocution accompagnée de lutte, de l'élocution bloquée, lorsque vous êtes incapable de prononcer un ou plusieurs mots de manière coulante, de cette élocution qui donne l'impression qu'elle est "coincée".

Bien que j'aie déjà partagé en partie ma victoire sur le bégaiement, je n'ai jamais raconté toute l'histoire. Et c'est maintenant ce que je vais faire ici. Je vous parlerai des facteurs clés qui contribuèrent à ma victoire. Le tout sera mis en relation avec l'Hexagone du Bégaiement afin que vous puissiez bien voir que les changements dans mon élocution furent une réflexion des changements que j'ai mis en œuvre *en tant qu'individu*.

PREMIÈRES EXPÉRIENCES

Mes disfluences débutèrent à l'âge de trois ans. Ma mère était partie en Europe avec ma grand-mère pour six semaines. Le jour de son retour, je l'amenai dans le jardin et lui dit : « maman, regarde, regarde, regarde les fleurs. » Je ne me rappelle pas bien de ce jour. Je me souviens cependant que vers l'âge de quatre ans, mon père, très inquiet au sujet de mon élocution, commença à consulter divers spécialistes. L'un d'eux lui dit que j'étais un enfant nerveux qui semblait bégayer davantage en présence de sa mère.

Bien que ma relation avec ma mère fut proche et affectueuse, il semble que quelque chose se produisit et affecta cette relation. J'ignore toujours ce que c'était. Mais vers l'âge de sept ou huit ans, je n'aimais plus qu'elle me serre dans ses bras. J'avais tendance à garder mes émotions pour moi. Je me souviens également d'avoir été un enfant très sensible, tellement sensible qu'il n'en fallait pas beaucoup pour me blesser.

---

[253] John emploie le terme *Discombobulated,* de *bobulating,* qu'il définit comme des répétitions aisées, sans effort et caractérisées par l'absence d'inconfort, de peur et d'embarras – Bobulation – première phase des disfluences chez l'enfant.

ÉMOTIVITÉ ET BÉGAIEMENT

Dans le cadre de sa thèse de Doctorat, Libby Oyler, membre de la NSA, à la fois une PQB et orthophoniste, entreprit de fascinantes recherches sur la relation entre la sensibilité et le bégaiement. Les statistiques qu'elle me transmit m'ont vraiment étonné.

Libby a constaté que, alors qu'on peut qualifier de « très sensible » de 15 à 20 pourcent de la population en général, cette proportion grimpe à 83 pourcent chez les personnes qui bégaient.

Que veux dire au juste « très sensible » ? Du coté positif, ça signifie que vous êtes plus intuitif. Vous percevez des émotions et de subtils aspects de la communication, à la fois verbaux et non verbaux, que les personnes moins sensibles ne peuvent percevoir. Mais cela signifie aussi que vous êtes plus facilement irritable. Vos sens sont non seulement facilement stimulés, mais parfois aussi survoltés. Vous réagissez plus fortement lorsque quelqu'un vous crie après. Il est plus facile de vous irriter et de vous fâcher. Si quelqu'un n'aime pas votre façon d'agir, il n'a pas à vous crier après ou à se moquer de vous ouvertement afin de faire passer son message. Cette personne n'a qu'à froncer les sourcils ou à vous lancer un regard et vous percevez le message fort et clair.

Autre chose fut remarqué dans les recherches de Libby. En général, 10 à 15 pourcent de la population est catégorisée comme *ayant un comportement refoulé (*ou inhibé). Ces personnes trouvent difficile de socialiser, de s'intégrer au monde. Elles sont bien plus vulnérables. Elles sont plus sujettes à réagir excessivement. Il est plus difficile de les calmer. Leur cerveau ne peut efficacement gérer l'intégration sensorielle ni filtrer efficacement l'information afin qu'elles puissent relaxer. Pour les personnes qui bégaient, le pourcentage de gens ayant un comportement refoulé/inhibé ne se situe pas entre 10 et 15 pourcent….. il est plutôt de 42 pourcent.

Une observation similaire fut publiée dans la parution de juillet 2002 du mensuel de la British Stammering Association, *Speaking Out*, dans un bref article sur les recherches conduites par l'orthophoniste Barry Guitar. Les personnes qui bégaient étaient plus nerveuses, tendues ou excessivement excitables que les autres. De plus, il est plus facile de les prendre par surprise.

Tout cela s'appliquait-il à moi ? Je le crois. Si quelqu'un m'en voulait ou haussait le ton, cela me contrariait facilement. Ma plus grande inquiétude était de déplaire aux autres et je m'efforçais toujours d'être gentil. Et à cause de cette sensibilité à fleur de peau, je décelais rapidement tout signe de désapprobation.

Est-ce cette hypersensibilité qui causa le bégaiement ? Non. Mais elle en faisait partie.

CERTAINS TRAITS DE PERSONNALITÉ

Je me rappelle, enfant, lorsque je faisais mes prières le soir, elles débutaient toujours par « S'il-te-plait, Seigneur, aide-moi à parler sans bégayer, aide-moi à garder mon dos bien droit et à prévenir toute forme de guerre. »

Aide-moi à garder mon dos bien droit ? Quel garçon bien équilibré pouvait bien prier pour cela ?

Je vais vous le dire. Un garçon qui croyait ne pas être acceptable tel qu'il était et dont le seul objectif était de plaire à sa mère. Si mon désir de me tenir bien droit était à ce point important pour l'inclure dans mes prières, imaginez alors l'importance que j'accordais au bégaiement, lequel occupait, bien sûr, la toute première position de mes priorités.

Voici encore plus de détails à mon sujet. Je ne me fâchais jamais. En fait, les émotions me rendaient inconfortable, tout comme les autres membres de ma famille d'ailleurs. Ce n'est qu'à l`âge de 30 ans, dans un groupe d'affrontement (ou de discussion),[254] que je me suis fâché et que j'ai explosé contre quelqu'un d'autre. Imaginez un peu ! Vivre 30 ans sans jamais se mettre en colère. *Et je croyais que c'était parfaitement normal.*

Puis, il y avait mon besoin compulsif de toujours faire les choses correctement. Au secondaire, si j'écrivais une lettre telle qu'un « a » ou un « e » trop rapidement et donc illisible, je la barrais systématiquement et l'écrivais de nouveau correctement juste au dessus….jusqu'à ce que le professeur me donne l'ordre de cesser de faire cela.

Est-ce ce perfectionnisme qui causa le bégaiement ? Non, ce n'est pas ce qui l'occasionnait. Mais c'était un facteur contributif.

Mon souvenir le plus lointain d'avoir réellement peur de parler en public remonte à ma septième année alors que nous devions jouer dans une pièce lors d'une assemblée du secondaire. Il s'agissait de la pièce de Shakespeare intitulée *Le Songe d'une nuit d'été,* et je jouais le personnage de Puck.

Je n'avais que quelques lignes qui commençaient par – « Je suis venu avec Hermia hither. »

Mon Dieu ! Je n'ai pensé qu'à *cela* pendant quatre semaines. Je craignais de ne pouvoir dire les mots en « h ». J'étais littéralement paniqué de me retrouver, devant une centaine d'enfants et d'enseignants, la bouche grande ouverte sans pouvoir dire un mot…parce que j'avais ce problème *de parole*. C'était tout ce que je pouvais imaginer. J'avais ce problème de parole.

J'ai survécu à cette épreuve grâce à un subterfuge. J'avais découvert qu'en évacuant presque tout l'air emmagasiné dans mes poumons, je pouvais parler sur l'air résiduel et être capable de prononcer le mot. Et c'est ce que je fis. Le moment venu, j'ai dit : « Je suis venu avec (longue expiration) Hermia hither. » Oh ! Bien sûr, il y eut des regards plutôt bizarres. Mais j'ai pu prononcer les mots.

---

[254] John doit faire référence à un groupe de discussion du genre de la Cabale (j'ai oublié le terme anglais), considéré comme le premier club du genre "Toastmasters" fondé par nul autre que Benjamin Franklin avec quelques-uns de ses amis. (À l'automne 1725, à Philadelphie. Franklin appelait cela "Club de perfectionnement mutuel.")

Néanmoins, cette expérience, ainsi que bien d'autres semblables, ont renforcé ma croyance à l'effet que j'avais un problème d'élocution. Mais j'étais dans l'erreur. Je n'avais pas de problème d'élocution. Après tout, je pouvais parler normalement lorsque je me retrouvais seul. Le problème se situait au niveau de mes *relations* avec mes interlocuteurs. J'avais un problème avec *l'expérience de communiquer avec les autres.* En fait, ce que je craignais c'était mon *expérience* à exprimer ce que *j'*étais. Et cela se manifestait dans mon élocution.

L'HEXAGONE DE MA JEUNESSE

Voyons ce à quoi ressemblait mon hexagone à l'âge de 12 ans.[255] Je croyais qu'il était dangereux de montrer mes émotions. Qu'il était dangereux d'être affirmatif. Je croyais tout devoir faire correctement. Je croyais que tout le monde me jugeait …. pas seulement mon élocution …. mais aussi *moi*. Mon estime de soi était très basse. Peu importe ce que je faisais, je craignais tout le temps de ne pas être à la hauteur. Et je craignais d'agir autrement que ce qui correspondait à cette image d'un moi passif que j'avais. Parler avec force devant la classe, par contre, demandait une bonne estime de soi. Évidemment, je vivais un conflit intérieur, conflit que je résolus en me retenant.

À l'âge de douze ans, je m'étais à ce point enligné selon ce que les autres attendaient de moi que je ne savais même pas qui *j'*étais. Avec le recul sur cet épisode du "Hermia hither", la peur que j'avais m'est devenue évidente. Je craignais d'expérimenter l'excitation d'être *moi-même*. Je *me* retenais, en utilisant des stratégies telles que bloquer mes cordes vocales, coller mes lèvres ensemble et retenir ma respiration. Pour je ne sais trop quelle raison, il n'était pas bien que je me montre sous mon vrai jour.

Comment cela a-t-il pu se produire ? Comment en suis-je venu à divorcer d'avec mon moi réel ? Comment peut-on se déconnecter à ce point de notre véritable personnalité, au point de nous sentir obligés de nous retenir et de nous créer une fausse identité ?

COMMENT JE ME SUIS PERDU

Un des énoncés les plus élégants sur la façon dont nous perdons notre identité propre fit son apparition en 1962 dans un livre d'Abraham Maslow.[256] Maslow faisait partie d'un groupe désigné les "psychologues de la troisième vague".

Il s'agissait de psychologues dont le principal intérêt n'était pas la pathologie. Ils voulaient comprendre l'individu qui s'accomplissait. Vous savez, ce genre de personne très en santé, ces personnes qui fonctionnent sans arrêt à un niveau supérieur au reste du monde ? Ces personnes qui ont souvent ce qu'elles désignent "des expériences enrichissantes".

Mais qu'est-ce qui peut bien nous empêcher d'atteindre un tel niveau de fonctionnement ?

---

[255] Voir l'article sur l'Hexagone du Bégaiement, à la page 27.
[256] Eh oui, celui-là même qui a trouvé la hiérarchie (pyramide) des besoins.

Lorsque nous sommes enfants, il nous *faut* l'approbation des autres. Nous en avons besoin pour des raisons de sécurité. Nous en avons besoin pour la nourriture. Nous en avons besoin pour l'amour et le respect. L'idée de perdre tout cela nous est terrifiante. Alors, si on doit faire un choix entre être aimé et être soi-même, il n'y a pas ici de compétition. Nous nous abandonnons et mourons, un genre de mort psychique secrète.

Maslow écrivit un livre intitulé *Towards a Psychology of Being,* lequel s'intéressait à ces questions. Ce livre comprenait une belle description, écrite par G. Allport, décrivant comment perdre et nous isoler de nos sources de pouvoir les plus personnelles…et sans même savoir qu'on fait cela. Portez attention à la description qu'Allport fait d'un enfant que l'on force à faire ce choix :

Il n'a pas été accepté pour lui-même, tel qu'il est. *Oh, ils l'aiment, mais ils le veulent, ils le forcent ou ils s'attendent à ce qu'il soit différent ! On peut donc en déduire que, pour eux, il* est inacceptable. *Il apprend donc à le croire lui aussi et finira par accepter cela comme vérité. Il a vraiment renoncé à sa véritable personnalité. Peu importe qu'il leur obéit, qu'il se cramponne, se rebelle ou se retire….tout ce qui compte, c'est son comportement, sa performance. Son centre de gravité est en "eux," pas en lui-même. Pourtant, même s'il le sait, il croira qu'il doit en être ainsi. Que tout cela est parfaitement plausible ; totalement invisible, automatique et anonyme !*

Voilà le parfait paradoxe. Tout semble naturel ; aucun crime n'a été commis ; pas de cadavre, pas de coupable. Tout ce qu'on voit, c'est le soleil qui se lève et se couche comme d'habitude. Mais que s'est-il produit ? Il a été rejeté, non seulement par eux, mais par lui-même. (Il se retrouve en fait sans identité propre.) Qu'a-t-il perdu ? Juste la partie vitale et vraie de lui-même : sa propre acceptation, sa capacité de croissance, son véritable enracinement.

Mais, hélas, il n'est pas mort. La "vie" poursuit son cours, comme cela doit être. Dès qu'il a renoncé à son identité propre, et selon le degré auquel il l'a fait, il a créé, sans le savoir, et maintenu un pseudo-moi. Mais il s'agit d'une adéquation – un "moi" dépourvu de tout désir personnel. Cet individu doit être aimé (ou craint) là où il est méprisé ; fort, là où il est faible ; tout cela évolue (Oh, mais il s'agit de caricatures !) non pas pour le plaisir ou la joie, mais pour survivre ; non parce qu'il désire le faire mais parce qu'il doit obéir. La nécessité n'est pas la vie – pas sa vie – il s'agit d'un mécanisme de défense contre la mort. Il sera dorénavant déchiré entre des besoins *compulsifs (inconscients) ou connecté (inconsciemment) à des conflits qui le paralyseront, toute action, chaque instant annulant son identité, son intégrité ; et pendant tout ce temps, il est déguisé en personne normale et on s'attend à ce qu'il se compote comme tel !*

Me voilà donc, affolé à l'idée de dire « Je suis venu avec Hermia hither » … pensant qu'il était inacceptable que je sois moi-même devant mon école secondaire. Mais la seule chose que je pouvais voir, c'était que j'avais un problème de bégaiement.

RELATIONS LIMITATIVES

La relation que vous entretenez avec votre entourage constitue un facteur déterminant du processus de retenue. Avez-vous noté qu'il vous est facile de parler à certaines personnes alors que vous ne pouvez le faire sans bégayer avec d'autres ? Je l'ai remarqué. Lorsque j'étais au secondaire, j'étais timide et je ne m'affirmais pas. Je n'étais pas une présence dans la classe. Mais j'ai vécu, à cette époque, une expérience qui suscita chez moi certaines interrogations.

Mes parents avaient des amis au New Jersey ; ceux-ci avaient une fille nommée Barbara Lee. On nous y avait invités pour un week-end et j'ai donc passé deux jours avec Barbara et son groupe d'ami(e)s. Je ne me reconnaissais plus. J'étais extraverti, j'avais du plaisir, je ne me retenais pas et je n'ai pas bégayé. Les autres m'écoutaient et j'avais des choses à dire. Puis, de retour à la maison, je suis instantanément redevenu cet enfant timide et tranquille que personne n'écoute.[257] Un enfant timide, tranquille qui se retenait toujours et qui bégayait.

Avec du recul, je dois avouer qu'avec le temps, mes amis s'attendaient à ce que je sois timide et non affirmatif, et ils interagissaient avec moi en conséquence. En retour, j'avais aligné mes relations avec eux selon les leurs avec moi, et presto ! J'étais enfermé dans un rôle diminutif duquel je ne pouvais m'échapper.

Pendant les 26 dernières années, j'ai été témoin de multiples exemples de personnes s'étant confinées dans un rôle et l'influence de ce dernier sur leur élocution. Un de ces épisodes se produisit à un chapitre de la NSA il y a une vingtaine d'années. Frank[258] était plus âgé que la moyenne, vraiment gentil, low profile et ayant un bégaiement léger. Un soir, je dirigeais la réunion ; je suis arrivé avec des poèmes un peu bizarres pour les faire lire par les participants.

J'ai donné à Frank une strophe d'un conte de Lewis Carroll, *Alice au pays des merveilles*, dans lequel la Tortue Moqueuse chante cette complainte d'une voix en sanglots. Gardez en mémoire que Frank était ingénieur informaticien. Le poème se lisait comme suit : [259]

Belle Soupe, si riche et verte,

Attendant dans une chaude soupière !

Qui, pour une telle merveille, n'arrêterait pas ?

Soupe du souper, belle soupe !

Soupe du souper, belle soupe!

Bel----le Soup---pe !

Bel----le Soup---pe

Soup—pe de la soi-soi-soirée,

---

[257] Ajout du traducteur : le Dr. Charles Van Riper avait déclaré que lorsqu'une personne qui bégaie retourne dans son ancien environnement, même les meubles semblent bégayer.

[258] Le nom de Frank a été changé.

[259] Traduction libre.

Belle, Belle soupe !

J'avais demandé à Frank de forcer le rôle en étant le plus bizarre et outrageux qu'il aimerait l'être. Et il le fit. Il a été totalement bizarre. Plutôt que de parler de son ton monotone habituel, il a été réellement expressif et totalement fluide. Après la réunion, j'ai demandé à Frank comment il avait fait pour se laisser aller autant que cela. Vous savez ce qu'il m'a répondu ?

« Vous m'avez donné la permission. »

Encore plus intéressant était le fait que la femme de Frank était venue à la réunion. Elle était sévère, avec un visage austère, sans aucun intérêt apparent de participer. Elle a passé toute la réunion à tisser. En la regardant, je pensais : « Je sais pourquoi Frank ne se laisse pas aller à être lui-même. Il a marié cette femme. Il était encore emprisonné à être un bon garçon. »

Donc, votre entourage et le genre de relation que vous maintenez avec ceux et celles qui le composent auront un impact majeur sur votre propension à vous laisser-aller – en d'autres mots, si vous aviez choisi d'abdiquer votre pouvoir pour le mettre entre leurs mains.

J'ai découvert lors de mon processus de rétablissement que le bégaiement n'est pas un problème de *production* de la parole. Ne pouvons-nous pas tous parler sans problème quand nous sommes seuls ? Il s'agit d'un problème avec l'*expérience* de parler. C'est un problème de mal-être[260] lorsque nous communiquons avec des individus particuliers et dans des situations particulières.

Et en font aussi partie les stratégies que nous déployons pour gérer ce mal-être.

J'étais réellement frustré au secondaire de constater qu'à certains moments je pouvais parler alors qu'à d'autres je bloquais, sans pouvoir dire un mot. Je pouvais parler à mes amis dans la cour d'école tout en étant parfaitement fluide alors que je pouvais à peine prononcer quelques mots avant de bloquer lorsque je résumais un livre devant ces mêmes amis mais dans la classe. Parfois j'aurais souhaité bégayer tout le temps. J'aurais au moins su qui j'étais.

MES PREMIÈRES DÉCOUVERTES

Que d'heures ai-je passées dans ma chambre à chercher ce qui se passait avec mon élocution lorsque je bloquais. Je collais ma langue au palais ou mes lèvres ensemble, mais il s'agissait de deux choses bien différentes. Lors d'un blocage, c'était comme si quelque chose *m*'arrivait. En fait, c'est au lycée que mon élocution commença à s'améliorer.

Alors que j'étais au lycée, je m'enregistrai dans un cours d'art oratoire. À cause de mon anxiété causée par le bégaiement, j'ai prévenu le professeur que j'avais un problème. Il voulait vraiment m'aider et m'invita à le rencontrer après le cours. Une des choses qu'il fit ce jour-là fut de prendre des livres et des illustrations pour m'expliquer comment la parole fonctionnait. Bien que cela semble aller de soi, personne n'avait fait cela auparavant.

[260] Être mal dans sa peau.

Pendant presque 20 ans, je suis resté dans le noir total sur ce qui se produisait dans ma gorge et ma poitrine lorsque je parlais et que je bloquais.

Maintenant, pour la première fois de ma vie, je pouvais visualiser comment la parole se produisait….à quoi ce processus ressemblait. Cette session avec ce professeur de langage leva le voile sur certains mystères du processus de production de la parole. Je pouvais voir dans mon esprit ce que je faisais lorsque je bloquais. Je ne sais pas pour vous, mais lorsque je comprends quelque chose, je la crains moins.

Je devais faire un bond en avant en parlant du bégaiement devant ma classe d'art oratoire – la toute première fois que j'en parlais publiquement. La réaction de la classe fut simplement fantastique. Les gens étaient intéressés. Je ne me suis pas senti comme un bigarré et cela me facilita la tâche pour le reste du semestre.

Lorsque j'ai gradué du lycée, j'avais toujours des blocages, bien que moins nombreux. Mais le plus important, j'avais commencé à observer, non seulement le bégaiement, mais tout ce qui l'entourait. Et bien que je n'avais encore aucune réponse, je pouvais au moins commencer à formuler les questions.

LE POUVOIR DE L'OBSERVATION[261]

Lorsque vous désirez mettre en œuvre des changements personnels, la capacité d'observation est, hors de tout doute, essentielle. Dans son sens ultime, l'observation devient la pleine conscience. Il s'agit d'un terme propre à la méditation. Cela implique de faire le vide de notre esprit afin de pouvoir noter ce qui se produit. Il ne s'agit pas de noter seulement les choses familières. Vous devez tout observer, avec détachement, sans idées préconçues. Lorsque vous pouvez faire cela….lorsque vous arrivez à observer sans essayer de faire correspondre ce que vous voyez avec un paradigme préexistant….vous serez souvent surpris par vos découvertes.

Par exemple, on recule dans les années 1960 alors qu'on ne pouvait faire le plein d'essence nous-mêmes. Je me rendais à la station d'essence tout près de notre appartement et je disais au pompiste de « faire le plein. » Certains jours, je pouvais le dire parfaitement, sans aucune difficulté. Mais d'autres jours, lorsque le pompiste s'amena, je *savais* que j'allais bloquer, que j'allais faire appel à des phrases initiatrices du genre « Mmmm, ahhhh le plein s'il-vous-plait. »

Pourquoi ces jours-là étaient-ils différents ?

Si je ne pensais qu'à mon élocution, je n'arriverais jamais à me l'expliquer. Mais à cette époque-là, j'avais pris l'habitude de bien examiner tous les aspects d'une situation d'élocution. Vous savez ce que j'ai finalement réalisé ? Les jours où je m'entendais bien avec ma femme, je n'avais pas de difficulté. Mais les jours où j'étais en colère, que j'avais du ressentiment ou que je me sentais blessé, et que je retenais en dedans de moi toutes ces émotions, ces journées-là sont celles où je connaissais des difficultés.

[261] Voir à ce sujet l'article en page 147.

Alors pourquoi avais-je un problème avec le pompiste ? Il ne m'avait pas blessé et je n'étais pas fâché contre lui ? J'allais découvrir que si je me permettais d'établir un contact personnel avec quelqu'un, ce que vous pouvez appeler avoir une rencontre, ou une communication ouverte, directe, ces autres émotions cherchaient à sortir au grand jour.

C'était affolant. Je ne souhaitais pas vivre ces émotions refoulées. C'est alors que mon corps émettait un signal de danger, qu'il y avait quelque chose à craindre ; mon réflexe par défaut était alors de me retenir et de bloquer.

Qu'est-ce qui me poussait à faire des observations de ce genre ? C'est que mon esprit n'avait jamais été programmé par les croyances thérapeutiques traditionnelles, y compris la pire – devoir contrôler mon élocution. Et parce que j'avais un horizon élargi, mes découvertes étaient parfois extraordinaires.

La plupart des gens ne sont pas de bons observateurs. Mais ils peuvent apprendre à le devenir. Et c'est essentiel si vous désirez venir à bout de ce problème. Bien que je n'aie jamais eu de thérapie formelle de la parole, j'ai entrepris ma propre thérapie. Que vous travailliez avec un orthophoniste ou non, il y a beaucoup de choses que *vous* pouvez faire par vous-même.

Par exemple, uniquement en l'expérimentant, je devais découvrir qu'en libérant un peu d'air avant de parler, j'étais moins sujet à bloquer. Ce n'est que plus tard que j'ai constaté qu'il s'agissait de la technique d'air continu[262] du Dr. Martin Schwartz de New York.

Lorsque je bloquais, je découvris que je pouvais exercer un meilleur contrôle sur ce que je faisais en répétant le blocage pour ensuite prononcer le mot de la manière dont je voulais le dire, sans blocage. Je devais plus tard constater qu'il s'agissait de la procédure dite d'"annulation" mise au point par Charles Van Riper.

J'ai aussi constaté que lorsque j'étais vraiment tendu, une respiration profonde contribuait à détendre mon corps. Cela ressemble à la respiration costale, partie intégrante du programme McGuire.

Maintenant, ne vous méprenez pas. Je ne suis pas contre les thérapies de la parole. Dans les faits, j'ai entrepris une thérapie de la parole, mais une thérapie bien personnelle. Une thérapie vous aide vraiment à prendre conscience de ce que vous faites lorsque vous bégayez, et de le savoir tellement bien que vous pouvez le reproduire à volonté afin d'apprendre à détendre les muscles que vous raidissez. C'est comme pratiquer séparément votre swing de tennis. La raison pour laquelle vous frappez trop de balles dans le filet *peut* bien être la peur de performer. Mais cela peut également être parce que votre swing est incorrect.

[262] The air flow technique.

Le fait de modifier votre swing fera-t-il de vous un aussi bon joueur de tennis que Serena Williams ? Probablement que non. Mais avoir le bon swing *est* un des facteurs qui font un bon joueur de tennis. Et parler d'une manière qui ne nuit pas à la production de la parole *est* un facteur auquel vous devez accorder une attention particulière dans un processus de "guérison".[263]

Donc, encore une fois, il ne suffit pas d'avoir des techniques d'élocution appropriées. Mais elles font partie du processus.

CERTAINS TRAITS DE PERSONNALITÉ SONT UTILES

Certaines caractéristiques de personnalités peuvent aussi jouer un rôle dans un processus thérapeutique. Je *déteste* que quelque chose ne fonctionne pas comme prévu. Comme peut en témoigner mon épouse, Doris, il m'est arrivé de passer des nuits debout jusqu'à 3 : 00 heures du matin à tenter de résoudre un problème sur mon ordinateur Macintosh. Parfois, cette compulsion me rend un peu cinglé. Mais en ce qui me concerne, c'était en ma faveur. Parce que chaque fois que je ne pouvais pas parler, j'avais la compulsion de découvrir pourquoi.

Le fait d'être exempt de toute phobie aide également. Lorsque quelque chose me fait peur, j'ai tendance à gérer cette peur en l'affrontant directement, plutôt que de m'en sauver. Par exemple, chaque fois que je prenais l'autobus, je demandais un transfert, que j'en aie besoin ou pas. Parfois je pouvais dire transfert, mais la plupart du temps, je n'y parvenais pas. Je devais y mettre de la force, car je craignais ce qui pouvait m'arriver si je *ne le faisais pas*. Je craignais de me cacher.

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

À l'âge de 25 ans, je quittai New York et un travail garanti dans l'agence de publicité de mon père pour prendre l'avion vers la Californie. Ce fut la décision la plus intelligente de ma vie. J'avais besoin de 4 800 kilomètres entre ma famille et moi, non pas qu'elle contrôlait ma vie, mais parce que j'avais besoin de cette distance afin de découvrir qui j'étais. En Californie, je n'avais pas cette béquille. Pour la première fois de ma vie, j'étais seul responsable de moi-même.

Je dénichai un travail de rédacteur publicitaire. Je me suis trouvé un appartement. Et je me suis inscrit au Junior Advertising Club. Lors de ma première présence à ce club, il y avait 45 personnes assises autour d'une énorme table de conférence lorsque le président du club dit : « Commençons par nous présenter, chacun à tour de rôle. » J'étais l'avant dernier.[264]

Pas question de demeurer membre de ce club si, à chaque réunion, je devais vivre cette terreur de me présenter. Je devais trouver un moyen de confronter cette peur directement ; c'est alors que je me suis inscrit aux Toastmasters.

---

[263] Les guillemets sont du traducteur.

[264] Traducteur : pour ceux d'entre nous ayant vécu cette expérience (et plus d'une fois), il n'y a rien de pire que d'être parmi les derniers à devoir se présenter : l'anxiété anticipatoire a tout le temps d'atteindre un niveau absolument insoutenable. Dans mon cas personnel, cette anxiété est toujours présente, bien que moindre qu'auparavant.

Les Toastmasters sont parmi les organismes les mieux adaptés pour ceux qui ont peur de parler, car ils vous donnent la chance de parler devant d'autres dans un environnement sans danger. Oups. J'ai bien dit "Sans risque ?" Pas exactement.

En vérité, il n'y a aucune conséquence si vous bloquez ou prononcez un discours désordonné, ou même si vous êtes là, la bouche grande ouverte, sans pouvoir rien dire. Personne ne vous mettra à la porte. Et les membres des Toastmasters sont toujours là pour vous soutenir. Mais il y a un risque. Votre égo et votre image de soi sont à risque. Je ne sais combien de fois je suis sorti d'une soirée Toastmasters en ayant l'impression d'avoir performé de façon minable.

Mais ce que m'ont offert ces trois années au sein des Toastmasters[265] c'est un endroit des plus sécuritaires *et* l'opportunité d'oser prendre des risques. C'était sécuritaire car, même si je bloquais, ou que j'avais un blanc de mémoire, ou que je ratais complètement mon discours, il n'y avait aucune conséquence. Personne n'allait me dire de me trouver un autre emploi. Personne n'allait se moquer de moi. Les autres étaient là pour m'aider à devenir un meilleur orateur.

Il y avait un certain risque car mon égo était exposé. Je retournais parfois chez moi complètement mortifié tellement je croyais avoir été minable durant la réunion. Mais il est probable que ce ne fut pas le cas. C'était sans doute encore ma vieille grande appréhension de moi-même et mon perfectionnisme qui refaisaient surface. Mais en y allant, semaine après semaine, je finis par devenir de plus en plus confortable devant d'autres personnes.

Graduellement, la perception que je me faisais de moi-même commença à changer. Ce changement s'accéléra encore davantage par mon implication dans une organisation du nom de Synanon.

LE POUVOIR DU JEU SYNANON

Pour vous mettre dans le contexte – Synanon était un programme de 24 heures, à résidence, un groupe d'entraide pour la réhabilitation. Les résidents étaient tous prostituées, toxicomanes, voleurs, des artistes du vol à main-armée et autres ex-bandits que vous désigneriez comme des personnes ayant des problèmes comportementaux. Comme bien d'autres dans la communauté, je m'impliquai dans cet organisme comme parrain.

Une des remarquables contributions de Synanon est une forme de thérapie de groupe désignée le Jeu Synanon.[266] Il est difficile d'atteindre ou d'influencer les toxicomanes et autres récidivistes parce qu'ils sont très manipulateurs. Habitués de la rue, ils connaissent les mots justes pour faire qu'un psychologue ou un intervenant social se sentent bien. Cela complique singulièrement la tâche afin de leur faire comprendre qu'ils doivent changer leur comportement.

Alors le fondateur de Synanon, un ex-alcoolique du nom de Chuck Dederich, devait mettre au point une dynamique de groupe unique selon laquelle les gens apprennent à se *manipuler* les uns les autres afin de leur faire dire la vérité.

---

[265] John était (au printemps 2010) membre de deux Clubs Toastmasters, dont un avancé.
[266] The Synanon Game.

La seule manière de sortir vainqueur de ce jeu est de jouer franc jeu et d'être honnête.

Si vous ne l'êtes pas, on vous manipulera de biens des façons, et on vous fera paraître idiot et ridicule. L'attention du groupe passe d'une personne à l'autre. Puis vient le moment où vous vous retrouvez sur la sellette. Puis, une heure plus tard, vous allez vous en prendre à un autre participant. Le jeu était profitable car, non seulement faisait-il pression pour que vous disiez la vérité mais, en plus, il améliore votre habileté à composer avec les autres, tout en vous fournissant l'occasion d'explorer vos propres émotions.

Un soir de 1965, moi et un groupe de parrains pratiquions le jeu Synanon dans une salle de séjour, à Sausalito, sur l'autre rive de la Baie de San Francisco. Dans le groupe se trouvaient un constructeur, un avocat, un agent de voyage, un dessinateur de bandes dessinées et une douzaine d'autres personnes ordinaires comme moi.

Nous avions aussi un des résidents avec nous, Jack Hurst. Pendant la réunion, il m'a dit : « John, si vous restez avec nous un certain temps, on réussira à faire disparaître votre bégaiement. »

Après trois ans durant lesquels les autres ont vu les côtés les moins flatteurs de ma personne, je devais un jour réaliser que la prophétie de Jack s'était réalisée. Je bloquais encore occasionnellement ; mais après mes interactions avec des centaines et des centaines de personnes dans un environnement des plus intimes, j'avais un nouvelle perception de moi, de mon élocution et des autres.

Mes blocages n'étaient pas le fait de quelque chose d'incorrect dans ma manière de parler. Je bloquais parce que j'avais des problèmes avec *l'expérience de communiquer avec les autres*, spécialement dans des situations particulières. C'était comme si je regardais enfin sous le capot pour voir ce qui faisait *réellement* fonctionner la voiture. Et ce n'était pas ce que je croyais.

Qu'est-ce que j'y ai trouvé ? Et bien, nommez-les. J'avais des difficultés à m'affirmer. Il m'était difficile d'exprimer mes émotions. J'étais trop perfectionniste. J'étais bien trop sensible. Je ne savais pas ce que je ressentais la plupart du temps, et si je le savais, je n'étais pas disposé à en parler à cause de la réaction que les autres pouvaient avoir. Mon estime de soi était très basse. J'étais trop obsédé à être gentil et à plaire aux autres. J'étais constamment harcelé par mes intentions conflictuelles. Oh ! Et oui, j'avais également tendance à retenir ma respiration et à resserrer ma gorge lorsque je m'éloignais trop de ma zone de confort.

Afin de survivre à ce jeu, quelque chose devait sortir, abdiquer. Je ne réussirais pas à survivre en étant gentil et en m'efforçant de plaire à tout le monde, car chaque fois que je le faisais, je me retrouvais poussé dans des coins et j'avais l'air totalement stupide.

C'est que, voyez-vous, les autres voulaient que vous définissiez qui VOUS étiez. Ce que VOUS vouliez. Ce pourquoi VOUS vous battiez. Je n'avais pas commencé à chercher des réponses à toutes ces questions ; mais, avec le temps, les réponses commencèrent à arriver.

Dans ces jeux, j'ai été exposé pour la première fois à de fortes émotions. Dans ma famille, les gens ne riaient par beaucoup, ne pleuraient pas beaucoup et n'argumentaient pas beaucoup. Nous étions constamment restreints et sur nos gardes. Mais dans les jeux, c'était tout le contraire. Les gens riaient beaucoup. Et pleuraient aussi beaucoup. Et, parfois, il leur arrivait de devenir vraiment colériques et de péter des plombs.

Loin d'être intimidé, je trouvais vraiment excitant l'énergie qui se manifestait pendant ces moments, autant que la formation de ces jets de combat frôlant le sol de façon bruyante en passant juste au dessus de nos têtes et que toutes les parties de notre corps résonnent avec le bruit. Lorsque je me suis finalement laisser-aller à me fâcher contre quelqu'un, c'était une émotion totalement satisfaisante.

Après maintes et maintes heures d'interactions avec les autres lors de ces jeux, je ne considérais plus ce que je faisais comme "bégaiement". Je commençais à le voir comme un système d'actions physiques et de caractéristiques personnelles organisées de manière qui m'amena à me retenir et à bloquer.

Une des plus grandes surprises fut de découvrir à quel point j'étais comme tous les autres. Au début, je me sentais différent des autres, en partie parce que je bégayais. Mais à écouter les histoires des autres personnes, semaine après semaine, je commençai à réaliser que nous étions tous semblables. L'humain est humain. Éventuellement, j'en vins, après seulement 10 minutes de jeu, à trouver un élément de connexion avec chacun des participants dans la salle.

S.I. HAWAKAYA OUVRE LES PORTES

Ma relation avec l'autorité est un autre aspect de moi-même qui changea.

Trouvez-vous plus difficile de parler avec quelqu'un en autorité, tel qu'un patron, un parent ou un expert quelconque ?

Mon attitude envers l'autorité commença à évoluer lorsque j'ai suivi des cours post-graduation au San Francisco State College, au milieu des années 1960. Le cours le plus fascinant était enseigné par un expert en sémantique générale du nom de S.I. Hayakawa qui avait écrit un best seller, *Language in Thought and Action.* Hayakawa est l'enseignant le plus innovateur et le moins orthodoxe que j'aie connu.

À son premier cours, Hayakawa nous expliqua son système de notation. « Tous dans la classe sont certains d'avoir un B » dit-il. « Peu importe ce que vous faites, vous serez toujours noté B. À la fin du semestre, si vous croyez que votre participation mérite un A, tout ce que vous avez à faire est de venir me voir pour me le demander et je vous donnerai un A. Je ne poserai aucune question. Je me réserve cependant le droit d'accorder un A à quelqu'un dont je crois qu'il le mérite mais est trop modeste pour le demander. »

J'étais estomaqué. Je ne pouvais en croire mes oreilles. Pour la première fois dans un environnement académique, il n'y avait aucune pression pour que je performe.

C'est dans la classe de Hayakawa que j'ai réalisé pour la première fois à quel point l'autorité m'intimidait et comment cela réduisait ma propre estime de moi-même. Hayakawa nous demanda d'écrire un texte par semaine sur un sujet qui nous intéressait. De n'importe quelle longueur. N'importe quel sujet. Dans toutes les langues. En l'absence de toute exigence à rencontrer, chaque mot, dès le début, devenait mien. J'ai écrit sur les sujets que *je* voulais. Quelle expérience fascinante (et bizarre) ! Au lycée, si le professeur nous demandait d'écrire un texte de 1 000 mots, *mon* texte allait commencer avec le 1001 ième mot. Mais dans la classe de Hayakawa, pour chaque mot que j'écrivais, je ressentais ce que c'était que d'être soi-même, d'écrire selon son cœur et d'être appuyé et reconnu par l'autorité la plus proche. Lentement, je commençais à devenir ma propre autorité.

Vous savez comment le cours commença ? 25 personnes assises en un large cercle. Aux environs de 19:00 heures, Hayakawa marcha à l'intérieur du cercle, s'assoyait, regarda autour et dit : « Bon, de quoi parlons-nous ce soir ? »

Quelques-uns furent intimidés par ce manque de structure. J'ADORAIS CELA !!! Quelle libération ! Je pouvais enfin prendre une profonde respiration et être moi-même. Jamais je n'avais connu cela enfant. Les gens me disaient toujours quoi faire et comment le faire. Je ne savais pas comment on se sentait en parlant spontanément, librement, et honnêtement en présence d'une autorité qui ne me jugeait pas tout en étant totalement appuyé.

En sémantique générale, ce que Hayakawa enseignait, je découvris comment la structure du langage influençait mon sens de la réalité. Je commençai à réaliser à quel point l'anglais me forçait à faire des choix et la facilité avec laquelle on pouvait catégoriser. J'ai réussi. Je suis un échec. Je suis un bègue. Je ne suis pas un bègue. Je suis bon. Je suis méchant. Je devais graduellement réaliser que je me créais un monde stressant par mes seules habitudes de pensée. Or, la sémantique générale m'outilla pour contourner ces problèmes.

J'étais encouragé à constamment remettre en question mes propres perceptions. Lorsque je bloquais et que quelqu'un riait, j'en déduisais systématiquement qu'on riait de moi. La sémantique générale m'enseigna à remettre en question de telles réactions. Elle m'enseigna que ma *perception* de la réalité ne représentait pas du tout la vraie réalité. C'était seulement ma perception. Les personnes pouvaient rire pour de multiples raisons. Possible que je vienne de dire quelque chose qui leur rappelle une expérience amusante. Peut-être que leur tailleur était trop petit et que ce sourire était en fait une grimace de douleur.

De façon similaire, mes croyances ne reflétaient pas la réalité. Elles n'étaient qu'une carte de la réalité. Non seulement ai-je appris à me demander si mes cartes étaient adéquates ou non, mais j'ai aussi appris à ne pas croire que toute perception que j'avais était bonne, à ne pas prendre pour acquis que ce que je voyais était la réalité.

Je réalisai aussi que chaque fois que quelqu'un était contrarié, je pensais automatiquement que c'était à cause de quelque chose que j'avais fait. Ce qui créait un stress additionnel. Cela me plaçait dans une position d'infériorité, créant ainsi un terreau fertile pour les blocages d'élocution.

Une fois acquise l'habitude de douter de la justesse de mes propres perceptions, je commençai à réaliser que la plupart des événements avaient plusieurs explications possibles. Modifier ma façon de penser tenait donc un rôle important dans ma victoire.

Il y avait maintes et maintes éléments similaires à ceux que je viens de mentionner ayant contribué à l'élargissement de la vision que j'avais de ma personne et du monde en général. J'espère seulement que le fait d'avoir effleuré les plus notoires d'entre eux vous insufflera le goût du processus de rétablissement … et que vous réaliserez que le bégaiement est un problème qui met en œuvre votre personnalité *toute* entière.

Tous les perfectionnistes bégaient-ils ? Non. Est-ce que tous ceux qui retiennent leurs émotions bégaient ? Non. Les personnes très sensibles sont-elles toutes sujettes au bégaiement ? Non. Les personnes ayant grandi avec un niveau de disfluidité infantile plus élevé bégaient-elles toutes ? Non. Toute personne ayant abdiqué sa propre personnalité pour en créer une fausse bégaie-t-elle ? Non. Les personnes utilisant le langage d'une manière qui ne supporte pas leur moi bégaient-elles toutes ? Non.

Mais que se passe t-il lorsque vous prenez tous ces facteurs pour les rassembler ensemble ? Si vous les assemblez de la bonne manière, vous allez créer un système qui s'auto-renforcera et qui sera plus important que la somme de ses parties. Ce ne sont pas les parties, *mais leur action commune* qui créée les actions physiques accompagnant le blocage et que la plupart des gens désignent bégaiement.

Rappelez-vous : à moins d'assembler les parties correctement, vous ne déclencherez pas le blocage chronique.

DES HEXAGONES DIAMÉTRALEMENT OPPOSÉS

À 35 ans, le bégaiement avait pas mal disparu de ma vie. Afin de mieux comprendre pourquoi, comparons mes hexagones à deux époques différentes : au début de mon adolescence et à la mi-trentaine.

John à 15 ans

Croyances

Je ne suis rien (basse estime de soi).

Je dois à tout prix être gentil.

Ce que j'ai à dire ne compte pas.

Je dois plaire à tout le monde.

Tout le monde m'observe.

Le monde s'attend à ce que je sois bon.

John à 35 ans

Croyances

Je suis quelqu'un (estime de soi adéquate).

Je dois vraiment être moi.

Ce que j'ai à dire est important.

Je dois d'abord me plaire à moi-même.

Les gens sont concentrés sur eux-mêmes.

Le monde souhaite que je sois moi-même.

John à 15 ans

Il ne faut pas exprimer ses émotions.

Le monde doit rencontrer les standards de ma mère.

Mes besoins ne sont pas importants.

Perceptions

Les autres me jugent.

Je ne suis pas à la hauteur.

Je suis agressif.

L'autre personne dit la "vérité".

Intentions

Mes intentions de parler et de ne pas parler s'affrontent mutuellement.

Réactions physiologiques

Je suis sensible et je réagis rapidement.

Actions physiques

Lorsque je suis inquiet avant de parler, je serre mes lèvres et mes cordes vocales sont tendues ; je retiens aussi ma respiration.

Je me retiens.

John à 35 ans

Il est acceptable d'exprimer ses émotions.

Le monde est parfait tel qu'il est.

Je décide quand mes besoins sont prioritaires.

Perceptions

Je suis le seul à pouvoir me juger.

Je fais du mieux que je peux.

Je m'affirme.

L'autre *peut* dire la vérité (ou non).

Intentions

Mes intentions sont bien alignées.
Je sais quand je veux parler. Je suis également conscient lorsque j'hésite à ou que je me retiens de parler.

Réactions physiologiques

Je suis sensible et je réagis rapidement.

Actions physiques

Je m'efforce de faire en sorte à ce que tous les éléments du mécanisme intervenant dans la parole soient détendus et souples.

Je me laisse aller.

Comme vous le voyez, ce n'est pas seulement mon élocution qui avait changé. C'était mon Moi Total. J'avais maintenant une image de moi-même plus grande, plus large, qui incluait beaucoup plus d'éléments composant la personne que j'étais. J'avais une appréciation plus réaliste du monde. J'étais plus à l'aise avec mes propres émotions et mieux dans ma peau. Ma fluidité ne dépendait pas uniquement de ce que j'avais corrigé mes mauvaises habitudes de parler; elle dépendait aussi de ma volonté à me laisser-aller et à être moi-même.

NOTRE COMPRÉHENSION DU BÉGAIEMENT S'ÉLARGIT

Où en sommes-nous avec le bégaiement ? Commençons-nous à progresser ? Je le crois. Je prévois qu'au milieu de la présente décennie, on aura trouvé les réponses définitives sur la véritable nature du bégaiement chronique en plus de savoir comment l'aborder. En fait, si nous pouvons reconnaître ce que nous savons déjà, je crois que nous avons dès maintenant la plupart des réponses. La raison qui m'amène à penser que cela se produira est similaire à ce qui arrive avec le projet SETI.

SETI (comme vous le savez) signifie Search for Extra-Terrestrial Intelligence[267] et représente le programme qui coordonne l'effort pour découvrir une vie intelligente dans l'espace. Entre autres choses, SETI peut recevoir un nombre phénoménal d'émissions radio de l'espace sidéral. Ces données doivent être traitées et analysées afin de déceler des transmissions intelligentes. Cela exige un énorme pouvoir de traitement, bien plus que ces puissants superordinateurs dont l'organisation dispose. Mais comment entreprennent-ils un tel défi ?

Il y a plusieurs années, quelqu'un arriva avec une brillante solution. Diviser les données en paquets et envoyez-les à des centaines de milliers d'ordinateurs personnels. Au lieu de l'économiseur d'écran lorsque leur ordinateur est à rien faire, les propriétaires d'ordinateurs accepteraient que leur machine traite ces données. Puis les données retourneraient au SETI pour être assemblées et traitées de nouveau.

Quelque chose de similaire a déjà débuté pour le bégaiement. Avec des centaines de milliers de PQB travaillant à résoudre le problème, et avec Internet comme moyen de partager leurs expériences, nous avons maintenant la puissance de feu afin de résoudre ce que tant de gens croyaient un problème insoluble. C'est que *chacun* a le pouvoir de faire partie de la solution. Soumettre des réponses n'est plus réservé qu'aux professionnels. C'est un effort nous impliquant tous.

Regardez, par exemple, le nombre de personnes participant au Stuttering Chat ainsi que le nombre de participants à d'autres forums Internet reliés au bégaiement. Parce que cet énorme dialogue se déroule présentement, des gens ordinaires font des choses extraordinaires. Ils écrivent des livres. Ils avancent des suggestions pour des thérapies. Et ils aident les chercheurs et les orthophonistes à être mieux informés.

[267] Traduction libre : la recherche d'une intelligence extraterrestre.

À la Convention annuelle de 2002 de la National Stuttering Association, nous avons tenu le premier symposium commun pour les chercheurs et les PQB. Cette rencontre, qui prit deux ans à organiser était, en autant que je sache, la première rencontre du genre dans l'histoire de la recherche sur le bégaiement. Elle a été conçue afin de faciliter les interactions entre les chercheurs et les PQB sur les désordres de la fluidité. Pendant une journée et demie, cinquante scientifiques et cliniciens, ainsi que quinze représentants des PQB, échangèrent sur l'état actuel et futur de la recherche sur le bégaiement en plus de présenter des idées pour des études à venir. C'est de ce genre de coopération dont je parle.

Il y a aussi un certain nombre d'orthophonistes qui se sont intimement impliqués dans la communauté des PQB par Internet depuis le début des années 1990 ainsi qu'en participant à des réunions de chapitres et aux conventions de la NSA. Il est encourageant de voir qu'ils sont de plus en plus nombreux et, comme résultante, de constater la transformation de leur point de vue sur le sujet.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE INDIVIDUELLEMENT

Peut-être me direz-vous « Bien ! Mais que puis-*je* faire ? Comment puis-je m'atteler à la tâche de déboulonner mon hexagone de bégaiement ? Comment puis-je apprendre à mieux contrôler mes moments de blocage ? Comment puis-je en arriver à avoir du plaisir à parler ? »

Pour les débutants, commencez par lire. Pas juste sur le bégaiement. Élargissez vos sujets de lecture à tout ce qui traite de la personne que vous êtes en tant qu'être humain.

Efforcez-vous de devenir un bon observateur. Portez attention à ce que vous faites en tant que personne car vos actions influencent, souvent de façons subtiles, votre élocution. Posez-vous des questions telles que : « Si je n'ai pas bloqué dans cette situation, que pouvait-il arriver ? » Ne vous contentez pas de réponses faciles du genre « Hey bien, si je n'ai pas bloqué, j'aurais pu bégayer. » Allez plus loin. « Que peut-il arriver d'autre si j'expose la version intégrale de ce que je suis vraiment ? » Notez cela dans un journal personnel.

Sortez de votre zone de confort. Expérimentez. Essayez de nouvelles choses. Souvenez-vous : il y a de fortes chances que les réponses ne se trouvent pas sous l'éclairage de la rue, mais plutôt dans le noir, là où vous devrez trouver une façon de bien ratisser le terrain.

Impliquez-vous dans des programmes qui vous aideront à croître en tant que personne, comme le Landmark Forum,[268] les Toastmasters ou Speaking Freely (Speaking Circles).

Apprenez à connaître dans les moindres détails votre comportement de bégaiement afin de pouvoir le reproduire volontairement, y compris les plus petits détails. Sachez exactement ce que vous faites quand vous bloquez. Évitez d'ignorer ce que vous faites ; soyez vigilant. Si besoin est, travaillez avec un orthophoniste car ce professionnel peut vous aider.

[268] Le Landmark Forum n'est pas un cours magistral, ni une technique de motivation, ni une thérapie. C'est un puissant processus d'apprentissage, une éducation à grande vitesse. C'est un dialogue entre un animateur et des participants. Le Landmark Forum se déroule dans un cadre décontracté et sans solennité, où sont rassemblées de 75 à 250 personnes. Pour plus de renseignements, consulter le déroulement du Landmark Forum.

Et pour l'amour du ciel, profitez d'Internet si vous ne le faites pas déjà, en commençant à dialoguer avec des personnes qui ont une grande sagesse et beaucoup de connaissances à partager.

Je termine avec quelques courriels affichés sur le forum Internet neurosemantics sur le bégaiement.[269] Il s'agit de personnes ayant été profondément marquées par les discussions qu'elles avaient elles-mêmes initiées.

Le premier est de Robert Strong, de la Nouvelle-Zélande.

> *J'aimerais partager quelques-unes de mes réalisations qui auraient été impassables il y a seulement 6 mois. Je désirais aussi, probablement comme la plupart d'entre vous, vraiment me débarrasser du bégaiement. Je réalise maintenant que le simple fait de faire disparaître le bégaiement n'aurait rien changé à la personne que j'étais, sauf l'absence de bégaiement. Si j'avais « réussi à contrôler » mon bégaiement, la vie aurait pu être plus facile, mais je serais toujours dans le même monde, tel que je le concevais alors. En fait, c'est moi-même qui avais besoin de soin. En travaillant sur moi, je transforme ma vie pour le mieux. … J'ai commencé une nouvelle vie dont je ne pensais même pas qu'elle m'était accessible. Et….voici la partie EPIC de cela….le bégaiement, par voie de conséquence, m'a abandonné. Oui …. il est parti de son propre chef. Wow ! Je ne sais pour vous les gars et les filles, mais cela m'a vraiment catapulté.*

Et pour finir, cette anecdote de Prasun Sonwalkar. À ce moment-là, Prasun était étudiant de troisième cycle en Angleterre.

> *Ce (neurosemantics Internet) groupe apporte une vrai révolution dans la vie des gens. C'est impressionnant de voir à quel point les nouvelles technologies facilitent les échanges. J'ai fait des progrès plus que considérables ; j'ai atteint un niveau qui me permet de comprendre que parler de manière acceptable signifie bien plus que de ne PAS bégayer ! Depuis à peu près un mois, je ne me soucie plus de ce que je bégaie ou pas, ce n'est plus ma grande inquiétude comme elle l'était il n'y a pas si longtemps. Le concept de « chute libre »[270] de John (dans un précédent courriel, je (John) comparais laisser-aller et la parole à un saut en chute libre d'un avion) est tellement utile. Lorsque je m'abandonnai volontairement dans des situations qu'auparavant j'évitais systématiquement, les choses finirent par tourner de manière vraiment agréable. En général, il y a bien moins de tension, de malaise, d'inquiétude…. peut-être que mon Moi Réel est en train de prendre le dessus. Bien sûr, la chose la plus importante est ma relation avec moi-même, qui s'est grandement améliorée. Que ferions-nous sans ce groupe !*

Mesdames et messieurs, d'importants changements sont en train de se produire dans notre conception du bégaiement. Et cela se produit au moment présent, maintenant. Des milliers de personnes participent à cette transformation.

Allez-vous vous joindre à nous, à cette partie de plaisir ?

---

[269] http://groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering

[270] Voir à ce sujet l'article intitulé *De la sensation de fluence*, page 205, dans lequel John relate son expérience de saut en parachute et le lien avec le bégaiement.

RÉFÉRENCES

Carroll, L. (1965). *Les aventures d'Alice au pays des merveilles*. Dans R.L. Green (Ed.) *The Works of Lewis Carroll.* Paul Hamlyn Ltd. London.

Maslow, A. (1962). *Towards a Psychology of Being*. D. Van Nostrand and Company. New York.

SECTION 6

UN PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT SUR UNE PÉRIODE DE TROIS ANS

« Affronter des défis, voilà ce qui forme l'homme. Le jour où l'être humain cessera de chercher de nouveaux défis, ce sera la fin. »

Sir Edmund Hillary

INTRODUCTION À LA SECTION 6

Bien qu'il s'agisse d'une longue lecture (91 pages), je vous encourage à lire toute cette révélatrice correspondance. Vous saisirez en particulier l'importance d'avoir une intention[271] bien définie lorsque le parcours deviendra plus accidenté ; vous y verrez aussi qu'il faut une grande patience pour mettre en œuvre d'importants changements.

Bien que j'offre des séances d'entrainement personnel (coaching) à des personnes qui bégaient, je ne fonctionnais pas en cette qualité avec Andrew pendant toute cette période de trois ans. Je ne faisais que réagir en tant qu'ami soucieux de son correspondant. Néanmoins, le dialogue démontre l'importance d'avoir accès à une tierce personne avisée pouvant vous offrir la perspective d'une personne extérieure sur ce qui se produit en vous.

Ce genre de rétroaction – qu'elle provienne d'un membre d'un forum de discussion, d'un professionnel expérimenté ou d'un ami sensibilisé à cette problématique – vous empêchera de vous limiter par votre subjectivité personnelle. Ce sera tout spécialement le cas lorsque vous vous sentirez démoralisé parce que votre progression s'effectuera lentement ou pas du tout. Mais une vérité demeure : si votre intention (objectif) est claire et que vous persévérez dans vos efforts, la progression sera, tôt ou tard, au rendez-vous.

[Notez que je n'ai commencé à sauvegarder mes réponses à Andrew qu'à compter du 29 avril 1999. JCH]

[Andrew avait entre 23 et 33 ans au moment de ses échanges avec John et il était d'origine britannique. Leur discussion va de 1998 à 2009. J'ai volontairement laissé une touche anglaise pour ajouter plus de réalisme à l'histoire. Enfin, je me suis permis de souligner les passages avec lesquels nous devrions nous identifier aisément. R.P.*]*

[271] Ce que John appelle, tout au long du livre, "intention", terme qu'il utilise d'ailleurs abondamment dans ses commentaires sur le site *neurosemanticsofstuttering*. Vous référez aussi à "Intention", une des six intersections de l'Hexagone du Bégaiement. Dans ces contextes, intentions veut dire objectif, but.

« L'échec n'est pas toujours une erreur. Il peut simplement constituer le mieux qu'une personne puisse faire dans les circonstances. La véritable erreur, c'est d'arrêter d'essayer. »

B.F. Skinner

L'ODYSSÉE D'ANDREW

Une correspondance par courriels sur 3 ans

17 nov 1998

Hi John, Andrew here.

De nouveaux défis se présentent à moi. Je dois continuellement me rappeler d'où je viens. Je suis devenu très fluide. Récemment, j'ai été trop exigeant envers moi-même. Je ne me laissais aucune place pour l'erreur, ce qui, comme je l'ai constaté, est dangereux. Lorsque vous êtes sous une telle pression, vous tentez de vous protéger de vous-même. Vous ayant transformé vous-même en directeur d'école très sévère, vous utiliserez des subterfuges pour vous éloigner de vous-même.

Ayant noté cela, j'ai constaté hier soir que mon Hexagone se transformait. J'avais résolu de le changer en m'efforçant de bien comprendre ce que je faisais. Lorsque la peur se manifestait, malgré le fait que je me débrouillais assez bien, ma concentration devenait insuffisante et je finissais par vouloir pratiquer (mes techniques) en situations réelles. J'avais l'impression qu'en agissant ainsi, je camouflais ma véritable identité.

Je dois être convaincu de ce que je dis afin de prononcer les mots correctement. J'ai pensé à une analogie. Elle s'applique à la méthode McGuire pour affronter les mots craints. Vous devez vous allier - vous en faire des alliés - à la fois vous-même et votre interlocuteur, contre le mot, mais de manière honorable. Il faut éviter de monter contre vous le mot et votre interlocuteur en vous faisant paraître comme quelqu'un que vous n'êtes pas (c'est votre analogie des deux cercles.[272])

Cela veut dire ne jamais perdre de vue l'acceptation.[273] Je partais de mon "moi" diminué pour rejoindre mon égo gonflé par ma fluence. J'ai maintenant l'impression de m'être racheté. J'ai tout modifié afin d'appuyer la fluence, plutôt que de m'efforcer de ne pas perdre cette fluence. J'aimerais bien vous rencontrer en personne à Dublin mais ma situation financière n'est pas à son meilleur pour le moment. Prenez bien soin de vous.

Thank you for your time,

Andrew

---

[272] Andrew fait ici référence à cet article de John s'intitulant *Pourquoi est-il plus facile de parler lorsqu'on "est" quelqu'un d'autre ?* et qui se trouve en page 117.

[273] Il y a, vers la fin de cet article, un excellent texte de Michael Hall sur l'Acceptation, page 582.

7 déc. 1998

(*J'avais demandé à Andrew si je pouvais utiliser certaines parties de ses courriels pour ce livre.)*

Hi John.

Permission accordée. Je considère cela comme un honneur. Depuis ma dernière communication avec vous, je comprends mieux mon comportement de retenue.

Premièrement, lorsqu'une personne se retient, sa parole devient la représentation de cette retenue. Mais lorsque la personne décide de se laisser-aller, l'attitude se transforme et c'est cela qui lui permet de briser le bégayage. Bien que j'aie connu quelques turbulences récemment, j'ai apprécié l'expérience. Je réalise maintenant que cela se reproduira de temps à autres; je commence à comprendre pourquoi je bloque; je sais que j'approche la fin de ma lutte.

Peut-être le mot lutte est-il ici mal choisi. Je devrais plutôt parler d'éclaircissement. Ce que j'ai vécu récemment, en relation avec le cours de Dave (*i.e.* le Programme McGuire), se compare au serpent qui change de peau. À défaut de vous débarrasser rapidement de votre vieille peau, vous aurez une rechute.[274] Vous devez changer vos objectifs et vous insérer dans une nouvelle peau, laquelle appuiera et encouragera le rétablissement, et cela même si vous croyez en être déjà sorti (du bégaiement). Ici se trouve le défi. C'est cette frontière qu'il faut traverser.

Beaucoup de personnes comme moi ont connu des rechutes car on tente de se rétablir en conservant la vieille peau. Ça ne peut pas fonctionner simplement parce que, à cause de cette vieille peau, l'Hexagone ne sera pas préparé au rétablissement. J'ai encore l'habitude de poser des questions à des personnes de diverses nationalités. Suis-je correct en demandant « Quel est le bon moment ? »… « Pouvez-vous me dire quand ce sera le bon moment ? »... « Est-ce le bon moment pour vous ? ». Mais « Avez-vous trouvé le bon moment ? » demeure toujours un défi majeur. Ce n'est jamais le temps; mais je devrai répéter souvent mes questions car les étrangers ont appris des phrases dont aucune ne contient « J'ai trouvé le bon moment ». Lorsque je les approche, je sais qu'ils ne comprennent pas ce que je dis, ce qui sème la confusion et entraine une panique. Mais je vais tout de même persévérer.

Toute autre chose étant OK ; il me tarde de voir arriver Noël.
Andrew

---

7 jan 1999

Hi John,

J'espère que vous avez passé un bon Noël et que la nouvelle année sera prospère. J'ai eu, pour faire changement, un bon Noël. J'étais habitué à avoir énormément de blocages pendant cette période de réjouissance. Bien que cette année la peur de parler était encore présente, j'ai mis l'accent sur l'acte de parler et de me laisser-aller.

J'ai eu un sentiment semblable au travail récemment. Au travail, je n'ai pas vraiment eu, depuis deux mois – en fait, la durée de mon emploi saisonnier - de blocage provoqué par la peur.

---

[274] Tout au long du texte, je me permets de souligner, et parfois de mettre en caractères gras, des passages que je considère particulièrement importants. RP

505 L'odyssée d'Andrew.

J'ai récemment appris de nouvelles choses. Premièrement, l'acceptation. Lorsque vous acceptez vraiment, vous n'avez pas besoin d'une technique apprise en thérapie; une telle technique peut vraiment être utile à l'individu qui est disposé à se voir pour ce qu'il est réellement. Lorsque vous êtes motivé à vous laisser-aller et à parler, vous ne vous retenez pas en utilisant une technique car elle devient alors une partie de vous-même. Lorsqu'un individu vit dans le déni, tout comme il perpétue le bégayage en le combattant, il résistera de la même manière à utiliser toute technique de fluence. Il perdra alors son temps. Récemment, bien que je savais devoir me surveiller attentivement, je suis retombé dans un stade de déni, du genre « (J'ai) tout à perdre, et le monde va s'arrêter si je bloque, » et, bien sûr, j'ai bloqué encore plus.

Cette semaine, je me suis efforcé d'établir des contacts dans la rue mais je forçais un peu trop la note pour être fluide. Pas de place pour la respiration, pas d'encouragement non plus. Je n'étais pas "de mon côté". Que s'est-il passé ? Bégayage après bégayage après bégayage, sans pouvoir les manœuvrer avec dignité. Mais comment être digne en tentant de nier être bègue ?

Je me rappelle les mots de Sheehan et Van Riper : [275] Le bégaiement volontaire et la vérité te libéreront. Mais à quoi sert le bégaiement volontaire si vous essayez de nier que vous bégayez ? Je devais accepter entièrement (le fait que je bégayais) et percevoir le monde du point de vue de quelqu'un qui bégaie.

Et vous savez quoi ? J'étais à l'aise. Je l'acceptais. Je me rappelle les mots de Jack Menear : bien, tu bégaies, mais tu viens de traverser quelques bonnes aventures, tu es en santé et tu as des raisons d'être fier de toi. Le fait de me concentrer sur ce genre de chose me fut très utile et me libéra. Je me sentais bien et je cessai de me retenir en présence de mon ami (un autre étudiant du Programme McGuire). Soudainement, je découvrais qui j'étais et ce que j'avais à faire. Finis les abégayages. Mon Hexagone venait, en un instant, de changer radicalement et ma parole s'améliora comme jamais auparavant.

Mais récemment, à cause des contacts dans la rue, j'ai été démotivé. Établir de tels contacts commençait à jouer sur mes nerfs. Impossible de relaxer. À chaque coin de rue, je devais prouver que je pouvais parler. Et si je ressentais la peur, cela devenait une corvée encore plus ardue. Et comme pour le bégaiement, je n'étais plus heureux car je ne pouvais pas me détendre. Et cela eut aussi un effet négatif sur ma personne.

Merci John de m'accorder du temps. Je réalise qu'il s'agit d'un courriel plutôt long mais je crois important de ventiler ces émotions au lieu de les retenir.

Anticipant vous lire bientôt.

Andrew

---

[275] Les deux "géants" du bégaiement de la deuxième moitié du XX ième siècle (Joseph Sheehan et Charles Van Riper).

Hi John

Alors que j'assistais à un cours, cette idée me vint à l'esprit – « pour cesser de résister au bégaiement, toutes les perceptions négatives qui lui sont associées doivent changer (pour que vous puissiez le percevoir) d'une manière plus positive. Il subsiste une résistance à cause de cette terrible réalité que représente le bégayage pour la majorité des bègues. »

J'aime bien vos idées sur les connexions.[276] Mais pour établir un rapport avec quelqu'un, l'individu doit d'abord franchir cette pulsion initiale de peur qui exerce une pression pour que nous ne révélions pas que nous bégayons. Il se peut que cette peur soit grandement diminuée en mettant en pratique la citation ci-haut mentionnée (de Sheehan et Van Riper).

Pour vraiment connecter, il faut franchir le barrage initial. Il nous faut un pont (des techniques d'élocution, l'acceptation, n'importe quoi) pour pouvoir connecter. Une fois la connexion établie, la puissance du signal doit être telle qu'il franchira tout obstacle important de telle sorte que la peur déclenchera moins de bégayages et qu'il vous sera facile de traverser ces bégayages en parlant.

Je me l'imagine clairement. La connexion est la chose la plus importante car elle est elle-même communication et la clé pour franchir l'obstacle initial. Plus grand sera le nombre de connexions, plus facile il vous sera de ressentir la sensation de vous laisser-aller.

Le message que vous m'avez écrit en disant que la respiration par les côtes peut aider à ressentir la sensation de laisser-aller s'est avéré être la clé. Ayant réfléchi à cela pendant un certain temps et n'ayant pas bloqué au travail pendant toute la durée de ce dernier, alors que je bloquais ailleurs, l'expérience m'amena à m'interroger à savoir pourquoi il en était ainsi. Je crois maintenant connaître la réponse. Les signaux que j'établissais avec mes camarades de travail étaient suffisamment puissants pour compenser une baisse de fréquence (qui se produisait lorsque je commençais à me retenir).

Lorsque je bloque en parlant, mon interlocuteur réagira à ma réaction envers mon bégayage et non pas au bégayage comme tel. J'ai toujours pensé que leurs réactions signifiaient que le bégaiement était une véritable horreur, ce qui augmentait ma résistance (ma retenue) et maintenait le bégayage. Car le bégayage ne constitue qu'une perte temporaire de connexion; un sourire et la dignité peuvent s'avérer très utiles pour signifier à l'interlocuteur que la connexion n'a pas été pour autant rompue. Comme je le perçois maintenant, la connexion, c'est ça. Je sais que je m'approche de l'explication de mon comportement. Il s'agit d'être disposé à quitter ma coquille protectrice et à élargir ma zone de confort; mais j'ai maintenant le choix de décider si je veux ou non parler.

Une dernière précision sur la connexion. La connexion initiale est importante car c'est elle qui établira la fréquence de toutes les connexions qui suivront. Je commence à voir ce que signifie l'affirmation suivante : « C'est la première impression qui compte. » (Rire aux éclats). Ce à quoi je dois penser avant un premier contact, et ce dont je dois me rappeler tous les jours, c'est de m'accomplir malgré le bégaiement. (Je dois être disposé) à le mettre de côté et à le laisser là. Par cette attitude, toutes les connexions refléteront Andrew Rees, la personne, plutôt qu'Andrew Rees, la personne bègue.

---

[276] Ou l'établissement d'un rapport avec une autre personne ou une situation.

507 L'odyssée d'Andrew.

Merci pour votre temps John. Je pourrais continuer toute la journée. Peut-être devrais-je mettre mes réflexions par écrit.

Je vous révèle cependant toutes mes pensées.

Take care.

Andrew Rees

John,

Je viens de réaliser que je suis déjà un locuteur fluide. Je suis comme toute autre personne fluide. Plus besoin de lutter ; et lorsqu'une lutte se manifeste, je sais pourquoi. Quelle merveilleuse sensation. Si je bloque, c'est que je considère le mot comme une performance. Mais il ne doit pas être une performance. Je ne devrais pas lutter pour parler. C'est du moins ce que je me dis, ainsi que le fait que le mot sur lequel je risque de bloquer n'est que cela, un mot. Je commence à cesser de lutter et à voir le mot pour ce qu'il est.

Au sujet des connexions, je réalise que la lutte pour la fluence est justement ce qui me rend disfluent. Je m'accroche à cette image à laquelle les autres s'attendent – un locuteur fluide - lorsque je communique avec eux. Ils ne s'attendent pas à quelqu'un qui bégaie.

Je suis une personne fluide et autonome. Par conséquent, je suis comme eux. Alors je me dis que je ne dois pas lutter pour parler comme eux. Cela me rappelle votre analogie avec le golf. Merci pour cela; c'était magique, cette sensation totale du laisser-aller.

Je côtois cette sensation (laisser-aller) mais elle se manifeste par vagues. Je m'exerce à m'en rappeler et à l'internaliser davantage. Je commence à me considérer comme quelqu'un qui, parfois, bégaie, plutôt que (d'être) un bègue. Vous savez quoi? Le monde était pour moi différent aujourd'hui.

Maintenant que j'en suis conscient, je m'efforce d'empêcher que le mode performance s'installe. Et ce n'est qu'un début. Dès que vous vous dites : « Eh. Je me débrouille fort bien, » le stress et l'instinct de performance refont surface. À ce stade, ils ne sont qu'instincts jusqu'à ce que je les inverse. Ça m'a pris six ans pour les internaliser. Alors, ça prendra du temps pour les en déloger. J'ai apprécié être moi-même aujourd'hui, pour faire changement. Et grâce à chaque nouvelle connexion qui prend le relais et qui parle pour moi, j'apprends à m'aimer davantage.

Bien que j'en sois encore au stade préliminaire, je comprends mieux ce processus. Quelle sensation que de ne plus avoir à lutter. Six ans à penser que je doive lutter pour parler, cela a été long. L'ironie, c'est que j'ai toujours été un locuteur fluide; deux "moi" subsistaient donc en parallèle.

Je réalise que c'est encore un autre long courriel, John; mais je ressens le besoin de vous exprimer ce que je ressens. Probable que vous vous identifiez avec ce que je viens d'écrire.

Prenez soin de vous. Merci pour votre temps.

2/7/99

Hi John,

Un court message. Aujourd'hui fut un de ces "mauvais jours".[277] La température étant plutôt moche ici, je présume que ça ne doit pas aider. Je suis retourné tout entier dans ma vieille mentalité. Ayant connu mieux, c'est comme si mon bonheur dans la vie dépendait de ma capacité à parler correctement. Cela ne fait qu'accroître ma résistance au bégayage (ma retenue).

Je reconnais maintenant les bénéfices d'élargir sa zone de confort. En le faisant, vous commencez à associer à d'autres choses le bonheur ressenti à vous exprimer sans difficulté. De cette manière, votre bonheur ne sera plus dépendant de la qualité de votre parole. J'ai essayé d'imaginer aujourd'hui la sensation ressentie en me laissant aller; mais plus j'essayais de dire des mots, plus je me sentais vulnérable, et plus je bégayais. Peut-être que je bloque parce que je ne veux pas que les autres sachent à quel point je me déteste à cause du bégaiement.

Je pense avoir manqué de concentration la semaine dernière. Et je crois savoir pourquoi. Cela (avait déclenché mon mode de performance) et je suis revenu à la case départ. Mais sachant pourquoi, je conserve cette nouvelle connaissance acquise la semaine dernière. La fatigue n'aide pas non plus. Lorsque je parlais, je voulais aller dans trois directions – que ce soit la respiration profonde par les côtes, éviter de considérer les mots comme performance ou de m'efforcer de ne pas bégayer. Parlant de court-circuit !

J'espère que cela ne vous dérange pas si je vous écris encore si rapidement John, mais j'ai besoin d'écrire cela. Peut-être y a-t-il des indices dans ce que j'écris. Aujourd'hui, je me suis détesté.

Merci.

(*Écrit sur un site de discussion sur le bégaiement)*

4 Feb 1999

Objet : Dieu que j'aime les sensations !

Bonjour à tous. Juste un court courriel. Il se veut une suite à mes lignes précédentes sur les connexions. N'est-il pas merveilleux de parler (rires) ? Et les sensations ressenties, ne sont-elles pas magnifiques ? Ne peuvent-elles pas nourrir vos émotions afin qu'elles vous projettent dans ce que vous dites ?

J'essaie de bien ressentir toutes mes émotions présentement et de me laisser porter par le long fleuve de la vie, au gré des hauts et des bas. Auparavant, m'efforçant de toujours être heureux, je camouflais mes émotions. Je ne voulais pas me sentir triste. Je ne voulais pas ressentir la colère. Cela fait des années que je n'ai pas vraiment pleuré; je ne veux plus me sentir de plastique (comme ce personnage à l'extérieur des magasins Disney et qui dit : « Have a nice now » avec un sourire peinturé, yuk !)

---

[277] Il s'agit d'une particularité plutôt irritante propre au bégaiement : on connaît, souvent sans trop savoir pourquoi, des jours où le bégaiement se fait plus présent, sans vraiment pouvoir y faire quoi que ce soit. Comme le dit si bien John, il faut alors regarder ce qui se passe dans notre vie. R.P.

509 L'odyssée d'Andrew.

Pleurer ne me manque pas. Mais je m'ennuie de "moi" car je suis une véritable collection d'émotions. Je veux encore me sentir vivant, je veux me sentir triste, je veux pleurer, je veux aimer et je veux rire; n'y a-t-il pas un temps pour chaque chose? Je suis humain, je ne suis pas fait de cire. Alors, maintenant que je commence ce voyage d'introspection, je n'ai nul besoin de bloquer ces émotions.

En bloquant ces émotions à votre perception (en les ignorant), vous les bloquerez (cacherez) aussi de la vue des autres. Et comment communique-t-on nos émotions ? Par la parole. Selon moi, il faut commencer par accepter ces émotions et à les vivre ; en fait, à vraiment ressentir ce que c'est que de pleurer ou d'être triste. Car ces émotions PASSERONT, tout comme la vie. En acceptant ces émotions, nous n'avons plus besoin de les bloquer et elles deviendront utiles.

Je dois cesser de considérer ma parole comme une performance et me préparer à communiquer mes émotions. Je pense qu'en adoptant cette attitude, mes émotions deviendront un précieux actif que je pourrai PROJETER plutôt que de les retenir. Ça vaut la peine d'y penser. Bye

---

Feb 1999

Hi John,

J'apprends, de jour en jour, à faire confiance à mes émotions. Je ne me considère pas comme un bègue présentement, ce qui est en soi libérateur. J'apprends à me considérer comme quelqu'un qui, occasionnellement, bloque ses émotions pour éviter de les vivre. Tout cela se tient. Présentement, je fonctionne selon ce que je ressens et les mots se présentent d'eux-mêmes. C'est comme si je pénétrais dans la situation accompagné de mes émotions. J'utilise mes émotions, plutôt que mes mots, pour communiquer.

Et cela, je crois bien, constitue une étape majeure pour moi. Lorsque je bégaie, je ne m'en fais plus autant car je sais ce que je fais et je suis disposé à explorer pourquoi j'ai bloqué. Je me sens déjà une personne différente; mais il me reste encore du chemin à parcourir car ce n'est que récemment que j'ai compris que ce sont mes émotions qu'en réalité je bloquais. J'ai bien plus que cela à dire et l'ai mis par écrit. Si vous en avez le temps, peut-être pourrions-nous en discuter plus en détail.

Thanks John. Bye

---

12 Feb 1999

Hi,

J'aimerais partager mes expériences avec les gens de mon cours. En résumé, je viens de m'offrir pour enseigner le bouddhisme. J'ai déjà médité auparavant car je crois que la maîtrise de la pensée est UNE façon de tuer le bégaiement.

Récemment, j'ai été dans un temple bouddhiste. J'ai trouvé l'expérience plutôt libératrice. C'est comme d'aller à l'aéroport : on place nos bagages sur le tapis roulant sans avoir à les

reprendre. Je suis revenu sans de lourds bagages à trimbaler avec moi. Oh bien sûr, vous accumulerez des bagages au cours de la semaine car notre mode de vie occidental nous y incite.

Nous avons médité sur la MORT. Bien qu'un tel sujet semble déprimant, c'est une libération ultime de l'état d'esprit occidental. Cet état d'esprit est la source du bégaiement, *i.e.* un besoin de contrôler, un besoin d'accumuler. À défaut de pouvoir la contrôler, notre pulsion à accumuler (des biens de consommation) en sera-t-elle entravée, etc.? Un tel sujet demande à être développé; mais pour l'instant, je me contenterai d'en faire un survol. Il est nécessaire de méditer sur la MORT afin de nous rappeler que nous allons, un jour, MOURIR. Pas moyen d'échapper à cette éventualité car il n'existe aucun moyen d'empêcher notre corps de dépérir.

En nous rappelant cette vérité, on commence à saisir la réalité de notre mort, et on arrête de BLOQUER cette certitude. C'est peut-être une question pertinente pour ceux qui SONT sortis du bégaiement : admettez-vous que nous bloquons la réalité de notre mort; ne pensons-nous pas aussi être immortels ? Continuez-vous à bloquer cette réalité ? C'EST LE PLUS HAUT NIVEAU DE RETENUE car nous évitons alors cette réalité. Nous pensons être immortels. Alors on pense devoir contrôler et accumuler. Mais si on s'arrête à cette RÉALITÉ, toutes ces choses auxquelles nous accordons tant d'importance ne perdent-elles pas de cette importance ? Nous sommes ici pour une courte période. Selon vos croyances, on peut avoir plusieurs vies; mais même pour ceux qui croient qu'il n'y a rien après la mort, N'EST-CE PAS UNE LIBÉRATION EN SOI ? Je le pense. Pensez-y. Ne tentez pas de contrôler ce que j'ai dit. Laissez ces idées couler sur vous.

Prenez soin de vous.

---

4 Mar 1999

Je vous ai envoyé quatre courriels à votre adresse AOL. J'en étais venu à penser que vous étiez en vacances. J'ai la grippe présentement. Je commence à réaliser que ce monde m'appartient autant qu'il appartient aux autres et que je peux faire ce que je veux en autant, bien sûr, que je respecte les limites légales.

J'ai récemment fait une présentation devant ma classe. Chaque fois que des pensées de peur faisaient surface avant l'événement, je leur permettais de se manifester. J'étais évidemment nerveux, mais j'acceptais cet état. Je n'essayais pas de contrôler la réalité telle que je la percevais. Au début, j'ai vraiment bégayé même si j'essayais de glisser sur les bégayages. Mais après quelques instants, je pris conscience de mes respirations haletantes. J'ai essayé de m'amuser avec les bégayages; en passant, votre chapitre sur le bégaiement volontaire m'a été d'un grand secours.

Puis je cessai d'avoir peur. Je m'efforçai de rester en contact avec ce que je ressentais. À ce moment-là, je n'avais pas atteint ce stade où on est totalement imprégné par ce que nous lisons, mais cela viendrait plus tard. Une fois la présentation terminée, je tentai d'internaliser cette image de moi pendant la présentation. Je n'avais ressenti aucun regret, ni haine de soi; je recommencerais n'importe quand. J'avais été honnête envers moi-même, rien d'autre que du respect pour avoir été courageux et sincère. J'étais fier de moi.

C'est tout pour l'instant. J'ai tellement à dire mais je respecte le fait que vous soyez très occupé. Cette semaine, je deviens membre de la NSA.

Prenez soin de vous. Bye

3/8/99

J'ai besoin de partager cela avec vous John. Ayant établi des contacts dans la rue récemment, j'ai découvert quelque chose qui m'a vraiment ouvert les yeux. Lorsque je recommençais à nouveau à vouloir performer en prononçant des mots, j'avais des difficultés. Mais si je me concentrais sur la connexion tout en ayant à l'esprit une réaction positive face à cette connexion émotive, les mots se prononçaient simplement, sans difficulté. Selon ma perception, mes interlocuteurs ne s'attendaient pas à ce que je bégaie, à moins qu'ils me connaissent déjà. J'ai déjà pensé que même les inconnus s'attendaient à ce que je bégaie (rires). Je réalise maintenant qu'il est acceptable de parler sans devoir s'en soucier, sans contrariété ; que c'est correct.

Lorsque j'ai le pressentiment que je vais bégayer, je fais maintenant un certain nombre de choses. J'ai besoin de les écrire. Je commence par regarder le mot pour réaliser qu'il ne s'agit que d'un mot que je peux prononcer. Je m'efforce de ne pas subir de panique. J'accepte sa présence, mais je sais aussi que j'ai le choix de la suivre ou pas. Je m'efforce de voir ce que je voulais bloquer. Je sais que vous avez raison au sujet de ce désir de bloquer quelque chose, très intéressante constatation.

Ces jours-ci, je m'efforce d'être aussi naturel que possible et de vivre mes émotions. C'est toute une sensation que de posséder cette connaissance. Je commence à me voir, dans ma réalité. Je sais ce qui se passait depuis des années. Cette mentalité de bégaiement avait tout bloqué. Ma tête était remplie de tentatives de fuir quelque chose, quelque chose qui avait tout entraîné dans une boucle sans fin qui s'autoalimentait.

Je réalise ne pas être parfait et je n'essaie pas de l'être, bien que mes progrès en ce sens n'en soient qu'à un stade préliminaire. Je sais bien que j'ai plusieurs défauts et je me sens comme un débutant dans le jeu de la vie. Je sais que je possède le pouvoir créatif de me transformer en ce que je veux. Ce que j'essaie de dire, c'est que je ne me suis pas senti aussi équilibré depuis bien des années. Je suis content d'être en vie.

All the best.

---

15 mar 1999

Objet : Jack Nicholson

Hi John.

J'ai pensé à quelque chose récemment. J'ai déjà pensé que j'étais ce que je suis parce que je bégayais. Je réalise maintenant que je bégaie à cause de ce que je suis. C'est très libérateur.

Récemment, j'ai passé un week-end avec une fille que je connaissais. J'ai mis le bégaiement de côté et, pour la première fois depuis des années, chaque minute était une aventure. Je ne m'étais pas senti comme cela depuis que mes blocages avaient commencé. Mais il y eut des moments où j'y pensais, ce qui déclencha des bégayages. Mais lorsque je laissais mon esprit libre et que je n'essayais pas de contrôler, ma parole était correcte. Ça prendra du temps avant que cette tendance à ruminer le passé s'estompe; mais je sais ce qui se passe et le bégaiement ne m'impose plus cette peur mystique qu'il a déjà eue sur moi.

J'ai vu récemment un film de Jack Nicholson. Je me souviens de ce que vous m'aviez dit sur l'observation des bons orateurs. Je crois que Jack N. est l'orateur le plus décontracté et éloquent que j'aie jamais entendu. J'aime l'écouter parler et imaginer ce qu'on ressent à parler ainsi. J'ai beaucoup observé ces derniers temps. J'ai maintenant une idée plus précise de ce qu'on ressent lorsqu'on se laisse aller. Quand prévoyez-vous votre prochain atelier au Royaume-Uni ?
Take care.

3/25/99

Merci pour vos commentaires au sujet de mon site web. Je suis d'accord et j'ai effectué les changements sur ma page. Avez-vous pris le temps de fureter sur quelques-unes des activités ? J'ai ajouté cinq autres liens. Je ne sais pas encore ce que je vais utiliser pour relier ma page à d'autres sites. Je suis bien conscient que ce n'est qu'un site mineur, mais s'il peut atteindre une personne qui ne participe à aucun forum communautaire, il aura alors été utile à quelque chose.[278] J'ai aussi communiqué avec les principaux moteurs de recherche pour le publiciser. Je dois cependant faire quelques ajustements pour rendre le texte plus présentable.

Je poursuis mes observations. Hier soir, j'ai regardé le Secrétaire à la défense parler en direct à la presse mondiale sur le Kosovo. J'ai ouvert grand mon esprit et j'ai essayé d'imaginer ce qu'il pouvait ressentir en s'adressant ainsi à la presse mondiale.

Je ne regarde plus le bégaiement de la même façon. Mon intérêt commence à diminuer car je le comprends beaucoup mieux maintenant. Et cette connaissance étouffe la peur qui l'entourait. Lorsque je bégaie, j'internalise l'expérience, la faisant ainsi une partie de moi-même. Le défi a été de remplacer la mentalité de bégaiement par des activités, par des images constructives. Mes heures de réflexion consciente avaient l'habitude d'être dominées par des pensées sur le bégaiement. C'est comme si le monde s'était ouvert à moi. On dirait que tout mon être est libéré plutôt que d'être libre juste en changeant ma parole. Je reconnais des éléments communs à votre expérience et à celle de Jack Menear.

Thanks

---

[278] Ce désir d'aider revient quelques fois dans les courriels d'Andrew.

513 L'odyssée d'Andrew.

Date : Tue, 6 Apr 1999

Sujet : Nouvelles aventures

Hi John,

En fin de semaine, j'ai vécu d'intéressantes expériences et j'ai pensé les partager avec vous. J'ai reçu un appel téléphonique de ma copine qui se trouve à Milan. Je ressentis alors ces vieilles pensées de contrôle et d'anticipation envahir mon esprit. Puis je fis quelque chose d'intéressant. Je portai attention à ma réaction à ce qu'elle me disait, pas à ce que je croyais qu'elle voulait entendre, ni à ce que je pouvais dire afin d'éviter de bégayer.

Ceci représenta une percée majeure car j'ai parlé simplement. Je me demandais ce que je pouvais bien ressentir à dire ce que je voulais, pour la première fois depuis des *ANNÉES,* en l'absence de toute retenue. Je savais ce que je voulais dire et je le disais. Mais pour y arriver, je savais qu'il était important de respirer avec les côtes[279] pour bien ressentir ce que c'est que de se laisser aller. L'observation était encore un facteur important car cela me donna une idée de ce qu'on ressent en se laissant aller.

Soudain, je me suis senti comme dans une autre dimension. Je n'étais plus sous la domination du voile de la mentalité du bégaiement et je ne parlais plus avec l'idée de performer. Une fois l'appel terminé, je me sentais bien, et pas parce que je n'avais pas bégayé. J'ai tout écrit et j'ai ressenti que je comprenais encore mieux la sensation de laisser aller. Je ne me suis pas senti bloqué. Pour la première fois depuis des années, j'avais vraiment communiqué. C'était comme si je venais d'apprendre à surfer sur les vagues plutôt que de toujours tomber à la mer et d'être emporté. Bien que j'aie eu des bégayages, quelque chose d'intéressant se produisit. Je ne leur portai que peu d'attention. J'étais trop préoccupé à formuler mes pensées et mes sentiments. Pour la première fois depuis bien longtemps, ce que je voulais dire était plus important que la façon de le dire. Lorsque j'avais des moments de bégaiement, je me relevais rapidement sur ma planche à surf pour prendre la vague suivante au lieu d'anticiper le prochain blocage et de laisser ce dernier m'envoyer à la mer.

Je ne peux vous dire à quel point je me sentais bien. C'était comme si j'avais une bien meilleure perception de ce que constitue vraiment le plaisir de se laisser aller. Faire cela a aussi grandement amélioré la connexion que j'avais établie avec ma copine. Les mots se présentaient d'eux-mêmes. Je n'avais pas à forcer. J'étais porté par le flot des sentiments et les mots ne faisaient que surfer.

Merci pour votre temps John.

---

[279] Autrement dit, la respiration diaphragmatique.

Fri, 16 Apr. 1999

Objet : la métaphore du mouvement d'une vague.

Hi John,

Je comprends maintenant ce que vous vouliez dire en affirmant que j'allais traverser plusieurs moments de déceptions. J'ai l'habitude de me retrouver dans un état dépressif aux deux semaines. Et je sais pourquoi. Lorsque je crois avoir réussi à franchir une étape importante, je me sens obligé de performer afin de maintenir ce progrès. Je suis conscient que c'est précisément parce que j'avais mis de côté l'élément performance et que j'ai permis à mes émotions de faire surface que ma parole a retrouvé son état naturel. Mes réactions au bégaiement sont devenues parties intégrantes de mes réactions instinctives quotidiennes. Je sais pourquoi j'ai des états dépressifs, et je ne m'en fais pas, justement parce que je crois savoir pourquoi. Car d'habitude, lorsque je peux identifier précisément un problème, la confusion s'estompe.

Récemment, je me sentais comme une toute autre personne, endossant un nouvel état d'esprit. Mais ayant vécu tant d'années avec un état d'esprit favorisant le bégaiement, il est inévitable d'y glisser encore de temps à autres. Cela correspond exactement à ce que vous décriviez comme la métaphore de la vague *(i.e. – une vague, avec ses hauts et ses bas.)*

Bye for now.

---

18 Apr 1999

Hi,

C'est la suite de mon dernier courriel au groupe relativement à la parole. Mon dernier courriel avait comme objet "Dieu que j'aime les sensations". Au cours des derniers mois, mon état d'esprit au sujet de ma parole a pris une autre dimension. Auparavant, et malgré mes années de lutte (avant le programme McGuire), j'ignorais encore si je devais accepter les émotions. Selon moi, ce sont nos émotions qui font ce que nous sommes. Je reviendrai sur ce sujet.

J'ai récemment vécu cette sensation totale de laisser-aller pour la première fois depuis de nombreuses années (mon problème de blocage remontant à l'âge de 15 ans). L'expérience transforma l'acte de parler en source de plaisir. C'était comme si j'avais tiré une ligne bien droite sur une page à l'aide d'une règle et que mes mots suivaient cette ligne. J'avais finalement une direction, une destination. Je savais ce que je voulais dire sans me soucier d'être gentil, les peurs découlant de la performance étant trop agressives, etc. J'ai été, simplement, moi.

Une fois la conversation téléphonique terminée, je n'ai pas ressenti d'exaltation, pas plus que je me sentais léger pour avoir parlé correctement. Pourquoi le devrais-je ? J'avais toujours été capable de parler ainsi (sans bégaiement), mais je choisissais de faire obstacle à la nature. Ayant noté l'expérience, je compte bien en tirer une leçon. Ce qui rendit possible cette expérience c'est ma volonté à communiquer ce que je ressentais. Ma parole prit alors une toute autre perspective. Fini la peur de bloquer, fini de trop m'efforcer à (bien) parler. Je me contentais

de dire ce que je ressentais; les mots arrivaient simplement. C'est un début pour moi. Nous avons tous des hauts et des bas, mais c'est notre volonté à ressentir nos émotions négatives plutôt que de les bloquer qui est importante. Ce que j'essaie de dire, c'est d'utiliser la méthode McGuire pour vivre votre VOUS, au lieu de vouloir performer. Vous êtes la personne derrière les mots. Faites de ces mots qu'ils expriment ce que vous ressentez. Les mots ne sont pas l'ennemi.

Bye

Fri, 23 Apr 1999

Objet : Rythme

Hi,

Je pensais justement à partager avec le groupe mes récentes observations sur la parole. Je prends des leçons de guitare avec un guitariste chevronné. Aujourd'hui, j'ai appris à jouer un succès de Bob Marley, sans un médiator.[280] Jouer la guitare est plutôt complexe. On m'a enseigné le mouvement et quoi faire avec ma main sans que je puisse parvenir au son recherché ; à vrai dire, ça sonnait assez faux.

Plus j'y pensais, plus j'étais tendu et plus mon instructeur craignait que je finisse par briser une corde. ARRÊTE, me dit-il. RESSENS BIEN LE RYTHME et laisse-toi aller. Je me demandais pourquoi le son était si beau lorsqu'il jouait. Il me dit qu'il ne pensait pas au mouvement de sa main ni à la position qu'elle avait. Il suivait simplement le rythme en se laissant porter. En fait, il avait vraiment trouvé le bon rythme. Encore plus important, c'est le rythme qui LE GUIDAIT.

Lorsque je commençai à faire comme lui, la mélodie sonnait 100% meilleure; je devenais envahi par ce que je jouais plutôt que de m'efforcer de bien jouer ce que j'avais à jouer. Remplacez maintenant "jouer" par "parler" et je crois bien qu'on arrive à d'intéressantes ressemblances.

Tout au long de la leçon, je suis retombé dans cette vieille habitude de vouloir anticiper et contrôler ce que je disais ou ce que j'allais dire. Je ne me laissais pas aller et je ne permettais pas à mes émotions de me guider tout comme je ne laissais pas le rythme me guider musicalement.

Que s'est-il donc passé ? Manque de connexion au moment présent (distraction).

J'étais dans le passé ou dans le futur, JAMAIS VRAIMENT CONNECTÉ AU MOMENT PRÉSENT. Je n'étais pas absorbé dans le rythme de qui je suis, car qui je suis me guide lorsque je parle, tout comme lorsque, en jouant, le rythme musical prend le dessus.

Je crois qu'il est important que les gradués du programme McGuire prennent conscience de cela. Vous pouvez être la personne la plus mécaniquement fluide au monde mais ignorer que vous n'avez pas progressé au-delà de l'état d'esprit du bégaiement.

Il est important d'adopter, au début d'une thérapie, le désir de bien performer; mais il est tout aussi important d'utiliser cette technique du LAISSER-ALLER et de vous explorer, de

---

[280] Cette pièce de plastique triangulaire avec laquelle on gratte les cordes d'une guitare.

découvrir qui vous êtes. Je crois bien que plusieurs gradués ayant réussi le programme (McGuire) ont évolué au-delà de cette étape de performance pour adopter l'état d'esprit d'un locuteur fluide, CE QUI EST TRÈS IMPORTANT.

Ceux qui ne se sont pas laissés aller - comme je m'y refusais par le passé - deviendront perdus; ils ne sauront pas ce qu'ils ressentent et ne sauront, par conséquent, pas vraiment quoi dire. Ils connaîtront une rechute parce que ce qu'ils ont atteint (une fluence mécanique) ne coïncidera pas avec la monture, ça ne concordera pas avec ce qu'ils sont parce qu'ils n'ont justement pas encore vraiment trouvé qui ils sont.[281] Les rechutes sont la conséquence de ce que vous vous efforcez de conserver la fluence alors que vous ne vous permettez pas d'expérimenter VOS RYTHMES personnels. Cela est certainement vrai dans mon cas.

Bye

---

28 Apr 1999

Objet : l'entrevue d'emploi

Hi John,

J'ai passé une entrevue d'emploi aujourd'hui et je dois avouer avoir bloqué mes émotions pendant toute l'entrevue. Ma parole était très saccadée. Difficile, après cela, de ne pas être embarrassé et triste.

Mais comme toujours, je suis resté positif et tentai plutôt de tirer une leçon de cette expérience. J'avoue m'être refermé sur moi-même pendant toute l'entrevue et être retourné à mes anciennes habitudes de bloquer mes émotions.

Je n'étais même pas conscient d'avoir des émotions. En y repensant, je me suis dit : "Wow ! Que s'est-il donc passé ?" La réalisation que j'avais moi-même permis cela me réconforta, ayant cru pendant longtemps être envahi par une force démoniaque ou manipulé par la sorcellerie. Cette observation me réconforta.

"*Une fois que vous prenez conscience que cette retenue des émotions se trouve au cœur même des bégayages, il vous appartient de prendre la décision CONSCIENTE de rester bien connecté lorsque surgissent les émotions négatives.*"

J'ai réfléchi à cette affirmation de long en large et pendant longtemps car elle m'intéresse vivement. Pendant l'entrevue, je n'avais justement pas pris cette décision consciente de demeurer ouvert et de dire ce que je voulais vraiment dire et qui aurait représenté la vérité sur mon état du moment. Je m'efforçais plutôt de ne pas bégayer. Parce que cela s'était installé pendant de nombreuses années, je réalise que ça prendra du temps, peut-être même des années, pour faire le travail à la renverse. Mais au cours des derniers mois, j'ai ressenti une liberté que je n'avais pas ressentie depuis bien longtemps. Je suis disposé à attendre, à apprendre et à observer.

Bye

---

[281] Voir à ce sujet, en page 133, l'article *Créer un état propice à la fluence.*

*517 **L'odyssée d'Andrew.***

(*Début du dialogue – **c'est à ce moment**-ci que John commença à sauvegarder ses réponses à Andrew*)

28 Apr 99

Andrew,

« *J'ai eu une entrevue d'emploi aujourd'hui et je dois avouer avoir bloqué mes émotions pendant toute l'entrevue. Ma parole était très saccadée. Difficile, après cela, de ne pas être embarrassé et triste. Mais comme toujours, je suis resté positif et tentai plutôt de tirer une leçon de cette expérience.* »

Oui, je connais fort bien ce genre de situation. C'est comme cela qu'on apprend. Je ne sais pas à quel point tu as réfléchi et traité mentalement cette situation jusqu'à maintenant; mais voici certaines questions que tu pourrais te poser.

1. Qu'est-ce qui était en jeu lors de cette entrevue ? Pas seulement le boulot, mais aussi tes inquiétudes personnelles ? Fais-en une liste.
2. Cette situation te rappelait-elle des situations similaires passées ? (Pour référence, lis mon article *Anatomie d'un blocage*.[282]) Afin d'en saisir toute la réalité, tu dois revoir en esprit l'entrevue plusieurs fois et, ce faisant, accroître continuellement le nombre d'éléments que tu observes.
3. Qu'est-ce que l'interviewer n'a PAS appris à ton sujet parce que tu t'es retenu ?
4. Et quelles peuvent bien être ces choses que tu retenais ?
5. Qu'as-tu remarqué d'autre de ton comportement, mise à part ta parole ?
6. Considérais-tu cette personne comme une personne en autorité ? Et cherchais-tu à plaire à cette personne ?
7. Quels sont ces éléments de ton toi RÉEL qui n'ont pu s'exprimer parce que tu te retenais?
8. Si tu T'ÉTAIS permis, pendant l'entrevue, de vivre tes émotions, que pourrais-tu avoir ressenti ?
9. Quel genre d'attitude, selon toi, avait l'interviewer ? De jugement ? Encourageante ? Etc. Quels étaient les indices verbaux et non verbaux qui te permettent de conclure cela ?
10. Dans quel environnement l'entrevue s'est-elle déroulée ? L'interviewer s'était-il placé volontairement en position de pouvoir ? Te retrouvais-tu dans une position évidente de subordonné ?
11. Comment te sentais-tu ce jour-là avant d'arriver à l'entrevue ? Qu'est-ce qui s'était passé? À quoi pensais-tu ? Te retenais-tu pour d'autres choses ? Tes pensées te pré-programmaient-elles pour que tu te retiennes ? En clair, quel était ton Hexagone au moment d'arriver à l'entrevue ?

---

[282] Voir page 165.

12. Si tu avais la chance de refaire cette entrevue, que ferais-tu afin de rendre cette situation plus propice à t'exprimer ?

Tu as, j'en suis sûr, saisi l'idée ? D'autres questions pourraient fort bien surgir à l'esprit.

Tu démontres l'attitude idéale pour faire cela. Alors, donne-lui une chance et on verra bien ce qui en sortira.

Salutations,

John

---

30 Apr 1999

Objet : l'entrevue d'emploi.

Hi John,

Comme vous me l'aviez suggéré, j'ai fait une liste d'un certain nombre de choses, ce qui m'aide à voir plus clair, bien que j'aie le pressentiment de n'avoir découvert que la partie visible de l'iceberg.[283]

Parce que je bloquais mes émotions au cours des semaines précédant l'entrevue, mon harmonie intérieure fut perturbée. Avant cette période, je connaissais des hauts et des bas; mais, au moins, j'avais des hauts (de la vague). Récemment, sans trop savoir pourquoi, je n'étais plus en contact avec moi-même ; j'étais presqu'au neutre, ni vivant ni mort. Je réalise maintenant que cet état découlait de ce que je me retenais (j'évitais).

Je me suis toujours demandé ce que signifiait l'expression "se retenir" (holding back). Selon mon expérience personnelle, cela veut dire *se prémunir contre des émotions négatives en refusant de les vivre* (les éviter). Je commence à comprendre qu'en s'empêchant de ressentir ces émotions négatives, on s'aliène les sommets qui correspondent aux hauts de la vague. Il me vint à l'esprit qu'on pouvait bloquer ses émotions sans même parler. La majeure partie du blocage qui se manifeste en parlant résulte d'incapacités intérieures non-verbales à accepter ce que nous ressentons. Là réside en partie, je crois, la raison pour laquelle j'ai bloqué pendant toute l'entrevue. Ce qui se produisait au niveau de ma parole n'était que le reflet de ce qui se passait en moi.

Certes, les entrevues représentent un défi car on doit jouer un rôle, ce qui est particulièrement exigeant pour quelqu'un qui doit s'efforcer de rester en contact avec ce qu'il ressent. Et ce rôle peut presque masquer ce que ressent la personne, à moins que les émotions

---

[283] Pour une explication de l'Iceberg de Joseph Sheehan, voir la note de bas de page no. 307 à la page 563.

présentes au moment de l'entrevue soient acceptables et puissent projeter une image positive de soi.

J'ai aussi appris que lorsque vous évitez de ressentir les émotions négatives, vous pouvez créer un conflit qui prolongera le réflexe de retenue. Plus vous évitez de vivre des émotions négatives, plus vous en aurez. Et je crois bien que c'est la réalité. Il y a deux jours, j'étais déprimé, état qui devait persister toute la journée. Tout ce que je percevais l'était au travers les lentilles d'une personne déprimée. Puis je réalisai ne pas être déprimé; en fait, je résistais simplement à vivre cet état. Je me trouvais en bordure de l'eau, craignant de m'aventurer dans l'eau froide, voulant éviter l'effet de surprise du contact initial avec l'eau glacée. Pourtant, en plongeant, la surprise allait s'atténuer au fur et à mesure que mon corps s'adapterait à la température de l'eau.

Le même soir, je réalisai soudain ce que je faisais et je me permis de ressentir ce que je m'empêchais de ressentir, ce que je retenais, ce que j'évitais. J'ai pris l'autobus et mon élocution reflétait comment je me sentais, et c'était correct. Après une demi-heure à déprimer à cause d'émotions négatives, je m'étais ouvert à la possibilité de connaître des hauts de vague. Mon esprit s'éclaira et je me sentis de nouveau mieux.

Bien que je doive encore approfondir ce qui s'est passé en entrevue, c'est, je crois, un bon début. Merci pour votre temps, John.

---

6 mai 1999

Hi,

Je ne sais si vous avez reçu mon dernier courriel ou si vous étiez en vacances. Son contenu traitait de ce que j'avais observé de moi pendant les semaines précédant l'entrevue. Je commentais le fait que la majeure partie de la retenue se produit alors même qu'on ne parle pas. Lorsque vous avez des jours où vous bégayez beaucoup, cela est simplement le reflet de ce qui se passe en vous.

Pendant plusieurs semaines avant l'entrevue, je me suis retenu, nuisant ainsi à mon fonctionnement général. Ma parole n'était qu'une manifestation externe de ce qui se passait à l'intérieur. Lorsque vous retenez vos émotions (ce que vous ressentez), cela ne fait que prolonger cet état d'âme. Je commentais aussi le fait que, la semaine dernière, constatant ce que je faisais (me retenir intérieurement), je me permis de vivre mes émotions négatives. Mes mots firent écho à cette négativité pendant un certain temps jusqu'à ce que je vive la sensation enlevante d'un haut de vague. Les émotions négatives passèrent mais seulement parce que je m'étais permis de les ressentir. Et cela me permit de connaître un sommet de vague.

J'ai eu des problèmes de serveur avec ce courriel, alors excusez-moi si vous (n'avez pas) reçu mon dernier courriel.

Je me suis récemment intéressé au moment même où on parle (au moment présent). Un de nos défis est de demeurer conscient (de demeurer connecté au moment présent, à ce qui se passe). Je sais cela, mais mon problème est de trouver un point de référence. Ayant bloqué mes pensées et mes émotions pendant si longtemps, il est difficile de savoir ce que je pense sur quelque sujet que ce soit.

Je me souviens de votre affirmation dans "*Comment vaincre vos peurs* (*de parler en public*)" alors que vous écriviez qu'à peu près à mon âge (23 ans), vous ne saviez pas ce que vous ressentiez au sujet d'un tas de choses. C'est pareil pour moi et je réalise qu'il est difficile de trouver des mots pour exprimer une telle confusion. Mais je crois qu'il s'agit là d'une étape constructive. Il m'appartient de reconstruire ma vie de la manière dont je le désire. Je sais ce que j'aime, ce qui est un bon début. J'ai besoin de trouver mon propre point d'ancrage avec quelque chose qui guidera mes émotions lorsque je parlerai.

Pour la première fois depuis des années, je vois qui je suis sans aucune auto-déception, et je sais ne pas être la personne que je voudrais être. D'une certaine manière, j'ai l'impression d'être superficiel, presqu'un faux. J'ai déjà cru tout savoir, mais je réalise maintenant que je sais très peu de choses, sauf sur le bégaiement. Et beaucoup d'autres choses que je ressens ont aussi été bloquées.

Merci pour votre temps, John. D'ici peu, j'aimerais faire un don au NSP.[284] C'est une façon de vous remercier pour tous ces conseils de première qualité que vous m'avez prodigués et qui m'ont propulsé dans une autre direction. Et en autant que le rétablissement est concerné, je sais que cette direction est la bonne, et pour cela, je vous en serai éternellement reconnaissant.

Bye.

Andrew,

J'ai maintenant le temps de te donner mon feedback; alors, voyons les problèmes que tu as soulevés.

« *Parce que je bloquais mes émotions au cours des semaines précédant l'entrevue, mon harmonie intérieure fut perturbée.* »

Juste par curiosité, comment en es-tu venu à réaliser cela ? La façon dont cela se manifestait dans mon cas est la suivante : la base de mon cou devenait tendue, c'est-à-dire là où justement mes émotions bloquaient lorsque je les empêchais de se manifester.

« *Mais récemment, sans trop savoir pourquoi, je n'étais plus en contact avec moi-même; j'étais presqu'au neutre, ni vivant ni mort. Je réalise maintenant que cet état découlait de ce que je me retenais (j'évitais).* »

[284] National Stuttering Project, devenu plus tard National Stuttering Association (NSA).

C'est bien. Mais, en plus, tu pourrais faire un pas supplémentaire en explorant ce dans quoi tu étais déjà impliqué et qui t'avait amené à te retenir. S'agissait-il d'une relation personnelle impliquant des émotions que tu ne voulais pas exprimer ? Si c'est cela, comment percevais-tu la situation ? Quelle était ta perception de l'autre personne ? Que pensais-tu que cette personne pensait ? Peu importe ce que tu croyais, en étais-tu certain ou s'agissait-il d'une projection de ta part ?

Ou, peut-être, résistais-tu à faire quelque chose que tu ne voulais pas faire ? Quels étaient les problèmes impliqués ? As-tu décortiqué la situation pour en analyser les composantes ? J'espère que tu as saisi l'idée. Tu dois ramener à la surface, reprendre conscience de toutes ces réactions et de ces comportements inconscients.

« Je me suis toujours demandé ce que signifiait l'expression "se retenir" (holding back). Selon mon expérience personnelle, cela veut dire se prémunir contre des émotions négatives en refusant de les vivre. »

Exact. Mais il y a peut-être plus. Certains craignent également les émotions positives car cela les rend vulnérables. Ils ne se permettront pas d'aimer quelqu'un ou quelque chose car ils croiront inévitablement être un jour blessés. Alors, au fur et à mesure que leur amour grandit, de même leur résistance à ce sentiment.

« Il me vint à l'esprit qu'on pouvait bloquer ses émotions *sans même parler. La majeure partie du blocage qui se manifeste en parlant résulte d'incapacités intérieures non-verbales à accepter ce que nous ressentons. »*

Tu as encore vu juste. On peut bloquer des émotions en tendant un muscle. Il faut aussi faire attention au langage abstrait. Et comment se transposent en comportements et en actions ces "incapacités intérieures non-verbales à accepter ce que nous ressentons " ? Qu'arrive-t-il à ton esprit ou à ton corps lorsque cela se produit. Il est important de prendre conscience de ces choses spécifiques que tu fais, ressens et penses lorsque tu te retires ainsi de l'action, de la mouvance.

« Certes, les entrevues représentent un défi car on doit jouer un rôle, ce qui est particulièrement exigeant pour quelqu'un qui doit s'efforcer de rester en contact avec ce qu'il ressent. Et ce rôle peut faire ombrage à ce que ressent la personne, à moins que les émotions présentes au moment de l'entrevue soient acceptables et projettent une image positive de soi. »

À la fois vrai et faux. Tu dois contrôler ce que tu montres, au moins un peu, lors d'une telle situation. Car des émotions inappropriées pourraient aussi vouloir se manifester. Et cela est particulièrement vrai lorsque tu as l'habitude (comme je l'ai, bien que beaucoup moins qu'avant) de camper les personnes d'autorité en situation de juges. Et puis aucune règle t'interdit d'être toi-même en entrevue – c'est-à-dire vrai, spontané, honnête, etc. Notre problème, à nous PQB, c'est que nous grandissons en nous pliant TROP à ce que nous pensons que veulent les autres. ON VEND NOTRE ÂME afin de plaire à l'autre personne. (Bien que, ironiquement, nous nous rendons moins plaisant à l'autre personne en faisant cela car on ne se montre pas sous notre véritable jour.)

« J'ai aussi appris qu'en évitant de ressentir des émotions négatives, vous pouvez créer un conflit qui prolongera le réflexe de retenue. Plus vous évitez de vivre des émotions négatives, plus vous en aurez. Et je crois bien que c'est la réalité. »

Juste ! Tu gagnes le voyage à Hawaï, ainsi qu'un ensemble d'ustensiles.

« Après une bonne demi-heure à déprimer à cause d'émotions négatives, je m'étais ouvert à la possibilité de connaître des hauts de vague. Mon esprit s'éclaira et je me sentis de nouveau mieux. »

Une autre bonne chose à faire si tu as le temps et la discipline (ce que je n'ai pas la plupart du temps), c'est de noter par écrit ce que tu ressens. Il s'agit de faire des associations, librement. Laisse l'idée et les émotions passer à travers toi. Contente-toi d'être le scribe de ce qui se présente à ton esprit.

Une autre suggestion - si tu es en colère contre quelqu'un ou quelque chose (et même si tu ne l'es pas), prends une partie de journal, roule-la en forme de bâton, place l'annuaire téléphonique sur une chaise et frappe l'annuaire (WHAP ! WHAP ! WHAP !) jusqu'à ce que le journal commence à s'effriter. Cette expérience est salutaire pour trois raisons – (1) elle fait beaucoup de bruit, (2) elle te force à utiliser ton corps (3) et elle est destructrice au fur et à mesure que le journal s'effrite et tombe en morceaux. Il est évidemment préférable d'avoir une pièce bien isolée ou une cave pour éviter de faire peur aux voisins.

J'aime aussi, sur l'autoroute, lever les vitres de l'auto et crier des insanités à personne en particulier, juste pour faire travailler mes poumons et projeter mon énergie en avant.

« Je commentais le fait que la retenue se produit, la plupart du temps, alors même qu'on ne parle pas. Lorsque vous avez des jours où vous bégayez beaucoup, cela est simplement le reflet de ce qui se passe à l'intérieur. »

Bonne observation. Les jours où tu ne parles pas, tu ne te CONNECTES probablement pas avec d'autres personnes. Or, c'est par la connexion, le transfert d'énergie et des émotions qu'on s'ouvre aux autres.

« Ayant bloqué mes pensées et mes émotions pendant si longtemps, il m'est difficile de savoir ce que je pense sur quelque sujet que ce soit. »

Je m'identifie à cela à 100%. La seule façon d'en sortir c'est de te mettre en situations qui te pousseront hors de ta zone de confort; c'est-à-dire là où il y aura un élément de risque. Il peut s'agir de débuter (ou de rompre) une relation, postuler pour un nouveau travail, partager une pensée ou une émotion avec quelqu'un que tu évitais, abandonner ton ressentiment envers quelque chose. En restant continuellement en situations sécuritaires où rien n'est à risque, tu te couperas d'opportunités de changements et de transformation. Le plus grand défi est alors d'affronter des situations où tu pourras ressentir un élément de risque, sans que tu puisses prévoir quel en sera l'issue. J'appelle cela "Danser dans le vide."

523 L'odyssée d'Andrew.

« Je sais ce que j'aime, ce qui est un bon début. J'ai besoin de trouver mon propre point d'ancrage avec quelque chose qui guidera mes émotions lorsque je parlerai. »

Et c'EST un bon départ.

« ...Je sais ne pas être cette personne que je voudrais être. D'une certaine manière, j'ai l'impression d'être superficiel, presqu'un faux. »

Super !!! Quand tu arrives à cette observation, alors tu sais que tu es vraiment sur la bonne voie. Certaines personnes n'atteindront jamais ce niveau. Elles continueront à vivre dans l'auto-déni et l'auto-illusion.

« J'ai déjà cru tout savoir; mais je réalise maintenant savoir très peu de choses, sauf sur le bégaiement. Et beaucoup d'autres choses que je ressens ont aussi été bloquées. »

Tu en sais plus que tu ne le crois. Plus tu découvres de choses au sujet du bégaiement, plus tu en sais sur la vie, parce que les problèmes inhérents au bégaiement sont d'une grande portée, avec plusieurs ramifications, impliquant des complexités du psychisme et de l'âme humaine. Et tout cela est également vrai pour le golf ☺. C'est pour cela que le golf est à la fois un jeu si gratifiant, complexe et, parfois, si frustrant.

« D'ici peu, j'aimerais faire un don au NSP. »

Bonne idée. Ton appui sera bien apprécié. Mais je te suggère d'abord de devenir membre afin de recevoir le bulletin mensuel ? Sinon, on aimerait bien t'avoir comme membre.

Bon, il est temps que j'aille faire ma marche de 8 kilomètres jusqu'au sommet du Twin Peaks (le plus haut point de San Francisco). Bonne fin de semaine, Andrew; et laisse-moi savoir comment ça va.

Salutations,
John

---

21 mai 1999
Objet : mise à jour

Hi John,

« Juste par curiosité, comment en es-tu venu à réaliser cela ? La façon dont cela se manifestait dans mon cas est la suivante : la base de mon cou devenait tendue, là où mes émotions bloquaient lorsque je les empêchais de se manifester. » Alors que je me sentais instable cette semaine, j'ai cessé de bloquer mes émotions. J'ai observé mes comportements pour constater que je tendais continuellement mes mâchoires. J'ignorais à quel point je serrais mes dents. Lors de mes périodes de retenue, j'ai tendance à penser tout haut, à identifier puis à réagir à chaque pensée qui surgit. Cela, pour moi, représente une forme de retenue car j'évite que mes

pensées s'accordent avec mon état du moment; je me distrais en tentant de les contrôler, ce qui provoque encore plus (de retenues).

Bien sûr, vous ne pouvez contrôler vos pensées pour les enligner sur votre état d'âme du moment. Elles s'enlignent naturellement avec ce qu'on ressent. Lorsque je me permets de ressentir des émotions, les pensées meurent et le bavardage sans fin se tranquillise.[285] Lorsque je me retiens, mes pensées sont généralement stimulées par ma perception du monde selon la perspective de quelqu'un qui ne bégaie pas et par mon refus d'accepter ma réalité, *i.e.* ce moi, le bègue. J'ai des périodes de retenue justement parce que je m'imagine dans le monde évoluant comme un locuteur normal (fluide) par opposition à ce que je suis en réalité. Je tente de contrôler ce conflit interne.

Grâce à votre aide, je commence à réaliser cette réalité (premièrement) qu'il ne fait pas de sens de me percevoir comme si je ne bégayais pas puisque je bégaie justement à cause de ce que je suis. Deuxièmement, je commence à me voir tel que je suis pour la première fois depuis des années en me permettant de vivre, d'expérimenter ce que je suis. J'espère que mes propos font du sens.

Récemment, j'ai dansé dans le vide. Et encore une fois, cela m'a ouvert des portes; merci. Dans une situation où j'ai réagi avec spontanéité, j'ai été capable de formuler et de prononcer le mot tout en ressentant sa sémantique. Je ressentais ce que le mot signifiait pour moi.

Bon week-end. J'espère que vous avez apprécié votre escalade. Étant en milieu d'examens, je dois réviser ma matière.

Bye

Andrew

« J'ai des périodes de retenue justement parce que je m'imagine évoluant dans le monde comme un locuteur normal par opposition à ce que je suis en réalité. »

C'est la retenue, l'évitement qui garde en vie le bégaiement. Pour t'aider à mieux te concentrer sur ce qui se passe sous la surface, tu dois te dire – « Je dois m'imaginer dans le monde en l'absence de toute retenue.» Rappelle-toi que le bégaiement se compose de deux éléments – le blocage (bégayage) et les stratégies pour en sortir ou l'éviter. Quand on perçoit un problème multidimensionnel comme un problème unidimensionnel (désigné bégaiement), cela ne fait que masquer et confondre ce qui se passe.

« Grâce à votre aide, je commence à réaliser cette réalité qu'il ne fait pas de sens de me percevoir comme «si je ne bégayais pas», puisque je bégaie justement à cause de ce que je suis. »

---

[285] Andrew fait ici référence aux "self-talks. "

Yep.

« Je tente de contrôler ce conflit interne. »

Et le fait de sur-contrôler le moi spontané contribue au problème.

« Récemment, j'ai dansé dans le vide. Et encore une fois, cela m'a ouvert des portes ; merci. Dans une situation où j'ai réagi avec spontanéité, j'ai été capable de formuler et de prononcer le mot tout en ressentant sa sémantique. Je ressentais ce que le mot signifiait pour moi. »

Formidable !

« Étant en période d'examens, je dois réviser ma matière. »

Bonne chance.

John

---

9 Jun 1999

Objet : Hawthorne

Hi John,

Votre article sur l'Effet Hawthorne[286] a déclenché une réflexion chez moi. Je ne pouvais plus le mettre de côté. Vous donner mon opinion générale ne saurait pas lui rendre justice. Car j'ai encore besoin de temps pour en disséquer le contenu; mais les qualificatifs qui me viennent à l'esprit sont "réalisme" et "brillant". Je l'ai imprimé tout de suite et l'ai lu la nuit dernière. Tout est là. Et je continuerai encore longtemps à m'en inspirer. Je me sens comme ce garçon qui en a assez de toujours être bon et qui se sauve en Thunderbird ! Cet article apporte un éclairage sur un grand nombre de mes expériences personnelles. C'est une véritable BIBLE.

Dimanche, j'ai regardé un film triste (je l'avais déjà visionné). Des événements personnels sont survenus récemment dans ma vie et je me permis de vivre les sentiments qu'ils évoquèrent. Je regardai le film en l'utilisant pour ressentir les émotions négatives qui m'accompagnaient depuis l'événement (je venais, en effet, de rompre avec ma copine). J'ai pleuré et je me suis vraiment laissé aller. Nos émotions nous bouleversent. Je ressentais quelque chose au fond de mon estomac mais je l'acceptais. Je n'avais encore jamais tant pleuré. Je me suis laissé aller plus que d'habitude. Récemment, j'ai partagé avec mes parents ce qui m'était arrivé; je leur avouai ne pas avoir pleuré depuis bien des années, pas plus que j'avais vraiment ri d'ailleurs. (Je sais que d'autres émotions sont plus évidentes.)

---

[286] Voir page 53, *L'Effet Hawthorne et le bégaiement*. Il s'agit d'un des principaux articles que John utilise afin d'expliquer le système du bégaiement.

Voici brièvement ce que j'ai noté. Je me rendis dans une boutique pour vendre une pièce d'équipement. Je ne pensais même pas au bégaiement. J'étais trop préoccupé à connecter avec le vendeur. Puisqu'il me paraissait une bonne personne, je voulais le traiter amicalement. Puis il m'avoua avoir été verbalement agressé par deux voleurs à l'étalage qu'il avait menacés avec violence. Ce qui m'amena à me retenir. Je ne voulais pas m'en faire un ennemi par peur qu'il me menace aussi. Je m'efforçai donc d'être invisible. Je ne voulais surtout pas l'importuner. Je m'efforçai d'être un BON GARS, tout comme le gars de votre article.

De jour en jour, j'ai de plus en plus d'expériences avec cette sensation de laisser-aller. Lorsque je trébuche sur un mot, cela m'empêche de bien ressentir mon état du moment; mais je progresse.

Après une conversation avec ma mère, je me demandais pourquoi j'avais été parfaitement fluide avec elle pendant une heure avant de commencer à me retenir. "Pourquoi ?" Cela m'intriguait. Me rappelant cette conversation, je réalisai que je voulais éviter de penser à un installateur de tapis que ma mère me recommanda pour qu'il vienne à mon appartement installer un tapis. Cela ne fut que brièvement abordé. Je connaissais cette personne mais mes sentiments négatifs se dirigeaient plutôt vers son fils.

Tentant de bloquer ces sentiments, je me suis retenu pendant deux heures, jusqu'au départ de ma mère. J'étais incapable de traiter clairement ce qui se disait, pas plus d'ailleurs que je ne me laissais aller. Je réalisai alors que je pouvais nourrir une vive réaction envers quelque chose dont je n'avais pas vraiment conscience, réaction qui m'amenait à me retenir pendant des jours, parfois des semaines et même davantage. Je commence à mettre par écrit certaines associations libres. J'en ai déjà fait beaucoup auparavant.

Faites attention à vous, John. Merci pour ce merveilleux article.

Andrew

---

18 Jun 1999

Objet : découvertes récentes

Hi John,

J'ai écrit la nuit dernière et j'explore des événements qui se produisirent il y a des années.

« Super! Tu te construis une plus grande acuité qui t'aidera énormément à travailler le problème. »

Il est étonnant de réaliser avoir eu un réflexe de retenue à cause de la senteur ou de la couleur d'un mur !! Ayant développé cette connaissance élargie, je commence à mesurer l'ampleur du travail qu'exige ce problème (bégaiement). Mais j'ai des interrogations.

Premièrement, lorsque vous identifiez ce qui vous fit vous retenir, écriviez-vous toutes les émotions qui y étaient associées ? Comment vous y adressiez-vous ?

J'ai réfléchi sur la peur que font naître certains mots. J'ai beaucoup de difficulté à dire « Bye » à la fin d'une conversation téléphonique. Ce blocage se produit-il à un niveau conscient parce que je crains de bégayer sur ce mot ? Ou est-ce plutôt le résultat d'un stimulus auquel j'ai une vive réaction à un niveau subconscient ?

Je pense suivre des cours de parole afin d'améliorer ma fluence. J'ai été surpris d'apprendre qu'un tel cours puisse aider certaines personnes à devenir fluides; mais ces gens ne bénéficient d'aucun autre support. Cela m'est arrivé. J'ai été capable de parler sans difficulté suite à une thérapie; mais une telle situation, bien souvent, était aussi isolée (rare) que le fait de bégayer sur les mots qui ne faisaient naître chez moi aucune émotion. La raison : je bloquais encore mes émotions intérieures, même si je pouvais parler ! Lorsqu'on se retrouve dans cette situation, on ne peut jamais être en contact avec ce que nous sommes, même si on peut parler !

Ces cours durant lesquels nous ne travaillons que sur les mots craints s'adressent au bégaiement au niveau conscient. L'individu peut être distrait de ce qui se passe en tentant de retenir un stimulus (et les émotions qu'il éveille) observé à un niveau subconscient. L'expérience me prouve que retenir une telle réaction inconsciente me rendait très inquiet de ma parole. C'est alors que surgissent les mots craints. Avant, en thérapie, je me retenais encore, mais sans bégayer.

C'est tout pour le moment, John. Je ne sous-estime pas l'ampleur du travail à accomplir. C'est difficile à comprendre.

Faites attention à vous.

Fri, 25 jun 1999

Re : Entrevue d'emploi

Hi John,

J'aimerais commenter plusieurs autres observations.

J'ai récemment eu une entrevue pour un emploi qui s'est très bien déroulée, et pas seulement du point de vue de la parole. C'est pourtant ainsi qu'auparavant je l'aurais évaluée. Mais cette fois, je l'évalue selon la quantité de MOI que j'ai permis à l'interviewer de voir. Ayant tout noté, j'en suis arrivé à d'intéressantes conclusions.

Premièrement, lorsqu'il me posa des questions personnelles (je suis un fan de la course automobile), mes réponses venaient du cœur. C'était plus important que l'entrevue, plus important que n'importe quoi d'autre dans ma vie à cet instant-là. Mes mots reflétaient ce que ce sujet inspirait en moi. Le bégaiement était bien loin de mes pensées.

Deuxièmement, je crois que je me suis permis plus de temps pour bien respirer (je pense ici à ce jeune homme dans votre article sur l'Effet Hawthorne qui prend le large dans une Thunderbird). En permettant cela, j'apercevais des traits de ma personnalité qui sont identiques à ce que j'étais avant de commencer à bloquer il y a une dizaine d'années. C'est en effet vers l'âge de 15 ans que j'ai commencé à bloquer de façon chronique. Alors, pour moi, savoir dans quelle direction regarder (relativement au genre de personne que je suis) me fut plus facile que pour ceux qui ont bégayé toute leur vie.

J'ai eu un léger blocage en serrant la main de l'interviewer une fois l'entrevue terminée. Je me suis demandé pourquoi. J'ai repassé en esprit cet épisode un peu plus tard. L'entrevue avait tellement bien été qu'on m'a dit que j'avais la job. Ahhhh, pensais-je ! Lorsque je lui serrai la main en début d'entrevue, il n'était pas en autorité; mais les rôles changèrent à partir du moment où on m'offrit le boulot. C'est une raison logique pour expliquer mon blocage.

Je me fais parfois piéger en m'aventurant à dire des mots particuliers. Maintenant, je n'ai qu'à penser qu'on s'exprime avec nos émotions et que les mots ne sont que les courroies de transmission de ces émotions.

J'ai débuté ce travail aujourd'hui. J'allai au boulot, le cœur léger, me sentant libre (je suis naturellement malicieux – un côté de moi que je commence à revoir. Dieu que cela me manquait !!) J'étais assis entre deux filles, également étudiantes. Et quelque chose de vraiment intéressant se produisit.

Au début, j'étais très léger; puis elles commencèrent à se parler entre elles, sans que je puisse comprendre ce qu'elles se disaient. Je les pensais plus âgées qu'elles avaient l'air et je les percevais comme un peu arrogantes. Quelle fut ma réaction à cela ? Je me suis retenu. Bien que je n'aie pas bégayé lorsqu'elles me posèrent des questions personnelles, je me sentais tout de même tendu.

Au fur et à mesure que l'avant midi s'écoulait, la situation se corsa jusqu'à devenir telle que je me suis dit : « J'espère qu'elles ne me poseront pas une autre question. » Elles ont récidivé. Mais j'ai été capable de m'en sortir, d'explorer mon état d'âme et de le décrire. Mais j'étais en terrain dangereux, non pas parce que j'aurais pu bégayer, mais parce que je n'aurais eu aucun point de référence si j'avais paniqué et bloqué. À la pause, je me présentai à quelques autres personnes avec qui je commençai à discuter.

J'ai bloqué en me commandant des rôties ! Pourquoi ai-je bloqué ? Me demandais-je. C'est que cette fille de qui je voulais me protéger était dans la file d'attente ! Après la pause, je demandai leur âge aux filles et elles étaient plus jeunes que moi, ce qui changea toute la situation. Mon Hexagone se transforma totalement. Soudain, j'avais l'impression d'être quelqu'un de plus mature, quelqu'un de plus expérimenté qu'elles. Je n'allais plus les considérer arrogantes et ignorantes. Je me sentais bien plus à l'aise. Je commençais à être plus ouvert et mes mots coulèrent plus facilement qu'auparavant, même si je n'avais pas vraiment bégayé.

529 L'odyssée d'Andrew.

John, cette dernière semaine a été vraiment spéciale pour moi. Je me sens plus à l'aise avec la vie et je prends plaisir à saisir chaque occasion pour parler. J'aime bien me faire remarquer. Il y a tellement longtemps que je n'avais pas dit cela. Je sais que je dois faire bien d'autres observations; mais je commence vraiment à jouir de la vie à nouveau. Je trouve plus facile d'affronter toute nouvelle situation qui se présente à moi, me référant à une nouvelle perception que j'ai de moi, de ce que je suis, perception qui est toujours, d'ailleurs, en développement. Je ne sais comment vous remercier pour vos précieux conseils et pour être là pour moi. J'ai l'impression que vous êtes un véritable ami, très précieux, quelqu'un sur qui je peux compter en tout temps.

Bye for now, Andrew

Andrew,

Ce courriel que tu m'as envoyé, il est fascinant. Tes observations et tes spéculations sont formidables. J'ai sauvegardé tous tes courriels et ça me fascine de les relire et de constater ta progression.

Je suis en train d'écrire un nouvel article qui sera intitulé "*Le pouvoir de l'observation*"[287] qui sera ajouté au (ce qui était alors le) Manuel pour Vaincre la Peur de Parler en Public. Une fois introduit le sujet, l'article comprendra des témoignages écrits par trois autres personnes (mon "Anatomie d'un blocage" étant le quatrième.) Je sélectionne présentement lesquels de tes courriels j'aimerais inclure avec, bien sûr, ta permission.

Encore une fois, trois fois bravo pour ce magnifique travail !

Regards,
John

Web, 7 Jul 1999

Hi John,

Je viens de débuter un deuxième emploi. Je travaille maintenant le jour et en soirée. Bien que je sois très fatigué la plupart du temps, l'expérience élargit encore plus ma compréhension.

Je crois savoir pourquoi les gens rechutent après une thérapie. Le niveau auquel un individu peut utiliser ces trucs dits starters (comme serrer les dents ou taper du pied) dépendra du niveau de connexion avec son interlocuteur. Voilà qui est intéressant.

---

[287] Page 147.

Je dois me faire de nouveaux amis, beaucoup de nouveaux amis. Au début du nouvel emploi, j'étais passablement conscient de mon état d'âme, mais pas à 100%. J'en suis à cette étape où je redeviens ce garçon que j'étais alors que le bégaiement était parfois évident bien que pas vraiment un problème, ce qui signifie que j'étais trop préoccupé à gagner ma vie plutôt que de la mettre en suspens pour devenir fluide! Bien qu'au début j'utilisais des starters (des initiateurs), je ne m'en inquiétais pas trop. J'étais surtout préoccupé à me connecter et à mieux connaître les personnes avec qui je travaillais. Car plus je les connais, plus je peux évaluer le genre de personnes qu'elles sont et plus il me sera facile d'adapter ma personnalité à la leur. Pouvant ainsi développer un hexagone plus adéquat sur chacun d'eux, cela ne peut qu'aider, à long terme, ma parole.

Un jour, j'ai eu une argumentation avec un collègue, rien de sérieux. Voici l'élément intéressant. Je savais que j'allais me retenir à cause de cela et que ma parole, à la pause, en serait affectée. Et c'est ce qui arriva; mais je n'ai pas considéré cela en fonction de ma parole. Je ne pensais pas à un mot en particulier pour me dire : "Je ne peux pas dire cela!" Je ne m'en inquiétais pas vraiment car je savais que je me retenais et je savais en partie pourquoi.

Lors d'une conversation, on me demanda si je vivais seul. J'avais déjà eu, dans le passé, de la difficulté avec cette question. J'avais l'impression qu'il n'était pas normal de vivre seul, surtout pour un étudiant alors que les autres vivent souvent à sept dans une maison. Il y a d'autres aspects qui ne sont pour le moment pas importants depuis que j'y ai réfléchis. Mais cette question et les émotions qu'elle fit naître m'amenèrent à me retenir pendant toute la pause – 15 minutes – jusqu'à ce que je reconsidère à nouveau la situation et que je compris.

Je dois en venir à pouvoir me connecter à 100% au moment présent. Je crois que c'est le niveau de connexion qui détermine le niveau de retenue et vice versa.[288] Dans certaines situations passées (il y a 2 ans), mon degré de connexion fut de 5% alors que mon niveau de retenue atteignait 95%. À un tel niveau, il y a un bégayage continu, lequel est pratiquement tout le temps évident. (Cela ressemble à une voiture sur un circuit grand prix ! Il y a des années, j'étais incapable de faire avancer la voiture. Mais j'ai fait des progrès – en développant un concept de moi plus éclairé – ma voiture prend maintenant de la vitesse bien qu'elle s'arrête à l'occasion. Mais parce que je sais pourquoi elle s'immobilise, je l'amène au garage et travaille dessus.

Les gars avec qui je travaille étaient au début bien tranquilles, ce qui me causa un problème, du moins jusqu'à ce que je pris la peine d'y réfléchir. Je nourrissais à leur endroit une certaine perception (fondée ou non), qui ressemblait à celle que j'entretenais au sujet de certains camarades d'études au secondaire. Ils étaient très intelligents et plein d'humour, ce que j'admirais. Ils riaient tout le temps; et bien que le bégaiement ne fut pas un problème pour moi, je n'arrivais pas à leur faire confiance. Je voulais m'en faire des amis. Voulant me rendre invisible à leurs yeux, je me comportais comme un clown. J'essayais de les faire rire. J'ai

[288] Mon soulignement car c'est là quelque chose d'intéressant. Trop préoccupés par le bégaiement, ou la peur de bégayer, on est trop souvent pas suffisamment connectés, pas suffisamment attentifs/ancrés, au moment présent RP.

toujours pensé qu'en les amusant, alors ils ne me prendraient pas au sérieux et ne passeraient pas de commentaires à mon sujet.

Je commençais à me retenir tout comme je le faisais au secondaire. J'avais pris la décision d'être un gars amusant, sachant fort bien qu'il s'agissait d'une forme de retenue. Le week-end suivant, je n'étais pas heureux. Je suis naturellement plein d'humour et un gars amusant; mais je n'étais plus moi-même et je craignais qu'ils n'aient plus de respect pour moi.

J'en vins à cette conclusion après avoir tout bien considéré. Je savais ce que je retenais et que cela contribuait à me retenir tout d'une pièce, en un tout plus homogène. Cette semaine, j'ai fait confiance au contenu des conversations sans tenter de contrôler chaque minute. Et parce que je les respectais en tant qu'individus, l'effet miroir se produisit en ma faveur. M'efforçant de ne pas perdre de vue mes buts à long terme, cela me donna une direction.

C'est tout pour l'instant John. Merci pour vos commentaires. Ils représentent tant pour moi. Mon compte universitaire étant annulé pour l'été, mon adresse courriel est temporairement suspendue. Mais si vous désirez y répondre, pourriez-vous utiliser l'adresse suivante (qui n'existe plus depuis R.P.).

Have a great summer

Andrew

Objet : nouvelle adresse de courriel

Hi John,

J'ai de nouvelles observations très intéressantes et j'ai aussi poursuivi mon étude de votre article sur l'Effet Hawthorne. Je dois avouer que quelques-unes de vos observations sont absolument époustouflantes et 100% justes. Cet article est sans prix et je me considère privilégié d'en avoir une copie. Merci beaucoup. Je vais préparer quelque chose (un court texte) sur mes récentes découvertes, en l'occurrence le fait de débuter (un deuxième) emploi. Vos connaissances et vos conseils que j'ai absorbés grâce à votre livre m'ont libéré, même lorsque ma parole me causa des problèmes, comme récemment.

Davantage à ce sujet plus tard. Take care.

A

Andrew,

J'ai un peu de temps pour commenter ton dernier courriel. Plusieurs choses ont attiré mon attention.

« *Plus je les connais, plus je peux évaluer le genre de personnes qu'elles sont et plus il me sera facile d'adapter ma personnalité à la leur. Pouvant ainsi développer un hexagone plus adéquat de chacun d'eux, cela m'aidera à long terme pour ma parole.* »

Bonne manière de considérer la chose. Je n'y avais pas pensé.

« Un jour, j'ai eu une argumentation avec un collègue, rien de sérieux. Voici l'élément intéressant. Je savais que j'allais me retenir à cause de cela et que ma parole, à la pause, en serait affectée. Et c'est ce qui arriva; mais je n'ai pas considéré cela en fonction de la parole. Je n'ai pas pensé à un mot en particulier pour me dire : « Je ne peux pas dire cela ! » Je ne m'en inquiétais pas vraiment car je savais que je me retenais et pourquoi je le faisais. »

Très juste ! C'est intéressant de constater notre perspicacité une fois qu'on sait où regarder. Il est aussi intéressant de voir comment nos perceptions se modifient en substituant "se retenir" par "bégaiement".

« Mais je fais des progrès – en développant un concept de moi plus éclairé – ma voiture prend de la vitesse bien qu'elle s'arrête à l'occasion. Mais sachant pourquoi elle s'immobilise, je l'amène au garage et travaille dessus. »

Il est tout à fait naturel que ton auto s'immobilise parfois. Ce qui compte, ce n'est pas la perfection, c'est d'être conscient de ce qui se passe. Plus tu demeures conscient, connecté à ce qui se passe, mois tu te retiendras car tu décèleras plus rapidement ce qu'il ne faut pas faire afin d'éviter de déclencher la retenue. C'est comme pour ces deux jeunes filles dont tu parlais dans ta dernière lettre. En t'isolant d'elles et en te retenant malgré ton désir de connecter, tu établis instantanément une mentalité de retenue; cette dernière rendra bien plus menaçants l'établissement d'une connexion et la libre expression de tes émotions.

« Les gens avec qui je travaille sont tranquilles; mais ils savent rire et ont de l'esprit. Je commençais à me retenir tout comme je le faisais au secondaire. J'avais pris la décision d'être un gars plaisant, sachant fort bien qu'il s'agissait d'une forme de retenue. »

Eh oui ! Toujours ce bon vieux programme qui refait surface.

« Je savais ce que je retenais, et que cela contribuait à me retenir tout d'une pièce, en un tout plus homogène. Cette semaine, j'ai fait confiance au contenu des conversations sans tenter de contrôler chaque minute. »

Tu as manipulé cette situation d'une éclatante façon. Tu deviens vraiment un expert de l'observation.

John

---

23 Jul 1999

John,

Comme toujours, vous aviez raison en disant, dans l'article sur l'Effet Hawthorne, que rien ne changera à moins d'être entouré d'autres personnes. Au travail, j'ai expérimenté divers comportements cette semaine. Sachant que vous êtes occupé, je tâcherai d'être bref.

Pendant toute la semaine, j'ai mis à l'épreuve mes croyances et j'ai noté que cela modifiait mes perceptions et à quel point les émotions sont intimement liées à nos intentions.[289] Et lorsque je remettais en question mes croyances sur moi-même, ma réussite était surprenante, au point de faire corps à 100% avec ce que je dis.

La meilleure manière de décrire ce qui s'est passé aujourd'hui est d'utiliser la brasse (en natation) comme analogie. Bien que je me sois immiscé dans plusieurs situations de parole, la région autour de mon estomac n'a pas du tout été tendue ni serrée. Je ressens ce que je ressens pour quelque chose; puis je prends une bonne inspiration et plonge dans une autre émotion tout comme le ferait un nageur à la brasse. Cela résulte de mon travail basé sur l'article *l'Effet Hawthorne*, lequel, je dois l'admettre, me fait faire des pas de géants. Je me propose d'écrire un résumé de toutes mes observations au cours des dernières semaines. Et parce que je prends des notes dans mon cahier tous les soirs, cela me permettra de résumer ce que je me prépare à écrire.

Bon week-end, A

Andrew,

Excellent matériel ! Tu es en train de vivre le moment présent, c'est-à-dire le parfait antidote à toute cette anxiété anticipatoire associée au bégaiement. Tu vis quelque chose, tu notes ce qui se produit, tu affrontes ce qui se présente et tu laisse aller. C'est comme se laisser porter par le courant dans une chaloupe. Si tu t'inquiètes de ce qui t'attend au prochain virage, et que tu t'accroches à un rocher ou un arbuste, ta progression sera stoppée jusqu'à ce que tu lâches prise et que tu permettes simplement au courant de te mener là où il va.

« Et parce que je prends des notes dans mon cahier tous les soirs, cela me permettra de résumer ce que je me prépare à écrire. »

---

[289] On remarquera ici l'interrelation entre quatre éléments de l'Hexagone du Bégaiement.

Tu devrais songer à le publier un jour. Ta perspicacité est excellente et très perceptive, et tu documentes vraiment en détail tout ce qui se produit, d'une manière qui permettra aux autres de se reconnaître.

John

Jul 1999 15

Objet : nouvelle adresse courriel

Hi John,

J'ai une anecdote que j'aimerais partager avec vous. Un employé de la compagnie où je travaille bégaie et il est plutôt retiré. Je ne sais s'il est justement tranquille à cause de cela; quoi qu'il en soit, je lui ai parlé. Lorsque je lui parlais, on aurait dit qu'il souhaitait interagir davantage avec les autres personnes.

À un moment donné, la semaine dernière, mon Hexagone était devenu instable, principalement parce que mes croyances étaient embrouillées. Étant très fatigué, je n'ai rien fait pour rétablir l'équilibre. Pendant le dîner, je commençai à raconter un incident vécu par une de mes connaissances. J'avais un large auditoire. Le nom de l'homme (qui bégaie) est Vernon et il vint s'assoir à côté de moi. D'habitude, il restait éloigné de tout le monde. La plupart du temps, il allait marcher seul après le repas. Mais depuis quelque temps, il venait s'asseoir avec nous.

Tout en racontant l'histoire, je bloquais de plus en plus, et il s'agissait de bégayages qui durent. Je trouvai cette situation intéressante; bien que je ne me sentais pas en sécurité avec les gens qui m'entouraient, je m'y accrochai tout de même et observai ce qui se produisit tout en poursuivant mon récit.

J'y étais presque. Je commençais à m'imaginer l'histoire en esprit, sans toutefois faire corps avec les émotions qu'elle évoquait, m'efforçant en même temps de m'en tenir à mes nouvelles croyances. J'aime connecter avec les gens à qui je raconte une histoire et j'essaie d'évaluer quelle sera leur réaction selon ma perception du genre de personnes qu'elles sont. Il m'arrive de regretter d'avoir dit quelque chose, non pas pour avoir bloqué, mais pour ne pas avoir adapté le contenu à ce que je suis. Je m'inquiétais beaucoup plus d'un contenu qui pouvait me faire paraître idiot (et ce jour-là, je m'inquiétais de ce que les autres allaient penser, inquiétude due à mon Hexagone instable) bien plus que de bloquer ou de paniquer.

De retour à la maison, je revis en esprit la scène et j'en conclus que cela s'était produit à cause de Vernon. Je ne voulais pas le laisser tomber. Je me refusais à vivre cette sensation de le laisser tomber en bégayant. (Je croyais que sa perception du bégaiement se basait sur ma perception de mon expérience avec le bégaiement.) Je voulais lui démontrer que bien qu'il bégayait, il pouvait avoir du plaisir, qu'il pouvait toujours se sentir membre d'un groupe. Je voulais l'inspirer pour qu'il sorte de sa coquille.

535 L'odyssée d'Andrew.

Mon Hexagone cette journée-là était tel que mes intentions me rendaient plus vulnérable au bégayage. Une fois le récit terminé, je me retrouvais quelque peu contrarié d'avoir bégayé devant un aussi grand nombre de personnes. Par le passé, cela m'aurait détruit et je me serais retenu indéfiniment. Mais maintenant, j'avais pris la décision consciente de garder contact avec ces émotions, de les accepter et de les vivre. En moins d'une demi-heure, mon équilibre se rétablit et je commençai à remettre en question mes croyances par défaut.

Mes perceptions, cependant, lors de la pause qui s'ensuivit, furent très négatives. Car peu importe ce qu'on me disait, c'était toujours en relation avec ma manière de parler ou avec le contenu. J'étais, pour dire le moins, sur la défensive; mais je continuai tout de même. Je savais que ça passerait. Une fois cette situation oubliée, je me sentis de nouveau normal et, le jour suivant, je retrouvai mon moi, bien que légèrement ébranlé.

D'autres raisons expliquaient ce blocage. Je n'aimais plus travailler à la manufacture; mais j'avais besoin de gagner un peu d'argent. Bien que je ne m'y sente toujours pas à 100% en sécurité, je commence à trouver ma niche au sein du groupe. Il y a aussi cette possibilité que je puisse avoir été en compétition avec Vernon, à savoir si je pouvais parler plus que lui. (Cela peut vous donner l'impression que je suis cruel; mais il est vrai que j'ai un esprit compétitif, tout comme il y a plusieurs choses en moi que je n'aime pas.)

Je crois pouvoir dire sans me tromper que l'article sur l'Effet Hawthorne m'a donné une compréhension plus éclairée.

Bye

A

August 6, 1999

(J'avais demandé à Andrew de m'écrire une introduction pour des courriels de lui que j'allais publier dans mon livre. JCH*)*

Mon nom est Andrew Rees, du pays de Galles, Royaume Uni. Pour l'instant, j'étudie la sociologie et la psychologie à l'Université de Swansea. Bien que j'aie bégayé depuis aussi longtemps que je puisse me souvenir, les symptômes sont devenus un problème à l'âge de seize ans. J'ai maintenant 24 ans.

Avant l'âge de 16 ans, j'avais des blocages occasionnels, mais rien d'aussi sévère et gênant que depuis quelques années. Le pouvoir de l'observation m'a donné une toute nouvelle perspective sur le bégaiement. Ne considérant plus ce que je fais comme bégaiement, je me perçois et perçois le monde sous un éclairage totalement nouveau et rafraîchissant.

(John, voilà pour cette brève introduction que vous me demandiez.) Je n'ai pas encore lu l'article. Je l'ai juste imprimé. Ces jours-ci, je dois aller dans un cybercafé puisque l'Université

est fermée ! Je vais digérer l'article et vous donner mon opinion. J'ai beaucoup d'autres observations impliquant tout l'hexagone, mais comme vous semblez fort occupé, j'attendrai avant de vous les envoyer. Je suis toujours à digérer l'article sur l'Effet Hawthorne que je considère vraiment comme une révélation.)

Prenez garde à vous.

A

---

20 Aug 1999

Hi John,

Cette semaine en fut une de recul en termes d'événements ayant le potentiel de déstabiliser mon nouvel Hexagone, toujours au stade de développement. Mon environnement de travail a changé puisqu'on m'a déplacé de l'endroit que j'occupais depuis mon arrivée. Un sujet mentionné dans un de vos courriels rumine dans mon cerveau depuis des semaines – votre remarque à l'effet que lorsqu'un individu a acquis suffisamment de connaissances, il sait alors quoi faire afin de ne pas éveiller les émotions qui nous font nous retenir.

Intéressant aussi que vous ayez mentionné ces deux filles avec qui j'ai eu un accrochage, car c'est précisément cela qui me fit me retenir. Une troisième fille est assise à mes côtés et elle était amie avec une des deux autres. Cette nouvelle fille fut vraiment arrogante à mon égard, avant même de me connaître. Je tentai de me faire ami avec elle mais, peu importe ce que je faisais ou disais, elle me percevait au travers des lentilles colorées par les deux autres filles.

Je les ai entendues rire du fait que je m'enfarge sur certains mots. Après avoir vraiment tenté d'établir un contact amical avec elle (la nouvelle fille), j'abandonnai et elle alla s'asseoir ailleurs, disant à tout le monde qu'elle ne m'aimait pas. Cela peut sembler sans importance; après tout, je suis un homme; mais cela eut d'affreuses conséquences sur moi. Je suis très sensible et, soudain, toutes mes connaissances se demandaient pourquoi elle s'éloigna ainsi de moi. Il ne restait que très peu de personnes dans mon environnement de travail immédiat avec qui je me sentais à l'aise de connecter. Comme je l'avais pressenti, je commençai à me retenir,. Soudain, la manufacture était devenue un tout autre endroit. Je m'y sentais isolé. Je ne me sentais plus en sécurité.

Le jour où j'ai vécu cette situation avec cette fille, je pris un appel d'un ami que j'avais appelé deux jours avant. Je n'avais pas parlé à cet ami depuis trois ans. Il est intéressant de noter que ma première conversation avec lui se déroula merveilleusement bien en ce que j'avais été moi-même et que c'était ce que j'avais communiqué; mais le jour de mon incident avec la fille, j'ai bloqué de façon très sévère en parlant avec mon ami. Je savais que j'allais bloquer, et avec une régularité digne d'un mouvement de montre suisse. J'ai appris, et j'apprends toujours, ce qu'on ne doit pas faire afin d'éviter de bloquer.

537 L'odyssée d'Andrew.

Cette semaine fut humiliante, mais pas en termes de bégayages. Je m'en suis sorti généralement assez bien en défiant mes croyances par défaut. Mais je découvrais qu'en faisant cela, je me refusais à ressentir ces émotions négatives que j'avais fait naître en étant ce que je suis présentement. J'essayais de dissimuler le fait que je devais vivre ces émotions en me concentrant sur les nouvelles croyances que j'entretenais à mon égard. Ayant pris finalement conscience de ce que je faisais, je travaille à rétablir graduellement le contact avec le courant, avec la mouvance.

J'ai un portrait adéquat de l'Hexagone que j'adoptai lorsque je commençai à la manufacture, et j'ai dû composer avec ce karma depuis lors. Ce sont les premières impressions qui comptent ! Avoir su ce que je sais maintenant, j'aurais attaqué cette situation d'une manière bien différente.

J'ai beaucoup écrit. J'en suis venu à la conclusion que j'ai mis au point un hexagone par défaut de la manufacture, issu de l'hexagone que j'avais à mes débuts à la manufacture.

C'est vraiment étonnant de constater à quel point tout change lorsque l'hexagone change. J'ai observé cela pendant toute la semaine. Le fait d'avoir un plus grand nombre de bégayages ne m'a pas fait paniquer pour autant car j'ai une bonne idée de la raison. Je profite simplement de cette expérience pour observer davantage. Il est soudain devenu pour moi très important de dire "merci" au chauffeur en quittant l'autobus; je ne l'aurais auparavant même pas remarqué, et lui non plus d'ailleurs.

Je dois avouer que l'idée de développer un nouvel hexagone est très attrayante et enlevante. J'ai l'impression de pouvoir être ce que je veux.

Il est tout aussi important de réaliser que j'ai le droit d'adopter et de développer un tout nouvel hexagone par défaut, plutôt que de penser devoir reconstruire par dessus mon vieil (hexagone) par défaut.

Bonne fin de semaine. Nous parlerons lorsque je récupérerai mon téléphone. Merci de votre offre d'appeler.

Votre article sur le pouvoir de l'observation est très bien. Grâce à mes nombreuses observations, je le vois maintenant d'un tout autre œil que celui avec lequel je l'aurais perçu l'année dernière. Tout y est. Il suffit de commencer à penser hors des sentiers battus.[290] Et lorsqu'ils s'y mettront, les articles sur *Le Pouvoir de l'Observation*[291] et *L'Effet Hawthorne*[292] propulseront les individus vers l'avant, vers la découverte.

Bye

a

---

[290] Outside the box.
[291] Page 147.
[292] Page 53.

Hi Andrew,

Merci pour ta longue lettre, pleine de détails. Tes observations sont toujours aussi pénétrantes. En fait, je ne connais personne d'autre qui met autant d'effort à investiguer son bégaiement de manière aussi détaillée et objective. Tes commentaires ne sont pas seulement éducatifs pour toi, ils le sont pour moi aussi.

Quelques questions pourraient rendre les choses plus claires pour moi. Que fais-tu présentement à la manufacture ? Et comment se fait-il que les employés puissent librement changer de place comme la fille le fit ? Difficile à comprendre en l'absence de plus d'informations.

« La nouvelle fille était très arrogante envers moi, avant même de me connaître. »

Continuais-tu à vouloir être manifestement très amicale avec elle alors même qu'elle était arrogante envers toi ? Si tel était le cas, ta réaction n'était probablement pas vraiment appropriée. C'est une chose que d'être amical; c'en est une autre que de prétendre que quelqu'un ne nous fait aucun mal alors qu'il nous en fait. Si tu as été trop amical pendant trop longtemps, comment pourrais-tu composer autrement avec cette situation, en laissant ouvert le canal de communication, sans toutefois te mettre en position vulnérable ?

« Il est intéressant de remarquer que ma première conversation avec lui se déroula merveilleusement bien en ce que j'avais été moi-même et que c'était ce que j'avais communiqué; mais le jour de mon incident avec la fille, j'ai bloqué sévèrement en parlant avec mon ami. Je savais que j'allais bloquer, et avec une régularité digne d'un mouvement de montre suisse. J'ai appris, et j'apprends toujours, ce qu'on ne doit pas faire afin d'éviter de bloquer. »

En plein ça. Tu perçois vraiment la corrélation et ces expériences ne peuvent pas être plus idéales pour quelqu'un qui désire apprendre sur son bégaiement.

« Mais je découvrais que je me refusais à ressentir ces émotions négatives que j'avais fait naître en étant ce que je suis présentement. »

Eh, c'est aussi difficile pour moi. J'ai beaucoup de colère que j'ai tendance à retenir. La colère est parfois une réaction au fait d'avoir été blessé. Alors, quand je tombe en désaccord avec ma femme, et qu'elle s'en prend à moi pour quelque chose pour laquelle je ne suis pas coupable, ma réaction par défaut est de me retirer et d'être en colère, plutôt que d'admettre la blessure, ou du moins ma colère…ou les deux. Lorsque cela se produit, j'en paie toujours le prix : mon cou et mes épaules se tendent, et il est difficile de les détendre par la suite.

« J'ai beaucoup écrit. J'en suis venu à la conclusion que j'ai mis au point un hexagone par défaut pour la manufacture, issu de l'hexagone que j'avais à mes débuts à la manufacture. »

Très probable.

« Je dois avouer que l'idée de développer un nouvel hexagone est très attrayante et enlevante. J'ai l'impression de pouvoir être ce que je veux. »

C'est vrai. Le seul prix à payer c'est de rester en contact avec qui tu es et accepter ce qui se présente, bon ou mauvais. Quand ton pouvoir se manifeste sous la forme d'une énergie négative, tu dois trouver un moyen d'utiliser cette énergie négative à ton avantage, plutôt que de la retenir et de la contenir.

Lâche pas. Tu fais un excellent travail.

John

August 23, 1999

Hi John,

Je plie des robes et des t-shirts autour d'une table avec d'autres personnes assises à mes côtés. Il y a plusieurs tables et on lui (la troisième fille) avait dit de s'asseoir à mes côtés.

Ma mère est venue me voir hier soir et dire que j'étais retourné à mes anciennes réactions par défaut serait bien peu dire. Toute la soirée fut un bégayage total. Mais j'ai une assez bonne idée de la raison. La fille au travail m'avait dit, et devant tout le monde, ce qu'elle pensait de moi. Elle a même dit qu'elle me DÉTESTAIT. J'ai le sens de l'humour; mais je dois admettre que je ne soupçonnais pas à quel point cette fille était sensible jusqu'à ce qu'elle explose.

Tout changea suite à cela. Je me sentais stupide et dévalorisé. Je m'interrogeai à savoir si cela était de ma faute et s'il y avait quelque chose dans ma façon d'interagir avec les gens qui les amenait à réagir comme ces filles le firent la semaine dernière. Comme d'habitude, j'analysai cela avec objectivité et découvris encore plus de choses intéressantes à mon sujet. J'ai un sens de l'humour un peu cruel mais je suis aussi très sensible et je n'apprécie pas que quelqu'un se serve de moi à mauvais escient. (J'utilise ces observations pour mettre au point des moyens me permettant de me couper de mauvaises émotions dont je peux fort bien me passer.)

Je remis en question tout ce que je tentais de construire ces derniers mois. J'ai remis en question ces nouvelles croyances que je développais ainsi que les progrès accomplis. Je n'utilisais pas l'énergie négative, me contentant de la retenir. Ce fut une expérience fascinante d'être capable de prédire que j'allais me retenir et bégayer encore après avoir été protégé par le nouvel hexagone que je travaillais à générer.

Je me savais de retour à mes réactions par défaut. Je me rendis à un magasin et achetai une salade. La dame me demanda si j'avais besoin d'une fourchette ou si j'allais manger la salade chez moi, à la MAISON. Je répondis que j'allais chez moi à mon APPART. Lorsqu'elle me dit au revoir, je bloquai sans pouvoir lui dire au revoir. Il en fut ainsi car je ne voulais pas vivre cette

impression qu'elle pouvait penser que je l'avais corrigée en disant que j'allais chez moi à l'appartement plutôt que ce qu'elle dit. N'est-ce pas surprenant ?

Je dois maintenant poursuivre mes lectures. J'ai beaucoup de lectures à faire. Je dois me reconstruire moi-même, tout comme un haltérophile, mais en termes de développer un nouvel hexagone.

Merci John pour le temps que vous m'avez consacré dernièrement.

Bye A

---

26 Aug 1999

Hi John,

Je viens tout juste d'acheter le livre *L'éveil de votre puissance intérieure* (par Anthony Robbins). Je viens aussi d'acheter un PC prêt pour Internet.

J'ai laissé mon travail hier. Ma résistance à travailler à cet endroit était devenue telle que je bloquais juste à l'idée de devoir y travailler. Les bénéfices retirés de cet emploi étaient annulés par ma résistance à faire ce travail. J'ai gagné suffisamment d'argent pour l'été de toute manière. Je retourne à l'Université dans deux semaines.

Hier, je bloquais sur tout. Outre le travail, je suis conscient d'avoir abandonné bien d'autres choses. (Un de ces blocages) est la peur de devoir performer lorsque je vous parlerai au téléphone. Ces petites choses, normalement de peu d'importance, sont souvent celles qu'on bloque, qu'on retient, qu'on veut éviter.

Je n'ai pas paniqué. Mon Hexagone était très ébranlé mais je savais qu'il allait en être ainsi. Je savais que lorsque je réussirais à me calmer et à cesser de me sauver de mes émotions, je retrouverais un équilibre quelconque. Et cela s'est avéré exact aujourd'hui. J'ai vraiment tenté d'utiliser les émotions négatives et, pendant une courte période, je me suis senti plus près de moi que cela n'avait été le cas depuis bien des semaines. Je crois bien que je simulais des émotions selon ces nouvelles croyances que je m'efforçais d'incorporer à mon sujet. Évidemment, une telle action n'était pas conforme avec la mouvance normale des choses.

J'ai échangé avec quelqu'un de la thérapie qui vous connaît, vous et votre livre. Je lui avouai ne pas rechercher la fluence; je voulais plutôt observer ce que je retenais. Il me dit que ça avait pris des années à John Harrison pour venir à bout du bégaiement. La vie pour moi, c'est apprendre. Qui je suis est la raison pour laquelle je bégaie. Il n'y a pas de conflit. À la fin de la journée, je souhaite être devenu une meilleure personne, plus renseigné sur moi-même et le monde. La perception que j'avais à ce moment-là me donnait l'impression que ce que je croyais avoir appris récemment grâce au concept de l'Hexagone n'était rien de plus qu'une intellectualisation. Cela n'aida en rien mes croyances. Mais je sais que je progresse.

541 L'odyssée d'Andrew.

Observer objectivement tout ce que je retiens s'avère une aide précieuse afin de déterminer le genre de personne que je suis et ce que je dois faire pour changer. Et si, par ce processus, ma parole s'améliore, alors tant mieux. Mais pour le moment, je dois concentrer mes efforts à découvrir qui je suis car il y a plusieurs planchers dans ce qui je suis. Et cela est évident chaque fois que je parle.

Bye a
Andrew,

J'ai une précédente lettre de toi à laquelle je n'ai pas encore eu l'occasion de répondre. J'aimerais cependant émettre quelques commentaires à propos de ton dernier envoi.

« J'ai laissé mon travail hier. Ma résistance à travailler à cet endroit était telle que je bloquais juste à la pensée de devoir y travailler. Les bénéfices retirés de cet emploi étaient annulés par ma réticence à faire ce travail. »

Bonne décision. Il est important de réaliser lorsqu'une situation ne t'apporte plus rien et d'accepter qu'il soit tout à fait correct de partir.

« Je crois bien que je simulais des émotions selon ces nouvelles croyances à mon sujet que je m'efforçais d'insuffler en moi. Évidemment, une telle action n'était pas conforme avec le courant naturel des choses. »

Ah, très perspicace. C'est tellement facile pour nous de faire l'autruche. Le fait que tu puisses percevoir la différence entre émotions réelles et simulées est un grand pas en avant.

« J'ai échangé avec quelqu'un de la thérapie qui vous connaît, vous et votre œuvre. Je lui expliquai que je ne recherchais pas tellement la fluence mais que je voulais plutôt observer ce que je retenais. »

Par curiosité, sais-tu quelle est cette thérapie suivie par cette personne ?

« Il me dit que John Harrison avait eu besoin de plusieurs années pour venir à bout du bégaiement. »

Cela semble vouloir indiquer une longue période et que je travaillais assidûment sur ma parole, tout le temps, ce qui n'était pas le cas. J'ai commencé à m'observer en détail, moi et ma parole, après ma graduation du Lycée et après avoir déniché un emploi. Mais les changements véritables s'effectuèrent sur une période de trois ans, en Californie, alors que je m'impliquai intensément dans un groupe dont l'action était orientée vers la croissance personnelle.

Juste par curiosité, as-tu eu la chance de pratiquer le "faire comme si ?" Ce sera le sujet de mon prochain article. "Faire comme si" c'est pratiquer ce que tu AIMERAIS être…de trouver l'effet que ça fait.

Il est difficile de savoir ce que tu cherches si tu n'as pas une idée de ce que tu ressentiras lorsque tu y seras.

J.

---

1 Sep 1999

Hi John,

Je ne suis pas en contact avec moi-même présentement et je ne sais trop pourquoi. Depuis des semaines, mon équilibre, établi grâce à votre aide, n'est pas évident. Parti, de même que cette paix intérieure et cette clarté ressenties pendant tout l'été ; mais j'y ai travaillées et elles étaient cachées.

Mon Hexagone s'étant totalement transformé, je considère de nouveau le bégaiement comme je le faisais auparavant. Je ne le considérais plus comme la retenue d'émotions. Je le considérais dans le même sens négatif qui m'a accablé pendant des années. En vérité, je ne savais même pas que mon Hexagone s'était modifié. Car cela avait aussi altéré mes perceptions. Je remarquais tout : chaque hésitation sur un mot, chaque mouvement de mon interlocuteur.

Et à cause de cela, je n'ai pas connecté avec qui que ce soit depuis un bon moment. Mes perceptions des conséquences de chaque moment de bégayage m'amenèrent à me retenir. Je n'étais donc plus, pendant de longues périodes, en contact avec moi-même, ce qui signifiait que mes réactions étaient souvent inconscientes et automatiques.

Et cela est une boucle sans fin. La façon dont je percevais le bégaiement changeait les croyances que j'avais sur moi-même alors que le seuil de ce que j'étais disposé à vivre émotionnellement influençait aussi mes intentions.[293] L'Effet Hawthorne s'amplifiait et se nourrissait de lui-même.

Lorsque je pris la peine de réexaminer ce que je faisais pour retenir mes émotions, tout changea. Soudain, je suis devenu comme toute autre personne. J'étais patient envers moi-même. Je me retrouvais même en train de m'encourager plutôt que de me flageller. Je réalisais que je me protégeais de certaines émotions. Je prenais conscience qu'il s'agit d'un problème à long terme et qu'on a besoin de temps afin de pouvoir le dissoudre.

C'est une transformation surprenante qui correspond avec ce que dit Tony Robbins au sujet des remèdes-miracle. Lorsque je considérais le bégaiement selon mon ancienne perspective négative, je recherchais presqu'une guérison spontanée et miraculeuse, la cure rapide quoi ! J'étais maintenant à l'aise avec le fait que cela allait prendre du temps.

J'ai fait une autre découverte qui m'a aidé. Cette fois, il s'agit des mots craints; je crois que les mots craints deviennent plus visibles lorsque vous considérez le bégaiement de façon

---

[293] Observez ici encore l'interaction entre plusieurs intersections de l'Hexagone du Bégaiement.

négative comme je le faisais auparavant. Il s'agit de l'incapacité à faire ce qu'un enfant de trois ans peut faire, parler ! Les perceptions déclenchées de ces croyances et d'autres similaires invoquèrent diverses émotions lorsque je bégayais. Je crois que je m'empêchais de ressentir ces émotions et que, maintenant, je ne me protège plus contre une émotion lorsque je bégaie puisque je perçois ce que je fais d'une manière totalement différente. Par conséquent, les mots craints sont moins lourds car ils ne sont plus chargés de ces émotions associées au bégayage.

Je sais que vous êtes occupé. Ne vous inquiétez pas de me répondre ou pas.

Bye

A

Andrew,

N'est-elle pas frustrante, cette manière qu'a l'hexagone de se transformer ? J'ai vraiment apprécié ta lettre du 9/1. Je suis toujours fasciné de constater qu'un individu est capable de prendre du recul par rapport à une expérience ou un ensemble d'expériences, et ainsi gagner en perspective ; il peut alors avoir un portrait plus englobant de la situation. C'est d'ailleurs le sujet de la théorie du chaos, un sujet très chaud dans certains milieux (scientifiques). La théorie postule que ce qu'on appelle des groupes d'événements sans liens apparents sont pourtant organisés et en relation les uns avec les autres lorsqu'on les considère sur un laps de temps et avec suffisamment de perspective, d'éloignement. C'est pourquoi il est si important de continuer à avoir une vision élargie lorsqu'on travaille sur le bégaiement.

« Mes perceptions des conséquences de chaque moment de bégaiement m'amenèrent à me retenir. Je n'étais donc plus, pendant de longues périodes de temps, en contact avec moi-même, ce qui signifiait que mes réactions étaient souvent inconscientes et automatiques. Et cela fonctionnait en boucle. La façon dont je percevais le bégaiement changeait les croyances que j'avais sur moi-même alors que le seuil de ce que j'étais disposé à vivre émotionnellement influençait mes intentions. L'Effet Hawthorne devenait amplifié et se nourrissait de lui-même. »

Oui. C'est exactement ce qui se produit. Excellente catégorisation.

« Lorsque je pris la peine de réexaminer ce que je faisais pour retenir mes émotions, tout changea. Soudain, je suis devenu comme toute autre personne. J'étais patient envers moi-même. Je me retrouvais même en train de m'encourager plutôt que de me flageller. J'ai réalisé que je me protégeais de certaines émotions. J'ai pris conscience qu'il s'agit d'un problème à long terme et qu'on a besoin de temps afin de pouvoir le dissoudre. »

Absolument exact. En fait, voici une anecdote personnelle. Pendant la fin des années 1960, j'ai appuyé, pendant trois ans, une organisation innovatrice pour la réhabilitation des toxicomanes, un service en résidence de 24 heures appelé Synanon. L'organisation avait mis au

point une formule unique de confrontation en groupe désignée « le Jeu »[294] qui permettait aux individus de ventiler leurs émotions et qui était très efficace pour les amener à divulguer la vérité sur eux-mêmes. À peu près au même moment que je suis devenu un parrain de cette organisation, ils décidèrent d'ouvrir le jeu aux parrains non résidents comme moi (on nous appelait, pour des raisons évidentes, les « squares ») qui recherchaient l'expérience de l'auto-découverte. J'ai passé trois ans à jouer les Square Games, une puis deux fois par semaine. Il s'agissait d'un des tout premiers programmes de développement personnel en Californie et ce fut aussi l'environnement dans lequel disparut mon bégaiement - avant même qu'il disparaisse vraiment (tu te rappelleras qu'il en fut ainsi parce que je cessai de le voir comme bégaiement.) Lorsque je quittai l'organisation, j'avais le sentiment d'avoir une bonne emprise sur ma colère que j'avais cachée toute ma vie. Je pouvais maintenant exprimer ces fortes émotions; et je me sentais bien plus fort, bien plus solide, spécialement lorsque je dois me tenir debout et m'exprimer devant un auditoire.

Mais désireux de m'explorer davantage, je m'impliquai dans un autre groupe de confrontation hebdomadaire dirigé par une femme prénommée Nadine. Nadine, nous allions le découvrir plus tard, entreprenait en secret son propre power trip. Mais le groupe qu'elle dirigeait avait un agenda caché : Nadine devait être la seule personne en pouvoir dans la pièce. J'en vins à réaliser que, de semaine en semaine, petit à petit, je lui abandonnais mon pouvoir. La situation atteignit un point de non retour après une expérience de groupe, un marathon de 24 heures, pendant lequel j'avais désiré être aimé et possédé par Nadine qui me repoussa. Cette expérience, et toutes les soirées qui devaient m'y amener, transformèrent mon Hexagone. Me revoilà, une fois de plus, retenant mes émotions, spécialement ma colère. Cette puissante et résonante émotion dont je bénéficiais (mais de façon contrôlée) depuis mon expérience avec Synanon ne m'était même plus accessible. Un nouveau système s'était établi de lui-même. Et il me prit presqu'une année avant que je puisse avoir l'impression de récupérer mon pouvoir.

Mais ce qui m'agaçait, c'est que tout au long de ma relation avec Nadine, je savais pertinemment que ce que je faisais n'était pas bon pour moi. Mais à cette époque, j'avais choisi de ne pas me fier à mes perceptions, en partie parce que j'avais encore besoin de quelqu'un d'autorité dans ma vie, quelqu'un qui détenait la "vérité". Alors, j'ignorais constamment mes propres perceptions.

À force de faire la même chose à répétition sur une certaine période, elle finit par devenir une habitude de pensée et, finalement, une habitude de pensée INCONSCIENTE. En d'autres mots, elle devient invisible; et ces émotions, attitudes, croyances etc. "invisibles", deviendront finalement auto-suffisantes, raison pour laquelle il sera si difficile de les changer. Voilà pourquoi il est si important d'être un bon observateur. Pour devenir un bon détective, on doit d'abord être un bon observateur[295] et, finalement, cela pourrait bien vous faire découvrir la vérité.

Maintenant que tu commences à comprendre la véritable nature de l'observation, laisse-moi augmenter légèrement le degré de difficulté en te demandant si tu modifies tes actions pour

---

[294] The Game.
[295] Pensez à Colombo (le personnage de la télésérie, avec le regretté Peter Falk) R.P.

placer tes émotions en situation à risque. Avec Synanon, ils parlaient de "faire comme si." Ils faisaient référence au fait que si tout ce que tu faisais était de t'asseoir autour d'une table pour tenter de comprendre ce qui se passait, eh bien tu n'avancerais pas d'un iota. **Ce qui finira par te changer, c'est l'expérience**. Alors, lorsqu'un toxicomane en réhabilitation nous disait ne pas pouvoir travailler et être responsable de ses interactions avec les autres participants de Synanon, on lui rétorquait : « Fais comme si. » Fais comme si tu étais responsable; ton corps et ton cerveau finiront par comprendre ce que cela signifie, et ça deviendra plus naturel.

Les 10 leçons composant les exercices de la fin (Comment Vaincre Vos Peurs de Parler en Public) sont toutes relatives à "faire comme si" lorsque vous vous retrouvez devant un auditoire. Si tu as tendance à rester cloué toujours au même endroit en parlant, fais comme si la pièce t'appartenait et marche tout autour comme si tu étais dans ta propre salle de séjour. Agis comme si tu ÉTAIS à ton aise. Cela te semblera étrange au début, peut-être même pendant un bon moment; mais en continuant à agir comme si, ce comportement commencera à devenir habituel.

De façon similaire, si tu as l'habitude de parler d'une voix tranquille, double le volume – tu peux même le tripler si tu parles déjà d'une voix très légère – et découvre à quoi cela ressemble, l'effet que ça fait. Je te garantis que cela te semblera étrange, lourd et inconfortable au début, puisque tu seras hors de ta zone de confort. Mais tu t'entraineras et apprendras diverses expériences qui te seront non familières. Et en continuant à déplacer ainsi de plus en plus d'expériences vers ta zone de confort, cela commencera à devenir une partie de ton image de soi. Et ces deux cercles du Moi Réel et de ton Image de Soi commenceront à se chevaucher de plus en plus.[296]

« Je crois que je m'empêchais de ressentir ces émotions et que, maintenant, je ne me protège plus contre une émotion lorsque je bégaie puisque je perçois ce que je fais d'une manière totalement différente. »

Fantastique ! Garde bien cela en mémoire. Tu auras de bon et de mauvais jours; mais en gardant tes yeux bien ouverts, la pression fera que tu continueras à modifier ton Hexagone; et le mouvement en vague continuera à progresser en pente montante.

Quand reprennent tes cours, à moins qu'ils aient déjà recommencés ? J'espère que ça va bien pour toi.

John

---

[296] Voir l'article *POURQUOI EST-IL PLUS FACILE DE PARLER LORSQU'ON "EST" QUELQU'UN D'AUTRE ?* Page 117.

September 7, 1999

Hi John,

Merci pour votre courriel détaillé. C'était une lecture fort intéressante.

Mes parents sont venus ce soir. C'était comme si je me retenais, et c'est ce que je faisais; et puis je me suis demandé si j'avais quelque chose à dire. Je n'avais rien à dire. Ma vie est loin d'être trépidante. Je réalise cela et je compte bien tenter de la rendre plus mouvementée.

Ce qui m'a agacé récemment c'est cette comparaison entre le Programme McGuire et la route que j'ai empruntée. Je sais avoir fait de mon mieux lors de ma thérapie McGuire. On m'a dit que personne d'autre n'avait travaillé aussi fort. Pourtant, je rechute constamment. Ce qui m'exaspère présentement c'est cette difficulté à m'empêcher de devoir performer. Certaines personnes du Programme McGuire m'ont dit que plusieurs se concentraient uniquement sur l'hexagone parce qu'elles étaient paresseuses. Et je sais, en autant que l'observation est concernée, que je ne suis pas paresseux.

Ça y est, j'y suis ! L'idée vient tout juste de me frapper. L'effet du Programme McGuire est immédiat à cause de l'Effet Hawthorne. Peut-être suis-je impatient, mais cela me fit sentir malheureux. J'ai besoin de savoir si je suis sur la bonne voie. Ce que j'ai écrit dans ce courriel est plus personnel que les autres courriels. J'espère que cela ne vous dérange pas.

Oh, en passant, mon téléphone est maintenant branché. Je présume que le chemin que j'ai emprunté est parfois solitaire. J'aimerais bien avoir d'autres personnes autour de moi. Y a-t-il des groupes du NSP au Royaume-Uni ?

Merci pour votre temps, John.

A

Thu, 9 Sep 1999

Hi John,

Bien oui, un autre courriel et je m'en excuse. Je sais à quel point vous êtes occupé. Mais quelque chose d'important s'étant produit aujourd'hui, il vaut la peine de le documenter.

J'ai appréhendé un appel téléphonique toute la journée, appréhension occasionnée parce que je me retenais. Presque toute la journée, j'ai nourri une sensation de défaite appréhendée au sujet de cet appel. Et plus j'essayais de ne pas y penser ou de m'en distraire, plus cette sensation se renforçait. J'ai donc décidé de laisser libre cours à mes pensées afin de savoir ce que je ressentais à cause de cet appel.

Parce que j'étais indécis, cela avait déclenché tension et anxiété. Puis je me suis rappelé que vous m'aviez dit il y a quelque temps qu'il est normal de se sentir tendu et anxieux (d'accepter ce qu'on ressent); je l'ai donc ressenti, et ressenti. Lorsque sonna le téléphone, je fis mienne cette

sensation et répondis à l'appel. Et en faisant mienne cette sensation, je m'en suis servi pour renforcer ce que je disais. Je n'ai pas réfléchi à un mot en particulier et j'ai fait "comme si". J'ai pensé à quelqu'un qui est un excellent orateur. Je pris une pause. Je réfléchis. J'ai ri. Tout se déclencha sous l'impulsion de ces très fortes émotions négatives. Je me suis rappelé hier de rester conscient et d'utiliser mes sensations pour guider les mots.

Thanks John.

A

Andrew,

Je viens tout juste de lire un de tes courriels et j'ai remarqué un élément auquel je désire répondre.

« Ça y est, j'y suis ! L'idée vient tout juste de me frapper. L'effet du Programme McGuire est immédiat à cause de l'Effet Hawthorne. »

Très juste. Les résultats sont immédiats car vous vous adressez simultanément à plusieurs intersections de l'Hexagone, déclenchant ainsi l'Effet Hawthorne. L'intérêt et l'appui soutenus des entraîneurs et des autres participants au Programme contribuent à établir un lien tissé serré. Cela ne peut faire autrement que d'avoir un impact profond sur chaque participant, tout comme le fait d'avoir créé un groupe distinct avec certaines travailleuses de l'usine Hawthorne, faisant ainsi naître en chacune d'elles un sens puissant d'appartenance, ce qui fit croître l'estime qu'elles avaient d'elles-mêmes.

(En passant, si tu ne l'as déjà fait, tu devrais vérifier sur la Stuttering Home Page et lire les articles publiés à l'occasion de la Conférence (annuelle) de l'International Stuttering Awareness Day (ISAD) 99. L'article de Woody Starkweather est particulièrement intéressant.[297]

j.

---

27 Sep 1999

Hi John,

L'université a recommencé et on m'a permis d'entreprendre un diplôme en psychologie, ce que je désirais faire dès la première année. J'en suis très heureux.

Je suis d'accord que le Programme McGuire encourage le laisser-aller. L'année dernière, j'y ai mis mon 110% et me suis juré de tirer des leçons d'une rechute. Je voulais vraiment faire de mon mieux. Mais même lorsque je pouvais m'exprimer assez librement, les mots que j'utilisais n'étaient pas vraiment les miens; je parlais non pas en fonction de ce que je suis, mais afin d'éviter la rechute et l'évitement. Et parce que je n'utilisais pas cette méthode pour créer un

[297] Il s'agit d'une conférence internationale tenue annuellement en ligne, initiée par Judy Kuster, sur son site : http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/stutter.html. Ce site est véritablement la bible référentielle anglophone sur le bégaiement. Tout y est; et pour tous. L'événement se tient le 22 octobre de chaque année, journée internationale du bégaiement.

nouvel hexagone, cela occasionna toutes sortes de problèmes. J'utilisais le programme pour continuer à performer.

J'ai parlé de cela et d'autres choses avec un diplômé ayant fort bien réussi le Programme McGuire. Mon expérience de rétablissement ne ressemblait en rien à la sienne. Je lui avouai que, l'année dernière, je n'avais qu'une mince idée de ce que je ressentais pour n'importe quoi et que les mots que je prononçais n'avaient pas de signification pour moi (et tout cela, pendant le Programme). Je n'étais pas en symbiose avec moi-même. Il me suggéra de ne pas me représenter au Programme avant d'avoir une meilleure idée de mon identité. Et c'est ce que j'ai fait avec votre aide : je me suis exploré. La réalisation que ce problème n'en était pas un de parole mais de retenue d'émotions fut une véritable révélation pour moi, révélation qui changea complètement mon vieil hexagone.

Je crois être à une étape très excitante. Grâce à la précédente révélation, je me suis libéré de cette pulsion à vouloir éviter à tout prix de bégayer pour plutôt me lancer à la découverte de cette personne cachée par cette anxiété. Cette personne voilée par l'anxiété est à l'opposé de celle qui considérait le bégaiement comme un problème de parole. Ironiquement, je suis détendu et facile à vivre – caractéristiques que j'ai toujours admirées chez les autres. Je trouve normalement en moi les réponses à mes questions. Je me demande vraiment ce que je ressens au sujet des choses. Et pour être honnête, je suis généralement calme face à toute situation. Et lorsque je m'en tiens à cette manière d'être, je ne bloque pas et suis rarement anxieux.

À mon avis, le plus important, c'est que cette force intérieure ait été libérée grâce au concept de l'hexagone. La parole n'est pas aussi importante que cette paix intérieure dont je bénéficie lorsque je fais confiance à mon instinct - attitude que je m'efforce présentement d'apprivoiser.

J'ai entendu dire que vous alliez venir en Angleterre en novembre pour y donner un atelier ? J'espère que cela se concrétisera.

Faites attention à vous, Andrew

Andrew,

Je suis content d'apprendre que (1) tu poursuis tes études dans une discipline que tu aimes et (2) que tu renoues avec les gens du Programme McGuire. Je pense, tout comme toi, que le timing est important. Prendre du temps pour la réflexion et la découverte de soi rendra différente ton expérience avec le Programme McGuire. Tu le considéreras sous un angle différent.

J'ai aussi eu l'occasion de participer à un programme de développement personnel en 1977 et de répéter l'expérience en 1988. Mais, la seconde fois, je m'inscrivis à un niveau supérieur et j'en ai retiré bien davantage. Mais bien que je dise davantage, ce n'est pas tout à fait exact. Tu en retires toujours ce qui est approprié pour ce que tu es À CE MOMENT-LÀ. Mais lors de cette seconde fois, je me motivai à en faire plus car je devais travailler sur mes expériences vécues et mes connaissances acquises depuis les 11 dernières années.

J'ai aussi observé ce principe à l'œuvre dans le monde des affaires. Certaines personnes passent du foyer au Lycée, puis atterrissent dans de grandes corporations pour se retrouver,

encore, dans un environnement paternel, où Big Brother les prend en charge. Et leur perception de l'autorité est bien arrêtée. Puis il y a ceux qui envahissent le monde et qui en retirent des expériences plus variées. Peut-être agissent-ils avec une plus grande indépendance. Et si un jour ces personnes se retrouvent à travailler pour une grande corporation, elles percevront différemment les personnes d'autorité car elles auront eu l'expérience d'être, pendant un certain temps, leur propre patron.

«À mon avis, le plus important, c'est que ma force intérieure ait été libérée grâce au concept de l'hexagone. La parole n'est pas aussi importante que cette paix intérieure dont je bénéficie lorsque je fais confiance à mon instinct - attitude que je m'efforce présentement d'apprivoiser. »

En plein dans le mille, mon frère. Apprendre à se faire confiance, là est la clé.

John

October 5, 1999

Objet : Un autre article

J'ai lu votre dernier article. Très intéressant. Je dois le laisser murir quelques jours afin qu'il produise son effet. Je m'y suis identifié au cours des derniers jours. En fait, ce soir, je me suis posé des questions similaires sur ce dont j'avais VRAIMENT peur. Plusieurs de mes réponses pointaient le rejet.

Récemment, je me suis penché sur cette réaction de bats-toi ou fuis déclenchée par les pensées de bégaiement. J'ai dit à ma mère, qui est thérapeute du travail, que je voulais explorer mes émotions lorsque je bloque. Comme je ne me sentais pas très bien ces derniers temps, j'ai ressenti le besoin d'échanger avec elle. Au moment de parler, je me suis refermé – par pure panique.

J'ai tenté de faire confiance à mon instinct naturel au sujet de tout. C'est comme si je me laissais guider par mon moi intérieur. De mon intérieur, il semble que je sache toujours ce qui est le mieux pour moi. Et lorsque je prends la direction suggérée, je suis toujours attentif au moment présent plutôt que de m'inquiéter de l'avenir ou de ruminer le passé. Je me sens calme et plein de vie. Les pensées trottent dans ma tête naturellement; mais lorsqu'une pensée déclenche une réaction d'anxiété, je n'aime généralement pas les réactions physiques qui y sont associées. Et lorsque je prends conscience de mes réactions physiques, j'ai tendance à devenir de plus en plus anxieux, ce qui provoque encore plus de pensées, et le cycle se répète sans fin.

Je constatai que ces réactions physiques pouvaient être occasionnées par une hyperventilation et que, au sommet de cette réaction physique, je réagissais comme un lapin sous les lumières : je paralyse. Ma réaction à cette sensation physique d'anxiété ainsi que les pensées qui la déclenchaient dépendaient entièrement de mon état d'esprit du moment.

Lorsque j'écoute mon moi intérieur (appelons-le ainsi) je ne réagis pas aux pensées anxieuses et aux sensations physiques avec la même amplitude que si je n'avais aucun point de référence. (Mon bégaiement est) juste une réaction sans fin ainsi que la retenue de pensées et d'émotions.

J'espère que cela fait du sens.

All the best, Andrew

---

29 Oct 1999

Hi John,

Comment ça va ? Je veux juste garder le contact. Je peux dire sans me tromper que les dernières semaines furent très difficiles. Mon niveau d'anxiété a atteint des sommets.

La nature de cette chose semble être la suivante : alors qu'on croit l'avoir écrasée, elle s'est en fait renforcée d'elle-même. Phew ! Par où dois-je commencer ? En vérité, j'ai tout simplement été submergé, étouffé ! J'ai beaucoup appris cet été sur l'acceptation des émotions, etc. Cela me semble maintenant un lointain souvenir.

Plus je m'efforce de ressentir les choses, pire c'est. En vérité, je réagis à chaque pensée que j'ai, et cette réaction en est une de peur. Il en est ainsi à cause de mon hexagone, lequel, pour l'instant, est très négatif. Ce serait facile de me flageller continuellement, mais j'ai adopté ce soir une autre approche.

Toute ma famille souffre d'anxiété. Ma mère en est très atteinte. Quelque chose de physiologique en moi doit sûrement me prédisposer organiquement à l'anxiété. Je viens de me faire à cette idée ce soir. J'ai accepté de me sentir très vulnérable. J'ai accepté cette personne que je suis redevenue et qui a peur, mettant cela sur le dos d'une réaction organique.

Je passe mon temps à me dire que les choses iront mieux lorsque je retournerai au Programme McGuire; mais la vérité c'est que je deviens davantage anxieux au sujet d'une rechute que je peux l'être à cause du bégayage. Je dois modifier mon état d'esprit afin que le rétablissement soit aussi source de plaisir et cesser de vouloir toujours PERFORMER ! Je pense à lire des manuels de psychologie sportive afin de trouver comment les athlètes améliorent leurs performances en amoindrissant leur peur de l'échec.

Côté positif, l'université, ça va bien. J'ai enfin l'impression que ma vie a un sens. Je baigne littéralement dans la physiologie psychologique et j'apprends beaucoup sur les neurones et le système nerveux central, etc.
Faites attention à vous,

Andrew.

Andrew,

Désolé pour le délai à te répondre mais j'ai été occupé.

« Je peux dire sans me tromper que les dernières semaines furent très difficiles. Mon niveau d'anxiété a atteint un sommet. La nature de cette chose semble être la suivante : alors qu'on croit l'avoir écrasée, elle s'est renforcée d'elle-même. »

Bien. Essaie cela. Si tu avais à expliquer ton état d'âme au cours des dernières semaines SANS tenir compte du bégaiement – en expliquant ton état par des facteurs autres que la parole – qu'est-ce qui te viendrait à l'esprit ?

« J'ai beaucoup appris cet été sur l'acceptation des émotions, etc. Cela me semble maintenant un lointain souvenir. Et plus je m'efforce de ressentir les choses, pire c'est. »

Ressentir les émotions fait partie du parcours; mais ce n'est pas suffisant. As-tu quelqu'un avec qui PARTAGER ces émotions ? Quelles sont les occasions que tu as d'exprimer ce que tu ressens ? Essaies-tu de faire ce travail seul ?

« Je me dis toujours que les choses iront mieux lorsque je retournerai au Programme McGuire. Mais la vérité, c'est que je suis plus anxieux au sujet d'une rechute que je peux l'être à cause du bégayage. »

Comment se fait-il que tu sois à ce point enfermé dans le cercle vicieux de la peur déclenchée par le besoin de performer ? Qu'est-ce qui peut déclencher cela ?

T'efforces-tu de trouver du plaisir dans la vie ? Fais-tu quoi que ce soit qui est source de plaisir ?

«En vérité, je réagis à chaque pensée que j'ai, et cette réaction en est une de peur. »

De...? (Énumère au moins cinq choses qui déclenchent cette peur.)

« Il en est ainsi à cause de mon hexagone, lequel, pour l'instant, est très négatif. »

Comment ton hexagone est-il devenu à ce point négatif ? Quels événements l'y ont amené ?

« Je dois modifier mon état d'esprit afin que le rétablissement devienne source de plaisir et cesser de vouloir toujours PERFORMER ! »

As-tu essayé d'utiliser le bégaiement volontaire ? Peut-être traverses-tu une période où ce serait une bonne idée d'utiliser davantage cette technique.

J'ai tendance à devenir perfectionniste lorsque mes relations personnelles rencontrent des difficultés, que je ne suis pas en contact avec mon moi réel ou que je ne fais pas des choses qui me tiennent à cœur. Participer à un Speaking Circle m'aide alors à me sortir de ce cercle vicieux car cela m'offre l'occasion de "donner" à un auditoire quand je parle, et de "donner" à une personne lorsque je lui donne ma rétroaction. Cette action de donner….d'être au service des autres…. m'aide énormément à casser cette obsession sur moi-même et sur ce que je ressens.

« Je pense à lire des manuels de psychologie sportive afin de trouver comment les athlètes améliorent leurs performances en amoindrissant leur peur de l'échec. »

Se concentrer à réduire la peur de l'échec c'est comme se concentrer à devenir fluide. Plus tu réfléchis à un problème, plus il t'envahit. **Pour réduire la peur de l'échec, tu dois te libérer** de ce jeu, de cette mentalité de Gagnant-Perdant, en te tournant vers autre chose.

Trouves-tu que cela fait du sens ?

« Côté positif, ça va bien à l'université. J'ai enfin l'impression que ma vie a un sens. Je baigne littéralement dans la physiologie psychologique et j'apprends beaucoup sur les neurones et le système nerveux central, etc. »

Eh, super ! Ça semble très intéressant.

Lâche pas.

John,

Hi j,

« Si tu devais expliquer ton état d'âme des dernières semaines SANS tenir compte du bégaiement – en expliquant ton état par des facteurs autres que la parole – qu'est-ce qui te viendrait à l'esprit ? »

Que je suis au neutre, fuyant mes émotions. Je commence à percevoir ce qui se produit. Il est déconcertant de voir que je cache le fait que je ne voulais, de nouveau, rien ressentir. J'avais l'impression d`être engourdi.

« As-tu quelqu'un avec qui PARTAGER ces émotions ? Quelles sont les occasions que tu as d'exprimer ce que tu ressens ? Essaies-tu de faire ce travail tout seul ? »

J'ai quelqu'un de spécial mais elle a connu ses propres difficultés récemment. Je peux tout lui dire. Elle m'a appelé dimanche. Et parce que je me sentais exécrable, je lui ai certainement donné l'impression de l'être. J'étais déprimé, état que j'acceptais; et mes mots reflétaient mon état du moment.

Mais cela me donna une nouvelle liberté de parler. Je laissais simplement mes émotions dicter ce que j'allais dire. En me concentrant sur mon état d'âme du moment plutôt que sur ma parole, je pouvais facilement maintenir une conversation tout en demeurant conscient si la peur frappait.

« Comment se fait-il que tu sois à ce point enfermé dans le cercle vicieux de la peur de devoir performer ? Qu'est-ce qui peut bien déclencher cela ? »

L'Université. Je n'ai pas l'impression d'être suffisamment moi-même. Pendant l'été, j'ai pu traverser les diverses couches de mon être, me dirigeant vers le vrai moi; et juste comme j'y arrivais, il y eut cette fille qui m'a dit quelque chose qui me fit remonter en flèche. Elle a dit : « Ce que tu es me fait rire. » J'avais déjà eu affaire à cette fille auparavant. Et je sais ce qu'elle voulait dire. Je suppose que c'est cette remarque qui me fit retourner à mes vielles habitudes.

En fait, je ne me sens pas suffisamment moi-même, je ne suis pas encore prêt à être moi et détendu. J'ai l'impression que je devrais être quelque chose de plus que ce que je suis présentement. L'Université amène son lot de nouvelles responsabilités – parler dans des séminaires, peur de ne pouvoir me faire des amis, etc. J'ai aussi un travail le soir. Bien que je n'aime pas ce travail, je le fais pour l'argent de poche qu'il me procure. Un gars au travail me fait sentir vulnérable. Il est du genre à saisir rapidement toute faiblesse chez quelqu'un et à l'utiliser à son avantage. Évidemment, ma parole avec lui est parfois assez hésitante.

« T'efforces-tu de trouver du plaisir dans la vie ? Fais-tu quoi que ce soit qui est source de plaisir ? »

Non.

553 L'odyssée d'Andrew.

« Pour réduire la peur de l'échec, tu dois te libérer de ce jeu, de cette mentalité de Gagnant-Perdant en te tournant vers autre chose. »

Je vais retourner au Programme McGuire car là se trouve mon plus grand espoir de venir à bout du bégaiement. Il utilise également plusieurs de vos concepts que j'ai tenté de mettre en œuvre sans la respiration. Mais c'est difficile de se défaire de cette mentalité de gagnant-perdant tout en étant sur le Programme McGuire. Venir à bout du bégaiement ressemble à un sport. En résumé, tu ne dois pas bégayer. Je suis d'accord avec cela, mais il me faut changer ma mentalité pour retirer un peu de plaisir dans ce processus.

Merci John.

Andrew,

Il est assez évident pourquoi ta parole en a pris un coup. Ton système n'a pas appuyé ton besoin d'être plus affirmatif et ouvert à ce que tu ressens.

Et je crois que cette affirmation de soi est spécialement critique chez toi. Comment as-tu réagi lorsque cette fille t'a dit : « Ce que tu es me fait rire » ? Que penses-tu qu'elle voulait dire ? Quelle fut ta réaction ?

« En fait, je ne me sens pas suffisamment moi-même, je ne suis pas encore prêt à être moi et détendu. »

Tu es intelligent, sensible, d'une perspicacité hors du commun et tu peux t'affirmer si tu le veux. Mais je sens que tu recules, que tu fuis toutes ces situations. Et chaque fois que tu fais cela, c'est autant de choses que tu retiens (que tu t'empêches de..).

Tu finiras par traîner avec toi un sac plein d'émotions qui menaceront de faire éruption chaque fois que tu entreras en contact direct (que tu communiqueras) avec quelqu'un. Comment manœuvrer ces situations pour que tu n'en sortes pas en ayant l'impression d'avoir perdu quelque chose lors de l'échange ? Prends cette situation avec la fille. Quelles autres options s'offraient à toi pour protéger ton estime et ton respect de soi ?

Ce sont-là des questions auxquelles tu dois t'adresser. Et je sais que tu le peux si tu t'y concentres.

Rappelle-toi, ce qui ne te tue pas te rend plus fort. ☺

John

November 9, 1999

« Tu finiras par traîner avec toi un sac plein d'émotions qui menaceront de faire éruption chaque fois que tu entreras en contact direct (que tu communiqueras) avec quelqu'un. »

C'est l'affirmation la plus profonde que je n'aie jamais entendue au sujet du bégaiement; wow !! Elle met vraiment en perspective ce qui se produisait dans mon cas. Je devrai vous écrire juste pour commenter cette remarque.

L'incident avec la fille : en fait, j'étais jaloux d'elle. Elle pouvait composer avec les gens bien mieux que je le puisse. Je l'admire de pouvoir parler sans effort. Tout cela la rend meilleure que moi (dans mon esprit). J'ai mes raisons de ne pas l'aimer; mais tous les autres semblent apprécier son bavardage. Et c'est cela qui a tout déclenché une fois de plus.

Je ne suis pas en colère. Ça fait partie de l'apprentissage. Mon problème, comme vous l'avez si bien dit, est mon manque d'affirmation personnelle. Je sais que vous êtes déjà passé par là. Je dois ajouter que vous mettez toujours le doigt sur le problème, et je vous en serai éternellement reconnaissant. Ne serez-vous pas en Angleterre en novembre ?

Bye. A

December 12, 1999

Hi John,

Je tiens à vous remercier pour le temps que vous m'avez consacré en répondant à mes courriels cette année. Cela représente beaucoup pour moi et a fait de moi une meilleure personne.

Je vois, depuis quelque temps, une conseillère, une personne à qui je peux tout dire et qui semble comprendre mon problème mieux que moi ! Elle a perçu le problème avec une bien plus grande acuité que je ne l'ai fait depuis dix ans ! Sa présence est rassurante tout autant que de savoir que je peux lui dire n'importe quoi. Une grande partie de mon problème est un manque de confiance, une méfiance envers les autres. Il y a plus que cela, mais ça fait longtemps que je suis émotivement dysfonctionnel.

Je me suis vraiment efforcé de modifier la façon dont je réagis en situation de parole; je présume que la peur n'est qu'une des options qui me sont disponibles. Et la réaction interne que déclenchent mes pensées dicte ma réaction lorsque je tente d'exprimer mes émotions. J'AI ADOPTÉ une attitude plus affirmative, ce que je tente consciemment de développer. C'est comme porter un nouveau complet, (j'ai) agi "comme si", (et) les résultats furent remarquables pour ma parole.

Ce qui est merveilleux, c'est que plus vous faites "comme si", plus votre subconscient s'y fera et deviendra ce que vous actez. C'est surprenant de voir comment on filtre différemment nos pensées lorsque nous agissons comme si.

Joyeux Noël à vous et votre femme; et un très joyeux millénaire.

---

555 L'odyssée d'Andrew.

Andrew

« Ne serez-vous pas en Angleterre en novembre ?»

Hélas non. Il n'y avait que 18 personnes prêtes à participer. Mais je dois dire que j'étais en compétition avec la fin de semaine sociale de Heide de Londres. Et puis il me faut du nouveau matériel pour attirer les gens qui viennent de terminer le Programme McGuire à Ramsbottom.

Ça sera plutôt pour 2000.

j.

December 24, 1999

Re: Merry CHRISTMAS

John,

J'ai beaucoup apprécié recevoir la nouvelle édition de votre livre. Ce geste me remplit de satisfaction.

Ce livre comprend TOUT ce dont une personne a besoin pour découvrir son bégaiement. Je suis honoré d'en avoir une copie et je me réjouis de voir qu'il est aussi disponible en français.[298] Et puis la couverture, avec sa couleur chaude, est très attirante.

Être une partie de ce livre, comme je le suis, est vraiment spécial pour moi. Encore plus important, je sais que les gens verront différemment leur bégaiement grâce à votre nouveau chapitre. (Je n'aime pas utiliser le mot bégayage, mais je le ferai ici pour plus de simplicité.)

Le message que vous y avez ajouté au début est un beau geste de la part de quelqu'un qui insuffle une énergie positive à ceux qui se sont débattus avec leurs propres difficultés.

Mes excuses pour ne pas vous avoir envoyé de carte. Mais vous savez ce que je pense de toute l'aide que vous m'avez apportée cette année.

MES MEILLEURS VŒUX POUR LA NOUVELLE ANNÉE.

Andrew

---

18 Jan 2000

Hi John,

Ma conseillère est vraiment super et je lui fais confiance à 100%. Aujourd'hui, on a parlé de psychodrame et de schèmes de pensée. Tout ce qu'elle me dit est la représentation miroir de ce que vous m'avez dit. C'est pour le moins réassurant. J'ai eu de longues discussions avec mes

---

[298] J'avais, à l'occasion de la venue de John à Montréal en juin 1994 (voir ma préface), traduit son manuel des 10 exercices. RP

parents au sujet du passé et nous avons réglé un bagage (que je portais en moi depuis longtemps). J'ai l'impression d'être un "Jack en boite", prêt pour le monde.[299]

J'espère que vous avez passé un bon Noël et que le début de la nouvelle année est bien parti.

Andrew.

---

16 Feb 2000

John,

Comment ça va ?

Je travaille toujours avec ma conseillère et j'ai observé d'intéressantes coïncidences. Lorsque je prends un comprimé pour le sommeil, dont l'effet est sédatif, je ne bégaie pas. Le problème cesse d'être une épreuve à chaque mot. Non seulement suis-je entièrement connecté à la situation, conscient du moment présent, mais je ne réalise même pas que je parle. C'est vraiment stupéfiant.

Je dois maintenant élargir ma zone de confort. Ma conseillère est informée au sujet de ma prescription pour ce médicament et elle m'a prescrit un sédatif afin de favoriser ma réintégration dans la vie de tous les jours.

Bon, c'est tout pour l'instant.

Andrew

---

17 Mar 2000

John,

Ça fait un bon bout de temps que je ne vous avais pas envoyé de courriel. J'espère que ça va bien pour vous.

Je suis en pleine révision en vue des examens pour ma deuxième année d'université. Je comprends maintenant très bien ce que vous vouliez dire par demeurer conscient en connectant avec les autres. Ça m'a pris un certain temps avant de vraiment comprendre cela.[300]

Je vous ai informé bénéficier d'un certain soulagement grâce à un sédatif. J'en retire un grand bénéfice en ce que ma parole est redevenue spontanée, ce qui n'était plus le cas depuis de nombreuses années. J'ai été surpris de constater que même lors du Programme McGuire, ma parole n'avait jamais vraiment été spontanée, même si je pensais l'être parce que je pouvais prononcer les mots. L'anxiété sous-jacente étant omniprésente, je me retenais, m'empêchant ainsi de m'engager à fond avec (d'être vraiment présent auprès de) mon interlocuteur.

---

[299] Ce dont parle Andrew ici est le "Complexe du géant enchaîné" de notre ami Joseph Sheehan.

[300] Encore ici, ce dont parle Andrew, c'est de cette absence ou du peu d'attention au moment présent que les PQB démontrent en parlant avec un ou des interlocuteur(s), parce trop préoccupées par leur parole.

557 L'odyssée d'Andrew.

Je comprends maintenant qu'on doive développer une représentation mentale de la nature des gens pour leur parler selon cette représentation, mais surtout de PERMETTRE que cela vous fasse vraiment connecter et de laisser le courant vous entraîner là où il ira. Cela peut sembler naïf, mais parler, c'est comme la vie, avec un effet miroir. Vous pouvez planifier pour le futur et suivre votre plan, mais vous ne devez pas essayer de contrôler chaque moment. Contentez-vous d'ÊTRE. Bien que j'aie cessé de prendre le médicament pour parler, il me permit de comprendre certaines choses intéressantes. J'ai ressenti ce dont vous parliez avec Jack Menear : parler sans même en être conscient. Vous pensez seulement à ce que vous voulez dire et court-circuitez le fameux radar anticipatoire (tellement actif chez les PQB), lequel scrute à l'avance chaque mot à prononcer afin de déceler de possibles menaces. Bon, assez pour l'instant.

All the best.
Andrew

Non, mais regardez qui est là ! Comment ça va Andrew ? Je pensais justement à toi en me demandant comment allaient les choses pour toi.

« Cela peut sembler naïf, mais parler c'est comme la vie, avec un effet miroir. Vous pouvez planifier pour le futur et suivre votre plan, mais vous ne devez pas essayer de contrôler chaque moment. Contentez-vous d'ÊTRE. »

Comme d'habitude, excellente observation. Et tes commentaires ne sont absolument pas naïfs. En fait, la plupart des gens ne comprennent même pas ce que tu viens d'articuler.

« ... ***m'empêchant ainsi de m'engager à fond avec (d'être vraiment présent auprès de)*** *mon interlocuteur. »*

ÇA, mon ami, c'est une des réalités les plus présentes chez les PQB. Nous nous efforçons de prononcer les mots tout en prenant bien soin de ne pas nous mettre à risque (ou ce qu'on croit être à risque !) en établissant une connexion émotive avec nos interlocuteurs.[301]

« Vous pensez seulement à ce que vous voulez dire et court-circuitez le fameux radar anticipatoire (si actif chez les PQB), lequel scrute à l'avance chaque mot à prononcer afin de déceler de possibles menaces. »

En plein dans le mille. C'est ainsi qu'opèrent les locuteurs fluides puisqu'ils n'ont jamais appris à se protéger contre des menaces liées à leur parole. Il s'agit, en fait, du Zen de la parole.[302]

Je suis content d'avoir de tes nouvelles et de savoir que tout semble bien aller.

Salutations,

John

---

[301] Autrement dit : nous tentons de prononcer les mots tout en prenant bien soin de ne pas nous mettre à risque (ou ce qu'on croit être à risque !), nous empêchant ainsi d'établir une connexion émotive avec nos interlocuteurs.
[302] Voir à ce sujet, *Le Zen et la fluence*, page 291.

P.S. Il y a des chances que je sois à Londres fin novembre pour y donner un atelier. Si cela devait se concrétiser, je te le ferai savoir.

4/3/2000

John,

Voici une analogie que je crois intéressante. Le thème central est votre notion du radar qui scrute d'avance.

J'ai un lecteur CD dans ma voiture. Le son stéréo est fantastique. Mais il y a parfois un problème avec ce lecteur : lorsque mon auto passe sur une bosse, cela déforme la musique. Parfois la musique arrête temporairement. Certains soirs, en retournant chez moi après l'université, j'aime bien prendre une route plus longue, histoire de relaxer un peu. Et j'emprunte une route particulière, parsemée de plusieurs nids de poule. Un d'entre eux est particulièrement profond. Cette route, tout comme plusieurs autres dans mon district, a été négligée.

Passer sur ce trou arrête temporairement la musique que j'écoute. En fait, les premières fois, le son s'arrêta complètement. Cette interruption attira mon attention. Je me suis demandé quels pourraient être les dommages que cela ait pu causer à mon CD ou à mon lecteur. Et cela se produisit à trois ou quatre reprises, m'inquiétant à chaque fois des dommages potentiels tout en me demandant pourquoi je payais des taxes pour l'entretien des routes !

Un soir, je conduisais sur ce même parcours. Rendu à peu près à 100 mètres du fameux trou, je pensai soudainement au danger potentiel qu'il représentait, n'ayant pas eu à m'en soucier depuis trois ou quatre jours. Cela me rappela de ralentir afin d'éviter des perturbations à ma musique et des dommages à mon lecteur. Cette pensée m'amusa. J'établis rapidement une relation avec les mots sur lesquels je bloque quelques fois. Je pourrais élaborer sur le sujet mais je dois vraiment retourner à mes livres. De toute façon, je sais fort bien que vous avez compris l'analogie.

Agir "comme si" en se connectant aux autres peut modifier la conception qu'on se fait de soi-même d'une manière qui pourrait totalement changer notre monde. Pour avoir la mainmise sur le bégaiement, je crois qu'on doit atteindre une bonne compréhension du monde et connaître les diverses imperfections humaines. Cela se résume à réaliser que personne n'est parfait, que plusieurs souffrent d'anxiété et qu'il n'y a ni bonne ni mauvaise (personnalité).

Je n'ai pas vraiment pris le temps d'analyser cela. Ce que je viens d'exprimer ne sont que des généralisations, lesquelles, telles que présentées, pourraient n'avoir aucune pertinence pour qui que se soit d'autre, sauf bien sûr pour moi.

OK, assez pour l'instant. Prenez soin de vous.

Andrew

---

559 L'odyssée d'Andrew.

17 Mar 2000

Andrew,

« *Je pensai soudain au danger qu'il (le trou dans la chaussée) représentait, n'ayant pas eu à m'en soucier depuis trois ou quatre jours. Cela me rappela de ralentir afin d'éviter des perturbations à ma musique et des dommages à mon lecteur. Cette pensée m'amusa. J'établis rapidement une relation avec les mots sur lesquels je bloque quelques fois.* »

Tu as vu juste; cela est identique au processus qui scrute l'horizon, stratégie initiée afin d'éviter tout danger potentiel. Contourner ce trou représente une stratégie adéquate. Par contre, freiner brutalement pour immobiliser l'auto jusqu'à ce que tu te sentes confiant de continuer ne constitue pas une stratégie efficace (et pourrait même occasionner un tête-à-queue.)

« *Agir "comme si" en se connectant aux autres peut modifier la conception qu'on se fait de soi-même d'une manière qui pourrait totalement changer notre monde.* «

Exact. Faire "comme si" remplace un comportement qui découle de tes faiblesses et de tes peurs. En d'autres mots, cela favorise un comportement plus propice à l'établissement d'une plus grande confiance en soi.

« *Pour avoir la mainmise sur le bégaiement, je crois qu'on doit atteindre une bonne compréhension du monde et avoir une bonne idée des imperfections humaines.* »

Possible que cette affirmation soit quelque peu exagérée. Il est certes souhaitable de posséder une large compréhension de notre monde. Mais il me semble que la clé se trouve dans la possession d'une très bonne connaissance et acceptation de TOI-MÊME.

Merci pour l'analogie. Sa lecture m'a été plaisante.

j.

May 10, 2000

Hi John,

Avez-vous lu beaucoup sur les recherches relatives à la relation entre génétique et bégaiement ? L'autre jour, je me suis surpris à ne penser qu'à moi-même, problème potentiellement consternant, qu'en effet, je démontre. Malgré cela, je n'ai jamais vraiment cherché d'explications sérieuses autres que celles qui se présentaient sous mon nez ! C'est par le Programme McGuire que j'ai découvert vos travaux. Mais en tant qu'individu, je n'ai jamais cherché d'informations. Puis je me suis mis à réfléchir : se peut-il, qu'indirectement, je ne veille pas résoudre ce problème ? S'il en était autrement, je me serais aventuré aux limites du savoir !

L'année prochaine, ma dernière année d'études, j'ai l'intention de faire une dissertation sur le bégaiement. Sans vouloir être arrogant, je crois, peut-être un peu naïvement, que des facteurs héréditaires et environnementaux contribuent au bégaiement (en tenant compte de la distinction

entre bégaiement primaire et secondaire). J'aimerais un jour me retrouver en position de contribuer à la connaissance du bégaiement.[303] Car vous savez, plus je sais, moins je sais !

Tant qu'à moi, petit à petit, je crois que les choses deviennent plus claires bien que cela soit toujours un cauchemar sans fin. Je suis étonné que seuls les médicaments antipsychotiques puissent prévenir les symptômes de la mentalité (du bégaiement) ! Peut-être y a-t-il quelque part une relation entre bégaiement et maladie mentale ! Vous rappelez-vous que je vous parlais, il y a quelques mois, d'un médicament que je prenais et qui m'empêchait de bégayer ? Il s'agit d'un comprimé hypnotique favorisant le sommeil. Lorsque je le prends, il restreint quelque peu mes pensées conscientes. (J'ai contacté la compagnie pharmaceutique dans l'espoir que des recherches soient entreprises en ce sens). L'anxiété anticipatoire est alors réduite de façon importante ainsi que le réflexe de retenue. Cela indique peut-être qu'une grande proportion du bégaiement soit programmée et, par conséquent, modifiable.

J'ai l'intention de retourner au Programme McGuire à un moment donné. Je n'y suis pas allé depuis deux ans en raison de cette rechute qui perdure. Jusqu'à ce que je comprenne pourquoi je ne cesse d'avoir des rechutes, je ne crois pas qu'un effort supplémentaire de ma part serait utile, raison pour laquelle je n'y suis pas retourné depuis un bon bout de temps. L'absence de tout objectif à long terme autre que de me défaire du bégaiement pourrait bien expliquer mes rechutes! Une autre question que je me pose est la suivante : "une fois vaincu le bégaiement, que fait-on ?" Ma réponse : "Je n'en sais rien!" Peut-être est-ce la raison pour laquelle je ne cesse de rechuter. Connaissez-vous l'expression "nous sommes ce que nous mangeons" ? Cela peut aussi s'appliquer à ce que nous pensons ! Quoi qu'il en soit, je dois retourner à mes livres. Je suis réellement captivé par ce cours. Mais il me fait prendre conscience à quel point nous sommes tous naïfs au sujet de ce fantastique voyage.[304]

J'espère que vous allez bien, A

Hi,

« Pour moi, le rétablissement se produisit lorsque j'avouai ce que je pensais et ressentais en plus d'être vraiment ouvert à ce sujet. Je devais m'évaluer dans des situations à risque, faire en sorte à ce que mon niveau d'inconfort atteigne des sommets, tout cela en révélant qui j'étais et ce que je ressentais. Je devais apprendre à accepter d'être moi. »

Article très intéressant. Bien que je l'aie déjà lu auparavant, il est plus percutant maintenant que j'ai gagné en maturité.

« Avouer ce que je pense et ressens. »

Pour y arriver, aviez-vous pris la décision consciente de centrer votre esprit sur d'autres choses ? Pour moi, certainement par le passé, j'ignorais ce que je pensais et ce que je ressentais; alors j'étais et, dans une certaine mesure, suis toujours, vulnérable à me refermer sur moi-même.

Alors que je me trouvais en période d'examens, ma fluence fut très bonne. Le fait d'étudier en psychologie ajoute une autre dimension intéressante; cela provoque des pensées relatives à

[303] « Andrew, mon ami, c'est déjà fait. » R.P.
[304] This magical mystery tour.

plusieurs aspects de la vie, autant individuels qu'environnementaux. J'ai été surpris de constater que, même au niveau universitaire, la psychologie repose en partie sur des hypothèses théoriques, et non pas sur des preuves irréfutables.

Selon tous les journaux que j'ai lus, il semble que nous ayons encore beaucoup à apprendre. Cela a amélioré ce que je pense de moi-même. (Ma description sera ici très rudimentaire, par soucis de concision.) Mon monde n'est pas si égocentrique que cela (moi contre le monde ou, comme vous le dites si bien, retirer quelqu'un de la montagne plutôt que de permettre à chacun de se tenir sur la cime de sa propre montagne.) Je réalise que ce monde m'appartient tout autant qu'aux autres et qu'une contribution personnelle (de ma part) serait profitable. J'utilise le mot "profitable" pour éviter des mots comme "juste" ou "faux".

Mes pensées habituelles ont été interrompues ces derniers deux mois par mes nombreuses heures de lecture et d'acquisition de connaissances. J'ai été surpris de constater que la lecture représentait un élément-clé de ma bonne fluence dernièrement. La lecture est passionnante. Je suis d'opinion que la mentalité de bégaiement empêche l'individu de vraiment vivre, de se découvrir.

Ce que j'essaie de dire, c'est que mes études universitaires m'ont détourné de ma mentalité habituelle, me permettant de voir comment les autres perçoivent le monde. Cela m'a empêché, dans certaines situations, de me refermer sur moi-même, réaction qui succède à cette tension toujours présente lorsque je suis envahi par ce nuage opaque que représente la mentalité de bégaiement.

Lorsque mes pensées ne subissent pas cette mentalité, je suis plus détendu, évitant de me préparer à cette réaction de bats-toi ou fuis, réduisant ainsi de façon notable cette propension à me refermer sur moi-même. C'est lorsque je me retrouve submergé par cette mentalité que je me referme sur moi-même, souvent au beau milieu d'une conversation; je me rappelle alors que je suis égal aux autres et que le fait de bégayer n'est pas si grave que cela. La vie est bien trop importante. Et cela semble réduire cette fausse croyance de toujours devoir trouver le mot "juste". C'est comme si j'avais transcendé cette mentalité, comme si je me retrouvais au dessus des nuages pour constater que le soleil brille toujours, même lorsque le ciel nous paraît gris.

C'est tout pour l'instant. Portez-vous bien; continuez à acquérir des connaissances.

Andrew

Andrew,

Très bien. Je dispose de quelques minutes.

« Avez-vous beaucoup lu sur les recherches relatives à la relation entre génétique et bégaiement ? »

J'ai lu un peu sur le sujet dans les médias. Mais comme les gens ne sont pas suffisamment précis à savoir ce qu'ils entendent par bégaiement, mon intérêt envers cette question s'est estompé. Une telle discussion me donne l'impression d'être trop vague à mon goût.

J'ai, par contre, lu des livres qui sont LIÉS - de près ou de loin - au bégaiement, tels que "The Highly Sensitive Person"[305] et "L'intelligence émotionnelle."[306] Ces livres m'ont fasciné.

« Sans vouloir être arrogant, je crois, peut-être un peu naïvement, que des facteurs héréditaires et environnementaux contribuent au bégaiement (tenant compte de la distinction entre bégaiement primaire et secondaire). »

Bien sûr qu'ils constituent des facteurs contributifs; la question est de savoir quelle partie du système du bégaiement se trouve influencée par l'hérédité. Penses-y.

« Peut-être y a-t-il, quelque part, une relation entre bégaiement et maladie mentale ! »

Il y a corrélation entre bégaiement et émotions…et entre la maladie mentale et les émotions. Mais je ne suis pas certain que cela mène quelque part.

« Vous rappelez-vous que je vous parlais, il y a quelques mois, d'un médicament que je prenais et qui m'empêchait de bégayer ? »

T'empêchait-il de bégayer ou diminuait-il ces sensations indésirées et inconfortables qui contribuent au blocage ?

« Jusqu'à ce que je comprenne pourquoi je ne cesse d'avoir des rechutes. »

Tu n'es pas le seul du Programme McGuire à avoir des rechutes. Il faut garder à l'esprit qu'à moins de t'adresser à toutes les parties de l'Hexagone, les intersections contribuant au comportement de blocage voudront toujours refaire surface. C'est comme vouloir garder sous l'eau un ballon de plage. Cela exige beaucoup d'effort; et dès que tu cesses de le pousser vers le bas, le ballon remonte à la surface de l'eau.

Comment alors empêcher le ballon de refaire surface sans avoir à déployer autant d'effort ? Penses-y. Quoi d'AUTRE doit changer ?

« L'absence de tout objectif à long terme autre que de me défaire du bégaiement pourrait bien expliquer mes rechutes ! »

EN PLEIN DANS LE MILLE !!! Tes objectifs étaient trop limités. Rappelle-toi toujours que les blocages sous-jacents au bégaiement dépendent de bien d'autres choses que la parole. Mais tu sais déjà cela ….

« Et la question que je me pose alors est la suivante : "une fois vaincu le bégaiement, que fait-on ? »

Je n'ai jamais vaincu le bégaiement. **Je l'ai simplement désassemblé**. J'ai travaillé sur ma personne, mes pensées et mes émotions. **J'ai** développé la conscience de ce que je faisais en bloquant. Je **montrais aux autres qui j'étais** vraiment. Puis le problème finit par disparaître. Il y a une GRANDE différence entre ces deux approches.

« Connaissez-vous l'expression "nous sommes ce que nous mangeons" ? Cela peut aussi s'appliquer à ce que nous pensons ! »

---

[305] Voir http://www.relation-aide.com/dos_description.php?id=129.

[306] Goleman, Daniel. (1997). *L'Intelligence émotionnelle: Comment transformer ses émotions en intelligence*. Paris: R. Laffont, 421 p.

Bien sûr ! Voici un autre corollaire – "Tu es ce que tu pratiques tous les jours." Et je ne parle pas que de la parole. Quelque chose en TOI doit changer, quelque chose qui est relié à tes schèmes de pensée, à ce que tu ressens et à tes perceptions. Lorsque ces changements prendront place, tu te considéreras de façon différente.

« C'est lorsque je me retrouve submergé par cette mentalité (de bégaiement) que je me referme sur moi-même, souvent au beau milieu d'une conversation; je me rappelle alors que je suis égal aux autres et que le fait de bégayer n'est pas si grave que cela. La vie est bien trop importante. Et cela fait échec à cette croyance à l'effet qu'on doive toujours trouver le mot "juste". »

La clé de ce qui doit changer se trouve dans ces mots.

Continues d'investiguer. Tout ce que tu fais a une influence sous la surface.[307]

John

John,

Comment ça va ? Si vous avez un instant, j'aimerais partager avec vous mes plus récentes observations. Ces derniers temps, je me suis vraiment laissé aller tout en tentant de mettre le bégaiement de côté (de ne pas y penser). J'ai été capable de m'exprimer avec une aisance relative. Et si la peur faisait irruption, je la laissais faire et je laissais le moment guider ce que je disais. Je laisse la connexion avec mon interlocuteur guider ce que je dis.

Phew ! C'est alors que commence vraiment l'aventure de la vie ! Et dire que je croyais que la vraie bataille consistait à vaincre le bégaiement ! Comme vous l'avez dit, vous ne l'avez pas vaincu, vous l'avez dissout.

Cette liberté d'expression mit en lumière certains aspects de ma personne qui me déplaisent. Au début, je me sentais l'égal de tous. Puis je commençai à réagir à tout comme un enfant – crise de colère et agression. J'en vins à ne plus vouloir m'entendre moi-même !

Contrairement à ce que je pensais, la paix de l'esprit ne coïncide pas avec l'absence de bégaiement. La morale est un facteur-clé, ce qui transpire de l'Hexagone. Je suis devenu entièrement centré sur ma personne, comme si personne d'autre que moi n'existait au monde. Et cela augmentait les risques que je me retienne. Et puisqu'ils étaient dans mon monde, je n'avais rien à partager verbalement avec qui que ce soit ! Il s'agit certainement de mon expérience à moi; j'en suis parfaitement conscient et je sais que je dois y travailler.

A

---

[307] Pensez ici à l'Iceberg de Joseph Sheehan : "*on peut comparer le bégaiement à un iceberg, avec la plus grande partie sous la surface. Quelques personnes vont voir et entendre la plus petite partie. Mais la partie la plus massive, la plus insidieuse et la plus destructrice se trouve sous la surface, avec ses émotions comme la peur, la culpabilité, l'anxiété anticipatoire et la honte. Pour un adulte ou un adolescent suffisamment mature pour le tolérer, la présentation publique de soi comme une PQB recèle un effet thérapeutique. La partie de l'iceberg ainsi exposée à la lumière du soleil et à la vue du public fondra plus rapidement*." Voir l'image de l'Iceberg à la page X.

Andrew,

« *Au début, je me sentais l'égal de tous. Puis je commençai à réagir à tout comme un enfant – crise de colère et agression. Cette situation empira au point de ne plus vouloir m'entendre moi-même ! Contrairement à ce que je pensais, la paix de l'esprit ne coïncide pas avec l'absence de bégaiement.* »

Eh oui, décevant n'est-ce pas ? On grandit **avec l'idée que le bégaiement est la source de tous nos problèmes et c'**est tout un choc **quand on réalise qu'ils sont en fait occasionnés par** ce que nous SOMMES.

Eh bien, tu fais de grands progrès. Après avoir acquis toutes ces connaissances et en ayant la force et le courage de continuer à chercher, tu te place au devant du groupe. Tu fais ce qu'il y a de plus difficile : prendre du recul pour mieux observer ce qui se passe, sans fléchir.

J'ai moi-même eu un comportement vulgaire par le passé et (me disais-je) je suis devenu une meilleure personne. N'oublies pas : ce qui ne te tue pas te rendra plus fort.

Assez de platitudes pour ce soir. Je vais me coucher. Il me fait toujours plaisir d'avoir de tes nouvelles.

j.

June19, 2000

Re: Garder contact

John,

Pour ma troisième année, je projette de faire une recherche sur le bégaiement. Et vous êtes la meilleure personne au monde avec qui en discuter. J'utiliserai un questionnaire et ferai appel à 150 personnes.

Je suis particulièrement intéressé par vos concepts relatifs à l'Hexagone. Je veux utiliser une théorie du développement de l'individu pour savoir si le bégaiement articulatoire primaire mène au bégaiement secondaire ou si ce dernier est occasionné par des facteurs socio-environnementaux. La théorie du développement individuel que j'entends utiliser est celle de Cooley (1957). Ce dernier suggère que le concept de soi se développe à travers les réflexions des autres observant notre propre comportement. Notre comportement nous est donc renvoyé par les autres et c'est ainsi que se développe notre moi.

Je dois préciser que cette recherche sera d'un niveau élémentaire et qu'elle paraîtra donc comme telle à une personne aussi informée et expérimentée que vous. Mais il s'agit d'une idée originale car personne dans l'histoire de mon département n'a jamais investigué le bégaiement.

Pour quelqu'un comme vous, le bégaiement secondaire (bégayage) ne ressemble pas au bafouillage articulatoire. Comme vous le dites, la majorité des experts du domaine ne précisent pas suffisamment ce qu'ils entendent par bégaiement. Je veux savoir si la réaction des autres au bafouillage, et les conséquences sociales qui s'ensuivent, mènent aux caractéristiques secondaires de blocage en créant un système (le moi) propice au bégayage. Tel que déjà

mentionné, je devrai préparer un questionnaire et prévoir un échantillonnage d'individus qui bégaient et qui ne bégaient pas. Toute suggestion de votre part serait, bien sûr, fort appréciée.

Merci.

A

Andrew,

Désolé d'avoir tardé à te répondre mais j'ai été très occupé. J'étais à Chicago pour la Convention annuelle de la National Stuttering Association. J'ai animé quelques ateliers et participé à un panel. Il s'agissait de la plus importante et meilleure convention que nous ayons eue – presque 600 personnes étaient présentes !

« Je veux utiliser une théorie sur le développement individuel pour savoir si le bégaiement articulatoire primaire mène au bégaiement secondaire ou si ce dernier est occasionné par des facteurs socio-environnementaux. »

Il s'agit d'une excellente question mais je suggère que tu l'approfondisses davantage que les académiciens et chercheurs ne l'on fait jusqu'à maintenant. Presque tous ceux qui ont fait des recherches sur cette question l'ont considéré SEULEMENT du point de vue selon lequel le bégaiement primaire, comme ils le désignent, constitue le principal, sinon l'unique facteur occasionnant le bégaiement secondaire ou chronique. ET ILS N'ONT JAMAIS CRU BON REGARDER AU-DELÀ ! Cela dit, il ne fait aucun doute que le bégaiement primaire PUISSE être un déclencheur; mais j'insiste auprès de la communauté pour leur faire prendre conscience qu'il s'agit rarement du seul facteur en cause et que, bien souvent, d'autres facteurs sont davantage responsables du trouble de parole.

Tiens, allons-y avec un exemple. Si un jeune enfant se pose des questions sur le sexe, les agressions, l'affirmation de soi ou la créativité, il s'agit-là de questions pouvant déclencher ce que tu désigne bégaiement articulatoire.

Alors, lorsque l'enfant manifeste ce genre de bégaiement, et que les autres réagissent à ce bégaiement, il pourrait alors commencer à adopter des stratégies pour composer avec cela, stratégies qui, avec le temps, provoqueront le bégaiement secondaire (blocage). MAIS – et c'est un gros MAIS – le bégaiement secondaire peut être déclenché non seulement par le bégaiement primaire mais aussi par les ÉMOTIONS associées au bégaiement primaire. En vérité, ces émotions peuvent, EN ELLES-MÊMES, constituer la principale cause. Vous n'avez même pas besoin du bégaiement primaire lorsque ces émotions sont suffisamment menaçantes.

Autre sujet – quand tu dis "pour savoir si le bégaiement articulatoire primaire mène au bégaiement secondaire ou si ce dernier est occasionné par des facteurs socio-environnementaux", tu tombe dans le piège du "soit l'un ou l'autre". Pourquoi ta question doit-elle contenir cet élément de soit l'un ou l'autre ? Pourquoi ne pourrait-elle par être une affirmation avec un et/et ? En d'autres mots, pourquoi le bégaiement primaire ET les facteurs socio-environnementaux ne pourraient-ils pas, tous les deux, constituer des facteurs contributifs ? En fait, c'est la proposition que je mets sur la table. Et j'ai de plus affirmé, comme tu le sais, qu'il s'agit d'un problème de

SYSTÈME ayant plusieurs agents contributifs, et TOUS ces agents contributifs s'influencent les uns les autres.

À ta place, je prendrais soin de ne pas me laisser entraîner par les professionnels qui pourraient te programmer dans ce genre de choix (soit l'un, soit l'autre).

« La théorie du développement individuel que j'entends utiliser est celle de Cooley (1957). Ce dernier suggère que le concept de soi se développe à travers les réflexions des autres observant notre propre comportement. Notre comportement nous est donc renvoyé par les autres et c'est ainsi que se développe notre moi. »

Je ne peux débattre la proposition de Cooley. Elle est tout ce qu'il y a de plus sensée.

« Je veux investiguer si la réaction des autres au bafouillage, et les conséquences sociales qui s'ensuivent, conduisent aux caractéristiques secondaires de blocage en créant un système (le moi) propice à l'épanouissement du bégaiement. »

Encore une fois, et je sais que c'est difficile, mais tu dois faire attention de ne pas tomber dans cette coutumière description du problème : de cause à effet. Il ne s'agit définitivement pas d'un problème se prêtant à un paradigme aussi simplifié.

Quoi qu'il en soit, c'était ma contribution personnelle à ce débat.

Il semble que mon atelier de Sydney soit très attendu pour la première fin de semaine. Doris et moi avons vraiment hâte de faire ce voyage. Et il semble que l'atelier en Irlande, prévu pour la mi-octobre, gagne également en circonstances favorables.

Il se fait tard et il est temps d'aller au dodo. Content d'échanger sur ce que tu feras. Cela me semble être un projet de troisième année plutôt enthousiasmant.

All the best

John

John,

J'espère que tout va bien ?

J'ai décidé de faire une dissertation sur le bégaiement. Je voulais initialement entreprendre un projet de recherche mais je ne pourrai le faire à cause d'un manque de superviseurs disponibles. La dissertation sera sur le Zen et l'art de parler. Une section parlera du bégaiement (un survol). Une autre abordera les principes du Zen. Puis je me livrerai à un exercice afin de combiner les deux pour explorer le Zen et l'art de s'exprimer.

J'ai repris mon travail d'observation. Je suis devenu plus confiant pour m'engager dans des situations de parole. Je m'efforce de ne pas me laisser entraîner par la peur lorsqu'elle frappe, et elle frappe quand j'ai le réflexe de me retenir. En ce moment, je suis sujet à me retenir face à plusieurs choses. Le truc c'est de le saisir (ce réflexe de retenue), de l'arrêter avant d'être envahi par lui.

567 L'odyssée d'Andrew.

Tenez, hier soir, je suis allé chez ma grand-mère où mes parents faisaient un petit DIY[308] pour lui rendre service. Tout alla bien pendant la première heure. Pas de peur, j'étais spontané et détendu. Après un certain temps, je n'avais plus rien à dire et cessai de me laisser porter par le courant du moment; puis je me suis retenu. Et cela progressa. Je me suis ressaisi pendant un moment pour être de nouveau entraîné en mode retenue. Il m'était alors devenu difficile de tenter de dire quoi que ce soit. Je me retrouvai à côtoyer automatiquement la peur.

Je ne suis pas abattu par ce qui s'est produit. Je comprends mieux le rôle joué par la retenue dans le bégaiement. Le bégaiement n'est peut-être qu'un moyen pour nous cacher cette propension que nous avons à nous retenir.

Je suis plus habile à intercepter la retenue avant qu'elle ne s'installe. Lorsque je ne me retiens pas, je reçois une image plus claire du genre de personne que je suis. Et cela m'aide à m'extirper des émotions ressenties lorsque je me retiens. Pour l'instant, je suis plus que disposé à m'immiscer dans des situations – dans toute situation – surtout que la semaine prochaine, j'aurai un rendez-vous surprise (un blind date). J'ai donc besoin de m'assurer d'aborder cette situation en étant moi-même.

Ce qu'il y avait d'intéressant au sujet de l'épisode d'hier soir, c'est que graduellement, alors que je me laissais porter par le courant, j'ai perdu contact avec tout ce que j'avais appris en observant; oubliée aussi la façon de faire échec au réflexe de retenue, et tout cela parce que ce processus négatif fit irruption par la porte arrière. De toute évidence, davantage d'expériences me sont nécessaires.

J'espère que vous avez un été agréable et que vous profitez de la vie.

Andrew

Andrew,

« Après un certain temps, je n'avais plus rien à dire et cessai de me laisser porter par le courant du moment; puis je me suis retenu. »

Qu'est-ce que tu ne voulais PAS remarquer (*i.e.* vivre ?)

Comment te SENTAIS-tu lorsque tu n'avais plus rien à dire ? Quelles pensées te venaient à l'esprit ? Quelles croyances prirent la relève ?

Que ressens-tu pour ta grand-mère ? Comment la perçois-tu ? A-t-elle sur toi un quelconque pouvoir ? Si oui, quel genre de pouvoir ? As-tu BESOIN d'elle pour quoi que ce soit ? Si oui, quoi ?

Et si tu ne T'ÉTAIS PAS retenu, qu'est-ce qui se serait passé ? (Laisse libre cours à ton imagination ici.)

« Le bégaiement n'est peut-être qu'un moyen pour nous cacher cette propension que nous avons à nous retenir. »

---

[308] Do It Yourself : bricolage.

Yup ! Cette lutte pour parler tout en désirant secrètement se retenir est ce qui déclenche les comportements visibles (les actions physiques de l'Hexagone) reconnus comme bégaiement/bégayage. Tu étais tiraillé entre deux directions opposées.

« Ce qu'il y avait d'intéressant au sujet de l'épisode d'hier soir, c'est que graduellement, alors que je me laissais porter par le courant, j'ai perdu contact avec tout ce que j'avais appris en observant, oubliée aussi la façon de faire échec au réflexe de retenue, et tout cela parce que ce processus négatif fit irruption par la porte arrière. »

Pourquoi t'es-tu déconnecté ainsi de la situation ?

Tu avais apparemment quelque chose à perdre. As-tu une idée de ce que cela pouvait bien être ?

TRÈS BONNE observation, Andrew. Continues de réfléchir à cette situation pour voir ce qui pourrait bien en ressortir.

John

John,

J'espère que votre séjour en Australie a été plaisant et productif.

Je continue à observer et, de plus, je m'efforce de sortir de ma zone de confort. Je viens de vivre un mois très agréable. Et l'aspect le plus plaisant en était l'inconnu !

Je n'avais encore jamais été capable de dire cela. Mais j'ai toujours voulu avoir le contrôle. Maintenant, je me permets de me laisser-aller. Et pour être honnête, j'ignore ce que je vais dire la minute suivante. Cela dépend de la situation et de ma connexion avec mon interlocuteur. J'accepte que la peur fasse surface; sauf que maintenant que j'y porte une moindre attention, elle se fait de moins en moins fréquente. Cette évolution en est au point où je ne fais que noter sa présence sans me laisser submerger par elle.

Cette personne que je suis lorsque la peur perd son emprise sur moi est bien différente de celle que je suis lorsque je la laisse m'envahir et que je me retiens ! Votre analogie avec le carré aux neuf points et la manière d'en tirer quatre lignes droites en est une bonne description. Je constate que pour véritablement composer avec la vie, vous ne devez pas vous retenir. J'ai déjà entrepris des thérapies de la parole et travaillé fort pour devenir fluide. Mais mon seul objectif se limitait à vaincre le bégaiement.

Mais, bien que j'aie pu m'exprimer pendant un certain temps, je rechutais constamment, justement parce que je me retenais encore. Bien que JE PUISSE parler, cette retenue devait occasionner la rechute. « En vous bloquant de vos pensées et de vos émotions, vous ne pourrez savoir si vous pouvez composer avec chaque moment» (de votre livre). Ce qui m'a vraiment aidé c'est de ne pas avoir l'attitude de « Je me débrouille très bien, je n'ai pas bégayé. » J'adopte plutôt l'attitude suivante : « Bien, ce que je viens de dire est le reflet de ce que je suis lorsque je ne me retiens pas. J'ai le droit d'être moi-même ! »

569 L'odyssée d'Andrew.

J'ai aussi commencé à tenir un journal. Hier soir, on aurait dit que le stylo écrivait de lui-même. L'observation est vraiment utile et votre essai intitulé "Anatomie d'un blocage"[309] fut une révélation. Il met vraiment en lumière ce qui se produit.

La semaine dernière, des difficultés financières m'ont amené à me retenir. Dimanche soir, mes parents sont venus me visiter. L'expérience s'est avérée très intéressante. J'avais l'impression de vouloir me retenir. La peur rôdait autour et avait le potentiel de devenir incontrôlable pour faire place à la panique. Bien que je savais cela, je ne m'en inquiétais pas. Et alors elle s'en alla.

En fait, parce que je m'étais retenu pendant quelques jours, j'avais perdu contact avec mes pensées et mes émotions; et je me battais pour trouver un sujet de conversation. J'étais conscient de ce qui se passait en moi, sans toutefois m'en inquiéter; j'étais satisfait de simplement composer avec le moment présent. Et ma parole était correcte. Encore une fois, votre "Anatomie d'un blocage" m'a vraiment été utile car cet article m'a éclairé sur ce que vous reteniez. Lorsque vous vous reteniez, vous n'étiez pas vous-même.

C'est tout pour l'instant John.

Andrew

Andrew,

« Ce qui m'a vraiment aidé c'est de ne pas avoir l'attitude de « Je me débrouille très bien, je n'ai pas bégayé. » J'adopte plutôt l'attitude suivante : « Bien, ce que je viens de dire est le reflet de ce que je suis lorsque je ne me retiens pas. J'ai le droit d'être moi-même ! »

EH ! EN PLEIN DANS LE MILLE !!! L'étape suivante est de pouvoir dire la même chose sans toutefois ajouter "lorsque je ne me retiens pas."

« En fait, parce que je m'étais retenu pendant quelques jours, j'avais perdu contact avec mes pensées et mes émotions; et je me battais pour trouver un sujet de conversation. »

Bonne observation. Même une courte période de retenue peut donner lieu à un état d'esprit différent jusqu'à ce que tu aies accumulé un bassin d'expériences suffisant pour t'extirper de cet état afin de te resituer dans un autre état d'esprit, plus positif. Souviens-toi : ton état d'esprit a un impact considérable sur ta configuration par défaut (ces comportements et ces réactions qui surgissent automatiquement chaque fois que survient une situation stressante.)

(Notre séjour en) Australie a été fantastique mais intense. On a fait bien des choses en trois semaines. Et l'atelier m'a vraiment comblé. Ces gens d'Oz sont d'une espèce vraiment spéciale (tous interconnectés).

Content d'avoir de tes nouvelles.

John

---

[309] Page 165.

570 L'odyssée d'Andrew.

06 Sep 2000

Re: Garder contact

John,

Pensez-vous que le passage d'une saison à une autre puisse modifier notre configuration par défaut ? J'ai constaté cela et j'en suis persuadé.

Dernière chose : pensez-vous qu'on puisse devenir accro (dépendant) au bégaiement ? J'ai commencé à travailler sur ma thèse et je désire y incorporer le fait que les PQB peuvent devenir dépendantes du bégaiement en tant que mécanisme leur permettant de mieux composer avec certaines situations.

J'espère que votre femme et vous vous portez bien; j'ai hâte de participer à votre atelier à Dublin.

Andrew

Andrew,

« Pensez-vous que le passage d'une saison à une autre puisse modifier notre configuration par défaut ? J'ai constaté cela et j'en suis persuadé. »

Je pense que oui. En médecine chinoise, les saisons affectent l'état d'esprit des gens; ils vont souvent chez l'acupuncteur pour se faire rééquilibrer pendant les changements de saisons.

« Dernière chose : pensez-vous qu'on puisse devenir accro (dépendant) au bégaiement ? »

Je le pense, bien que ce ne soit pas la meilleure façon de formuler une telle question. Je suis embarrassé par le mot "bégaiement", lequel est une combinaison (1) du blocage et (2) de ce que nous faisons pour éviter ce blocage. Je crois qu'on devient plutôt dépendant de la stratégie de retenue comme moyen de nous épargnez des situations/émotions déplaisantes. Car il serait étrange de ne pas vouloir se protéger, pour ne pas dire menaçant. Hélas, avec le temps, il deviendra de plus en plus difficile de nous défaire de cette habitude (de retenue). Ce qui la rend particulièrement difficile à briser, c'est que nous ne sommes pas toujours conscients de nous retenir. Par conséquent, la première étape vers le rétablissement (tel que je le perçois) est de développer une plus grande attention à ce que nous faisons tout en, SIMULTANÉMENT, nous aventurant hors de notre zone de confort.

« J'espère que votre femme et vous vous portez bien et j'ai hâte de participer à votre atelier à Dublin. »

J'espère bien t'y rencontrer. J'arriverai à Dublin mercredi. Alors, si on pouvait se rencontrer assez tôt, on pourrait luncher ensemble.

John,

---

571 L'odyssée d'Andrew.

February 7, 2001

John,

Merci pour la réponse. J'ai récemment observé plusieurs aspects intéressants de ma parole. Je viens d'acheter un modem-câble haute vitesse et j'ai eu bien des problèmes à le configurer ! Ce qui signifie que j'ai souvent dû faire appel aux employés du câble pour m'aider à en venir à bout.

Alors que je pensais être sur le point de pouvoir l'utiliser, il ne fonctionnait pas. Ce soir, j'en suis venu à bout mais je devais rappeler la compagnie pour leur transmettre des signaux de fréquence. Ma parole fut tout simplement horrible ! – pour dire le moins ! – car je ne pouvais attendre de leur fournir les détails voulus tellement j'avais hâte de m'en servir. Lorsqu'on m'informa que ma fréquence était trop élevée et qu'un ingénieur viendrait dans deux jours, ma parole se rétablit !

Autre anecdote. Je suis très ami avec une fille d'origine grecque à l'Université. Un jour, alors que je bloquais, elle me dit : « Andrew, ça n'a pas d'importance le temps qu'il te faut pour parler. Pendant que tu luttes (pour parler), je ne porte pas de jugement sur toi. Je tente simplement de deviner le mot que tu t'efforces de prononcer. »

Ses mots me permirent de distinguer la forêt des arbres – c'est-à-dire que je n'étais pas ces mots sur lesquels je bloquais. Cela fait une énorme différence sur ma parole quand je suis avec elle. Je ne bloque pratiquement jamais et je me sens en confiance.

Je m'efforce d'agir "comme si". J'ai vu un reportage sur Bill Gates et j'ai réalisé l'importance de ses méthodes pour convaincre les autres. Depuis lors, je réalise à quel point la parole est importante et je m'efforce de bien vivre le moment présent. Je commence à accepter le fait que j'ai un bégaiement fréquent. Et ce que je veux dire est devenu plus important que la manière dont je le dis. Avec une telle attitude, la conviction en ce que je veux dire me permet habituellement de parler sans bloquer.

Aujourd'hui, devant un séminaire d'une cinquantaine de personnes, j'ai donné mon opinion sur certains aspects légaux de la psychologie. Je savais ce que je voulais dire; je me mis en mode défi et levai ma main. Toute la classe me regarda comme ils le font pour regarder ceux qui sont suffisamment braves pour émettre leur opinion. Il m'a fallu absorber tout cela. Le plus important, c'est que les mots se succédèrent comme je l'avais prévu. En réalité, ce que je finis par dire était bien meilleur que tout ce que j'aurais pu prévoir d'avance (vous y comprenez quelque chose ?)

Salutations,

A

---

1 Mar 2001

Objet : Garder contact.

John,

Comment allez-vous ? Avez-vous déjà assisté au Programme McGuire (pleine durée) ? Je viens tout juste de terminer ma dissertation de 10 000 mots sur le bégaiement. Vous savez, il

m'arrive de penser bien connaître mon bégaiement alors qu'à d'autres moments, j'ai plutôt l'impression de ne pas avoir progressé du tout ! Il y a des années, un orthophoniste m'avait dit de bégayer avec fluidité et de m'accepter comme quelqu'un vivant avec ce trouble. Très rapidement, j'ai eu une rechute. Dernièrement, j'ai fait ce qu'il m'avait dit et j'ai à peine bégayé!

Aujourd'hui je suis allé chez Burger King et j'ai bégayé parce que la personne derrière le comptoir était d'origine hindoue ! J'ai bloqué car, même si vous parlez distinctement, certains étrangers ont de la difficulté à comprendre ce que vous dites. Dans le programme McGuire, j'avais de sérieuses difficultés avec les personnes d'origines Chinoise et Hindou. Et si je bloquais trop souvent, elles finissaient par s'en aller ! Je subissais une énorme pression du temps. Aujourd'hui, un autre épisode semblable se produisit. Je n'étais pas du tout embarrassé par le fait d'avoir bloqué et je n'y ai même pas pensé par la suite; les mots finirent par être prononcés avec fluence !

C'est lorsque je visite mes parents que ma parole devient terrible. Les signaux environnants me rappelant que je reviens à la maison sont parfois trop nombreux et ma parole devient rapidement hors de contrôle.[310] J'ai une bonne idée de la raison de cela. Lorsque vous commenciez à sortir du bégaiement, vous contentiez-vous simplement de parler sans vous soucier de bégayer ou pas ou si vous contrôliez d'abord votre parole ? J'en suis à l'étape où je me contente de suivre mes instincts et de parler, sans plus.

Bon, c'est tout pour le moment.

Salutations,

A

Andrew,

« Comment allez-vous ? Avez-vous déjà assisté au Programme McGuire (pleine durée) ? »

J'y ai assisté pour la toute première fois la semaine dernière à Reno. C'était fantastique. Encore mieux que ce à quoi je m'attendais.

« Lorsque vous commenciez à sortir du bégaiement, vous contentiez-vous simplement de parler sans vous soucier de bégayer ou si vous contrôliez d'abord votre parole ? »

Si tu attends de contrôler d'abord le bégaiement, tu ne parleras jamais. La technique McGuire repose sur la nécessité de se laisser-aller, même si tu ressens la crainte. Le programme t'enseigne une technique pour te concentrer sur le laisser-aller chaque fois que se manifeste la compulsion à se retenir.

Dave McGuire suggère de "tuer" une situation ou un mot craint en s'y surexposant volontairement et en utilisant le mot maintes et maintes fois jusqu'à ce que la situation devienne dépourvue de toute peur. J'ignore s'il existe une alternative à cette technique.

---

[310] Comme je l'ai déjà mentionné à quelques reprises, c'est Charles Van Riper qui a un jour dit : « Lorsque le bègue retourne dans son environnement familier, même les meubles semblent bégayer. » RP

Personnellement, chaque fois que j'approchais une situation crainte, et que je savais que j'allais bloquer, je trouvais des moyens pour contourner cette difficulté à prononcer le mot. Mais je commençais toujours avec la ferme intention de dire le mot sans l'aide de trucs. Je me retirais rarement d'une situation, parce que si le pire succède au pire, je pourrais toujours me rabattre sur un de mes trucs.

Ce qui m'aida à combattre ce réflexe de retenue ne fut pas une technique McGuire (ce programme n'existait pas alors) ; c'est plutôt en apprenant à m'affirmer et à tolérer les émotions qui se manifestaient. C'était là un effet secondaire, un dérivé de tous ces programmes de croissance personnelle auxquels j'avais participés. Peu importe mes craintes de mal paraître, elles avaient été résolues grâce à tous ces moments forts que j'avais vécus lors de ces multiples séances d'apprentissage.

« J'en suis à l'étape où je me contente de suivre mes instincts et de parler, sans plus. »

En plein ce qu'il faut faire.

Content d'avoir de tes nouvelles.

John

May 11, 2001

Re: Garder contact

Hi John,

Comment ça va ? Pouvez-vous croire que je termine déjà mon diplôme en psychologie ? Plus qu'un mois et ça y est. Mais ça commence à devenir plus difficile. Je suis présentement à réviser la psychologie judiciaire.[311] J'ai terminé une dissertation de 10 000 mots sur le bégaiement et un projet de 10 000 mots sur l'abus, par les adolescents, de substances illicites. Trouver 30 minutes ces jours-ci pour échanger n'est pas une mince affaire !

Êtes-vous toujours très impliqué avec la méthode McGuire ? J'ai récemment vu un documentaire à la télévision sur le programme. Personnellement, je n'y suis pas retourné depuis 1997, en partie parce que le traitement ne m'amusait plus. Mais je n'en crois pas moins qu'il s'agisse du meilleur traitement auquel j'aie participé. Il se peut que j'y retourne dans le futur.

Pour l'instant, le bégaiement ne me cause pas trop de difficulté bien que les symptômes fluctuent selon ma perception du problème. Lorsque j'accepte ma condition et que je me considère vraiment comme quelqu'un qui, occasionnellement, bégaie, je peux vivre pleinement le moment présent et réagir en conséquence. Mais lorsque le bégaiement entre en conflit avec la perception que je me fais de moi-même à ce moment-là, j'ai alors toutes les difficultés du monde à m'exprimer. Et probablement à cause de cette constante anxiété anticipatoire, je ne suis pas vraiment conscient du moment présent.

---

[311] La psychologie judiciaire est l'intersection entre psychologie et le système de justice pénale. Elle implique la compréhension du droit pénal dans les pertinentes juridictions afin d'être en mesure d'interagir adéquatement avec les juges, les avocats et d'autres professionnels du droit. Un aspect important de la psychologie légale est la capacité de témoigner en cour, de reformuler les conclusions psychologiques dans la langue juridique en salle d'audience et à fournir des informations au personnel juridique d'une manière qui puisse être comprise.

J'aimerais poursuivre mes études plus tard. Je n'ai rien de planifié pour l'instant sauf attendre de connaître mes résultats. J'aimerais beaucoup aller en Amérique. J'ai visité Paris, Barcelone, Dubaï, mais jamais les États-Unis. Peut-être qu'un jour, alors que les circonstances seront plus propices, je visiterai les USA.

Je n'ai rien d'autre à ajouter pour l'instant. (Ma tête est trop pleine de révisions !) Mais prenez soin de vous et continuer vos expérimentations.

Salutations, Andrew

Hi Andrew,

« Êtes-vous toujours très impliqué avec la méthode McGuire ? »

Je suis toujours en contact avec plusieurs personnes du Programme. J'essaie présentement d'organiser un autre atelier en Australie.

« Pour l'instant, le bégaiement ne me cause pas trop de difficulté bien que les symptômes fluctuent selon la manière dont je considère le problème. Lorsque j'accepte ma condition et que je me considère vraiment comme quelqu'un qui, occasionnellement, bégaie, je peux vivre pleinement le moment présent et réagir en conséquence. Mais lorsque le bégaiement entre en conflit avec la perception que je me fais de moi-même à ce moment-là, j'ai alors toutes les difficultés du monde à m'exprimer. Et probablement à cause de cette constante anxiété anticipatoire, je ne suis pas vraiment conscient du moment présent. »

Je crois que présentement, tu as une assez bonne maîtrise sur ce qui t'arrive. Ta future progression dépendra de ta disposition à t'aventurer au-delà pour parler beaucoup, peut-être même subir un refresher de McGuire….ou les deux.

« Peut-être qu'un jour, alors que les circonstances seront plus propices, je pourrai visiter les USA. »

Assure-toi de venir en Californie lorsque tu viendras.

« Prenez soin de vous et continuer vos expérimentations. »

J'y travaille toujours. Ça fait plaisir d'avoir de tes nouvelles Andrew.

John

November 5, 2002

Hi John,

Ça fait un bout de temps que je n'ai pas eu de vos nouvelles. Comment allez-vous ? Brièvement, j'ai quelques nouvelles très positives ! Je n'ai plus de ces blocages qui duraient plus de trois secondes. Je bloque rarement.

Je partage entièrement vos idées au sujet de l'élargissement de notre zone de confort. J'en suis au stade de prévenir le réflexe de retenue avant même qu'il ne se manifeste. Je m'efforce aussi de modifier plusieurs de mes schèmes de pensée. J'ai approché des gens de mon passé avec

lesquels j'ai l'impression de m'avoir abandonné (il y a plusieurs années). J'ai constaté que plusieurs de mes schèmes de pensée se dissipent en quelques minutes, ce qui diffère de mes efforts pour modifier les conséquences de plusieurs années d'intellectualisation d'une situation donnée, etc.

J'ai maintenant un emploi de vendeur dans une des plus importantes chaines de magasins du Royaume Uni. J'ai beaucoup d'informations à documenter. J'ignorais que la vie pouvait être aussi plaisante; je n'avais jamais connu la vie autrement que par la mentalité (le filtre) du bégaiement. Dieu que le monde est un bien meilleur endroit sans elle !! J'aimerais vous visiter un de ces jours.

Meilleures salutations. Au revoir.

Andrew

November 11, 2002

Re: Bel essai

Hi John,

Oui, bel essai. Pour moi, vous avez toujours été le phare guidant les navires dans le brouillard. Je ne peux m'empêcher de vouloir aider les autres. Un de mes amis bégaie. J'ai constaté qu'il n'avait que rarement d'opinion sur quoi que ce soit. Il n'initie JAMAIS une conversation. Il ne fait que remplir les vides, généralement avec des affirmations toutes faites pour la personne qui tient le haut du pavé dans la pièce. Je ne peux m'empêcher de penser qu'il y a beaucoup d'arrogance et de déni en lui. J'étais tellement devenu frustré par cela que j'ai cessé de le voir ; et j'en suis soulagé. Si quelqu'un a la volonté d'apprendre, alors tout comme vous le faites, j'aurai tout mon temps pour l'aider ! L'envi était également un problème chez lui.

Ces derniers trois mois ont été une révélation et, aussi, une période d'acquisition (de connaissances). Accepter cette réalité que 99,9% du temps je ne bégaie que rarement fut un grand soulagement. J'ai tellement appris sur la vie !! Wow, la différence est énorme lorsque j'y mords différemment de ma façon habituelle.

C'est tout pour l'instant.

Salutations, Andrew

Andrew,

WOW !!! Fantaaaaaaastique ! Tu es vraiment une rôle-modèle ambulant en faveur du pouvoir de l'approche holistique et tu renforces cette vérité que la persistance porte fruits.

Bien sûr, viens à San Francisco pour me rendre visite. Ça vaut au moins un dîner ou deux et une visite guidée de la ville.

En passant, je me suis dit que tu aimerais peut-être lire mon discours d'ouverture de septembre dernier devant la BSA.[312] J'y parlais de ma sortie du bégaiement. Tu peux le trouver à www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/john.htm (version anglaise).

Ça fait plaisir d'avoir de tes nouvelles.

John

(*Suite au message précédent, je cessai de recevoir des nouvelles* ***d'Andrew.*** *Puis, trois ans plus tard, le voilà qui réapparaît, cette fois sur la liste neurosemantics.)*

August 5, 2005

Vicky,

Je crois, et mon vécu me l'a démontré, que le bégaiement n'est pas quelque chose qui nous "arrive". Nous le PROVOQUONS. On a L'IMPRESSION qu'il nous arrive, comme ça; NOUS sommes portant ceux qui créent la tension avant de prononcer les mots. Il s'agit donc d'un comportement APPRIS. Et parfois, même si vous êtes à reprogrammer votre cerveau, ce comportement appris refera surface en tant que réaction conditionnée à divers stimuli.

Si on se laisse abattre par cette réapparition, alors on recréera le mode par défaut, perdant confiance dans le matériel anti-bégaiement sur lequel nous avons tant travaillé. N'oubliez pas que vous avez bégayé un ZILLION de fois, et cela, pendant bien des années. Impossible de devenir parfait d'un simple coup de baguette. Et évitez de faire de chaque moment de bégaiement une CATASTROPHE. Vous devez apprendre à réagir calmement à chaque blocage. Car autrement, votre subconscient associera le bégaiement à la peur, à quelque chose qu'il faut redouter, haïr et détester. Vous attribuerez alors bien trop d'importance au bégaiement (ce qui, éventuellement, ne fera qu'augmenter la fréquence de celui-ci). Comment pourriez-vous passer toute votre journée à vous inquiéter du blocage suivant ? (Je ne sais pas si vous le FAITES; mais je l'ai fait quelques fois !) Non seulement est-ce contre-productif, mais c'est pire que le blocage lui-même.

Demandez-vous si vous laisseriez quiconque vous traiter/vous parler de votre bégaiement comme vous le faites. Si la réponse est "non", alors INTERDISEZ-VOUS de vous traiter ainsi ! Et soyez patient. Vous êtes à annuler les effets de plusieurs ANNÉES de conditionnements et de comportements appris. Et cela prendra, aussi, du temps.

---

[312] British Stammering Association (BSA). Cette allocution se trouve à la page 477.

577 L'odyssée d'Andrew.

November 9, 2005

Subj: mon histoire jusqu'à maintenant

Hi John,

J'ai lu votre correspondance et, si je peux me permettre l'expression, vous avez mis le doigt dessus. J'ai remarqué que je me suis ouvert émotionnellement, que mes relations s'épanouissent et que je me suis fait de nombreux amis. Mais je pense que le véritable travail commence lorsque vous apprenez à ne plus bloquer.

Il semble que je laisse maintenant la vie déverser son long fleuve sur moi et que je m'ouvre à d'autres intérêts, parmi lesquels rencontrer des amis et entretenir des relations (amoureuses) avec le sexe opposé. Mon estime de soi a fortement été influencée par le bégaiement. Présentement, et même si je ne bégaie pas, mon estime de soi est très basse. Le bégaiement n'est plus pour moi une source d'inquiétude, et j'ai même oublié bien des connaissances que j'avais acquises il y a quatre ans. Alors, ce courriel vient du cœur et non d'une quelconque expérience perceptuelle.

Parce que je me considère en retard de dix ans sur ceux qui n'ont pas eu de problème de parole, je modifie graduellement mon état d'esprit pour mieux le faire correspondre à celui d'un locuteur normal. La semaine dernière, j'escaladais une colline sans penser au bégaiement mais plutôt au roman de Thomas Harris, "Le silence des agneaux". Puis une fille me dit : « Eh, Andrew, » et je rétorquai : « Eh, amour, comment ça va ? » sans même y penser ! Auparavant, il m'aurait fallu des efforts inouïs pour prononcer de tels mots. Pas cette fois-ci.

La vie est devenue plus difficile depuis que je ne me protège plus en bloquant. Je constate aussi être très influençable et pas du tout affirmatif. Mais ce sont là des choses sur lesquelles je peux travailler.

« "Les musiciens sont ceux qui l'ont le plus facile" dit Doreen, l'instructeur qui s'est occupé de moi pendant le programme. "Ils sont habitués à travailler intuitivement." Les musiciens savent ce que c'est que de se laisser emporter par la musique. Ils reconnaissent l'importance de s'abandonner à l'expérience, de faire confiance à leurs émotions et de ne pas chercher à contrôler ce qu'ils font. Je crois que vous diriez qu'en ces moments de performance, "la musique les emporte." »

C'est vraiment intéressant car, maintenant, je me donne tout entier à la vie. Je vis pour le moment présent; les mots ne font que se présenter. Bien que Jack Menear en ait parlé, il a avoué ne jamais avoir pu atteindre cette magie. J'y suis pourtant arrivé, ce qui est parfois menaçant car vous vous ouvrez ainsi à toutes sortes d'émotions. Alors que par le passé j'étais l'objet d'une certaine empathie (à cause du bégaiement), je dois maintenant composer avec les autres et accepter leurs états d'âme du moment (peut-être traversent-ils, eux aussi, un de ces mauvais jours, etc.). Je suis étonné de voir à quel point les personnes n'ayant pas vécu avec l'état d'esprit de bégaiement prennent la parole pour acquise; pour eux, la parole, c'est facile. Alors que pour moi, chaque jour est un trésor depuis que j'ai cessé de bloquer.

« Il se contente de faire confiance à son esprit et à son corps pour performer. Au fur et à mesure qu'il joue, la musique prend forme d'elle-même dans son esprit, tout comme ces rouleaux perforés qui contrôlaient les bons vieux pianos mécaniques. »

Je me retrouve présentement à cette étape. C'est tout ce que je suis en mesure de vous dire pour l'instant; mais je vais programmer mon esprit en mode observation et je m'efforcerai de correspondre avec davantage de connaissances perceptives. J'aurai un compte Internet d'ici cinq jours. (J'utilise présentement un ordinateur à la bibliothèque locale et je suis donc limité dans le temps.) Je suis heureux de constater que vous continuez à vous dévouer pour la communauté du bégaiement et qu'on peut correspondre.

Merci de me répondre John. J'AI LE PLUS GRAND RESPECT POUR VOUS.

Votre vieil ami,

Andrew Rees

P.S. : J'ai égaré votre livre en déménageant. J'aimerais en avoir une autre copie que j'apprécierais que vous annotiez tout comme la fois précédente alors que vous aviez écrit : « À Andrew. Ta recherche de la vérité te mènera loin. » Je suis vraiment contrarié d'avoir perdu ce livre qui représentait pour moi une véritable bible. Je l'étudiais tous les jours.

A

November 9, 2005

Wow, Andrew. Tu en as parcouru du chemin, dis donc ! Je suis vraiment impressionné de constater que tu es disposé à t'aventurer sur un territoire qui t'es un peu inconnu tout en demeurant OUVERT à l'expérience (en te connectant réellement au moment présent). J'ai rarement vu quelqu'un s'attaquer à son bégaiement aussi ouvertement, avec une telle franchise et un tel engagement. Tu ouvres vraiment la voie aux autres.

Je suis un peu désolé que tu ne partages pas cela sur le site neurosemantics étant donné que ce que tu dis recèle un énorme potentiel d'influence sur les autres. Mais je dois te dire que je sauvegarde tes courriels et que, à l'occasion et avec ta permission, j'en enverrai quelques-uns à des personnes que je connais.

Tu as tellement raison dans ton analyse de ce qui se produit. Sans recourir aux blocages pour éclipser ce qui est déplaisant, tu vas faire l'expérience de la "vraie" vie qui flottait sous la surface.

« Mon estime de soi a fortement été influencée par le bégaiement. Présentement, et même si je ne bégaie pas, mon estime de soi est très basse. »

Ah, mais maintenant que tu es en contact avec tout cela, tu peux changer ça; et je sais que tu le feras. Le défi c'est de traverser les difficultés quand elles se présentent et de se bâtir une solidité, une force émotive. Et ce sont tes INTENTIONS qui provoqueront cela.

Lorsque ta vie dépend de tes attentes, tu abandonnes ton pouvoir aux autres. Ce qui contrôle l'estime que tu as de toi-même, ce sont la réaction des autres en ta présence et les événements qui t'arrivent. Pas étonnant que, dans de telles circonstances, on se sente impuissant.

Par contre, si ta vie repose sur tes intentions, tu auras une toute autre réaction face aux événements qui n'auront pas fonctionné à ton goût. Chaque fois que tes attentes ne se matérialisent pas, tu ne fais qu'en apprendre un peu plus sur le problème.[313] Et puis tu réaffirmes ton intention de poursuivre ce que tu avais prévu faire. De cette manière, tu deviendras plus fort. Il va de soi que, pour pouvoir faire tout cela, tes intentions doivent être précises, claires. Et cela fut le plus grand défi de ma vie – savoir ce que je voulais.

« J'ai égaré votre livre en déménageant. J'aimerais en avoir une autre copie que j'apprécierais que vous annotiez tout comme la fois précédente, alors que vous aviez écrit : « À Andrew. Ta recherche de la vérité te mènera loin. » Je suis vraiment contrarié d'avoir perdu ce livre qui représentait pour moi une véritable bible. Je l'étudiais tous les jours. »

Je n'ai malheureusement pas de copie imprimée en main de la toute dernière édition. Et ce serait trop onéreux pour moi d'en imprimer une pour te l'envoyer. Es-tu de retour en Angleterre? Si oui, je te suggère d'en obtenir une copie de la BSA.[314] Je pourrai alors t'envoyer la page titre avec une dédicace. Ou mieux encore, je peux te transmettre la version PDF.

C'est toujours un plaisir que d'avoir de tes nouvelles. Je tiens à ce que tu me tiennes informé de ton éveil (à la vie).

All the best, John

(Ce qui suit avait été écrit au groupe de discussion neurosemanticsofstuttering.)

November 23, 2005

Bonjour. Je me nomme Andrew Rees et mon aventure avec le bégaiement a débuté à l'âge de quinze ans. J'ai traversé une période plutôt intense où je retenais mes émotions. Puis j'ai suivi le programme intensif de McGuire grâce auquel j'allais connaître une première progression, malgré une rechute en moins de trois mois.

Je suis diplômé en psychologie, discipline que j'ai choisie parce que j'avais besoin de trouver ce qui n'allait pas. J'avais une attaque de panique chaque fois que je parlais, ce qui provoqua l'apparition de toute une panoplie de trucs et de façons différentes de prononcer les mots. Je me mordais la langue. J'avais des contorsions faciales et la panique du blocage était vraiment terrible.

Puis je commençai à lire intensément ce que John Harrison relatait dans son livre "*Comment vaincre la peur de parler en public*".[315] J'ai débuté une correspondance avec John depuis le moment où je l'ai rencontré à Londres alors que j'y étais pour David McGuire. Tous les jours, j'avais sur moi un journal pour y noter mes observations chaque fois que je bloquais. De retour à la maison, j'étudiais chaque blocage et la raison de sa manifestation. Avec l'aide de John, on disséquait chaque blocage en fonction du concept de l'Hexagone.

---

[313] Comme Thomas Edison.
[314] British Stammering Association.
[315] Version antérieure de ce qui allait devenir *Redéfinir le Bégaiement.*

Cela fait maintenant dix-huit mois que je n'ai pas bloqué, ce qui est tout un soulagement. Mais je n'étais tellement pas préparé pour tout ce que la vie sans blocage me réservait. En me faisant de nouveaux amis, ma vie sociale prit de l'ampleur. L'expérience se compare à quelqu'un qui se lèverait d'un fauteuil roulant pour recommencer à marcher !!

Composer avec la vie sans blocages est presque aussi difficile que lorsque je bloquais mes émotions. J'aime bien visionner des films. La "Liste de Schindler" me fait toujours pleurer. Lorsque quelque chose de négatif m'arrive, je regarde ce film, libérant ainsi les émotions qui furent déclenchées pendant la journée ou la semaine. Des situations comme, par exemple, quelqu'un qui s'est moqué de mon bégaiement ou a fait preuve d'impatience en m'écoutant. J'utilise donc ce film pour me connecter aux émotions négatives ressenties à cause du bégaiement. Je projette ainsi mes émotions et mes perceptions négatives au travers de cette horrible histoire que fut l'holocauste, RESSENTANT VRAIMENT la sensation de pleurer et de connecter avec cela.

Et puis je me suis intéressé au rire. J'ai donc acheté des DVD des Marx Brothers et je me suis amusé à rire à gorge déployée ! Je n'avais pas vraiment ri depuis des années; le fait de ressentir ce que ça fait m'a vraiment aidé !! Mes blocages **m'ayant** rendu tellement insensible à presque tout ce que la vie avait à **m'offrir**, il m'apparut important de franchir des étapes en me permettant d'au moins rire et pleurer. C'était un premier pas.

Je commence à distinguer certaines pièces du casse-tête. Un jour, on rejeta ma candidature pour un emploi. Et parce que je ne me permettais pas de ressentir ce rejet, ma parole, pendant les deux semaines qui suivirent, fut épouvantable, jusqu'à ce que je prenne contact avec ce que je retenais (la COLÈRE). Je me rendis immédiatement au gymnase et je frappai comme un diable sur le pauvre boxing bag. Puis j'écrivis à la compagnie une lettre plutôt affirmative (pas agressive) demandant pourquoi on m'avait refusé ce travail.

Je m'étais déjà fait à l'idée que ce rejet s'expliquait par mon élocution. Comme toute autre chose qui se produisait quotidiennement, tout ce qui arrivait de positif ou de négatif découlait de ma parole. J'avais adopté l'habitude de me récompenser lorsque j'avais été fluide et d'être réellement sévère envers moi-même lorsque j'avais connu des difficultés à m'exprimer. Mais comme je ne bloquais plus depuis un certain temps, je ne me récompense plus pour avoir été fluide, ce qui est signe de véritable progrès.

J'ai également observé que les autres (ceux qui ne bégaient pas) ne se souciaient pas de ma parole, eux aussi ayant leur lot de difficultés au quotidien. D'accord, cela en fait rire quelques-uns ; mais ce n'est pas aussi important pour eux que ça l'est pour moi. J'ai atteint le stade où je parle tout en me permettant de ressentir la panique et en mettant la peur de côté, un peu comme si la panique n'était qu'une distraction (lire l'entrevue de John Harrison avec Jack Menear dans le livre de John).[316] J'ai constaté qu'en faisant cela, je réduisais la peur et je ne bloquais pas. Plusieurs personnes sont insatisfaites des thérapies; peut-être oublient-elles que pour venir à bout du bégaiement, il faut d'abord comprendre la dynamique de ce qui se passe. Or, toutes les informations à ce sujet se retrouvent dans le livre de John Harrison.

[316] L'entrevue se trouve à la page 339.

Mes derniers mots pour le moment sont : QUAND AVEZ-VOUS VRAIMENT PLEURÉ POUR LA DERNIÈRE FOIS ? QUAND AVEZ-VOUS VRAIMENT RI POUR LA DERNIÈRE FOIS ? Permettez-vous, laissez-vous aller à le faire en privé. Apprenez à reconnaître vos émotions, à les ressentir, puis laissez-les aller ! Ma vraie bataille pour le moment c'est de vivre chaque jour. Bien que je ne pense plus au bégaiement, la vie se charge de me tenir sur mes gardes de toute manière. Le bégaiement recèle aussi des éléments positifs. Je n'aurais jamais obtenu un Bach en psychologie n'eut été de mon problème de parole.

Je m'étais retiré du monde – pas de relations, pas d'amitiés, tout pour ne pas parler. Alors, embrassez la vie à bras-le-corps !!

C'est tout pour l'instant. Merci de me lire. J'espère que certaines de mes idées feront du sens pour quelqu'un.

Salut.

Andrew Rees

December 9, 2005

To: neurosemanticsofstuttering@yahoogroups.com

Groupe,

J'aimerais commenter le courriel que je vous avais écrit la semaine dernière après avoir bégayé pour la première fois en deux ans. Eh bien, petit à petit, ma confiance se rétablit; je me sens de nouveau solide, non pas parce que je suis fluide; c'est plutôt que cet épisode m'a rendu plus fort et plus intelligent ! Je suis plus intelligent car j'ai appris à conserver mon Hexagone en équilibre. J'ai beau rassembler toutes les parties éparpillées, je n'en demeure pas moins toujours enclin à bloquer. Mais je peux permettre aux émotions de se manifester, me contentant de les noter, puis je les mets de côté afin de poursuivre la CONNEXION avec mon interlocuteur.

John Harrison m'a fait comprendre l'importance des connexions avec les personnes que nous côtoyons, connexions qui vous aideront à évaluer votre risque de bloquer. Impliquez-vous totalement dans la connexion, sentez l'odeur de l'autre personne, portez attention à ce qu'elle porte, à quoi elle ressemble. GARDEZ LA CONNEXION tout au long de l'échange. Si d'affreuses sensations se manifestent, soyez AUDACIEUX. Continuez à avancer. Ne perdez pas la connexion.

Je crois qu'on peut facilement maîtriser les connexions lorsqu'on affronte les hauts et les bas que la vie se charge de semer sur notre passage. Aussi inéluctable que la nuit qui succède au jour, nous aurons, tous, des hauts et des bas.

J'aime danser avec la vie. Ma plus grande peur n'était plus de rechuter vers les longs blocages qui duraient cinq minutes, mais de perdre cette relation avec la vie !! D'accord, mes circonstances pourraient être meilleures (financièrement parlant), mais je me propose de modifier cela en faisant d'abord du bénévolat auprès des personnes souffrant de maladie mentale. Cela pourrait m'ouvrir les portes vers un emploi permanent, rémunéré; mais je ne m'inquiète pas pour l'avenir. Ce qui m'intéresse, c'est ce que je peux faire pour les personnes vulnérables.

Le Dr. Claire Weeks prodigue de bons conseils sur la manière de composer avec nos peurs, et je pense que la plupart de nos pensées concernent la peur de bloquer, sans porte de sortie possible contre l'inévitable blocage. Le Dr. Weeks a écrit que lorsque la peur se manifeste, AFFRONTEZ-la, ne cherchez pas à vous en soustraire ! Acceptez cette pensée de peur. NE la combattez PAS (permettez-lui d'être là). Enfin, laissez-la PASSER, NE L'ÉCOUTEZ PAS (la pensée de peur) et, finalement, LAISSEZ LE TEMPS PASSSER. Continuez à danser avec la vie et à ressentir la connexion.

Bon, c'était mon mot de la journée. Je vais m'immiscer de nouveau dans le grand monde et en tirer du plaisir !! Merci de me lire et j'espère que cela fera du sens pour quelqu'un.

Salutations,

Andrew Rees

(Après avoir pris connaissance du courriel d'Andrew, Bob Bodenhamer, D.Min., webmaster du groupe de discussion neurosemanticsofstuttering, afficha sur son site l'essai suivant pour le bénéfice des membres. L. Michael Hall est un des leaders en enseignement de la Programmation Neurolinguistique (PNL) et, avec Bob, co-fondateur de la Neuro-Sémantique.)

La magie de l'acceptation

Par L. Michael Hall, Ph.D.

"Une des plus puissantes influences sur la santé émotive et le bien-être de la personne est la capacité à accepter la réalité, d'accepter que les choses soient ce qu'elles sont ("*ce qui est*"). Et le degré d'acceptation de "ce qui est" par la personne aura un impact profond sur sa capacité psychologique à s'adapter. » - Joseph Dunn, Ph.D, psychologue.

Nul n'a besoin d'effectuer des lectures avancées en psychologie pour réaliser le pouvoir incroyable de l'acceptation. J'ai compris très tôt ce surprenant secret lorsque je pris connaissance d'une consternante citation d'Alfred Alder et d'une autre de Carl Jung. Les deux affirmèrent que vous ne pourrez jamais venir à bout d'une névrose à moins « d'aimer votre névrose. » Ma réaction initiale fut : « Aimer sa névrose ? » Non mais ! Vous voulez rire ! C'est justement la dernière chose que je voudrais faire.

Et pourtant, c'est par l'acceptation qu'on se guérit, qu'on se soulage et qu'on se libère pour atteindre la santé émotive et le bien-être. L'utilisation du terme "aimer" était volontaire pour faire ressortir l'absolue nécessité de l'acceptation. En cela, l'acceptation, en tant qu'ingrédient indispensable pour composer efficacement et maîtriser les défis de la vie, l'acceptation donc nous offre, paradoxalement et étonnamment, un des outils de transformation les plus puissants. Je vois difficilement quelque chose de plus profond que l'acceptation pour la nature humaine.

Et si cela vous semble grotesque, rappelez-vous que l'acceptation, en tant que processus de transformation, existe depuis fort longtemps. Prenez, par exemple, la prière de la sérénité :

« Dieu, donne-moi la sérénité d'accepter ce que je ne peux changer,
le courage de changer les choses que je peux,
et la sagesse d'en connaître la différence. »

Le mot acceptation (du Latin et du Français) signifie littéralement : "prendre, recevoir ou tenir." En acceptant, nous "consentons à recevoir, nous donnons accès, parfois on donne notre approbation, nous endurons sans protester, nous considérons comme normal, adéquat ou inévitable, et nous l'accueillons comme vérité." La partie cérébrale de l'acceptation c'est lorsque notre cerveau reçoit quelque chose pour mieux comprendre. La partie émotive de l'acceptation implique d'accueillir quelque chose comme faisant partie de notre être, de ce que nous sommes.

Le paradoxe de l'acceptation

C'est le paradoxe de l'acceptation. Ce que nous acceptons, nous le désamorçons et le libérons. Ce que nous n'acceptons pas, ce que nous combattons et ce à quoi nous résistons, reçoit de nous une énergie qui lui permettra de s'épanouir. Cela deviendra alors de plus en plus hors de contrôle; et cela finira par nous contrôler. À l'opposé, l'acceptation de soi, de la vie, du monde, des autres, des contraintes que nous affrontons quotidiennement, de ces cartes que nous a données la vie, constitue la toute première étape vers la véritable maîtrise et notre autonomie, notre force. C'est la première étape, mais pas la dernière.

Le manque d'acceptation nous laisse dans l'incapacité d'affronter la réalité. Elle diminue notre capacité à composer avec les éléments de base de "ce qui est". Lorsque nous n'acceptons pas quelque chose, nous le rejetons, le nions, le refoulons et le combattons. Nous pompons notre cerveau avec plein de pensées sur la non-acceptation. Et nous le faisons avec des attentes irréalistes, des désirs impossibles et une compréhension inadéquate qui nous amènent à refuser d'affronter les réalités.

Acceptation ne veut pas dire résignation. La résignation signifie abandonner ou capituler. En se résignant, l'individu se couche par terre et encaisse les coups qu'on lui assène. Rien à voir avec l'acceptation. L'acceptation accueille dans l'esprit et la vie, avec l'objectif d'y réagir adéquatement. En cela, l'acceptation n'est ni complaisance ni passivité; non plus qu'elle indique un manque de normes de qualité. Citons encore, à ce sujet, le Dr. Joseph Dunn :

> « L'acceptation constitue normalement la première et cruciale étape de tout symptôme ou condition psychologique. Composer adéquatement avec la dépression, l'anxiété, un conflit ou des habitudes destructrices commence par l'acceptation. Souvent, la partie la plus difficile d'une thérapie est de vaincre la résistance à affronter la réalité. »

La non-acceptation nourrit le perfectionnisme. À l'opposé, l'acceptation de "ce qui est" vaincra le perfectionnisme et autres formes d'intolérances mentales ou émotives. Dans la vraie vie, nous côtoyons toutes sortes d'ambigüités. Nous n'avons pas de catégories bien distinctes, des compartiments en noir ou blanc. (Les zones grises sont nombreuses.)

L'acceptation est critique dans les relations interpersonnelles car sans elle, on tentera de changer l'autre. Et cela va à l'encontre de la capacité de chaque individu à assumer la responsabilité de se changer. L'acceptation contribue à faire échec à nos défenses et à nos jugements qui faussent nos perceptions. Au point de vue relationnel, notre capacité à vivre avec les différences dépend de l'acceptation.

Le pardon est une grâce de l'acceptation. Il nous permet de régler des blessures majeures qu'il nous est impossible d'oublier. L'acceptation rend possible l'humour et le rire. L'humoriste Woody Allen illustre ainsi le pouvoir de l'humour dans l'acceptation : « Je ne suis pas né en

étant beau ; ce n'est que plus tard dans la vie que j'ai commencé à ressembler à ce que je suis. » En tant que composante de l'art de l'acceptation, l'humour, comme moyen de distanciation psychologique, nous permet de savoir prendre les choses en riant.

On peut accepter sans pour autant endosser. On peut accepter une personne sans toutefois approuver tout ce qu'elle pense, ressent ou dit. L'acceptation fait partie du contentement. Apprendre à accepter les circonstances de la vie tout en gardant les yeux rivés sur les vraies valeurs est essentiel pour vire une vie pacifique et dans le contentement. Libérer ce qu'on ne peut contrôler facilite l'acceptation.

L'art de l'acceptation

* Qu'as-tu de la difficulté à accepter ?
* Quels sont les problèmes ou les situations que tu combats ?
* Quand dis-tu : « Je ne peux tolérer… » ?
* À quel degré t'acceptes-tu, avec toutes tes imperfections et tes insuffisances ?
* Avec quelle facilité acceptes-tu ton environnement immédiat et les autres ?

Si l'acceptation constitue, en tant qu'état et structure d'esprit, une influence aussi puissante et guérisseuse, comment l'apprend-on ? Comment la pratiquer ? Comment y accéder plus rapidement et l'utiliser quand on en a besoin ?

L'art de l'acceptation commence dans notre esprit; c'est une manière de penser les choses et une façon de percevoir. Elle commence lorsque nous constatons que nous "acceptons" au lieu de rejeter. Il est préférable de commencer en pensant à quelque chose de petit et simple que vous acceptez. Que pensez-vous, par exemple, de la pluie, du trafic des grandes villes, des lignes d'attente aux aéroports, de la couche de bébé qu'il faut changer et au fait que quelqu'un doive sortir les poubelles ? Pensez à quelque chose que vous avez peut-être déjà rejeté, haï et trouvé intolérable mais que, avec le temps, vous avez fini par accepter.

Et en pensant à quelque chose de petit que vous acceptez, voyez-la et entendez-la dans le théâtre de votre esprit, jusqu'à ce que vous viviez l'expérience et que vous la ressentiez. Et lorsque vous y arriverez, portez attention à votre respiration, votre tension musculaire, vos gestes, vos mouvements, votre voix, votre intonation, vos yeux, votre visage, etc. Prenez une photo instantanée de cette expérimentation de l'acceptation. Et pour l'apprendre encore davantage, pensez à quelque chose que vous n'acceptez pas du tout. Faites les mêmes observations avec cette chose, voyez-la et entendez-la jusqu'à ce que vous la viviez et que vous la ressentiez; puis prenez un instantané de cet état. Ces états sont-ils différents ?

Identifiez les langages de l'acceptation et de la non-acceptation. Lorsque nous n'acceptons pas, nous utilisons ordinairement un langage négatif, du genre "Je n'accepte pas l'échec; cela serait terrible." "Je ne peux tolérer qu'on puisse rire de moi." "Je ne tolère pas d'attendre."

Bien sûr, il s'agit là de refus psychologiques plutôt que de limitations bien réelles comme dans "pas question de prendre l'avion". Les refus psychologiques nourrissent notre intolérance et notre refus d'accepter et indiquent des structures d'interdictions qui rendent tabou l'expérience

sous considération. Et pour annuler les dommages de telles interdictions, on a besoin d'une action radicale : on doit s'y baigner et s'accorder la permission de….

"Je m'accorde la permission d'échouer." "Je m'accorde la permission d'être humain, d'être faillible, de vivre dans un monde imparfait, de faire des erreurs, d'apprendre de mes erreurs, de maximiser les bienfaits des choses qui m'arrivent, " etc.

La reconfiguration de vos structures[317] se produit lorsque vous vous accorder la "permission de". Continuez à le faire jusqu'à ce que cela devienne une réalité bien palpable pour vous, jusqu'à ce que ça devienne une acceptation émotionnelle. C'est cela, le pouvoir de changer notre dialogue interne. Le Dr. Joseph Dunn écrivit :

> « La véritable acceptation implique une ouverture à absorber ou digérer émotivement "ce qui est". C'est lorsqu'il y a absence de défense et d'évitement émotifs. »

En réalité, l'acceptation n'est qu'un état d'esprit-et-d'émotion. Alors que certaines traditions spirituelles ont des rituels qui prennent des années à compléter afin d'atteindre l'acceptation, cela n'a pas à être aussi difficile puisqu'il ne s'agit que d'un état. Non plus que "le deuil" n'a à être si long et si pénible. Dans l'analyse des stages du deuil de Elizabeth Kubler-Ross, la personne passe du choc, au déni, au compromis, à la dépression pour finalement arriver à (devinez quoi) l'acceptation. Mais si l'acceptation n'est qu'un état d'esprit et de corps, pourquoi ne pas commencer par cela ?

Chaque état d'esprit-de-corps-d'émotion est simplement cela – un état d'esprit, de corps et d'émotions. Cela nous ouvre la "voie royale vers l'état" de ce que nous pensons et démontre que nous utilisons notre physiologie. C'est la raison pour laquelle le fait de penser à un moment pendant lequel vous avez vécu une expérience d'acceptation de quelque chose de petit et de simple, tout en notant l'état de votre corps dans toutes ses dimensions, vous renforce pour accéder à l'acceptation et l'utiliser afin d'ouvrir la voie à des structures d'esprit d'acceptation pour d'autres choses.

Pour résumer ce processus :

1. Identifiez une expérience d'acceptation.
   Quand avez-vous accepté quelque chose simplement pour ce qu'elle était ?
   Qu'acceptez-vous, maintenant, que vous avez déjà combattu, rejeté et haï auparavant ?
   Comment votre présente acceptation améliore-t-elle la qualité de votre vie ?

2. Accédez totalement à l'expérience.
   Que voyez-vous, qu'entendez-vous et que ressentez-vous lorsque vous pensez à cette expérience d'acceptation ?
   À quel point ressentez-vous cet état d'acceptation ?
   Qu'est-ce qui pourrait lui donner encore plus de force pour vous ?
   Que ressentez-vous dans votre corps ? Votre respiration, vos gestes, vos mouvements, etc. ?

[317] Ou "restructuration," reconstruction ou réimpression.

3. Déterminez un point d'ancrage pour cet état. Associez cet état à quelques mots spéciaux, à des mouvements, à un symbole, etc. Entrez et sortez de cet état jusqu'à pouvoir déclencher l'ancrage pour rapidement revenir à cet état.

4. Appliquez l'acceptation à un autre domaine pour lequel vous avez besoin et désirez l'acceptation.
   Quel autre domaine de la vie n'acceptez-vous pas, que vous jugez sévèrement, pour lequel vous êtes intolérant, que vous rejetez et pour lequel vous avez démissionné ? Réactivez l'ancrage de votre état d'acceptation et tenez-vous-y tout en le liant avec tout ce que vous voulez accepter.

En résumé

- Difficile de trouver un autre état aussi guérisseur et libérateur que l'acceptation. Il nous fournit de puissants outils pour que nous nous ajustions à la réalité des choses tel qu'elles sont et pour initier l'étape suivante en allant de l'avant d'une manière positivement créative.

- En fait, l'acceptation n'est qu'un état, ce qui signifie qu'on peut utiliser les outils et les processus de la PNL et de la Neuro-Sémantique pour y accéder afin d'établir de nouvelles structures d'esprit (restructuration) pour d'autres dimensions de la vie pour lesquelles l'acceptation nous libérerait et nous renouvellerait.

December 22, 2005

To: neurosemanticsofstuttering

Re: Réflexions sur l'"Acceptation"

À mon avis, l'article de Michael Hall reflète fidèlement mes découvertes et constitue un des meilleurs articles que j'aie lu sur ce groupe de discussion. Une merveille du genre !!

Embrasser la vie, embrasser Noël (ce terrible repas de Noël, ces bas ou ces sous-vêtements dont on a nul besoin). Considérez-vous comme quelqu'un qui (parfois) bégaie plutôt qu'un bègue.

J'ai déjà écrit sur certains outils que j'ai découverts en lisant l'entrevue de John avec Jack Menear. Claire Weeks, Ph.D., écrivit aussi :

1. AFFONTEZ ; ne vous sauvez pas lorsqu'une peur se manifeste.

2. ACCEPTEZ, ne combattez pas (la pensée que vous pourriez bégayer).

3. LAISSER-LA PASSER. N'écoutez pas cette pensée car si vous le faites, vous DEVIENDREZ la peur à laquelle vous résistez.

4. LAISSEZ LE TEMPS PASSER.

Le Dr. Weeks n'avait pas écrit cela en pensant au bégaiement ; c'est la méthode qu'elle utilise pour vaincre toute sorte d'anxiétés, de dépressions, de troubles obsessifs-compulsifs et c'est ce que Jack Menear fit pour se sortir du bégaiement. Je l'utilise moi-même.

Mon Hexagone a été plutôt ébranlé ces derniers temps. Mais je les note toujours dans mon journal et j'observe mes blocages. Et je me sens totalement libre. C'est la liberté que j'ai gagnée en m'adressant aux facteurs que je m'empêchais de vivre – par exemple, la fin d'une relation, le fait de devoir retourner chez mes parents à l'âge de 30 ans, cesser de fumer, voir ma candidature rejetée pour un emploi, etc. Ce sont tous des événements que je m'empêchais de ressentir, face auxquels je me retenais. Mais lorsque je me suis permis de ressentir les émotions qu'ils éveillaient en moi (j'ai beaucoup pleuré, mais je continuais d'avancer), je m'en portais mieux. Je me sentais plus fort.

Tous les jours j'affronte des situations de parole. Je me laisse aller librement et ma parole s'ensuit; je n'ai plus de réflexe de retenue. Permettez-moi de vous donner un exemple de la dynamique d'un blocage.

L'autre soir, j'ai rendu visite à un ami. On a bu du café et avons discuté pendant 45 minutes. Lorsque vint le moment de partir, je lui demandai ce qu'il avait acheté comme présents à ses enfants pour Noël. En lui posant cette question, je me préparais à me retenir et à bloquer ! POURQUOI ? Eh bien, c'est que j'entendais les enfants de sa conjointe écouter là-haut et je ne voulais pas qu'ils pensent qu'il était moins un père pour eux qu'il ne l'était pour ses propres enfants.

J'ai remarqué cela immédiatement. J'ai traité la situation, j'avançai et parlai ; j'ai permis à ces émotions de se manifester, et c'était bien ainsi. Pas de blocage; seulement moi, parlant en TEMPS RÉEL (et) m'exprimant.

J'ai besoin de permettre à la possibilité de bloquer de se manifester, tout en L'ACCEPTANT, de la remarquer puis de la mettre de côté. (Oui, je sais, plus facile à dire qu'à faire.) Ça demande du temps pour maîtriser cela; mais lorsque vous y arriverez, vous retomberez en amour avec la vie. Vous retomberez en amour avec vous-même. VOUS TOMBEREZ EN AMOUR AVEC NOËL !

Ne laissez pas le bégaiement vous détourner de ce qui arrive dans la vie. Je me rappelle la bombe qui a sauté à Londres le 7 juillet.[318] Je me trouvais à Londres à ce moment-là, à quatre cents mètres du lieu d'une des déflagrations. J'étais à Hyde Park, travaillant aux préparatifs de la scène pour R.E.M.,[319] la même scène utilisée une semaine auparavant pour le concert Live8.

Une semaine plus tard, j'étais vraiment en colère et je me suis permis de l'être. Je pris le chemin du gymnase et je me suis défoncé en martelant une machine avec mes pieds. J'étais en colère car j'aurais pu être tué ce jour-là ! Si je n'avais pas permis à cette colère de s'extérioriser,

---

[318] Le 7 Juillet 2005 à Londres, également connu sous le nom 7/7. Il s'agissait d'une série d'attentats-suicides coordonnées contre le réseau de transport en commun de Londres à l'heure de pointe du matin. Les attentats ont été réalisés par quatre Musulmans, motivés par la participation Britannique à la Guerre en Irak.

[319] R.E.M. est un groupe rock américain formé à Athens (Géorgie) en 1979 par Michael Stipe (chant), Peter Buck (guitare), Mike Mills (basse) et Bill Berry (batterie). Ce fut l'un des premiers groupes populaires de rock alternatif, attirant très tôt l'attention grâce au jeu de guitare en arpèges de Buck et aux paroles énigmatiques de Stipe.

j'aurais probablement recommencé à bloquer. Cet événement m'avait rendu très émotif car de nombreuses victimes innocentes avaient perdu la vie !

J'ai parcouru un long chemin depuis ces jours de bégaiement chronique, jours passés seul, à la maison, m'isolant du monde extérieur. VOUS POUVEZ retomber en AMOUR avec vous-même. Vous pouvez TOMBER en amour avec la réalité; mais je crois qu'on doit progresser lentement, à petits pas.

Salutations,

Andrew Rees

February 22, 2006

Re: À la banque

John,

Je me suis rendu à la banque vendredi dernier. Comme il n'y avait personne en entrant, je me rendis au comptoir du service à la clientèle et non pas aux caisses. Regardant derrière moi quelques minutes plus tard, j'aperçu une longue file d'attente allant jusqu'à la porte d'entrée.

Il y avait sept caisses mais seulement deux caissières en fonction. Tout le monde attendait en ligne, se plaignant, moi y compris, bien que tout bas. Une des employées de cette banque était la mère d'un gars que j'avais connu longtemps avant de commencer à avoir des blocages déclenchés par la panique. Je me rappelle que son fils me tenait en estime.

Lorsque vint mon tour de passer à la caisse, devinez qui me répondit ? Eh oui, vous avez deviné juste - la mère de ce garçon. Je peux normalement, sept fois sur dix, décliner mon numéro de compte sans problème. Pensez-vous que je le pouvais à ce moment-là ? Bien sûr que non. Aucune chance.

J'ai essayé, en vain. Lorsqu'elle constata ma frustration, elle paniqua aussi ! Ce qui, bien sûr, eut sur moi un effet nuisible. Ce que cette situation révèle d'intéressant, c'est que j'étais arrivé à la banque sans que le bégaiement fasse partie de mes dix premiers soucis. J'avais même été verbomoteur au début avec la mère du garçon. J'ai dit : "Hé ! Comment va la famille ?" Et puis la foudre s'abattit sur moi ! Je ne voulais pas qu'elle dise à son fils que j'avais sérieusement bégayé devant elle; quel modèle serais-je alors pour son fils si je ne pouvais même pas décliner mon numéro de compte bancaire ? J'ai revu en esprit cet incident et ça m'a fait sourire ! Premièrement, il y eut la formation de cette longue ligne d'attente, ajoutant une pression à me dépêcher. Deuxièmement, j'ai été servi par la mère d'un gars que je connaissais. Et puis, presto, je me remets à me retenir.

C'est tout pour le moment. Faites attention à vous, John.

---

589 L'odyssée d'Andrew.

May 2008[320]

Vous m'auriez battu l'autre jour. N'ayant pas connu de blocage depuis deux ans, j'ai bloqué! Il s'agissait d'un blocage déclenché par une panique chez le dentiste en tentant de dire "janvier". J'en suis sorti tout confus, n'ayant pas pensé au bégaiement depuis deux ans !!

Afin de combattre cela, j'avais besoin de savoir ce qui se passait à ce moment-là dans ma vie. J'ai récemment perdu mon emploi et, au cours des dernières semaines, on a rejeté six fois ma candidature (pour d'autres emplois). J'essaie aussi de cesser de fumer, ce qui est difficile ! Et je viens tout juste de rompre avec ma copine. Je vivais avec elle; je suis maintenant obligé de retourner chez mes parents. Je suis donc soumis aux règlements de la maison alors que j'avais toujours eu, jusqu'ici, un endroit à moi, sans frontières. Il semble que ma copine soit retournée avec son ancien amant qui avait pourtant abusé d'elle.

Et comme si ce n'était pas déjà suffisant, j'ai perdu mon cellulaire payé 400$. J'ai dû appeler la police et la compagnie d'assurance. La compagnie d'assurance s'est trainé les pieds avant que je puisse remplacer mon appareil par un neuf, ce qui m'a vraiment stressé.

Il me fallait assumer et composer avec tout cela. Je rappelai la compagnie d'assurance qui finit par s'occuper de moi. Un nouvel appareil allait m'être envoyé, ce qui régla cette question. J'appelai mon ex-copine pour apprendre qu'elle n'était pas retournée avec son ancien partenaire abusif; un autre problème (être remplacé par un autre) n'était plus un facteur. Je ne me suis pas encore trouvé d'appartement mais ça viendra.

Présentement, je me sens comme la pluie – quelques blocages sans importance jusqu'à ce que revienne ma confiance. Si vous bloquez, alors ressentez VRAIMENT le blocage. Voyez ce que ce blocage peut vous apporter, vous apprendre. Réfléchir rapidement vous donne quelques secondes de plus pour reprendre vos sens. Lorsque vous ressentez ce que le blocage a à vous offrir, prenez conscience que vous êtes encore vivant, respirant; avec l'expérience, vous apprendrez à prendre conscience du blocage. Permettez-lui d'être là et continuez à avancer.

Merci de prendre le temps de me lire. J'espère que cela sera utile à quelqu'un.

Salutations, Andrew Rees

(Puis vint ***la dernière communication que j'allais recevoir d'Andrew.)***

17 janvier 2009

J'espère que vous avez passé un joyeux Noël et un plaisant début de nouvelle année ! Ici, au pays de Galles, Noël a été plaisant et tranquille. Je voulais communiquer avec vous. Je souhaiterais tellement vous rencontrer afin de vous exprimer de vive voix la différence que vous avez fait dans ma vie ☺. Planifiez-vous venir en Angleterre cette année ?

Pour le moment, je mets la dernière main à une présentation de groupe sur une page que je viens de créer sur Facebook. Le nom du groupe est : "Imola'94. – la course qui transforma la

[320] Plus de deux ans plus tard.

légende de la Formule 1."[321] (C'est donc sur) le sport automobile et il s'agit vraiment d'un intéressant processus de création.

Imola est le nom du circuit de San Marino, circuit sur lequel Roland Ratzenburger et Ayrton Senna ont perdu la vie (dans les deux cas, en fonçant sur un mur de béton à 300 Km/h). Senna fut probablement le meilleur conducteur que j'aie jamais vu (en 20 ans) et, malheureusement, il quitta la voie sans raison apparente.

J'ai finalement découvert la vérité après des années à étudier les preuves disponibles. Par pure négligence, la F1A (l'association Formule 1) laissa la piste se détériorer et, pour des raisons esthétiques, se contenta de colmater certaines parties avec de l'asphalte, une couche par dessus l'autre. Cela rendit dangereux le tournant le plus rapide de tout le circuit de la Formule 1, le tournant de Tamberello.

Senna, au 7ième tour de piste sur 62 (course du 01.05.94) approcha Tamberello à 320 Km/h. De nouveaux règlements avaient été adoptés en 1994 par la F1A pour abaisser la down force[322] des voitures F1. Ce jour-là, toutes les voitures roulaient donc à quelques millimètres de l'asphalte.

Alors qu'il négocia le virage, la voiture de Senna toucha la surface qui avait été ré-asphaltée et, pendant un moment, sa voiture resta suspendue par le dessous. Cela eut un effet de ski, propulsant la voiture vers un mur de ciment. Résultat : la mort du meilleur conducteur de sa génération.

Michael Schumacher devait gagner cette course; ce fut le premier jour des années du règne Schumacher. Personne n'assuma de responsabilité pour cet accident. Une enquête de la Cour se concentra sur l'écurie Williams (l'équipe de Senna), plusieurs croyant que la colonne de son volant s'était cassée, Senna l'ayant fait déplacée (soudée) dans une position plus confortable. Les traces montrent en effet que Senna avait tenté de changer de direction en approchant du mur. Ainsi…Frank Williams (patron de l'écurie du même nom) ne pouvait donc être blâmé. Je crois personnellement que la F1A est responsable. Senna avait été sur le circuit de San Marino trois fois auparavant et il s'était plaint de la condition de la piste !

J'ai commencé à écrire l'ébauche d'un projet de livre. Ce projet s'intitule "Je n'ai pas amené ce garçon ici pour cela". À travers des recherches, le livre se concentrera sur l'épisode psychotique vécu par un jeune homme au milieu de la vingtaine. Il a abusé de substances illicites pendant une dizaine d'années. Cette période alla influencer le jeune homme, lui faisant croire qu'il communiquait avec Dieu. Mais parle-t-il vraiment au Dieu Tout-Puissant ?

Dieu guide Paul sur un circuit magique dans lequel il escalade un échafaudage de 15 mètres, saute dans une marina tout habillé (l'acteur principal croit, en effet, que de tels comportements identifient ceux qui sont possédés de Dieu et que les autres "choisis" le reconnaîtront) et qui le conduit, après une randonnée de 480 Km, à la résidence d'une vedette de la musique pop. Paul croit que toute célébrité a reçu de Dieu le don de créativité et que lui et les célébrités furent

---

[321] "Imola '94.- The race that changed the legacy of Formula 1" était le vrai nom.

[322] La Down Force, est une poussée vers le bas créée par les caractéristiques aérodynamiques d'une voiture, permettant à la voiture de négocier un virage plus rapidement en augmentant la force verticale sur les pneus, créant ainsi une plus grande adhérence sur la chaussée.

choisis par Dieu. Le gars doit trouver un endroit sécuritaire, loin des personnes, imprévisibles, possédées par Satan.

La dernière partie du projet se concentrera sur une université des environs où Paul se croit la réincarnation de Jésus-Christ alors que Steven Spielberg et George Lucas attendent non loin de là pour l'amener dans un endroit sécuritaire, *i.e.* à Beverly Hills, Californie, où il est attendu pour son mariage avec Meg Ryan.

Mais Paul ignore qu'il est psychotique. Sur le chemin du retour de l'université, la police le recherche pour conduite dangereuse – Paul, en effet, avait brulé, trois jours auparavant, trois feux rouge en revenant de la maison de la vedette pop. Paul croit que, pendant cette malheureuse journée, on lui avait donné à choisir entre le bien et le mal, *i.e.* hériter de la Terre ou vivre parmi les célébrités.

Le jeune homme croit que les créatures de Satan sont aliénées et qu'elles sont parmi nous pour se consumer. Aucune d'entre elles n'est intelligente; (elles ne sont) que des idiotes pataugeant dans la mouvance de la vie. Paul tente de le prouver en entrant en collision avec des voitures sur l'autoroute à 130 Km/h, les faisant quitter la chaussée. Résultat : il est recherché par la police.

Il sera finalement retrouvé à son appartement dont il avait du casser un carreau pour pouvoir entrer (ne réalisant pas avoir laissé ses clés dans le démarreur de sa voiture dont le moteur tournait toujours, tout près de son appartement). Paul est amené au poste de police où un prélèvement sanguin est réalisé. Le policier dit : « Ne vous inquiétez pas pour ce gars-là. Spielberg va s'en occuper. »

C'est du moins ce que croit Paul. Pourquoi ne le ferait-il pas après tout ? Il y a une courte conversation au poste de police et Paul espère se faire conduire en sécurité sous escorte policière. Ce qu'il ne sait pas, c'est que la police va l'amener, non pas à l'aéroport et, éventuellement, parmi les choisis de Dieu, mais à l'asile. Le lendemain matin, Paul se réveille et permet à Dieu de parler par lui. Il prononce ces mots à l'infirmière psychiatrique : « Je n'ai pas amené ce garçon ici pour cela. »

Paul a-t-il eu un épisode psychotique ? Il a pris, pendant dix ans, des drogues illicites. Qui sait si ces drogues qui altèrent le cerveau n'ont pas créé des connexions neurales avec Dieu !

Désolé si mon résumé fut un peu long; je me laisse facilement emporter lorsque j'écris ☺. Bien qu'elle puisse ne pas être très crédible, il s'agit de ma première histoire, et j'ai fait pas mal de recherches sur les processus de pensées illusoires, sans mentionner les épisodes psychotiques.

En Septembre, je m'inscris à l'Université à la maîtrise en infirmerie en santé mentale (deux ans). Je suis aussi follement épris de ma petite amie Russe, Veronika.

Merci de votre attention et de votre persévérance ☺

Faites attention à vous. Salutations,

Andrew Rees

***(Ce dernier courriel d'Andrew représentait une étape cruciale** : en aucun moment **n'y fait**-il référence au bégaiement. Il avait finalement décroché. Il en était venu à bout, il en était sorti. **Son problème de bégaiement était de l'histoire ancienne**.)*

Épilogue

Au milieu de 2009, je reçois une nouvelle absolument dévastatrice. La sœur d'Andrew m'informe que ce dernier est décédé dans des circonstances tragiques. Cette nouvelle m'a littéralement écrasé. Ayant l'impression d'avoir été le témoin privilégié d'un héroïque parcours d'auto-découverte, j'espérais continuer à observer la direction qu'Andrew allait donner à cette vie si complexe et pleine de défis. Hélas, il n'y aurait pas de lendemain.

Mais le combat et la métamorphose d'Andrew n'auront pas été en vain. Malgré une vie relativement courte, Andrew a laissé un puissant héritage à la communauté du bégaiement. Personne n'avait scruté aussi profondément le monde intime du bégaiement qu'Andrew, tout en documentant son cheminement vers sa sortie du bégaiement avec autant de détails. Il sera difficile aux lecteurs de ne pas percevoir les relations complexes entre les divers facteurs qui composent le système du bégaiement.

Andrew, on se rappellera de toi comme d'un pionnier. Dans un de tes courriels, tu exprimes ton désir d'aider les autres pour qu'ils puissent vaincre ce défi que représente leur bégaiement. En cela, Andrew, ta réussite est exceptionnelle. Cette conversation sera lue par plusieurs et, grâce à la magie de l'Internet, elle nous survivra très certainement.

Ton travail, mon ami, fut remarquable. Bravo à toi pour une vie bien remplie.

John

SECTION 7

COMMENT VAINCRE VOS PEURS DE PARLER EN PUBLIC

Un programme en dix semaines pour apprendre à parler en public.

« Une des découvertes les plus révélatrices qu'une personne puisse faire, c'est de réaliser qu'elle peut faire ce qu'elle craignait de ne pouvoir faire. »

Anonyme

Introduction à la septième section

INTRODUCTION AUX DIX EXERCICES

Lors de chaque sondage à savoir ce que craignent le plus les gens, parler en public occupe la première place. Ayant facilité, depuis 2001, des ateliers d'art oratoire destinés au public à San Francisco, mon expérience me l'a démontré. J'ai vu des centaines de personnes se tenir, pour la première fois, devant un auditoire. La plupart étaient mal à l'aise car elles devenaient surexposées, sur la sellette. Se croyant obligées de performer, leur réflexe d'auto-jugement prenait le dessus.

Mais quelque chose d'amusant se produisait. Lorsqu'une personne avait pris l'habitude de se retrouver, à plusieurs reprises, face à un auditoire, cela commençait à lui paraître naturel.

Hélas, il n'en est pas toujours de même avec les membres de la communauté du bégaiement. Plusieurs d'entre nous sommes trop préoccupés à simplement prononcer les mots. Ce problème peut tellement occuper toute la place qu'on ne se permettra jamais de nous détendre et de vivre, de vraiment ressentir l'expérience de parler en public.

Mais si on peut se tenir debout face à un groupe de PQB, notre peur de bloquer et du bégaiement peut diminuer substantiellement, et même disparaître ; on se sentira alors libre de se détendre et de lâcher prise, de se laisser aller. Or, il nous est possible de vivre l'expérience de parler aisément devant un auditoire de telle sorte que, la prochaine fois qu'on sera appelé à s'exprimer à l'école ou au travail, cette occasion de parler nous paraitra moins intimidante.

Dans les premiers jours du National Stuttering Project, notre section locale de San Francisco se rencontrait hebdomadairement pour, simplement, parler. Bien que cela fût bien pour un certain temps, ça finissait par devenir lassant à la longue. On a alors conçu un modèle standard de réunions. Pendant la première partie de la soirée, les gens partageaient leurs expériences ; puis, pendant la seconde moitié, chacun d'entre nous avait l'occasion de parler devant le groupe, sans interruption. Une fois que la personne avait fini de parler, elle était l'objet de chaleureux applaudissements, suivis de rétroactions positives des autres participants. Avec le temps, la personne commençait à se sentir bien en s'exprimant devant un groupe.

Mais, tôt ou tard, même cette formule est devenue ennuyeuse. Nos membres recherchaient plus que cela.

596 Introduction aux dix exercices.

C'est alors que me vint l'idée de colliger, pour le NSP, un manuel pour parler en public. J'observai ce que faisaient les bons orateurs ; après quelques mois, j'avais identifié neuf facteurs qui avaient eu sur moi un effet positif. J'ai alors conçu un simple exercice autour de chacun de ces facteurs. Le tout fut rassemblé en un manuel d'art oratoire intitulé *Comment vaincre vos peurs de parler en public.*[323] Cette liste d'exercices se complétait par un essai intitulé "Surmonter nos peurs d'agir." Les exercices furent mis à l'épreuve pendant un atelier d'une heure à l'occasion de la conférence annuelle du NSP à Philadelphie. Depuis lors, les exercices ont été utilisés par les sections locales du NSP (devenu la NSA) partout aux États-Unis.

Ces exercices ont également été adaptés pour le Programme McGuire qui dispense des formations de 4 jours pour les PQB dans un certain nombre de pays de par le monde. Ce qui est spécialement intéressant, c'est que ces exercices ne nécessitent pas un instructeur expérimenté pour les diriger.

Si vous n'avez jamais ressenti le plaisir qu'on a à s'adresser à un groupe d'individus, alors vous ne pouvez réaliser ce que vous manquez. Ces exercices pourraient bien s'avérer une véritable révélation. En prime, ils pourraient bien vous aider à transformer votre Hexagone de Bégaiement.

---

[323] Le titre original était *How to Conquer Your Fears of Speaking Before Others.*

DISCOURS NO. 1 - EXPLOITEZ L'ESPACE

Parmi ses spectacles à travers le monde, la performance de Danny Kaye au théâtre Palladium de Londres fut particulièrement remarquable.

Imaginez la scène : une salle de 4 000 places, bondée à craquer par un auditoire immobile, concentré sur ce personnage encadré par l'immense pourtour de la scène. La scène du Palladium fait 20 mètres de longueur, et Danny Kaye y bougea comme si chaque pouce lui appartenait.

En fait, Danny Kaye possédait chaque centimètre de la scène.

Il détenait à ce point tout l'espace que, pendant sa performance, il s'est assis à une extrémité de la scène, les jambes pendantes, parlant à cette mer de visages comme s'il clavardait avec eux à l'heure du thé. Il ne se comportait pas du tout comme quelqu'un qui se trouvait sur une scène.

Comparons cela avec le comportement d'une personne typique devant un auditoire. La plupart des gens se limitent à un "îlot" imaginatif d'un mètre carré. On agit comme si l'espace autour était miné et que le seul endroit qu'on puisse "réclamer" est cette petite section de part et d'autre. Pas étonnant que les auditeurs soient inconfortables lorsque parle cette personne. Ne seriez-vous pas inconfortable de prononcer un discours en plein milieu d'un champ miné, un seul faux pas dans l'une ou l'autre direction vous expédiant dans l'au-delà ?

Comparaison plutôt idiote, ne trouvez-vous pas ? Mais pourquoi les gens n'utilisent-ils pas tout l'espace qui leur est disponible comme le fait Danny Kaye ?

L'INSTINCT DE SURVIE À L'OEUVRE

Lorsqu'on se retrouve face à un auditoire, la plupart d'entre nous n'osons bouger un muscle.

C'est qu'à ce moment-là, nous sommes dominés par un instinct primaire de survie. Si, au cours d'un safari africain, vous vous retrouviez soudainement entouré d'une troupe de rhinos, *n'auriez-vous pas tendance à demeurer stationnaire pour éviter de vous transformer en cible ?* Rester figé est encore une réaction naturelle au danger.

Mais si vous vous trouvez sur la Cinquième Avenue à New York par un beau dimanche après midi, vous ne vous limiteriez pas à un seul endroit. Pas de danger. Vous déambuleriez tout comme la foule environnante, profitant de chaque instant. Lorsque nous sommes détendus et confiants, nous agissons spontanément, nous nous déplaçons sans contrainte.

Quand vous vous déplacez, n'est-ce pas une façon de dire à cette partie de vous-même qui est émotive et non réfléchie que tout est correct ? Le but du premier exercice est justement de vous apprendre à utiliser tout l'espace dont vous avez besoin pour vous mettre en confiance et en contrôle.

Bon, assez pour les préliminaires.

Choisissez un sujet que vous connaissez, avec lequel vous serez confortable, de préférence provenant de votre expérience personnelle. Vous êtes maintenant debout devant le groupe, prêt à parler.

Ne vous pressez surtout pas pour commencer à parler. Prenez un moment pour recouvrer vos moyens. Prenez conscience du contact de vos pieds avec le plancher. Assurez-vous qu'ils sont solidement ancrés. Si vous êtes nerveux, que vos jambes ou votre estomac tremblent, contentez-vous de le noter : retenez cette énergie. Au lieu de la bloquer, vous devez l'utiliser. Vous voudrez la canaliser à votre avantage.

Maintenant, commencez à parler.

RECONNAÎTRE LE TERRITOIRE

Tout en parlant, dirigez-vous vers un côté de la pièce. Notez l'impression que vous ressentez en parlant à cet endroit. N'est-il pas étrange de se tenir debout sur le côté et non au centre, devant l'auditoire ? *Acceptez de trouver cela étrange* et continuez à explorer d'autres endroits d'où vous pouvez parler.

Éloignez-vous autant que possible de votre auditoire. Maintenant, avancez vers eux jusqu'à vous trouver tout près d'eux. Y a-t-il des endroits où vous êtes plus à l'aise de parler ? Où sont-ils? Quelles parties de la scène sont les plus inconfortables ? Si vous devenez inconfortable, n'essayez pas de bloquer cette impression. Permettez-vous d'être inconfortable et continuez à parler. Utilisez chaque centimètre d'espace disponible.

Si vous avez des difficultés à vous exprimer, n'arrêtez pas de bouger. Permettez à vos blocages de la parole de se manifester, peu importe l'endroit où vous vous trouvez. Ne luttez pas contre vos blocages ; contentez-vous de les expérimenter, c'est tout !

Maintenant que vous avez exploré tout le territoire, voyons la seconde partie de cet exercice.

LA MAGIE DU TOUCHER

Touchez à divers objets sur scène tout en vous déplaçant et en continuant à parler. Cela peut être un divan, une table, l'embrasure d'une porte. Posez vos deux mains sur le dossier d'une

chaise et appuyez-vous y. Y a-t-il quelque chose sur lequel vous pouvez poser vos pieds - un tabouret ou un barreau de chaise ? Vous pouvez placer vos pieds sur un barreau de chaise ? Allez-y : c'est ce que font les gens lorsqu'ils sont en confiance et détendus. *Notez l'impression que cela vous fait.* Si cela vous donne une étrange impression, acceptez-la. Après tout, ce n'est pas un comportement avec lequel vous êtes habitué. Si une petite voix interne vous dit : « Tu n'est pas supposé être aussi libre et confortable lorsque tu parles,» notez simplement sa présence. Mais ne vous arrêtez pas de parler.

Quoi d'autre pouvez-vous toucher ? Y a-t-il quelque chose sur la table que vous pouvez tenir quelques instants : une règle, un crayon, une boite de cigarettes ? Prenez l'objet et permettez à vos doigts de l'explorer avant de le déposer.

Lorsque vous marchez dans la pièce tout en touchant des objets, vous commencerez à noter que tout endroit où vous vous tenez et les objets que vous touchez deviennent « vôtres ». Pas réellement, bien sûr, mais de façon émotionnelle. Ils deviennent une partie de vous-même. Par le toucher, vous transformez un territoire inconnu (et peut-être hostile) en un territoire amical. Vous agissez comme si vous étiez dans le confort de votre foyer. (Après tout, vous n'avez pas chez vous des affiches « NE PAS TOUCHER » un peu partout … à moins que vous ne viviez dans un musée.

Bien que de tels agissements vous aident à mieux vous ancrer à la situation, vous ressentirez probablement encore un certain inconfort, une certaine nervosité. C'est normal. Même lorsque vous deviendrez un orateur aguerri, un certain degré de nervosité serra toujours présent. Voyons pourquoi.

DESTRUCTION D'UN VIEUX MYTHE

Il est faux de prétendre que les bons orateurs sont totalement détendus face à un auditoire : les bons orateurs et les comédiens professionnels agissent dans un état de grande énergie et de stimulation nerveuse. C'est le relâchement de cette énergie pendant leur performance qui créée leur charisme. Interrogez tout bon orateur ou tout acteur : s'ils sont trop détendus et pas assez énergiques, leur prestation manquera de vivacité. Nous voulons vous faire comprendre qu'un inconfort "créatif" est salutaire. Cela fait partie intégrante du territoire.

Vous vous rappelez lorsque vous étiez follement amoureux ? Votre cœur battait la chamade. Vous aviez la tête dans les nuages. Vous aviez de la difficulté à dormir. Vous étiez très mal à l'aise. « Mais que m'arrive-t-il ? » vous étiez-vous alors demandé. Puis quelqu'un chanta pour vous ces lignes familières : « Tu n'es pas malade ; tu es juste amoureux. »

Oh !

La plupart d'entre nous qui bégayons avons grandis avec une tolérance à l'inconfort très limitée. On a grandi en croyant que nous devions – à tout prix – rester calmes et contrôlé. Nous avons alors appris à bloquer nos émotions en prétendant que nous n'étions pas vraiment inconfortables. Un de nos principaux objectifs consiste donc à modifier la façon dont nous percevons ces sensations qui émergent lorsque nous parlons. Il nous faut comprendre la différence entre un inconfort "créatif" et un inconfort "négatif".

LES AVANTAGES DE L'INCONFORT

L'inconfort "négatif", celui qui nous fait perdre nos moyens, est normalement associé à la *retenue* de quelque chose qui désire s'exprimer.

L'inconfort "créatif", en revanche, se manifeste lorsque vous *laissez-aller.* Il s'accompagne d'une éclosion d'énergie. Par exemple, on enseigne aux comédiens à utiliser le stress qui se manifeste naturellement devant un auditoire. Ils l'utilisent pour « ajouter du tigre » dans leur performance. L'inconfort "créatif" étant donc nécessaire, on doit bien saisir la différence entre un inconfort "négatif" et un inconfort "créatif". Voici quelques exemples :

- *L'inconfort "négatif" résulte de la résistance à ce qui se passe.*
- *L'inconfort "négatif" s'accompagne de peur et d'anxiété.*
- *L'inconfort "négatif" contribue à diminuer votre confiance.*

Alors que :

- *L'inconfort "créatif" vous aide à vous sentir énergique et en contrôle.*
- *L'inconfort "créatif" découle de ce que vous rehaussez ce qui se passe.*
- *L'inconfort "créatif" est ressenti comme une grande stimulation.*

Transformer votre inconfort en un élément positif - apprendre à l'utiliser à votre avantage – constitue donc une étape importante pour combattre vos peurs.

CONTRÔLER LES RÉACTIONS DE VOTRE AUDITOIRE

Influencer la réaction que l'auditoire aura de vous constitue une autre raison d'utiliser l'espace disponible.

Vous avez déjà vu un orateur rater une ligne et glousser en s'apercevant de son faux pas ? Je parie qu'en acceptant ce faux pas sans être déstabilisé, qu'il en fut de même pour vous. Nous adorons tous les bloopers à la télévision car les acteurs finissent toujours par rire de leurs erreurs.

*601 **Exploiter l'espace.***

Mais qu'arrive-t-il à l'orateur aguerri qui, prononçant un discours lors d'une collation des grades, connaît un blanc de mémoire et devient visiblement très embarrassé ? Ce sera un moment difficile pour nous tous. Nous serons très mal à l'aise sur notre siège. On retiendra notre souffle. On regardera ailleurs.

Mais pourquoi réagissons-nous ainsi ?

On s'est enligné sur les réactions de l'orateur … enfin, sur ce qu'on s'image qu'elles sont. Et on les fait nôtres.

Les auditoires sont influencés par certains signes émanant de l'action sur la scène. Vous avez sûrement constaté que, dans les films, lorsque le vilain amorce un geste menaçant envers le héros du film, la caméra nous montre la réaction d'une autre personne. La dame a-t-elle perdu connaissance ? Uh oh. Elle est inquiète et on doit l'être aussi. Et qu'en est-il du héros ? Ah, haha! Il affiche un sourire confiant. Il sait quelque chose que nous ignorons. On peut donc se détendre. Dans une large mesure, la réaction de l'auditoire est influencée par la réaction des acteurs. Ajuster nos propres réactions sur celles des autres est instinctif chez l'être humain.

En vous déplaçant et en touchant des objets, vous dites à votre auditoire que vous êtes en contrôle. Vos auditeurs deviennent plus à l'aise, ce qui, en retour, vous rend plus à l'aise. C'est alors que s'établit un nouveau cycle plus positif.

Cette théorie est implicite dans tous les exercices de ce manuel. Votre auditoire ne réagira pas à votre manque de fluence mais plutôt à la perception que vous aurez de vous-même en tant qu'orateur : si vous vous sentez confortable, il en sera de même pour l'auditoire.

ÉVALUATION : À la fin de chaque discours, une évaluation doit être faite. Elle a pour objet de comparer vos perceptions avec celles de l'auditoire. Elle ne sert pas à vous juger mais simplement à valider vos réactions sur ce qui s'est produit. Très souvent, la façon dont nous percevons une performance personnelle ne reflète pas la réalité ; la seule façon de connaître la vérité est de s'en remettre à des personnes qui auront des points de vue plus objectifs.

Évaluez, sur une échelle de 1 à 10, comment vous croyez (1) avoir exploité l'espace en marchant partout où vous le pouviez et (2) touché tous les objets se présentant à vous. Faites un X à l'endroit approprié de l'échelle.

Si vous vous êtes donné une note de 10, cela signifie que vous avez « réclamé » pratiquement toute la pièce. Une note de 5 serait, bien sûr, dans la moyenne. Une note de 2 ou 3 indiquerait que vous n'avez ni suffisamment bougé ni suffisamment touché à des objets.

☆ Exploiter l'espace ☆ Rétroaction

COMMENT JE ME PERÇOIS 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes déplacements _____

Mon toucher _____

LA PERCEPTION DES AUTRES 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mes déplacements _____

Mon toucher _____

Maintenant, demandez à votre auditoire de vous évaluer selon la même échelle. Demandez d'abord le nombre de personnes vous évaluant à 1, puis à 2, puis à 3, ainsi de suite jusqu'à 10.

(Appliquez la même méthode pour les autres exercices.)

Comment se comparent les évaluations ?

Généralement, lorsque vous faites ces exercices pour la première fois, vous penserez avoir exagéré alors que l'auditoire aura perçu votre comportement comme adéquat. La plupart d'entre nous sommes surpris de constater l'écart entre les deux évaluations et à quel point nous nous sommes retenus. Notre peur d'être différents ou de paraître étranges nous empêche de nous laisser-aller et d'avoir du plaisir. Cette rétroaction a donc pour but de ramener vos perceptions à des niveaux plus réalistes et à vous donner une plus grande latitude dans ce que vous êtes disposé à reconnaître comme un comportement acceptable.

Comment avez-vous trouvé l'expérience ? Avez-vous survécu ? Avez-vous appris quelque chose ?

Super ! Alors, passons au suivant.

DISCOURS NO. 2 - PARLEZ ÉNERGIQUEMENT

Pourquoi un grand nombre d'entre nous sommes si effrayés par notre propre voix ?

Se pourrait-il que ce soit parce que nous craignons de trop nous imposer ?

La plupart d'entre nous n'avons aucune difficulté à parler avec le voisin de façon animée par-dessus la clôture. Mais lorsque nous nous retrouvons devant un auditoire, notre voix se transforme en un léger murmure.

C'est comme si le fait d'occuper une position supérieure nous obligeait à compenser en abaissant notre voix et en nous retenant. Lorsque vous êtes devant un auditoire, vous occupez une position d'autorité, de pouvoir. Par conséquent, en agissant avec énergie, vous indiquez que vous êtes heureux d'être là.

Mais la plupart d'entre nous qui bégayons ne tolèrons pas facilement cette sensation de pouvoir qui émerge lorsque nous faisons face à un auditoire. C'est pourquoi nous avons « compensé » en parlant d'une voix plus basse. De cette manière, personne ne pourra nous accuser de prendre avantage de notre position.

Devinez ce que cet exercice vous permettra de pratiquer.

Tout juste. Vous aurez l'opportunité de faire la démonstration de votre pouvoir.

VOTRE RELATION AVEC LE POUVOIR ?

Avant de plonger dans le vif du sujet, réfléchissez à ce que vous ressentez lorsque vous occupez une position de pouvoir. Voici quelques questions pertinentes :

- *Qu'est-ce que je ressens lorsque les autres me perçoivent comme fort ?*
- *Ai-je l'impression que les autres sont jaloux lorsque je démontre du pouvoir ? (Indice: Suis-je jaloux ou rancunier lorsque d'autres agissent de façon autoritaire et en confiance ?)*
- *Ai-je l'impression de trop m'imposer ?*

- *Comment je me sens physiquement lorsque je suis en position de pouvoir ? (ai-je l'impression que mes pieds sont bien ancrés au plancher ? Qu'est-ce que je ressens aux niveaux de mon estomac, de ma poitrine, de ma gorge et de mon visage ? Qu'est-ce que je remarque de ma respiration ?)*

- *Dans une relation bipartite, dans quel rôle suis-je le plus confortable : le dominant ou le moins dominant ?*

- *Lorsque ni l'une ni l'autre des parties ne domine, cela me soulage-t-il ?*

- *Quel genre de patron suis-je ?* Est-*ce que je gagne le respect des autres ? Est-ce que je laisse les autres prendre le dessus sur moi ? Je me sens soulagé lorsque je peux éviter d'assumer des responsabilités ?*

Vous pouvez probablement trouver une bonne douzaine d'autres questions. Prenez le temps de formuler des réponses à ces questions.

En sachant reconnaître vos attitudes cachées face au pouvoir, les sentiments qui émergeront soudainement dans des "situations de pouvoir" ne vous sembleront plus étrangers. Vous commencerez à identifier ce qui les occasionne.

Le but de ce discours vous permettra de ressentir ce qui se passe lorsque vous haussez la voix. Cela ne signifie pas que vous allez crier après votre auditoire. Imaginez que vous parlez dans une pièce dix fois plus grande qu'elle ne l'est en réalité et que l'auditoire se trouve au fin fond de la pièce. Pour vous faire entendre, vous devrez hausser la voix.

PRATIQUER AVEC DEUX BÂTONS DE BASEBALL

Pour vous faire une idée de la force que doit avoir votre voix, livrez-vous d'abord à un exercice à la maison. Pendant dix secondes, parlez, d'un ton normal, de ce que vous avez fait hier. Puis redites la même chose, mais en doublant de volume. Puis répétez la même chose une troisième fois en doublant encore le volume précédent. Quelle impression avez-vous ?

Êtes-vous anxieux de la perception qu'aura de vous votre auditoire en parlant aussi fort ?

Avez-vous le désir de vous abstenir ?

C'est qu'alors vous avez atteint le niveau adéquat.

Si vous avez l'impression que votre voix n'est pas encore assez élevée, *continuez à doubler le volume jusqu'à atteindre votre niveau d'inconfort.* N'oubliez pas, vous ne faites que pratiquer à parler d'une voix plus forte pour d'autres occasions.

605 Parler énergiquement.

On peut faire une analogie avec le frappeur qui pratique son "swing" avec deux bâtons de base-ball avant d'aller au marbre. En ajoutant du poids, il se sent plus fort en attendant son tour de frapper.

Maintenant, allons-y.

Trouvez un sujet qui vous est familier. De préférence, un sujet provenant de vos propres expériences personnelles. On est toujours en meilleur position lorsqu'on parle d'un sujet que nous maîtrisons mieux que les autres. (N'êtes-vous pas, après tout, l'autorité suprême de vos propres expériences ?)

Commençons.

Tout en parlant, notez bien l'impact sur votre auditoire. (En d'autres mots, demeurez CONSCIENT, restez CONNECTÉ AVEC LE MOMENT PRÉSENT !!!) Ont-ils un rire nerveux parce que vous parlez trop fort ? Vous regardent-ils d'un air furieux parce que vous démontrez trop de puissance, trop d'autorité ? Probablement ni l'un, ni l'autre. Il y a des chances pour que le volume élevé de votre voix ne fasse qu'attirer leur attention. Une augmentation du volume de la voix est une façon de faire comprendre aux gens que vous êtes sérieux. Écoutez tout discours politique. Le calme n'est jamais au rendez-vous lorsque parle un politicien au micro. Comme il est l'autorité du moment, il tente de maximiser cette visibilité.

Si vous avez un tremblement parce que vous parlez fort, ne vous en faites pas ! Ce tremblement peut se transmettre à vos mains, vos jambes, votre poitrine, votre voix – peut-être à tout votre corps.

C'est normal puisque vous expérimentez le conflit entre vous retenir et vous laisser-aller. Avec plus d'expérience de laisser-aller, ce tremblement diminuera. Entretemps, ne le combattez pas.

Vous pouvez, si vous le voulez, varier davantage le volume de votre voix. Pour donner un effet contrastant, vous pouvez l'abaisser puis la relever pour mieux SOULIGNER votre propos.

Comment vous sentiez-vous en vous livrant à une telle démonstration de force en public ? Cela convient-il à votre personnalité ? Sinon, pourquoi ? Qui a dit que vous deviez toujours vous retenir ? Qui le dit à présent ? Quelle voix murmurait cela à vos oreilles pendant toutes ces années ? Commencez à portez attention à tout ce "bagage" dont vous vous êtes nourri.

Rétroaction : Avez-vous parlé aussi fort que vous l'aviez planifié ? Voici une opportunité de savoir à quel point vous avez parlé avec force …. selon les oreilles de vos auditeurs.

Évaluez la force de votre voix de la même façon que pour le premier exercice. Vous vous êtes donné un dix ? C'est que vous les avez transportés dans un au-delà !

606 Parler énergiquement.

☆ Parler énergiquement ☆	Rétroaction

Discret Plus fort
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Comment je me perçois _____

La perception des autres _____

Demandez maintenant à votre auditoire d'évaluer votre volume sur la même échelle de 1 à 10 et comparez les deux résultats.

Qu'avez-vous constaté ?

La plupart des gens sont étonnés de constater la différence substantielle qui existe entre la perception qu'ils ont de leur volume et la perception que les autres en ont. En fait, ce que vous perceviez comme étant vraiment trop fort a probablement été perçu par l'auditoire comme simplement entraînant et énergique…. et pourrait même avoir donné lieu à des commentaires tels que « Wow, mais pourquoi ne parles-tu pas ainsi tout le temps ! »

Parfois, ceux qui font cet exercice remarquent une diminution substantielle dans la fréquence de leurs blocages de bégaiement. C'est une résultante du laisser-aller.[324]

Parlez toujours un peu plus fort et de manière plus vivante. La discordance cognitive (la différence entre votre perception et la réalité) joue un grand rôle dans les attitudes et les comportements intégrés qui accompagnent le bégaiement. En faisant correspondre davantage votre perception à la réalité, vous venez de franchir une autre étape vers le démantèlement du système du bégaiement.

Maintenant que vous savez ce que c'est que de se laisser-aller, n'arrêtez pas. Refaites le même exercice à la prochaine réunion mais en haussant encore le volume …. jusqu'à en faire vibrer les fenêtres. Faites que toutes vos conversations deviennent un peu plus fortes et vivantes.

---

[324] Voici une autre option qui s'est avérée efficace dans les séminaires. Si vous êtes le guide de l'orateur, demandez à ce dernier de doubler le volume de sa voix jusqu'à ce qu'il/elle en soit inconfortable. Puis demandez aux auditeurs de lui communiquer leur rétroaction *en temps réel*. pendant sa performance, en levant leurs mains chaque fois que le volume de la voix de l'orateur diminuera sous le niveau prédéterminé. L'orateur devra faire en sorte que les mains demeurent baissées pendant qu'il/elle parle. C'est une bonne façon de s'assurer que l'orateur parlera avec un volume assez élevé pendant toute sa présentation.

607 Parler énergiquement.

Continuez à reculer ces barrières qui vous obligeaient à contenir votre enthousiasme et votre énergie. Ne soyez plus monotone.

Vous aurez probablement besoin de quelques autres pratiques avant de devenir confortable de parler d'une voix plus expressive. Mais en continuant à parler d'une voix plus énergique, votre nouvelle "identité" deviendra éventuellement une partie de votre image de soi.

« Comme je l'ai souvent dit, le seul obstacle entre moi et la grandeur, c'est moi. »

Woody Allen

DISCOURS NO. 3 - AJOUTEZ DE LA MUSIQUE

Récapitulons : avec votre premier discours, vous avez appris à être en contrôle en réclamant comme vôtre tout l'espace disponible devant l'auditoire. Parlant de différents endroits de la salle, vous avez touché à tout ce que vous pouviez. Vous agissiez comme si vous étiez le président du Conseil d'Administration. Le territoire vous appartenait.

Avec votre second discours, vous avez pratiqué à parler plus fort. En augmentant le volume de votre voix, vous donniez l'impression de ne pas craindre de vous laisser-aller.

Pas de doute ; vous étiez totalement inconfortable en expérimentant ces nouveaux comportements…. peut-être même radicalement inconfortable. Mais, au moins pour un moment, vous étiez disposé à vivre avec cet inconfort. En prenant vraiment une chance de vous épanouir, vous avez fait d'intéressantes découvertes :

1. Vous avez donné à vos auditeurs l'impression que vous étiez un orateur plus vivant et plus solide.

2. Ce que vous perceviez comme "trop fort" semblait, aux autres, dans les limites normales.

3. Vous pouvez même avoir constaté que vous parliez plus facilement.

Voyons une autre façon d'ajouter de l'intérêt à vos discours.

POURQUOI NE BÉGAYONS-NOUS PAS EN CHANTANT ?

Vous avez noté la manière dont les adultes s'adressent aux enfants afin de capter leur attention ?

Pour retenir l'attention d'un enfant, vous ne devez surtout pas communiquer d'une voix monotone. Les enfants ont une capacité de concentration limitée et deviennent rapidement ennuyés. Leurs facultés intellectuelles n'ayant pas encore eu le temps de se développer, il est d'ordinaire difficile d'obtenir et de garder leur attention en faisant seulement appel à leur intelligence. Pour y parvenir, vous devez faire appel à leurs émotions.

Il existe deux façons d'ajouter de l'émotion à votre voix. La première consiste à varier le volume. Si vous dites : "Nettoie ta CHAMBRE ! tout DE SUITE !", votre message sera mieux

compris que si vous disiez, d'une voix monotone, "Nettoietachambre, toutdesuite". Le volume est alors à zéro. Vous êtes passé à côté de la cible. On ne peut transmettre nos sentiments en communiquant d'une voix monotone.

Supposons que vous désiriez capter l'attention de l'enfant en lui lisant « Les trois petits oursons » ; vous n'y arriverez pas en criant. Au mieux, vous paraîtrez bizarre ; au pire, vous donnerez l'impression d'être fâché. La meilleure façon d'ajouter de l'émotion dans notre voix est de varier l'intonation.

Imaginez le niveau d'excitation d'arriver avec un gâteau de fête, décoré avec des chandelles, mais en chantant « Bonne Fête à …. » d'une voix très monotone ? Communiquer d'une voix monotone camoufle vos sentiments. Mais en prononçant comme ceci : "Il y AVAIT une FOIS trois peTITS OURsons", augmentant l'intonation de votre voix afin de mieux souligner certains passages, vous communiquerez à l'enfant les émotions qu'éveille en vous cette histoire. Vous remarquerez que plus vos changements de ton seront prononcés, plus il vous sera facile de capter et de retenir son attention.

Vous savez pourquoi nous ne bégayons jamais en chantant ? C'est en partie parce que le chant nous force à être émotif.

Les variations de volume et d'intonation - deux puissants véhicules pour communiquer nos émotions - sont indissociables de la musique. On ne peut les éviter à moins de chanter d'une voix monotone. (Chanter d'une voix monotone, n'est pas chanter, mais « psalmodier .»)

En fait, on paraîtrait étrange en ne suivant pas la musique comme elle a été écrite. Nous sommes alors motivés à nous laisser-aller … quelque chose qu'il est plus difficile de faire lorsque nous parlons.

FAIRE COMME SI TOUT LE MONDE AVAIT QUATRE ANS

Le but du troisième discours est de vous donner l'opportunité D'EXAGÉRER vos changements d'intonation... en exagérant au point de vous sentir *imbécile*.

Afin de vous permettre d'être dans l'état d'esprit approprié, imaginez que vous vous apprêtez à prononcer votre discours à un groupe d'enfants âgés de quatre ans. Et vous savez comment sont les enfants de 4 ans : ils ne tiennent jamais en place, ils sont facilement distraits, leur attention est partout à la fois. Pour retenir leur attention, *vous devez prononcer votre discours tout comme si vous lisiez « Les trois petits oursons. »* Tout ce que vous dites doit être très exagéré … en fait, vous devez le faire à un niveau d'INCONFORT.

Cela vous semblera bizarre, surtout si le sujet de votre discours est « Comment entretenir une Mazda RX-7 » ou « Nouveaux développements en programmation informatique de haut

niveau. » Vous vous imaginez parlant de l'un ou l'autre de ces sujets d'une voix monotone, avec les mêmes inflexions[325] que vous utiliseriez en lisant une histoire de garderie ?

C'est pourtant le but de cet exercice.

N'oubliez pas, si vous n'exagérez pas vos variations d'intonation jusqu'à votre niveau d'inconfort, cet exercice ne vous sera d'aucune utilité.

Vous êtes prêt ? Trouvez un sujet dont vous aimeriez parler. Faites-en quelque chose avec lequel vous êtes confortable et familier. Une fois de plus, dans la mesure du possible, faites appel à vos expériences personnelles.

AJOUTEZ LA MUSIQUE

Passons au discours.

Prenez un moment pour vous ressaisir avant de commencer à parler. Cela signifie rester debout face à l'auditoire sans rien dire pendant un moment pour vérifier comment vous vous sentez. Notez vos émotions, comment vous sentez votre corps. Observez votre auditoire. REGARDEZ-les. *Ne vous laissez pas vous déconnecter de la situation !*

Commencez à parler. En parlant, changez constamment l'intonation de votre voix. Dramatisez tout ce qui peut être mis en évidence. (Imaginez l'effet produit lorsque vous direz : "L'ordiNATEUR COMpacte a TROIS ouvertures d'exPANSION et vous est LIVRÉ avec un disque dur de QUANTRE-vingt MÉGabites." Mais dites-le de toute façon.)

Notez comment vous vous sentez en parlant avec autant d'inflexions. Vous sentez-vous stupide ? Un objet de ridicule ? Avez-vous l'impression de ne pas être vous-même ? Vous souciez-vous de ce que les autres pensent de vous ? Avez-vous l'impression d'avoir retourné soudainement à vos anciennes habitudes de parler … sans même vous en rendre compte ? Surtout, *demeurez aussi conscient de la situation que vous le pouvez* afin de bien vivre l'expérience.

Lorsque vous terminez votre discours, prenez quelques instants afin de profiter des applaudissements bien mérités.

Rétroaction : Évaluez vos variations d'intonation de manière identique à celle des exercices précédents. Commencez par vous évaluer vous-même sur l'échelle de 1 à 10 (1 étant pour la « monotonie totale » et 10 pour des inflexions vraiment exagérées).

---

[325] Inflexion : changement de ton, d'accent dans la voix ; modulation.

☆Ajouter de la musique ☆	Rétroaction

Monotonie totale — Très expressif

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Comment je me suis perçu _____

Comment les autres m'ont perçu _____

Terminé ? Maintenant, voyons comment les autres vous ont perçu. Commencez par demander combien de personnes vous ont perçu au niveau 1…puis 2 et ainsi de suite jusqu'à 10.

Ces évaluations concordent-elles ?

Ne soyez pas étonné de vous être évalué à un niveau de 6 ou 7 alors que, pour vos auditeurs, votre niveau était plutôt autour de 3 ou 4. Il y a fort à parier que la différence sera similaire à celle des deux premiers discours.

Qu'est-ce que cela signifie ?

Ce résultat vous dit que pour n'offenser personne, vous avez volontairement tenu en laisse votre force. Il y a bien des années, craignant de trop vous affirmer, vous avez commencé à vous retenir, à vous contenir. Avec le temps, vous avez pris pour acquis qu'en ce qui vous concerne, il devait en être ainsi.

Connaissez-vous le vrai coupable ? C'est vous-même : vous vous êtes tiré une balle dans le pied. Et pourtant, ce n'est pas ce vous-là que les gens voulaient rencontrer. Il n'est qu'une version retenue et tronquée de votre véritable personnalité. L'ironie, c'est que si vous vous étiez laissé aller à être vous-même, vous auriez facilité la tâche à vos interlocuteurs - vos amis, vos parents et même aux étrangers que vous avez rencontrés. Ils se seraient alors laissé aller à être eux-mêmes. Mais il est probable que personne ne vous ait jamais dit cela... jusqu'à aujourd'hui.

Cela veut-il dire que vous deviez vous adresser aux adultes comme s'ils avaient 4 ans ? Bien sûr que non. Là n'est pas le but de cet exercice.

Il arrive que, afin de vraiment expérimenter une situation, il faille exagérer l'action. Le but de cet exercice consiste à vous donner un avant-goût de ce que sont les inflexions … et de vous

donner un aperçu de la liberté avec laquelle vous pouvez les utiliser. Il vous est en effet possible d'ajouter de l'expression à votre voix avant d'excéder les limites « normales » d'un comportement langagier. Et en augmentant la musique[326] (et donc l'émotion) de votre voix, vous deviendrez plus agréable à écouter.

J'espère que vous avez trouvé l'expérience enrichissante. Mais vous ne faites que commencer. Vous avez encore besoin d'expérimenter – de « swinguer avec deux battes » jusqu'à ce que l'habitude de moduler votre voix devienne familière. Efforcez-vous de pratiquer les variations d'intonation jusqu'à pouvoir confortablement doubler ou tripler le nombre d'inflexions que vous utilisiez normalement.

Continuez également à surveiller si l'ajout d'émotions dans votre voix vous permet plus facilement de parler sans bloquer.

[326] En variant les modulations.

« La personnalité ne peut s'affiner ni dans la facilité ni la tranquillité. Seules des situations exigeantes et un certain malaise peuvent raffermir l'âme, préciser une vision, inspirer l'ambition et ouvrir la voie au succès. »

Helen Keller

DISCOURS NO. 4 - VIVRE AVEC LES PAUSES

Pendant les années 1950, une des émissions radiophoniques matinales les plus populaires était animée par deux personnalités impulsives du nom de Bob Elliott et Ray Goulding. Leur auditoire admiratif les connaissait comme « Bob et Ray. » La paire constituait une véritable source de personnages et de situations comiques.

Lors d'une émission radiophonique, ils avaient conçu une capsule intitulée "Le Club des orateurs lents" – facile de s'y identifier si on bégaie. Dans une situation typique, Ray interviewait Bob qui tenait le rôle de président du club. Ce dernier faisait des pauses incroyablement longues entre chaque mot. Par désespoir, Ray se démenait pour dire les mots à sa place, initiative qui, chaque fois, était hilarante à cause des nombreuses erreurs d'interprétation. Par exemple :

Ray : Qui dirigera la réunion ce soir si tu n'y es pas ?

Bob : Le …… vice …….

Ray : Président ? PRÉSIDENT ???

Bob : … l'escouade …….. a fait sauter le club ….. alors …..pas de ….. réunion.

Situation plutôt cocasse, n'est-ce pas ?

Sauf lorsque ça vous arrive, à vous.

Ceux d'entre nous qui ont grandi avec le bégaiement ont appris à détester les pauses car nous les avons toujours associées à un manque de fluence. Nous avons tendance à combler les vides avec des remplisseurs. Toute pause d'une demi-seconde nous paraît une éternité. NOUS AVONS LA COMPULSION DE DEVOIR TOUJOURS PARLER !!!

Mais est-ce réaliste ?

Les pauses peuvent être très utiles, même les longues. Interrogez tout acteur qui eut à dire des mots tels que "Messieurs... Le Roi... est mort." Avouez que l'effet est plus dramatique que de dire "Messieurs le Roi est mort." On utilise les pauses pour souligner quelque chose tout autant que pour donner un effet dramatique. Le dirigeant national qui regarde son auditoire en disant « On ne doit …. jamais … jamais …. capituler ! » tente désespérément de convaincre son auditoire. Il n'est pas difficile de deviner votre réaction à cela. Votre réponse pourrait bien être quelque chose comme : « Peut-être, mais ce n'est pas mon problème. Lorsque j'arrête de parler, c'est parce que j'ai un blocage, que je ne peux parler."

Peut-être. Peut-être. Mais une des raisons pour lesquelles nous bloquons c'est que nous sommes pris de panique par nos propres pauses naturelles. Dès que nous arrêtons de parler, nous tendons nos muscles de la parole, retenons notre respiration et appliquons une série d'autres mesures contreproductives qui nuisent à notre capacité à communiquer.

Le meilleur, et peut-être l'unique moyen pour devenir à l'aise avec les pauses, c'est de les expérimenter. C'est la raison d'être du discours numéro 4.

CRÉEZ VOTRE PROPRE "MOMENT DE SILENCE"

Comme toujours, la seule façon de se familiariser avec quelque chose consiste à l'exagérer. Dans cet exercice, vous serez membre du Club des Orateurs Lents. Ce qui signifie que tout le monde S'ATTEND à ce que vous parliez lentement ; en fait, c'est la norme.

Pour vous faciliter la tâche, choisissez un sujet faisant appel à des sentiments personnels intenses ; vos pauses serviront alors à en souligner l'effet dramatique. Mais à défaut de trouver un sujet personnel, tout autre sujet fera l'affaire.

Les pauses : elles doivent être longgggguuuuueeeeesssss. Entre trois ou six secondes chacune … et même davantage. Vous pouvez, bien sûr, les varier, étirant certaines pauses plus longtemps que d'autres.

Quant à leur fréquence…faites-en à tous les trois ou quatre mots. Prévoyez assez de pauses pour qu'elles vous paraissent inhabituelles.

Vous aimeriez savoir comment un tel discours pourrait commencer ? Voici un exemple :

"Je...suis.....HONORÉ...d'être……présent....à…..cette.....MÉMORABLE.....occasion....
pour vous.....ENTRETENIR.....des..... joies.....de faire pousser….les melons d'eau"

Vous voyez ce que je veux dire.

RESTEZ CONSCIENT ET ÉVEILLÉ

Sans doute vous demandez-vous quoi faire pendant une pause ?

Vous NE VOULEZ surtout PAS regarder au plancher ou en l'air. C'est ce que font habituellement les personnes qui bégaient en bloquant.

Vous DÉSIREZ plutôt établir un contact visuel solide avec les membres de votre auditoire. Lorsque vous êtes au milieu d'une longue pause, REGARDEZ quelqu'un. Puis regardez

PLUSIEURS personnes. Après tout, c'est vous qui contrôlez la situation ; alors pourquoi ne pas en tirer du plaisir ?

Portez attention à ce que vous ressentez en étant en contrôle. Notez ce que c'est que de contrôler le « temps mort » comme on dit en communication. Étirez vos pauses aussi longtemps que vous le désirez. N'oubliez pas non plus de continuer à porter attention à ce que ressent votre corps. Que ressentent vos pieds ? Comment se sent votre corps en général lorsque c'est vous qui, consciemment et de façon délibérée, déterminez le rythme de vos propos.

"LE TEMPS EST RELATIF" - Albert Einstein

Une fois le discours terminé, voyons les rétroactions. Bien sûr, ce qui vous intéresse en particulier c'est de savoir comment votre auditoire a évalué la durée de vos pauses. (Ah oui, en passant, le texte de ce discours doit, par nécessité, être plus court que les autres, à cause des longues pauses. Ne faites pas comme un membre de la NSA qui a étiré cela sur 30 minutes.)

Évaluez la durée de vos pauses comme pour les exercices précédents. Puis, sur une échelle de 0 (pour les plus courtes pauses) à 10 (les plus longues), dénombrez le nombre de personnes vous ayant évalué à chaque niveau de l'échelle.

☆DURÉE DES PAUSES ☆	Rétroaction

Très courtes — Très longues

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma perception _____

La perception de l'auditoire _____

Ah ! Ah ! On vient de découvrir la théorie de la relativité ! Le temps est perçu différemment selon l'endroit où vous êtes et ce que vous faites.

Alors que vous aviez l'impression que chacune de vos pauses durait une éternité, votre auditoire ne les a pas perçues aussi longues. Cela semble constituer l'expérience de la plupart d'entre nous qui avons volontairement parlé avec plus de pauses.

Pour accepter les pauses, il faut modifier vos croyances à leur égard et votre perception du temps. Vous avez été conditionné à croire que vous deviez éviter les pauses à tout prix. Non seulement cela est faux mais ce n'est même pas souhaitable !

Lorsque vous répéterez cet exercice une prochaine fois, étirez vos pauses encore plus longtemps. Habituez-vous à regarder l'auditoire sans rien dire. Faites-en *votre* choix. Lorsque vous vous retrouverez dans des "situations réelles", les pauses vous sembleront alors plus naturelles. Vous n'aurez plus tendance à y réagir par une montée de tension.

DISCOURS NO. 5 - REGARDEZ-LES DANS LES YEUX

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi Yasser Arafat, ancien chef de l'Organisation de Libération de la Palestine, apparaissait en photos toujours avec des verres foncés ? Il y avait un intéressant article à ce sujet dans les journaux. Il semble qu'il portait des verres foncés afin que, lors de ses échanges avec ses interlocuteurs, ses yeux ne trahissent pas ce qu'il ressentait vraiment.

Les yeux en disent long. Ils sont la fenêtre à travers laquelle l'âme communique.

Avez-vous déjà observé deux amoureux se tenant les mains, ignorant totalement le monde autour d'eux alors qu'ils se regardent … le nez ?

Bien sûr que non.

Ils se regardaient dans les *yeux*. C'est là que se passe l'action.

Les émotions ont une influence directe sur les mécanismes de l'œil. Vos pupilles se dilatent lorsque vous êtes dans un état de tendresse, confiant et expressif. En fait, certains soi-disant aphrodisiaques ne font rien d'autre que de dilater la pupille pour créer artificiellement cet indice non-verbal. En évitant de regarder un interlocuteur dans les yeux, votre échange avec cette personne sera donc moins intense.

Il est très facile d'observer, dans le monde animal, l'importance du contact visuel. Observez deux chiens mâles qui se croisent dans le parc alors que l'un d'eux veut démontrer qu'il est dominant. À moins que l'autre chien veuille le défier, ce dernier évitera le contact visuel avec le premier.

ÉTABLIR LE CONTACT AVEC L'AUDITOIRE

C'est par le contact des yeux que les émotions se transmettent entre vous et votre interlocuteur. En évitant le contact visuel, vous vous détachez de la situation d'échange : bien que vous soyez physiquement présent, vous n'y ÊTES pas vraiment.

De quoi avez-vous donc peur ?

Probablement d'être jugé, ou de paraître ridicule ou trop dominateur ?

À moins qu'une telle familiarité ne vous rende inconfortable.

De tels sentiments font surface par le contact visuel.

Or, plusieurs d'entre nous qui bégayons craignons les émotions : nous avons tendance à nous retenir beaucoup trop. Nous considérons par conséquent que l'engagement personnel (le contact visuel) nous force à abandonner le contrôle de nos émotions.

C'est vrai. En investissant pas vos émotions dans une situation d'élocution, vous risquez moins d'être blessé.

Mais il y a un piège.

Sans l'apport de vos émotions, vous n'avez pas de pouvoir de persuasion, pas de force, pas de présence. Vous n'êtes qu'une suite de mots.

Ce cinquième discours mettra l'accent sur deux éléments : premièrement, vous allez travailler le contact visuel. Deuxièmement, vous devrez prendre conscience de vos sentiments, de vos réactions en établissant ce contact visuel.

SERVEZ-VOUS DE LA VISUALISATION

Pour préparer votre discours, trouvez un sujet qui vous passionne. Puis pendant la semaine précédant la réunion, vous vous livrerez, quelques minutes par jour, à un exercice. Il s'agit d'un exercice de visualisation.

Installez-vous confortablement dans votre fauteuil préféré et prenez le temps de vous concentrer. Fermez les yeux et imaginez vous debout devant votre groupe. Vous êtes sur le point de commencer votre présentation.

Avant de commencer à parler de façon imaginaire, faites que vos yeux établissent un contact avec ceux de plusieurs membres du groupe imaginaire. Regardez-les franchement. *Imaginez la sensation que vous procure le fait d'être maître à bord et en contact avec vos auditeurs*. Puis, tout en poursuivant cette fantaisie, commencez votre discours.

En vous imaginant en train de parler, laissez votre regard se poser sur d'autres membres du groupe. Parlez directement à une personne pendant trois ou quatre secondes. Puis regardez-en une autre. Si des émotions font surface, ne les bloquez pas. *Ne faites que noter ces émotions* et concentrez vous à nouveau sur ce que vous *voulez* expérimenter. Ressentez bien l'impression que vous avez en parlant à un auditoire qui DÉSIRE que vous soyez fort et en contrôle. Imaginez-vous touchant, de votre regard, chaque membre du groupe. Oubliez la fluence. Concentrez-vous plutôt sur le sentiment d'être en confiance. *À quoi ressemble cette impression ?*

Imaginez en image votre auditoire réagissant vivement à ce que vous avez à dire. Puis, mentalement, concluez votre discours et permettez à cet auditoire imaginaire de vous applaudir chaleureusement. Répétez cet exercice plusieurs fois devant votre groupe de maintien ou d'entraide. Répétez-le jusqu'à ce que vous ayez une image claire de la façon dont vous aimeriez *vivre* l'expérience. Faites en sorte à devenir à ce point enthousiasmé pour cette merveilleuse expérience que vous aurez de la difficulté à attendre qu'arrive le jour de la réunion.

PRONONCEZ VOTRE DISCOURS

Vous avez visualisé autant que vous le pouviez. Arrive maintenant le moment de prononcer – réellement - le discours. Vous vous trouvez maintenant devant le groupe. Mais avant de commencer à parler, un dernier exercice de visualisation pour vous aider à augmenter votre confiance. La plupart d'entre nous qui bégayons considérons nos auditeurs comme des juges. C'est comme si nous les avions revêtus d'une toge et d'une perruque poudrée. Pas surprenant qu'ils nous soient si intimidants ! Mettant la visualisation à profit, enlevez-leur mentalement leur toge noire de juges. En fait, toujours mentalement, déshabillez-les au complet puis, alors qu'ils sont dans une situation aussi embarrassante et compromettante, établissez le contact visuel avec eux. Puis posez-vous cette question : « Qui est en contrôle maintenant ? » Ou, mieux encore, imaginez simplement qu'ils sont là dans le but exclusif de vous soutenir ; en réalité, c'est ce que désirent les auditoires en général.

Une fois cette image - ou toute autre image vous donnant le sentiment d'être aux commandes - bien présente dans votre esprit, allez-y et commencez à parler, exactement comme vous l'aviez imaginé par la visualisation. Tout en parlant, *ne vous souciez pas d'être fluide ou pas.* Reproduisez simplement cette confiance, ces émotions positives et cette excitation que vous ressentiez lors de vos séances imaginaires de pratique.

Rétroaction : Avez-vous établi un bon rapport avec votre auditoire ? Faites votre auto-évaluation puis demandez à votre auditoire de vous évaluer. Demandez-leur de lever la main pour chaque pointage sur l'échelle de 1 à 10. Rappelez-vous, « 0 » représente l'absence de contact visuel, « 5 » est assez bien alors que « 10 » signifie que vous avez vraiment connecté avec les gens.

☆ FRÉQUENCE DU CONTACT VISUEL ☆ Rétroaction

	Aucun									Constant
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ma perception _____

La perception de l'auditoire _____

Comment était votre performance ? Notez ce que vous *ressentiez.* Quelles sont les émotions que vous aviez en parlant ? Était-ce menaçant que d'être en contact direct avec vos auditeurs ? Étiez-vous capable de réaliser que vous étiez aux commandes ? Avez-vous détourné le regard lorsque cela devenait trop inconfortable ? Certaines personnes peuvent maintenir un contact visuel total même pendant un long blocage. En faisant cela, elles font comprendre à leur interlocuteur qu'elles n'ont pas peur et qu'elles n'ont pas à s'excuser de bégayer.

VOTRE propre réaction ainsi que votre volonté à demeurer en contact seront les indices auxquels se référeront vos interlocuteurs pour savoir comment réagir face à vous. Lorsqu'un bon contact des yeux fait sentir à votre interlocuteur que vous vous sentez bien, cet interlocuteur vous percevra comme tel.

DISCOURS NO. 6 - LAISSEZ VOS ÉMOTIONS SE MANIFESTER

Vous souvenez-vous de la dernière fois que vous vous êtes laissé emporter contre quelqu'un ?

Pour plusieurs d'entre nous qui bégayons, la réponse est : "Ca n'est jamais arrivé."

S'il y a une chose que la vie nous a apprise, c'est qu'il est plus prudent de taire ce qu'on pense. Nous avons plutôt choisi d'être *gentils* pour être aimés de tous.

> « Quoi ! Moi, fâché ? Complètement absurde. Tout va bien. Maintenant …. à quelle hauteur voulez-vous que je grimpe dans les rideaux ? »

Pas étonnant que plusieurs d'entre nous avons l'impression d'être manipulés. Nous ferions n'importe quoi pour ne pas perdre contrôle. N'importe quoi ! On renoncerait à nos idées, nos croyances et même à nous-même. Souvent, notre habitude à étouffer nos sentiments est à ce point automatique qu'on peut ne jamais reconnaître que ces sentiments existent.

Le problème avec les émotions c'est qu'elles ne disparaissent pas, même si on les cache. Les émotions correspondent à une réaction biochimique corporelle. Lorsque nous sommes stressés, notre corps réagit d'une manière s'apparentant au syndrome du "bats-toi ou fuis". L'adrénaline et autres substances biochimiques s'introduisent dans notre circulation sanguine, nous fournissant ainsi la force et la vigueur d'affronter la situation ou la crise. Cet apport supplémentaire en substances biochimiques était nécessaire à l'homme primitif pour l'aider à survivre aux dangers physiques de l'âge préhistorique.

L'homme des cavernes brulait ces substances en combattant la bête ou en prenant la fuite. Qu'arrive-t-il lorsque vous et moi sommes fâchés sans pouvoir, par une action physique - sauter sur l'autre, jouer une rude partie de tennis ou s'adonner à une heure de méditation - libérer l'énergie ainsi créée ?

Néfaste.

Ces substances chimiques produites par notre organisme se recyclent dans notre corps *aussi longtemps que trois semaines.* À défaut de libérer cette énergie, vous cuisez littéralement dans votre jus.

Examinons maintenant la relation de ce qui précède avec les blocages de bégaiement. Parler devant d'autres est une situation stressante - pour tout le monde ! Et cela vaut également pour les personnes n'ayant jamais eu de problème de bégaiement. En appréhendant de parler (vous êtes le suivant à devoir présenter son rapport), votre corps commence à rassembler ses forces. Votre chimie sanguine se modifie. Votre rythme cardiaque s'accélère. Votre corps se prépare à une crise, il se prépare à passer à l'action.

Si vous hésitez à libérer cette énergie en parlant, il vous faudra alors canaliser autrement vos efforts afin de pouvoir la contrôler.

Les gens retiennent leurs émotions de différentes façons. Ils ont mal à la tête. Ils sont ulcérés. Leur dos et leurs épaules deviennent tendus. Ils bloquent en "oubliant" ce qu'ils avaient à dire. Mais si vous bloquez votre énergie en resserrant les muscles du larynx, des lèvres, de la langue et de la gorge, ou si vous retenez votre respiration, vous venez de créer un problème additionnel.

Une personne ayant les muscles du dos tendus pourra quand même s'exprimer sans difficulté, cette tension ne nuisant pas à sa capacité à s'exprimer. Mais une personne dont les cordes vocales sont bloquées ne peut produire un son. Sa crainte de ne pouvoir s'exprimer devient alors une source *additionnelle* de stress, ce qui engendre d'autres blocages, encore plus de stress et encore plus de blocages.

Cela est devenu un cycle sans fin.

Bien que la peur de bloquer *devienne* un stimulus qui engendre encore plus de blocages, la raison *initiale* de votre retenue peut ne rien à voir avec l'acte de parler comme tel. Elle peut résulter de votre incapacité à libérer ces peurs réprimées qui font surface lorsque vous confrontez une personne en autorité. Ou la douleur associée au fait d'être rejeté. Ou il se peut que votre interlocuteur vous rappelle (bien qu'inconsciemment) l'enfant qui vous intimidait alors que vous n'aviez que cinq ans et étiez sans défense. Ou, encore, le simple fait d'être devant un groupe ravive une situation similaire de votre jeunesse où on vous avait jugé et suite à laquelle vous vous étiez senti rejeté.

Certes, il est souvent difficile de composer avec ces émotions. Mais il semble qu'une émotion - la colère - puisse facilement être libérée lorsque nous y concentrons nos efforts. La colère permet d'explorer ce que l'on *ressent* quand on exprime d'intenses émotions en parlant. Trouvez un sujet qui vous met vraiment en colère et laissez éclater cette colère.

SE LAISSER-ALLER

Afin de vous préparer pour ce sixième discours, il vous faut trouver un sujet qui vous fasse exploser. Maintenant, réfléchissez bien. Avez-vous déjà été ..

- accusé de quelque chose que vous n'aviez pas fait ?
- l'objet de sarcasme d'enfants parce que vous bégayiez ?
- bousculé par quelqu'un de plus influent que vous ?
- arrêté pour avoir roulé 5 km/h de plus que la limite permise ?
- vérifié par l'impôt sans raison valable ?
- parce que quelqu'un a égratigné votre nouvelle voiture ?
- on vous a pris votre place de stationnement ?

Ou peut-être étiez-vous en colère parce que ….

- notre politique en Iraq est une monumentale erreur.
- les peintres ont fait un très mauvais travail à votre maison.
- l'inflation vous fait mal.
- vous désirez acheter une maison mais ne pouvez trouver le financement.

Il ne devrait pas vous être trop difficile de trouver un sujet qui se prête bien à la colère. Une injustice, une mauvaise transaction, une … n'importe quoi sera le sujet de votre discours.

En présentant votre sujet, faites appel, autant que possible, à des expériences vécues bien *concrètes*. Si vous êtes en furie contre ces gens qui subtilisent votre place de stationnement sous votre nez, préparez-vous à décrire la dernière fois que cela se produisit. Pensez à cet %$#@&$!! qui vous a fait cela. Vous croyez que notre gouvernement se trompe dans ses politiques étrangères ? Soyez spécifique. Sélectionnez un pays, une machette ou un événement qui illustre parfaitement votre propos. Allez à la réunion bien déterminé à les blaster avec les deux barils.

IL EST PLAISANT DE SE FÂCHER

Maintenant, votre discours. En vous tenant devant le groupe, prenez quelques profondes respirations, de GRANDES respirations. Ce genre de respiration que prennent les gens lorsqu'ils sont vraiment furieux. Oh boy. Cette fois, vous allez y mettre le paquet. Le monde est sur le point de connaître le fond de votre pensée.

Débutez par quelque chose d'explosif. Dites quelque chose qui indique bien ce que sera le ton de votre discours. Quelque chose de concret.

« Ne DÉTESTEZ vous pas cela lorsqu'un
Jeune écervelé peint un graffiti sur un
Édifice public ? L'autre jour, je longeais
Le musée municipal … ce magnifique
Immeuble … et … vous ne me croirez
Pas … un con avait écrit « Tuez ces
Cochons » en grosses lettres noirs au
Travers de la merveilleuse entrée principale
En marbre. Ils devraient enfermer cet
Individu et jeter la clé … »

N'épargnez pas votre langage. Vous êtes vraiment EN COLÈRE. AAArrrrrrgh!!! Montrez que vous êtes vraiment en colère. Souvenez-vous, les sentiments sont contagieux. Faites que votre auditoire partage votre colère ou votre grande insatisfaction sur le sujet que vous développez. Faites-les enrager.

Vous l'ignoriez peut-être, mais les auditoires ADORENT devenir colériques. Et ils vous seront reconnaissants de leur fournir l'occasion de faire sortir la vapeur. Alors, faites-les se sentir en droit d'être fâchés. Fournissez-leur une cible – quelque chose à frapper.

Si vous avez déjà assisté à un mélodrame vieux style, vous savez le plaisir qu'on retire à s'en prendre au vilain. Et pourquoi aimons-nous cela ? Non pas que nous ayons été personnellement injurié par le vilain. Mais parce qu'il représente tous ces autres individus dans le monde qui nous ont déjà fait quelque chose. Il est l'homme de paille sur lequel nous pouvons tous nous rabattre … sans conséquence. Et c'est correct.

Et si vous le voulez *vraiment,* vous pouvez rendre votre discours encore plus excitant en y ajoutant un petit extra. Rien ne vous empêche de rouler un papier journal pour frapper un objet quelconque – une chaise, un repose-pied, un vieil annuaire téléphonique. (Mais assurez-vous auprès de la personne en charge de la réunion que vous pouvez frapper cet objet.) Servez-vous en chaque fois que vous désirez insister sur un point précis. Voici un exemple :

"JE DÉTESTE ces gens qui complètent mes phrases. (Frappez)
Que croient-ils que je suis ? STUPIDE ? (Frappez)
Je suis MALADE et EXASPÉRÉ de feindre ne pas en être affecté.
Je vais commencer à m'affirmer et leur laisser savoir (frappez)
Ce que je pense."

Vous avez aimé l'expérience ?

N'est-il pas agréable de se fâcher ? Hey, rien ne vous force à être M. Gentil ou Mme Aimable, du moins pas en tout temps. Dites-vous bien qu'il *est* permis d'exploser de temps en temps, de parler fort et d'être explosif.

Rétroaction : maintenant, un peu de surprise. Alors, vous pensiez être The Incredible Hulk ? Voyons quel était votre degré de colère. Le temps est venu de faire voter l'auditoire. Un « 0 » signifie que votre nom de famille est Soupe-au-lait alors qu'un "10" veut dire que vous les avez vraiment fait exploser. Évaluez votre niveau de colère comme pour les précédents exercices, c'est-à-dire en faisant lever les mains pour chaque degré de l'échelle.

☆ MONTREZ VOS ÉMOTIONS ☆ Rétroaction

Trop doux — Véritable furie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ma perception _____

La perception de l'auditoire _____

De tous les exercices de ce manuel, c'est habituellement celui qui surprend le plus les PQB par l'évaluation de l'auditoire : cette dernière est de trois à quatre points inférieure à la vôtre. L'auditoire a perçu votre état colérique à un moindre degré que vous le perceviez. L'expérience démontre que...

Alors que nous avions l'impression d'être en colère, les autres nous ont perçu comme étant simplement ennuyé.

Alors que nous pensions être enragé, les autres nous ont perçu comme en colère.

Alors que nous croyions être arrogant, les autres nous ont vu comme quelqu'un ayant une forte personnalité.

Si on croyait parler trop fort, les autres nous ont perçu comme énergique.

On a tellement tendance à craindre d'être trop en colère... trop puissant... trop fort... que nous avons ajusté nos perceptions pour s'accorder une très grande marge d'erreur.

Qu'avez-vous ressenti pendant cette expérience ? Était-ce difficile de vous laisser-aller ? Vous êtes-vous senti idiot ? Bizarre ? À l'encontre de votre personnalité ? Comment les autres *vous ont-ils* perçu ? Peut-être devriez-vous réexaminer certaines de vos croyances sur ce que *constitue* un comportement acceptable.

628 Laisser se manifester vos émotions.

Il est donc bien d'exprimer nos véritables sentiments, pas seulement par la colère, mais par *toute autre* émotion. Vous pourriez bien y trouver un effet secondaire : avoir moins de blocages en laissant vos sentiments sortir au grand jour … en les *utilisant* pour donner de la vitalité à notre discours.

DISCOURS NO. 7 - BÉGAYER VOLONTAIREMENT

[*NOTE DU TRADUCTEUR : dans la littérature traditionnelle du bégaiement, le "bégaiement volontaire" est une technique de désensibilisation et de fluence consistant à bégayer sur des sons qui ne nous occasionnent pas de difficulté, généralement en prolongeant. La PQB se facilite ainsi les choses et améliorera son contrôle. Le bégaiement volontaire dont nous parle John dans ce chapitre consiste à reproduire, le plus fidèlement possible, nos blocages pour bien comprendre ce que nous faisons en bloquant. RP*]

Mon Dieu ! C'est le discours que tout le monde déteste. N'est-il pas paradoxal de faire ce que nous nous efforçons de cacher depuis tant d'années ?

Pourquoi le ferions-nous ?

Pourquoi rendre public LE GRAND SECRET ?

Le gourou assis sur son rocher l'a bien dit : "Vous êtes ce à quoi vous résistez." Ce qu'il veut dire, c'est que si vous désirez en finir avec un problème, il faut d'abord l'accepter, le saisir à bras le corps, en faire une partie de vous-même.

C'est alors seulement que vous pourrez commencer à le laisser s'échapper.

CERTAINS PROBLÈMES NE PEUVENT ÊTRE RÉSOLUS

Nous avons l'habitude de penser pouvoir RÉSOUDRE notre bégaiement comme s'il s'agissait d'un problème mathématique. Nous pensons pouvoir faire disparaître ces blocages de la parole en transigeant avec eux comme s'ils n'étaient pas une partie de nous mais quelque chose « qui est là ».

Vous n'y parviendrez jamais.

D'accord, vous pouvez *simuler* la disparition d'un comportement en vous efforçant de *ne pas* le faire - tel que suggéré dans les programmes "d'établissement de la fluidité" (fluency shaping). Mais à moins d'élever ce processus à un niveau plus avancé ... là où vous pourrez faire fondre la "colle" qui en retient les composantes ... ce comportement aura tendance à revenir.

Pourquoi ?

Très simple : pour résoudre un problème, il faut continuer à le recréer. (Autrement, vous ne pourriez y travailler.) Par conséquent - et ici se trouve la grande ironie - plus vous vous efforcerez de résoudre votre problème de bégaiement, plus vous prolongerez sa présence.

Il s'agit d'une situation sans issue.

Cela signifie-t-il qu'on ne puisse résoudre certains problèmes ?

Pas du tout.

Plusieurs genres de problèmes peuvent être résolus. Vous *pouvez* venir à bout d'une difficile équation algébrique. Vous *pouvez* concevoir une façon de réorganiser une société. Ou de choisir l'endroit de vos vacances pour l'année prochaine. C'est que vous ne tentez pas de faire disparaître le problème algébrique, la société ou vos vacances.

Mais lorsque vous voulez que quelque chose disparaisse, comme votre bégaiement, il faut adopter une approche différente.

Pour faire « disparaître » quelque chose, vous ne tentez pas de le résoudre.

Il faut le dissoudre.

Il ne s'agit pas d'un jeu de mots. Il y a un monde de différences entre ces deux approches.

RÉSOUDRE VERSUS DISSOUDRE

Lorsqu'on résout un problème, le sujet continue d'exister, bien que sous une autre forme.

Lorsque vous *procédez à sa dissolution*, le sujet disparaît parce que vous l'avez démantelé. (Tout comme vous le faisiez lorsqu'enfant vous démanteliez les composantes Lego de la « voiture » que vous aviez fabriquée afin de les ranger dans leur boîte.) Il faut donc dissoudre le problème en séparant ses composantes pour annuler leur interaction. En d'autres termes, c'est en détruisant sa structure qu'on fera disparaître le problème.

Prenons l'exemple d'un problème de "gang de rue" composé de jeunes délinquants qu'on veut dissoudre pour neutraliser leur action néfaste. Il s'agit de quatre garçons âgés de 10 ans : Tom, Richard, Henry et John. Vous voulez mette un terme à leurs activités. Comment procédez-vous ?

Vous aurez probablement peu de succès si vous intervenez auprès d'eux en tant que groupe. En effet, il existe une chimie entre eux qui attire les problèmes. Plus vous interviendrez auprès de

ses membres en tant que groupe, plus vous confirmerez l'existence de ce groupe, et plus vous contribuerez à renforcer ses comportements.

Mais en incitant chacun de ses membres, individuellement, à se joindre et à participer aux activités d'un groupement jeunesse, le "gang" de Tom, Richard, Henry et John sera ainsi dissout à l'intérieur d'une structure plus grande. De ce fait, la structure qui définissait leur "gang" n'existera plus, ses "composantes" ayant été séparées et assignées à d'autres intérêts. Le "gang"… et le problème…auront disparu.

Maintenant, quel est le rapport avec le bégaiement ?

Tout comme le fait de combattre le "gang" renforce son existence, mettre l'accent sur vos blocages d'élocution - y résister, les combattre - ne fait que les perpétuer davantage dans votre psychique.

Puisque vous êtes ce que vous résistez, le fait de maintenir une attitude voulant que "vous feriez n'importe quoi plutôt que de bégayer en public" ne fait que perpétuer le problème.

Alors, qu'est-ce qui vous empêche d'avancer ? En partie votre résistance à expérimenter les sensations qui se manifestent lorsque vous bloquez ; des sentiments comme la peur, la honte et l'embarras.

N'est-il pas raisonnable d'assumer, dès lors, que le bégaiement (et pas seulement le bégaiement en lui-même, mais aussi notre perception du problème) puisse se dissoudre (disparaître) dans un contexte élargi si vous pouvez (1) vous permettre d'expérimenter vos émotions, (2) de voir si ces émotions sont aussi intolérables que vous le croyez, (3) de constater que « d'essayer » cette technique (bégayer volontairement) vous donne l'impression de contrôler votre problème et (4) de vous sensibiliser aux autres éléments non reliés au bégaiement mais qui peuvent influencer ce qui se passe ?

Vous pourriez constater que votre bégaiement est le produit d'une constellation de problèmes, incluant la difficulté à vous affirmer, une image de soi confuse, une réticence à exprimer vos émotions, de mauvaises habitudes de langage et autres facteurs. Vu sous cet angle, ce que vous considériez uniquement comme un problème de langage peut se révéler être composé d'un ensemble de facteurs.

TIRER DU PLAISIR D'UN BLOCAGE

J'imagine déjà votre réaction à voir ce sous-titre : "Absolument pas question !" C'est comme ressentir du plaisir alors que le dentiste vous fore une dent.

Surprise !

En vous y impliquant à fond, vous pouvez avoir du plaisir à faire n'importe quoi, même des blocages. En bégayant volontairement, vous pouvez (probablement pour la première fois) développer une impression de contrôle sur ce que vous faisiez et, peut-être, avoir une perception plus adéquate de la véritable nature d'un blocage de la parole.

Après tout, les blocages ne sont pas quelque chose qui vous arrive. Ils sont quelque chose que vous FAITES. Ils impliquent des mouvements musculaires et des actions physiques spécifiques. Et si vous êtes comme la plupart des personnes qui bégaient, vous avez une idée assez confuse de ce que sont ces actions physiques.

Cet exercice consiste donc à bloquer volontairement, ouvertement … consciemment et de propos délibéré. Au lieu de sortir d'un blocage aussi rapidement que possible, vous vous permettrez le luxe de le maintenir aussi longtemps qu'il sera nécessaire pour que l'expérience soit révélatrice. En fait, vous voudrez exagérer … non pas diminuer … le blocage. Vous allez l'étirrrrrrrer à tel point que sa forme, sa substance et sa nature deviendront parfaitement claires pour vous.

Bien sûr, vous résisterez à faire cela. Mais avant de vous rebeller, il serait approprié de répondre aux questions suivantes :

- Votre groupe vous a-t-il déjà vu bloquer auparavant ?
- Vous ont-ils déjà vu RÉELLEMENT bloquer ?
- Votre auditoire sera-t-il contrarié si vous maintenez des blocages prolongés ?
- Si la réponse est négative, serez-vous encore contrarié en bloquant volontairement ?
- Si oui, pourquoi en seriez-vous contrarié ?
- Qu'avez-vous à perdre ?
- Qu'est-ce qui vous empêche vraiment de faire cet exercice ?

LE VRAI PROBLÈME

Nous avons tellement voulu passer pour "normaux" tout au long de notre vie, que c'est l'image que nous nous faisons de nous-mêmes qui est réellement menacée par cet exercice. Ce qui nous inquiète le plus en bégayant volontairement c'est de ne pas paraître "normaux".

Mais vous oubliez une chose : les membres de votre groupe d'entraide ou de maintien se soucient guère que vous bégayiez ou non.

Vous êtes la seule personne que cela préoccupe et ce, parce que vous essayez de bien paraître.

De bien paraître *à vos yeux*.

À partir du moment où vous êtes disposé à sacrifier l'image que vous vous faites de vous-même, vous ouvrez la porte à d'incroyables opportunités de changements. Le propos de ce discours est d'apprendre à élargir l'image que vous vous faites de vous-même pour y inclure cette partie de vous parfois disfluide.

Cela vous libérera de cette impasse, de ce jeu sans issue consistant à paraître soit "normal", soit "anormal". Ce sont là des qualificatifs sans signification et qui vous cantonnent dans une impasse. En fait, la peur "d'être anormal" peut très bien être la raison de votre résistance.

Apprendre à bloquer volontairement vous permettra d'élargir votre image de soi pour inclure, *à la fois,* la personne en vous qui est fluide et celle qui bégaie.

Et cela vous donnera une merveilleuse impression d'être en contrôle.

LE BLOCAGE, UNE FORME D'ART

Maintenant, le discours. Trouvez un sujet ; n'importe lequel, dont vous pouvez parler pendant deux ou trois minutes. Il n'a pas à être un sujet qui vous est familier.

Avant de commencer, faites savoir à votre auditoire qu'à la fin de votre discours, vous voulez que leurs applaudissements soient en proportion directe avec la qualité de vos blocages. Plus vos blocages seront dramatiques, prolongés et exagérés, plus longs et chaleureux devront être leurs applaudissements. Puis dites-leur que vous avez l'intention de casser la baraque.

Concentrez-vous sur trois éléments : (1) le style de blocage, (2) sa durée et (3) la fréquence.

Style. Peu importe ce que vous faites normalement lorsque vous bloquez volontairement, exagérez-le. Le style doit vraiment être exagéré. Si vous serrez les lèvres sur les lettres "B" ou "P", serrez *réellement* les lèvres ensemble. Poussez vraiment fort pour faire sortir l'air.

Vous devez réellement lutter, faire d'énormes efforts.

En passant, vous n'avez pas à prendre cela trop au sérieux. Rien ne vous empêche d'utiliser l'humour. Si vous souhaitez ajouter une relaxation comique de temps à autres, arrêtez un moment, « gloussez de rire », puis revenez à votre lutte. Inventez des façons originales pour accentuer et exagérer le blocage.

Si vous avez l'habitude d'utiliser des diversions qui vous aidaient à sortir d'un blocage (comme de claquer les doigts ou autres), allez-y, faites-le ; mais ajoutez-y du rythme. Jouez avec. Amusez-vous à le faire.

Tout en bloquant, demeurez conscient. *Ne tomber pas dans la brume.* Remarquez comment vous vous *sentez* en bloquant volontairement. Regardez vos auditeurs - regardez-les vraiment - pendant que vous bloquez. Établissez un bon contact visuel.

Fréquence. Voici votre chance de rattraper le temps perdu, spécialement si vous êtes quelqu'un qui, normalement, ne bloque pas trop. Vous avez besoin de savoir ce que ça fait que de bloquer à tous les trois ou quatre mots. C'est le contraire de cacher. Alors, soyez généreux avec vos blocages. Bloquez pour la peine.

Durée. Vous devrez sans doute vous efforcer de ne pas vous presser pour faire cet exercice. Vous aurez tendance à compléter ce discours aussi vite que possible. Ce qui serait préjudiciable à votre objectif.

Puisqu'il s'agit d'un exercice de conscientisation, vous devez vous plonger dans l'expérience pour plus de deux microsecondes. Alors faites durer vos blocages. Étirez-les. Cela vous permettra de bien ressentir le blocage du début à la fin. Nous tentons toujours de couper court à l'expérience, ce qui nous empêche de vraiment savoir ce qu'est un blocage. Reproduisez *exactement* ce que vous faites en bloquant.

Lorsque vous bloquez volontairement, *vous* êtes en contrôle. Alors, pratiquez ce contrôle. Découvrez le plaisir de sentir qu'on tient les guides. Oh, bien sûr, votre rythme cardiaque risque d'être très élevé. Vous pourrez rougir de tout votre être. Vous pourriez même vous sentir idiot et ….oui, disons-le...stupide. Mais ce n'est pas comme cela que vous percevra votre auditoire. Ils seront vraiment impressionnés par votre capacité à vous diriger bien droit vers la bouche du lion et d'être en contrôle.

Une fois terminé votre discours, savourez les applaudissements bien mérités. Si vous avez tout fait pour y arriver, vous *casserez* la baraque.

635 Bégayez volontairement.

UNE DERNIÈRE CHOSE

Vous aurez tendance à vous sentir tellement délivré une fois cet exercice complété que vous aurez le réflexe de l'effacer de votre conscient et de l'expédier dans le vide cosmique.

Ne faites pas cela.

Ne vous pressez pas d'oublier cet exercice. Rappelez-vous que vous voulez changer vos attitudes envers votre disfluence. Alors, peu importe ce que vous ressentez, peu importe ce que vous avez expérimenté, faites-en une partie de vous-même. C'est la voie vers une image de soi élargie, une image de soi plus complète. Une image qui vous permettra d'être confortable avec vous-même, peu importe ce que vous faites.

Pour vous aider à vous rappeler des détails, notez tout ce dont vous vous souvenez une fois revenu à la maison. Rappelez-vous ce qui était le plus facile et le plus difficile. Ce qui était vraiment amusant. Quelles furent les attitudes et les concepts de soi qui ont été défiés par cet exercice. Dans les jours qui suivront, pensez-y et réfléchissez à la signification de cette expérience.

Surtout, félicitez-vous d'avoir fait ce que 99 pour cent des personnes qui bégaient n'auraient jamais le courage de faire.

« La plupart de nos craintes et des problèmes limitant notre accomplissement personnel sont imaginaires. Sortez et affrontez la vie, sans égard à votre croyance d'être inadapté ou mal préparé. Votre succès vous étonnera. »

Dr J. C. Smith

DISCOURS NO. 8 - UTILISEZ VOTRE CORPS

Cet exercice a pour but de vous rendre plus à l'aise devant un groupe. C'est en quelque sorte le prolongement du premier exercice alors que vous « exploitiez/réclamiez tout l'espace » disponible.

Comme vous le savez, il n'y a rien de plus dévastateur que de se tenir inerte, immobile, lorsqu'on est nerveux. Ce n'est pas pour rien que le futur papa fait les cent pas dans la salle d'attente. S'il demeurait assis bien tranquille, probable qu'il donnerait lui-même naissance à un bébé ☺.

Que font trop souvent les gens en parlant devant d'autres personnes ? Ils sont immobiles, parfaitement immobiles.

Ils ne bougent pas leurs jambes.

Ils ne bougent pas leurs bras.

Aucune partie de leur corps n'est en mouvement.

Au mieux, ils agrippent le lutrin d'une poigne morte alors que leurs émotions se débattent sans succès pour se libérer.

C'est agir de la mauvaise manière.

Cela nous ramène à cette très ancienne réaction génétique qui nous paralyse face au danger. N'est-il pas normal de demeurer immobile en présence d'un taureau furieux justement pour ne pas attirer son attention ? Mais réalisez à quel point il est contradictoire et défaitiste de prononcer un discours et, simultanément, d'agir comme si vous ne vouliez pas que les gens vous remarquent.

Vous vous neutralisez.

Vous tentez, à la fois, d'être visible et de passer inaperçu.

Et cette situation - où deux forces vous tirent dans des directions opposées - représente exactement le genre de circonstances qui vous entraînent à avoir des blocages.

DES MOUVEMENTS PLUS RELAXES

L'exercice a pour but de vous faire découvrir le plaisir de bouger votre corps en parlant. Il s'agit en quelque sorte d'un discours dit "savoir comment".

Il vous explique quoi faire, ou plutôt comment le faire. En fait, un discours « savoir comment » [327] nous explique comment faire quelque chose. Comment entretenir une voiture. Comment construire une clôture. La façon de manipuler un bâton de golf ou de plier un parachute. Comment donner un bon massage.

De toute évidence, on ne peut rendre justice à n'importe lequel de ces sujets sans démontrer ce dont on parle. Ce qui signifie que vous devrez bouger, vous faire aller.

Vous désirez que vos auditeurs comprennent clairement votre message, qu'ils visualisent clairement tout ce que vous dites. Ils auront besoin de "voir" ce bâton de golf dans votre main ou l'automobile sur laquelle vous travaillez.

La seule manière de communiquer ces images est de mimer ces activités comme si vous les faisiez vraiment. Plus vos gestes seront expressifs, plus claire sera la visualisation ou la représentation de l'action.

PRONONCER VOTRE DISCOURS

Pour en augmenter l'efficacité, il est utile d'exagérer vos mouvements. Alors, n'hésitez pas à utiliser « le langage non verbal. » Imaginez que vos auditeurs se trouvent à un kilomètre de distance de vous. La seule façon pour eux de percevoir clairement vos mouvements consiste à effectuer chacun de vos gestes plus amplement que dans la réalité.

Mais quel sujet choisir ? Comment débloquer le drain du bain ? Parfait ! Il faut choisir un sujet visuel, un sujet que vous pourrez décrire par des mouvements. Assurez-vous qu'il contient beaucoup d'actions, de mouvements, de gestes.

Si vous démontrez, par exemple, la façon de faire cuire un spaghetti, mimez l'action de sortir une assiette de l'armoire. Où est l'armoire ? À votre droite. Dirigez-vous y puis ouvrez la porte. Vous serez combien pour souper ? Deux ? Dix ? Indiquez avec vos mains la quantité de pâtes qu'il vous faudra. Assurez-vous de faire en sorte que les gens voient combien est lourd le chaudron alors que vous le transportez. Puis déposez-le sur le comptoir. Maintenant, énumérez les ingrédients que vous y ajouter. (N'oubliez surtout pas de laver les légumes avant de les ajouter au chaudron.) Lorsque tous les ingrédients y seront, mettez le chaudron au four pour débuter la cuisson. Vous aimez goûter pendant la cuisson ? Allez-y. Portez votre fourchette

[327] En anglais, un "How to" speech.

imaginaire dans le chaudron et retirez-en quelques bonnes bouchées. Passez-les sous votre nez et humez-les bien. Mmmmmmmmmmm, ça vient directement du paradis. Maintenant, goutez-y et faites claquer vos lèvres ensemble sous cette sublime saveur. Et ainsi de suite. *Faites nous vivre l'expérience! Amenez-nous à voir ce que vous faites*.

À la fin de votre discours, vos auditeurs devraient mourir d'envie d'être invités au repas.

QU'AVEZ-VOUS RESSENTI ?

Était-il plaisant de parler tout en bougeant ? Bien des gens trouvent cela étrange parce qu'ils sont habitués à demeurer immobiles, à empoigner le lutrin ou à laisser leurs mains derrière leur dos.

Normal que cela ait semblé étrange. Mais l'expérience était probablement plus agréable. Il est plaisant de parler et de bouger en même temps. Quand on est confortable, on bouge, on se déplace. Quand vous bougez, votre psychique reçoit un message à l'effet que le territoire est sécurisant.

Exceptionnellement, il n'y aura pas d'évaluation ou de rétroaction pour cet exercice, son seul but étant de vous détendre physiquement et de vous faire comprendre que vous n'avez pas à demeurer immobile comme un chevreuil apeuré en parlant aux gens. Les connaissances et l’expérience acquises par ce discours l’ont été en le faisant. Les commentaires de vos auditeurs n’y ajouteraient rien.

Les mouvements vous aident à vous laisser aller, à vous sentir plus libre, moins tendu. La prochaine fois que vous parlerez, utilisez vos mains, vos bras, tout votre corps. Vous verrez : ça fonctionne vraiment.

« Il n'existe que deux façons d'aborder la vie : comme victime ou en vaillant guerrier. Il vous faudra aussi décider si vous voulez agir ou réagir, jouer vos propres cartes ou tricher. Et à moins que vous ne décidiez comment vous allez jouer avec la vie, ce sera elle qui se jouera de vous. »

Merle Shain

DISCOURS NO. 9 - INTERAGIR AVEC L'AUDITOIRE

Une des meilleures campagnes publicitaire de la dernière décennie est celle d'AT&T, "Reach out and touch someone." Dans un des enregistrements tourné en France, un jeune homme dit au revoir à sa famille sur le quai d'embarquement d'une gare de chemins de fer. De toute évidence, il s'agira d'une longue séparation. La séparation est déchirante. De la vapeur s'échappe de la locomotive et enveloppe le jeune homme alors qu'il étreint les membres de sa famille. Puis il disparaît. Mais pas totalement ni pour tout le temps. Puis le temps avance à toute vitesse. Le téléphone sonne à la résidence familiale. C'est le fils qui appelle. Il tient à garder le contact, au-delà des océans, au-delà des pays, afin de pouvoir être en contact avec les êtres qu'il aime.

Les appels téléphoniques longue distance abaissent les barrières géographiques. Mais il y a d'autres genres de barrières également ; la distance psychologique entre l'orateur et son auditoire en est une.

Un des moyens les plus efficaces de briser cette barrière consiste à vous rapprocher et à vous impliquer activement auprès de votre auditoire. Comment ? En lui posant des questions sur le sujet développé ou en interpellant certains de vos auditeurs en simulant des interviews, par exemple. En plus de réchauffer l'atmosphère, cela ajoute du plaisir puisque vous incitez vos auditeurs à s'engager personnellement dans la situation.

LE POUVOIR DU CONTACT

La plupart des orateurs s'isolent derrière un carcan protecteur. Ils sont tellement craintifs qu'ils érigent une barrière qui ne permet à rien d'autre qu'à leur voix de passer.

Si vous faites cela en parlant, vous avez sans doute noté que vous vous sentiez totalement isolé. Seul et isolé face à vos auditeurs.

Cet exercice numéro 9 vous offre une technique afin de briser ce carcan, une façon de rendre l'expérience de parler à un groupe plus chaleureuse et plus personnelle.

Ceux d'entre nous qui bégayons avons toujours tenté de dépersonnaliser nos expériences de communication parce qu'elles nous étaient pénibles. Nous nous limitions à ne ressentir que ces émotions qui sont nécessaires. Nous nous refusions à établir un véritable contact avec quiconque lorsque se manifestaient nos redoutables blocages.

Alors, nous adoptions une attitude de retrait, de repli. Or cette attitude, cette retenue, sont exactement ce qui créent et perpétuent nos blocages.

Mais nous *pouvons* rendre l'élocution publique plaisante en y ajoutant le contact personnel - selon nos préférences ! - dans des circonstances où nous sommes en contrôle.

Nous pouvons y arriver en trouvant les moyens d'interagir avec notre auditoire. Vous vous rappelez Monte Hall de « Let's Make A Deal. » Monte ne faisait rien d'autre que d'interagir avec son auditoire pendant toute la période de 30 minutes. À défaut de donner 50 $ pour la plume à eau de quelqu'un, il offrait d'échanger les 1 000 $ de gains d'un participant contre les cadeaux surprise derrière la porte numéro trois.

Vous vous rappelez sans doute avoir constaté à quel point tout le monde était confortable. Même si les participants étaient revêtus de costumes outrageant et agissaient de telle sorte que leurs enfants voulaient se cacher, personne n'était trop soucieux de l'image qu'il projetait. Ils n'en avaient pas le temps, tellement ils étaient entraînés dans un tourbillon incessant d'échanges avec Monte Hall.

C'est le résultat de l'interaction avec l'auditoire. Elle permet une relation réciproque entre l'orateur et son auditoire. Elle contribue à vous faire oublier votre trop grande prudence, votre retenue. Elle vous donne du plaisir à parler.

Le contact personnel avec l'auditoire peut aussi faire peur. Mais c'est probablement parce que vous ne l'avez jamais expérimenté auparavant.

PRENEZ CONSCIENCE DE VOTRE POUVOIR

Lorsque vous posez des questions à votre auditoire ou que vous l'encouragez à participer d'autres manières, vous êtes en position de pouvoir. Efforcez-vous de rester éveillé à ce que cela vous fait ressentir.

D`habitude, ceux d'entre nous qui bégayons avons des idées confuses sur notre propre pouvoir. Nous sommes à la fois attirés et apeurés par ce dernier. Nous avons des fantasmes sur ce que nous ferions si seulement nous étions fluides. On s'imagine en action, maîtrisant efficacement nos vies, peut-être même en leaders. Pourtant, lorsque se présente l'occasion de remplir un rôle plus puissant, nous nous retenons, nous battons en retraite.

Peut-être que quelqu'un ne nous aimera pas.

Peut-être offenserons-nous quelqu'un car nous "essayons de mener le jeu."

On a tellement investi à toujours être accommodant qu'on hésite à risquer d'offenser d'autres personnes par "intrusion" de leur espace.

Pas étonnant qu'on soit inconfortable en assumant un rôle plus prépondérant auprès de notre auditoire. Il n'y a rien de mal à cela. Dans ce discours, *vous permettrez simplement à ces sensations d'inconfort de se manifester* s'il y a lieu. C'est seulement à cette condition que vous aurez la sensation de contrôler l'expérience.

CHOISIR UN SUJET

Il y a plusieurs façons d'interagir avec l'auditoire. En voici quelques exemples :

QUESTIONS/RÉPONSES. Vous êtes déjà familier avec celle-ci depuis vos années d'études. On adopte généralement cette technique pour éduquer l'auditoire. Une façon de les impliquer est de leur demander de « remplir les vides.». Les auditoires ont l'habitude de s'assoir confortablement et de laisser l'orateur faire tout le travail. C'est plus facile. Cela ne signifie pas pour autant qu'ils refuseront de s'impliquer. Il est parfois difficile de vaincre l'inertie.

Pour obtenir la participation de votre auditoire, choisissez des questions qui exigent des réponses. Les questions peuvent :

a) Demander une information : "Quel est le nom du plus long fleuve du monde ?"

b) Se rapporter au genre humain : "Comment réagiriez-vous si je braquais un pistolet sur vous ?"

c) Discuter de perception : "Que voyez-vous sur cet objet ?"

d) Être de nature futuristes : "Qu'arriverait-il si les réserves de pétrole mondiales étaient à sec ?"

Vous désirez provoquer vos auditeurs. Vous voulez qu'ils entrent en relation avec vous. L'intimité qui en résultera vous aidera à réduire vos craintes et à augmenter votre spontanéité. Vous noterez aussi que chaque fois que vous arrêterez pour poser une nouvelle question, le niveau d'énergie dans la salle augmentera d'un cran. Cela est très utile lorsque l'attention commence à diminuer.

PARTICIPATION PHYSIQUE. Il s'agit d'une étape supérieure à celle des Questions/réponses. Elle implique que vos auditeurs se lèvent de leur siège et fassent quelque chose. Cela peut vous sembler risqué. Après tout, si vous érigiez habituellement un mur entre vous et vos auditeurs, vous abattrez maintenant ce mur. Vous vous impliquerez à un niveau plus personnel. En cela, vous vous imposez véritablement comme la personne qui est aux commandes.

Comment faire contribuer vos auditeurs à votre présentation ? Le choix des sujets est ici important. Les discours qui exigent une participation de l'auditoire peuvent comporter :

a) Des démonstrations. Pour expliquer la façon de bien plier un drapeau, vous aurez besoin de l''aide de quelqu'un d'autre.

b) De la magie. Un magicien demande à quelqu'un de choisir une carte, de couper une corde, ou de regarder sous la tasse pour voir la balle qui ne s'y trouve jamais.

c) Interviewer **quelqu'un dans la rue.** Une de mes préférées depuis longtemps. Elle oblige quelqu'un à se lever ou à s'arrêter pour être interviewé, ce qui vous donne un sentiment de contrôle.

d) La participation d'auditeurs comme aides visuels, par exemple, pour démontrer les régions de tension dans le dos d'une personne.

Vous saisissez l'idée ? Il existe littéralement des centaines de moyens d'impliquer physiquement votre auditoire.

DÉFIEZ VOTRE PRÉSENTE IMAGE DE VOUS-MÊME

Ce discours peut s'avérer une confrontation avec la perception traditionnelle que vous avez de vous-même ; en fait, une véritable confrontation avec vous-même, car il vous encourage à vraiment connecter avec votre auditoire. Cet exercice constitue un changement réel chez la personne qui bégaie par rapport à l'évitement et à la discrétion dont elle fait preuve depuis tant d'années. Si vous vous étiez cantonné dans le rôle de "l'individu qui bégaie supposé demeurer assis et tranquille, ne dérangeant personne ", il y aura probablement une voix qui vous soufflera : "Ce n'est pas toi ça ; non, ce n'est vraiment pas toi ça ; non, ça ne peut pas être toi !"

Mais est-ce vrai ? Est-il exact que ce n'est pas vraiment "vous-même" ?

Tout dépend de la signification que vous accordez au mot *"vous"*.

Si vous pensez à cette image de soi que vous vous êtes créée, cette image qui aujourd'hui vous dit qui vous êtes *supposé* être, alors c'est vrai, vous n'êtes pas ce "vous." Mais si ce "vous" signifie la personne qui vient de choisir d'avoir du plaisir avec son auditoire, alors, bien sûr, que ce sera le véritable vous.

Comment le savoir ?

645 Interagir avec l'auditoire.

Peu importe ce que vous faites, peu importe les rôles que vous êtes appelé à assumer dans la vie, c'est une extension du véritable vous. Car autrement, vous ne pourriez avoir fait ces actions.

Chacun de nous s'est construit une image de soi qui nous dit "ce que nous sommes." Cette image de soi contribue à donner une orientation et une direction à notre vie. Tout ce qui peut défier cette image si difficilement construite est perçu comme une menace à notre bien-être. (*Vérifiez-le. Comment se sent-on lorsqu'on s'interroge sur qui nous sommes ? Anxieux et confus.)* Mais une conception de soi trop étroite pour inclure le large éventail de notre personnalité nous emprisonne. Elle nous oblige à restreindre nos activités de manière à ce que nous continuions à nous comporter comme prévu.

Il vous est possible de tenir les différents rôles que peut vous assigner la vie *tout en étant confortable en les assumant*. Il suffit simplement que la perception que vous avez de vous-même soit suffisamment large pour inclure tous ces personnages lorsque se présentent les occasions.

Chacun de ces exercices exige que vous surpassiez ces limites et cette zone de confort sur lesquelles repose la perception que vous avez de vous-même et d'expérimenter des choses avec lesquelles votre "soi" n'est pas familier. Cela vous rendra inconfortable au début. Et c'est ainsi que les choses doivent être, du moins pour l'instant. Il vous faut simplement pratiquer suffisamment ces exercices pour qu'ils deviennent une seconde nature, et que vous deveniez habitué à vous voir dans ces rôles. Alors, et alors seulement, deviendront-ils une partie souhaitée et acceptable du "vrai vous."

« Peu importe ce que vous pouvez faire, ou rêvez de pouvoir faire, commencez-le. L'audace recèle du génie, du pouvoir et de la magie. »

W. H. Murray

DISCOURS NO. 10 - INCITEZ LES GENS À L'ACTION

Pour ceux qui étaient assis devant leur téléviseur en octobre 1988, syntonisant le réseau américain ABC, vous écoutiez sans doute une émission spéciale d'une heure à la mémoire d'un homme de 39 ans nommé Dar Robinson. Si vous l'aviez croisé dans un supermarché, vous auriez vu un homme ordinaire vivant en banlieue, vous savez, ce genre de gars, un col blanc travaillant au centre-ville ; un courtier en valeurs mobilières ou un jeune exécutif dont la carrière est en pleine croissance. Un gars ordinaire, avec une femme et deux enfants. Quelqu'un que vous aimeriez bien recevoir à votre prochain BBQ à cause de ses manières engageantes et de son sourire facile. Si on s'aventure un peu plus loin, vous pourriez le voir comme quelqu'un dont la plus grande joie serait d'entraîner une jeune équipe de baseball ou de jouer au golf avec un score de moins de 80. Mais Dar était tout sauf ordinaire. À 39 ans, il était le plus grand cascadeur d'Hollywood.

Dar est ce casse-cou qui s'élança du 16 ième étage d'un édifice dans le film de Burt Reynold, *Sharkey's Machine.*

Dar détient le record mondial du saut le plus élevé sans parachute (95 mètres) dans un sac d'air, événement extraordinaire capté sur pellicule à Knotts Berry Farm, en Californie. Ses cascades étaient vraiment extraordinaires. Et lorsqu'il n'était pas rémunéré pour se casser le cou, il reculait ses propres limites, comme de sauter du haut de la plus haute structure d'Amérique du Nord – la Tour du CN à Toronto – en étant attaché seulement par un simple câble pour arrêter sa chute.

Pourquoi parler de Dar ? Parce qu'il appartient à cette race d'hommes peu commune qui s'aventurent constamment hors de leur zone de confort. La plupart d'entre nous agissons à l'opposée. On met nos vies sur pilote automatique, bien installés dans un mode de vie sécurisant et prévisible, nous efforçant de toujours maintenir le statu quo.

Prononcer un discours afin d'inciter les gens à l'action exige de trouver des moyens pour les tirer à l'extérieur de, pour les faire sortir de - littéralement, les arracher à ! - leur zone de confort. Et comme vous l'avez probablement déjà constaté, c'est loin d'être facile.

AMENEZ LES GENS À "PRENDRE FAIT ET CAUSE" [328]

Vous rappelez-vous de votre stratégie lorsqu'enfant vous désiriez que vos parents vous achètent ce singe en provenance de Guinée ou le Super Zapper fusil de Ronco, ou encore la très dispendieuse poupée Barbie accompagnée de ses six arrangements vestimentaires ?

Comment vous y êtes-vous pris ?

Le secret consistait à impliquer vos parents suffisamment pour qu'ils agissent. Il vous fallait *les investir* dans votre désir. Vous devez comprendre que vos parents acceptaient fort bien que vous n'ayez pas d'animal domestique, ni un fusil et ni une poupée. Vous deviez donc les pousser à l'extérieur de leur zone de confort.

C'est précisément l'objet de notre dernier discours - remuer les gens pour les sortir de leur complaisance, les motivant suffisamment pour les inciter à prendre action.

Pour inciter les gens à l'action, il faut d'abord trouver un sujet - une circonstance, une cause, un débat - qui vous préoccupe beaucoup. Qu'est-ce que ça peut bien être ? Voici certains sujets qui pourraient bien inciter votre auditoire à prendre action :

- Contacter les commissions scolaires locales pour leur demander d'afficher un poster de votre groupe d'entraide ou aider à promouvoir la Semaine de sensibilisation aux difficultés de communication.
- Écrire à leurs députés/sénateurs pour les sensibiliser sur un sujet important.
- Faire un don pour une cause précise.
- Obtenir de chacun des membres de votre groupe la signature d'un Engagement Personnel par lequel ils s'engagent à faire quelque chose pour eux-mêmes, ce qu'ils ont jusqu'ici probablement négligé.
- Prendre enfin cette fin de semaine de vacances si souvent reportée.

Vous saisissez l'idée. Peu importe votre choix, trouvez quelque chose qui constitue une de vos préoccupations *immédiates*. Voici une règle d'or : personne ne se préoccupe autant d'un sujet donné que vous-même. Vous tenez le rôle modèle, vous êtes l'inspiration. Afin d'inciter votre auditoire à partager vos opinions, il vous faut d'abord démontrer que vous croyez fermement à vos opinions.

---

[328] Expression qui signifie, en assurances, s'engager. Recevoir la réclamation et défendre les intérêts de l'assuré.

VOS CROYANCES VOUS DONNENT DU POUVOIR

Les humains ont tendance à se conduire comme les animaux. Ils suivent la direction du troupeau. Cela n'était pas un secret pour des leaders aussi charismatiques que Ghandi, Hitler[329] et Roosevelt. Mais cela ne veut pas dire que le Joe moyen assis à côté de vous dans l'autobus n'a pas des idées bien arrêtées à savoir si son fils peut conduire la voiture familiale ou que sa fille de quatorze ans puisse avoir des rendez-vous galants. Il en a. Il peut même s'inquiéter de l'environnement, de la prolifération des armes nucléaires et d'autres sujets d'actualité.

Mais le nombre de sujets pour lesquels il sera disposé à s'investir est limité. Tout le reste … enfin, tout ce qui ne le touche pas personnellement … il est disposé à les laisser aux autres.

Par conséquent, vos opinions et vos croyances les plus solides vous donnent un pouvoir énorme. Si vous pouvez transformer votre message en des termes plus personnels pour votre auditoire, en faisant en sorte que vos convictions les entraînent, vous les motiverez à prendre action. Vous n'avez qu'à leur dire quoi faire. N'oubliez pas : vos opinions ajoutent de la crédibilité à votre cause. Votre enthousiasme et votre opinion sont contagieux. Alors, regardez bien autour pour trouver quelque chose qui vous inspire, quelque chose qui exige une action quelconque, et faites-en le sujet de votre discours.

MOTIVER LES AUTRES À AGIR

Tout bon vendeur vous dira qu'il y a deux conditions indispensables pour conclure une vente : d'abord, créer le besoin, puis savoir répondre aux objections. Les objections peuvent prendre plusieurs formes. Il y a la résistance qui se manifeste par la *peur* de faire quelque chose. Par exemple, la seule pensée de faire ce discours fera certainement émerger une certaine résistance qui se manifestera sous la forme de dialogues tels que ….

« Je n'ai nul besoin de ce stress additionnel. Je dois déjà composer avec un certain nombre d'entre eux. »

« Je ne suis pas encore disposé à essayer cela. »

« Cet exercice est stupide. »

« Je suis trop occupé. »

Il y a aussi la résistance d'une personne qui a de la difficulté à justifier quelque chose qu'il ou elle veut faire. Nous sommes tous familiers avec cette voix intérieure qui nous dit ….

---

[329] Comme vous, je n'aime pas le personnage ; mais il avait ce "don".

« Mais je n'ai pas réellement *besoin* d'un troisième téléviseur. »

« Il y a bien trop de calories dans un cornet de crème glacée au caramel. »

« Je ne *peux* vraiment *pas* rester debout pour écouter le film de 1:00 a.m. sur le câble. »

C'est la raison pour laquelle l'enthousiasme est tellement important lorsque vous voulez inciter les gens à l'action. Bien que vos arguments logiques puissent leur donner des "raisons" d'agir, c'est votre *enthousiasme* qui leur donnera le courage de mettre leur peur de côté. Votre enthousiasme créera une diversion par laquelle ils cesseront de s'inquiéter d'eux-mêmes en remplaçant cela par quelque chose de plus important.

Lorsque les gens se préoccupent d'une chose, ils sont disposés à agir. On a qu'à penser au père qui plonge dans le fleuve pour sauver son enfant qui risque d'être entraîné par le courant. Risquerait-il sa vie normalement de cette manière ? Pas s'il n'est pas Dar Robinson, et même Dar prenait un risque seulement après des semaines ou des mois de préparation. Mais ce que fit le père de l'enfant était plus important que ses peurs. L'amour, voilà ce qui l'a poussé à faire cela.

Alors, comment faire réagir un auditoire ?

Tel que déjà mentionné, trouvez un sujet qui *vous* tient à cœur et identifiez les moyens de communiquer votre intérêt à vos auditeurs. Comment y parvenir ? D'abord en ayant pas une attitude de glace devant votre auditoire, les bras pendant sur les côtés du corps et parlant d'une voix monotone. *Un tel comportement* ne leur permettrait pas de ressentir la même chose que vous. Vous serez plus persuasif si vous …

- Devenez plus confortable en utilisant l'espace disponible.
- Parlez d'une manière qui communiquera votre énergie.
- Transmettez vos émotions en variant les inflexions et les intonations de votre voix.
- Créez un effet dramatique en intégrant des pauses à votre discours.[330]
- Les regardez dans les yeux, leur faisant ainsi comprendre que vous êtes sérieux.
- Laissez paraître vos émotions.
- Bégayez volontairement pour démontrer que vous êtes en contrôle.
- Utilisez votre corps pour ajouter du poids à votre argumentation.
- Interagir avec l'auditoire afin d'abattre les barrières.

[330] On dit que Winston Churchill, éminent membre de notre confrérie, utilisait son bégaiement à bon escient pour justement mettre l'emphase sur certains passages de ses discours.

En d'autres mots, c'est le discours par lequel vous appliquerez tout ce que vous avez appris et pratiqué par ces exercices. C'est votre chance d'avoir du plaisir en parlant et de découvrir que les seules limites qui vous freinent sont celles que vous vous êtes imposées. Faites donc sauter tous ces freins et n'oubliez pas d'avoir du plaisir.

AVEZ-VOUS CONCLU LA VENTE ?

Voyons maintenant si vous avez fait passer votre message. De tous les exercices, celui-ci est le plus difficile pour parvenir à un résultat concret car vous demandez à vos auditeurs de faire l'ultime sacrifice : sortir de *leur* zone de confort. Alors, ne vous sentez pas mal si personne n'a sorti son chéquier ou signé un engagement à s'attaquer à un dragon personnel (un problème personnel). Après tout, si vous aviez le pouvoir de soulever un auditoire en quelques minutes au point de les inciter à agir, vous seriez déjà très en demande comme orateur tout en gagnant un revenu dans les six chiffres.

Cela étant dit, voyons l'effet que vous avez eu. Peut-être avez-vous transformé leur inertie en un début d'intérêt. Ou un début d'intérêt en curiosité. Même si rien ne s'est produit, ce n'est pas grave. Il vous faut seulement constater si quelque chose que vous avez fait a eu de l'effet.

Plutôt que d'évaluer cet exercice sur une échelle de un à dix, demandez à vos auditeurs de s'identifier dans l'une ou l'autre des quatre catégories suivantes : ont-ils été (1) insensibles, (2) quelque peu intéressés, (3) très intéressés ou (4) persuadés d'agir ? Lisez-leur donc les quatre catégories, demandez-leur ensuite de choisir laquelle convient le mieux à leur réaction et notez le nombre ayant voté pour chacune des quatre catégories.

☆ Inciter les gens à agir ☆	Rétroaction			
	Insensibles	Légèrement Intéressés	Très Intéressés	Disposés à Agir
Leur catégorie	_____			

N'est-ce pas un travail ardu que d'inciter les autres à agir ? Vous pourrez maintenant mieux apprécier le travail des rédacteurs-publicistes de commerciaux pour la télévision qui doivent persuader les auditeurs de se séparer d'une partie de leur revenu durement gagné pour acquérir des produits de cuisine dont ils pourraient fort bien se passer. C'est véritablement un art que de faire réagir les gens. Donnez-vous tout de même une tape dans le dos (ou demandez à un ami de

le faire) pour avoir eu suffisamment de nerfs à vous aventurer bien au-delà de votre zone de confort. Puis félicitez-vous d'être une source d'inspiration qui motivera les autres à s'aventurer, eux aussi, au-delà de leurs propres zones de confort.

Voilà ! Bien que les exercices soient terminés, nous souhaitons que vos expériences avec les techniques pour parler en public ne s'arrêteront pas ici. Il y eut, et il y aura encore beaucoup de discussions à savoir si le bégaiement est ou non un problème génétique ou psychologique. Mais pendant que cette question est débattue sur d'autres champs de bataille, vous pouvez faire beaucoup pour transformer la communication en une activité satisfaisante et, oui oui, *plaisante*.

Tous ces exercices ont été conçus dans le but de vous permettre de vivre l'expérience d'être responsable et de contrôler vos situations communicatives. Bien sûr, vous ne pouvez peut-être pas exercer un contrôle total sur vos blocages. Mais la prochaine fois que vous vous retrouverez en face d'un groupe de personnes, vous *pourrez* ressentir la confiance qui découlera de la prise en charge et du contrôle de bien d'autres aspects de votre vécu. À vrai dire, vous n'avez pas à être parfaitement fluide pour avoir l'impression que c'est "votre show."

Vous pourriez bien constater que moins vous vous préoccuperez de la fluence, plus vous accorderez d'attention à ce qui contribue au plaisir de parler, plus votre parole sera susceptible d`être fluide.

Alors félicitations ! En ayant travaillé sur ces exercices, vous avez franchi une importante étape vers l'atteinte d'un plus grand contrôle sur votre propre bégaiement.

Mais pourquoi arrêteriez-vous en si bon chemin ?

Tout comme un carrousel, vous pourriez bien constater que plus vous les ferez de nouveau, plus vous découvrirez le plaisir que procure ces exercices.

SECTION 8

BON, ET MAINTENANT, JE ME TOURNE VERS QUOI ?

« Jeune, j'ai eu à choisir entre une vie d'être ou d'agir. Et tout comme le saumon qui remonte les rivières, j'ai sauté sur la dernière alternative. Mais chaque action que vous faites, chaque acte que vous posez vous lie irrémédiablement à celui-ci et ses conséquences, et vous fait agir encore et encore. Puis, rarement, alors que vous vous retrouvez entre deux actions, vous agissez encore alors que vous pourriez arrêter pour, simplement, être. Ou pour vous demander, après tout, qui vous êtes. »

Ursula K LeGuin

INTRODUCTION À LA SECTION 8

Jamais je n'aurais imaginé que ce livre atteindrait un jour une telle ampleur. Le fait qu'il ait maintenant plus de 700 pages est une démonstration de plus de la complexité du bégaiement et des blocages. Plus on creuse, plus on réalise que ce problème touche plusieurs aspects de l'individu. Il touche nos schèmes de pensée, comment nous nous sentons et nos relations avec autrui.

Je me surprends parfois à penser qu'il serait bien plus simple que le bégaiement résulte d'une anomalie ou d'une mutation génétique, ce qui ferait le bonheur de quelques-uns. Mais soutenir qu'il est causé par un facteur génétique revient à dire qu'une salade césar est "causée" par la mayonnaise puisque, après analyse des ingrédients, on y a détecté la présence de mayonnaise. Ce que j'ai voulu démontrer tout au long de ce livre, c'est que le bégaiement est un système. Et que plus vous y travaillerez comme on doit travailler un système, plus votre travail s'avérera efficace et durable.

Cette dernière section du livre se veut un répertoire des ressources pouvant vous aider à approcher votre bégaiement selon une perspective élargie. Il n'y a pas de limites aux ressources qui vous sont disponibles, même pour ceux qui vivent dans les régions les plus éloignées du monde. Non seulement toute la connaissance collective en ligne de la communauté des PQB est-elle à votre portée, mais la plupart des individus se trouvent à distance de courriel ou d'un pseudonyme Skype. Des sites web tels que la Stuttering Home Page constituent de véritables archives d'informations pratiques et utiles. Et puis la disponibilité d'organisations telles que les Toastmasters, les Speakers Clubs, les programmes de dévelopement personnel et autres programmes de même acabit vous offrent de multiples options parmi lesquelles chosir.

« Le critique n'est pas important. Ni celui qui précise là où un grand homme a failli ou que celui qui a posé de grandes actions aurait pu faire mieux. Le crédit revient à celui qui est sur le champ de bataille. Celui dont le visage porte des marques de poussière, de sueur et du sang. Celui qui s'efforce avec courage, qui se trompe et qui rate sa cible encore et encore. Celui qui, en ayant le courage d'agir ainsi, se défonce pour une bonne cause de telle sorte que sa place ne sera pas parmi les âmes froides et timides qui n'auront connu ni victoire ni défaite. »

Theodore Roosevelt

PROFITER DES RESSOURCES DE L'**INTERNET**

Le bégaiement est un problème pour lequel l'individu se sent bien seul. Si, enfant, vous étiez dans la même situation que moi, vous avez probablement connu une autre personne qui trébuchait ou bloquait sur les mots. Mais à cause de la honte et de cette sensation de rejet associées au fait d'être "bègue", la possibilité d'échanger sur ma condition avec un autre de mon âge était pratiquement nulle. J'étais bien trop occupé à composer avec ma propre négation, mon refus de voir la vérité.

J'ai donc grandi avec un sentiment d'inhibition par rapport à mon élocution.

Pour la plupart des PQB, leur capacité à communiquer n'a que peu de chance de s'améliorer avec le temps. Cela s'explique par le fait que le pourcentage d'individus atteints de bégaiement chronique est peu élevé. La plupart des experts évaluent ce pourcentage autour d'un pourcent de la population, taux qui peut sembler élevé si on exclut les enfants manifestant des disfluences développementales, condition qui disparaît d'elle-même au fur et à mesure que l'enfant apprend à maîtriser le langage.

Pas étonnant qu'il soit difficile de trouver une autre personne ayant connu les mêmes difficultés et avec qui on pourrait échanger notre vécu et nos idées.

Il n'a pas été plus facile pour les PQB d'échanger des idées avec la communauté professionnelle. Lors d'une relation thérapeutique, la majorité du temps est attribué à la thérapie. Et dans cette relation patient/thérapeute, les parties s'en tiennent généralement à leur rôle respectif. Il y a donc peu d'encouragement de la part de ceux qui traitent, ou font de la recherche sur le bégaiement, à collaborer en tant que collègues avec les PQB pour rechercher les vérités sous-jacentes.

C'est vraiment dommage, la communauté des personnes qui bégaient ayant toujours été une véritable source de visions créatives sur le bégaiement. Si seulement on faisait appel à cette ressource.

Certains professionnels éclairés *ont* établi un pont entre les deux solitudes, et cette collaboration avec la communauté des PQB a été très fructueuse. Les non-professionnels peuvent, en effet, être des observateurs avertis de leurs propres habitudes de langage. Leur perspective d'"initié" peut leur fournir de précieuses connaissances sur la nature du bégaiement, connaissances auxquelles le professionnel moyen a difficilement accès, celui-ci devant considérer le problème d'un point de vue externe. Et cela est spécialement vrai du petit nombre de personnes ayant surmonté leur bégaiement par eux-mêmes, sans thérapie. S'ils ont été de bons observateurs, ils ont une perspective unique de tout le processus de rétablissement et de ce qu'il implique. Hélas, ces individus n'avaient pas un lieu commun, un forum qui leur permettrait de partager ce qu'ils ont appris, privant ainsi la communauté professionnelle de leurs connaissances et de leur sagesse.

Du moins jusqu'à nos jours.

UN LABORATOIRE AMBULANT

Au début de la quarantaine, j'étais frustré de ne pas avoir d'endroit pour partager mon expérience. Cela faisait 15 ans que je fonctionnais comme mon propre laboratoire ambulant. Si j'avais une théorie sur ce qui pouvait améliorer mon élocution, je n'avais pas à demander de subvention ou à chercher du financement pour diriger une étude. Je n'avais qu'à me rendre à l'épicerie du coin et à demander un container de lait. Je savais si mon idée portait fruit une fois arrivé sur cette difficile consonne "c".

J'ai mis au point et expérimenté plusieurs idées et approches. J'ai demandé des milliers de correspondances d'autobus dont je n'avais nul besoin. J'éprouvais ma plus récente théorie chaque fois que je demandais de « faire le plein d'essence. »

Cette auto-observation se trouvait facilitée par ma participation active dans ce mouvement naissant de programmes de croissance personnelle qui émergeaient en Californie à la fin des années 1960, début des années 1970. Ces programmes, certains ne s'étendant que sur un week-end alors que d'autres impliquaient des réunions hebdomadaires pendant plusieurs années, me placèrent dans un environnement offrant un haut degré de rétroaction, tout en me permettant de bien observer mes habitudes de pensées, ce que je ressentais et comment je me débrouillais. Bien que je travaillais sur des questions personnelles plus cruciales que mes blocages chroniques, je n'ai pu m'empêcher de constater la corrélation entre la personne que j'étais et ma capacité à m'exprimer.

Arrivé à la trentaine, le bégaiement avait disparu ; il ne faisait plus partie de ma vie. J'avais l'impression d'avoir appris quelque chose d'utile. Mais comment partager cette information ? Mis à part un cours occasionnel au San Francisco State College, il n'y avait aucune opportunité de la sorte s'offrant à moi.

Tout cela changea avec la fondation du National Stuttering Project en 1977. Pour la première fois, j'avais un médium où partager ce que je savais ; en retour, je commençais à mieux évaluer à quel degré mon expérience se comparait à celle des autres. Plusieurs nouveaux membres partageaient les mêmes intérêts et le temps passé ensemble commençait à payer d'importants dividendes pour nous tous.

Ce forum de libre communication créé par le NSP devait connaître une croissance exponentielle lorsque John Ahlbach en prit la direction comme directeur exécutif en 1981. Il décida de publier mensuellement un bulletin du NSP, *Letting GO*, - action qui projeta dans l'univers une véritable explosion d'informations de première main sur le bégaiement. Pendant plus de 20 ans, la sagesse collective qui émergeait de cette publication de qualité continua d'élargir son bassin de lecteurs de PQB et des communautés professionnelles. On pouvait y lire des anecdotes/histoires personnelles, des conseils, des théories, des poèmes, les mots du sage, des rapports et des avancées, des messages d'espoir et y trouver de l'inspiration – littéralement, des millions de mots. *Letting GO* a grandement contribué à insuffler un sentiment d'appartenance à la communauté des PQB tout en attirant l'attention des orthophonistes. Aujourd'hui, plusieurs cliniciens et enseignants considèrent les articles du *Letting GO* comme un

excellent outil les aidant à mieux comprendre le bégaiement ainsi qu'un instrument pédagogique pour les nouveaux étudiants.

Mais les mots ne sont pas le catalyseur de changement le plus important ; c'est plutôt le *dialogue*. Lorsque des individus initient un dialogue, les idées vont et viennent tout en en initiant de nouvelles. Mais souvent le dialogue est le chaînon manquant chez les PQB. C'est un avantage que de demeurer non loin de là où il y a un chapitre d'un groupe d'entraide et de pouvoir participer aux réunions, assister aux occasionnels ateliers ou à une convention annuelle. Mais la plupart des gens ne le peuvent pas. De plus, jusqu'à maintenant, il n'y avait que peu d'occasions pour les PQB de dialoguer directement avec la communauté professionnelle.

CRÉER UN FORUM MONDIAL

Puis arriva Internet, faisant littéralement exploser les occasions d'échanger librement.

Je m'abonnai à Internet au début des années 1990 afin de profiter des courriels. Peu de temps après, j'appris l'existence d'un forum Internet sur le bégaiement. Organisé à ses débuts par le professeur Woody Starkweather de l'Université Temple comme outil s'adressant à la communauté professionnelle pour échanger des idées, le STUTT-L listserv (comme on désigne certains forums sur Internet) s'avéra être quelque chose de plus que cela. Cette liste comptait une soixantaine d'abonnés de l'université et de communautés cliniques ; mais certains échanges forts intéressants prenaient place entre les professionnels et un petit nombre de PQB ayant réussi à se joindre à cette liste. J'étais vraiment content de voir que cela se produisait. Enfin l'instrument que je recherchais : l'occasion de dialoguer activement avec une multitude de personnes, incluant des membres de la communauté professionnelle ; je pouvais maintenant partager mes idées et mes expériences et répondre à ceux qui partageaient les leurs.

De nos jours, il existe de nombreux sites d'échange et des clubs de bavardage sur le bégaiement comptant des milliers d'abonnés de par le vaste monde. Le volume de dialogues et de données qui vont et viennent entre les diverses communautés du bégaiement est vraiment stupéfiant. En une seule journée, vous y trouverez une vrai richesse d'expériences personnelles, d'idées utiles, des commentaires sur d'autres messages personnels, des débats animés, des théories sur les animaux, d'importantes annonces – name it. Vous partagerez des idées avec des PQB qui se connectent à partir de plusieurs douzaines de pays du monde entier, tout autant qu'avec d'occasionnels parents, des orthophonistes et des chercheurs.

Si vous désirez accroitre vos connaissances sur la nature du bégaiement – ou si l'idée de développer de nouveaux concepts innovateurs vous motive – ces forums constituent le meilleur endroit. Si vous avez accès à un ordinateur et à Internet par l'intermédiaire d'une université, de votre entreprise, d'une agence gouvernementale ou par un fournisseur Internet, je vous énumère ci-après ce que vous devez savoir pour profiter des ressources grandissantes d'Internet qui vous sont maintenant disponibles.

NOTE DU TRADUCTEUR : *John énumère ensuite les adresses de divers sites anglophones d'intérêt avec une brève description. Je me contenterai de les énumérer et de résumer l'essentiel de ses commentaires. La traduction intégrale s'interrompt donc ici pour reprendre plus loin. J'espère pouvoir y ajouter, avec le temps, du contenu francophone.* Sauf indication contraire, ces sites sont anglophones.

Club de bavardage : http://health.groups.yahoo.com/group/stutteringchat

Le groupe le plus nombreux associé au bégaiement (1 500 membre en 2008). Composé presque exclusivement de PQB et de quelques orthophonistes.

Support pour le bégaiement : http://health.groups.yahoo.com/group/stuttering Support

Créé pour tous ceux qui sont intéressés par le bégaiement.

NEURO-SÉMANTIQUE DU BÉGAIEMENT :
http://groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering

Un groupe vraiment intéressant dont l'objectif pourrait se décrire comme "apprendre à contrôler son cerveau. " Ma victoire sur le bégaiement a été substantiellement facilitée par différentes ressources que j'ai acquises afin de m'aider à gérer et à contrôler mes pensées. Je réalise maintenant combien est importante la gestion de la pensée dans un processus de rétablissement. Maxwell Maltz, auteur du livre *Psycho-Cybernetics* (publié au début des années 1960), en vint à déduire, et avec raison, que c'est l'image que se fait d'elle-même une personne qui contrôle vraiment ses états psychologiques et émotionnels. La sémantique générale aide aussi à contrôler les pensées. La sémantique générale devait ouvrir la voie à la Programmation neuro-linguistique qui elle, à son tour, donna naissance à la Neuro-Sémantique.

L'Institute for Neuro-Semantics a son site Internet : www.neurosemantics.com . Cliquez sur le lien « stuttering ».

Mais la ressource la plus importante, c'est ce groupe Yahoo par lequel les individus apprennent à travailler leur bégaiement selon une perspective holistique, à l'aide de techniques de gestion du cerveau. Vous y apprendrez énormément grâce à l'ouverture des participants et à leur désir de partager leurs expériences personnelles. De plus, vos efforts personnels bénéficieront du support de personnes fort bien informées qui seront toujours là pour vous guider et vous appuyer.

Le niveau de sophistication qu'on y retrouve dans les discussions sur l'expérience du bégaiement a rarement été observé ailleurs. Si vous en avez le temps – et que vous lisez l'anglais – lisez certains des tout premiers courriels envoyés au groupe. Cette liste avait été débutée par Linda Rounds. Si vous vous demandez s'il est vraiment important de gérer ses pensées, lisez

l'article de Linda dans la Partie III de ce livre; vous y constaterez le rôle qu'a joué la Neuro-Sémantique dans sa sortie du bégaiement.

STUTTERINGCHAT (http://www.stutteringchat.co.ok)

StutteringChat, fort d'un membership de 750 membres, est présentement un des groupes les plus nombreux associés au bégaiement. Son membership est réparti à travers le monde entier et comprend des PQB, des amis, de la parenté et, bien sûr, toute autre personne s'intéressant au bégaiement.

En 2001, ses membres ont généré 450 affichages (postings) par mois (bien que le chiffre pour le seul mois de février 2002 excédait 1 000). Les membres ont le choix entre recevoir des courriels individuellement ou via le site collectif quotidien. Ils peuvent aussi les consulter en visitant le site web.

StutteringChat se compose presqu'exclusivement de PQB, avec un petit nombre de professionnels impliqués; personne n'y assume un rôle de leadership. Ils ont très souvent des sessions en ligne (en direct – live) et c'est vraiment agréable de pouvoir échanger en direct avec une autre PQB. Pour y participer, il vous faut un micro et des haut-parleurs.

StutteringChat a également des sections où sont publiés des articles écrits par des membres, où on peut y afficher des photographies, y voir les profils des utilisateurs. Il permet aussi aux membres de partager leur cheminement, leur histoire personnelle.

LISTSERVS

Bien que les listservs ne soient pas aussi actives que les clubs de bavardage, vous pourriez vouloir y jeter un coup d'œil. Les adresses sont les suivantes :

STUTT-L@templeuniversity.edu (Temple University)

STUTT-HLP@ecnet.net (Western Illinois University)

STUTT-X@lists.asu.edu (Arizona State University)

Afin de vous enregistrer sur le listserv STUTT-L, adressez votre courriel à *listserv@listserv.temple.edu* et entrez *subscribe stutt-l* sur le lien objet.

STUTT-HLP fut conçu comme liste de support où les personnes peuvent discuter de questions personnelles. Les discussions académiques ne sont pas bienvenues. Pour vous y inscrire, envoyer un courriel à *listproc@ecnet.net* et inscrivez *subscribe stut-hlp* sur la ligne objet.

Pour vous abonner à Stutt-X listserv, envoyez votre courriel à *listserv@lists.asu.edu* et inscrivez *subscribe stutt-x* sur la ligne objet.

Une fois inscrit sur une listserv, tout message adressé à une personne sur la conférence sera également copié à toutes les autres qui sont enregistrées. En revanche, vous recevrez une copie de tout message rédigé par d'autres membres pour d'autres membres.

SITES WEB ET BLOGUES INDIVIDUELS

Les PQB prennent de plus en plus les choses en main en créant leurs propres sites web ou leurs propres blogues. Un des plus impressionnants, selon moi, est celui de Stuttering Jack (SJ). SJ semble jouir d'une connaissance, d'une expérience et d'une perspicacité impressionnantes pour tout ce qui est relié au bégaiement. SJ vous offre son opinion avisée, que ce soit sur les diverses façons d'aborder le bégaiement ou de savoir si vous devez rechercher la fluence, l'acceptation ou, tout simplement, tenter de comprendre. Si vous vous enregistrez pour recevoir les mises à jour RSS, SJ vous avisera dès qu'un nouvel article apparaîtra sur son blogue. Le site de Jack est une éloquente démonstration du pouvoir de l'entraide et de ce que peut faire un seul individu pour apporter une véritable contribution. Pour accéder au site : www.StutteringJack.com. On retrouve aussi Stuttering Jack sur Facebook. Entrez simplement son nom dans la case Recherche et joignez-vous à une discussion animée.

YOUTUBE : *www.youtube.com*

YouTube est aussi devenu un puissant medium de communication à la disposition de la communauté des PQB. Vous pouvez lire autant de courriels que vous voulez, mais il n'y a rien de tel que de voir et d'entendre un individu partager ses pensées et ses idées. Vous y serez exposé aux divers genres de bégaiement en plus d'entendre de nombreux individus qui bégaient parler de leurs idées et de leur vécu.

Vous pouvez même voir une vidéo de l'une de mes présentations aux Toastmasters dans laquelle je raconte mon arrivée à San Francisco.

Vous la trouverez à http://www.youtube.com/watch?v=kfzvO4Sj9IA .

UNE ARCHIVE EN PLEINE EXPANSION

Les listservs ne constituent qu'une partie des ressources incroyables d'Internet. Vous demandez-vous comment composer avec le bégaiement de votre enfant ? Où vous adresser ? Où trouver une référence afin de connaître les compétences que doit posséder une thérapeute ? Vous rédigez un texte sur bégaiement ? Vers qui vous tourner pour trouver de l'aide ? Où trouver un point de vue plus personnel sur le bégaiement que celui des livres d'université ? Supposons que vous êtes un enseignant au collégial et que vous planifiez un cours sur le bégaiement. Où trouver des exemples représentatifs d'autres cours sur le sujet ? Tout cela est disponible à quelques clics près sur la Stuttering Home Page de la Mankato State University.

Initié par le professeur Judy Kuster, cette archive en pleine expansion fut la première ressource sur le bégaiement instantanément accessible de n'importe où dans le monde. Vous serez surpris par l'ampleur des informations qui y sont disponibles – de tout, dont des témoignages personnels sur le bégaiement de certaines personnes, des travaux de recherche, des brochures utiles pour les parents, une énumération des groupes d'entraide à l'échelle planétaire – name it. Le site Mankato est accessible sur *www.stutteringhomepage.com*

Voici quelques autres sites web intéressants :

La National Stuttering Association, le plus important groupe d'entraide aux États-Unis – *www.nsastutter.org*.

The Stuttering Foundation of America offre une grande variété de livres et de brochures sur le bégaiement – *www.stutterSFA.org*.

The Canadian Association for People who stutter (CAPS), le plus important groupe d'entraide au Canada – *www.webcon.net*

La British Stammering Association – *www.stammering.org*

The International Stuttering Association (ISA), formée de groupes d'entraide répartis à travers le monde. Leur site web comprend également leur publication, *One Voice*, que vous pouvez télécharger en format PDF – *www.stutterisa.org*.

D'autres sites web sont énumérés sur la Stuttering Home Page ; vous pouvez aussi y accéder en utilisant l'un ou plusieurs des nombreux navigateurs web.

VOUS ***N'ÊTES PAS*** *SEUL/SEULE (reprise de la traduction intégrale)*

Un des meilleurs moyens de mettre un terme à l'emprise du bégaiement sur votre vie, c'est de le démystifier. Cela implique d'en apprendre autant que possible sur le système du bégaiement dans son entier.

Il est bon de connaître les expériences que d'autres personnes ont eues avec le bégaiement afin de constater la similarité de ces expériences avec la vôtre. Il vous faut aussi pouvoir partager - vos idées, vos craintes, vos espoirs et vos ambitions - et constater que vous pouvez communiquer votre message et influencer les autres. Tout ceci fait partie du processus de prise en charge, de découvrir que vous n'êtes plus une victime mais un agent de changement.

Les organismes d'entraide, et surtout l'Internet, vous offrent le moyen de voir tout ceci se concrétiser. Grâce à cette communauté des plus empathiques, vous pouvez tout apprendre sur la nature du bégaiement et sur vous-même. Ce sont là des informations qui amélioreront votre capacité à mieux communiquer de plusieurs manières, en tout cas plus que vous ne l'imaginiez.

Mais je vous préviens. L'internet est une drogue ; alors, préparez-vous à plusieurs longues nuits.

Si vous vous connectez sur Internet, j'aimerais que vous me contactiez, que vous soyez du Tennessee, de Montréal, de Paris ou de Dakar.

(*Signé) johnnyh567@aol.com*

Voici quelques sites en français (liste à enrichir avec le temps) :

http://www.begaiement.org/

Il s'agit du site de l'Association Parole-Bégaiement. Vous y trouverez tout ce que vous chercher sur le bégaiement, et pour tous les âges.

http://goodbye-begaiement.blogspot.com/

Ce blogue, fort bien fait par Laurent Lagarde, recèle une impressionnante quantité d'informations sur le bégaiement. Parfois rédigé avec humour, la qualité du français y est remarquable. C'est un must.

http://www.africastuttering.org/spip.php?rubrique16

Un portail sur le bégaiement en Afrique.

http://translate.google.com/translate?hl=en&langpair=en|fr&u=http://www.isastutter.org

Traduction française du site de l'International Stuttering Association (ISA).

http://www.isastutter.org/BurkinaFaso/

Site du Burkina Faso.

http://www.stutteringhelp.org/default.aspx?tabindex=664&tabid=676

Début d'une section francophone de la Stuttering Foundation.

LES FORUMS DE DISCUSSION SUR INTERNET : UNE GRANDE RICHESSE

Par Alan Badmington

À diverses périodes de ma vie, j'ai essayé différentes approches afin de mieux composer avec mes problèmes de bégaiement. J'ai parfois connu une liberté accrue (et la fluence) en environnements contrôlés, gains que, hélas, je n'ai jamais pu conserver en retournant dans le monde ordinaire.

Parce que je me concentrais uniquement sur le mécanisme de la parole constitue la principale raison de cette incapacité à maintenir ma fluence. Je n'avais pas encore réalisé que pour que l'amélioration soit durable, il me fallait changer mon état d'esprit d'impuissance et de défaitisme. Autre facteur contributif : l'absence de support, tellement essentiel, peu importe que vous ayez un problème de bégaiement, de drogue, d'alcool ou de toute autre béquille dont vous essayez de vous libérer.

Lorsqu'en 2000 je décidai de tenter un dernier effort pour résoudre mon problème de bégaiement, je me fis un allié insoupçonné. Eh Non ! Il ne s'agit pas du programme de gestion du bégaiement qui me servit de fer de lance vers le changement ; je fais ici référence à cette invention qui a révolutionné la manière dont nous communiquons, individuellement et collectivement – **L'INTERNET**.

L'INTERNET NOUS OUVRE UN TOUT NOUVEAU MONDE

À cette époque, je n'avais lu ni livre ni aucun autre matériel sur ce sujet qui, depuis mon enfance, avait pourtant si négativement influencé ma vie. J'étais à toutes fins utiles ignorant au sujet des diverses thérapies disponibles et je n'avais aucune idée de la façon dont les autres PQB composaient avec de similaires difficultés.

Tout cela changea du jour au lendemain lorsque je me connectai sur la toile. Je fus estomaqué par l'étendue de l'information disséminée et de découvrir l'existence de plusieurs groupes de discussions internationaux dédiés au bégaiement.

En quelques jours, je me joignis à plusieurs de ces forums, me donnant ainsi accès à des échanges entre membres dispersés de par le vaste monde. La façon dont ces forums opèrent est la suivante : un courriel (ou post[331]) est soumis par un membre; il est disponible à tous les membres du groupe (que ce soit par circulation individuelle ou par l'entremise d'un tableau central – un site web).

Si quelqu'un décide de répondre au message affiché, les commentaires de cette personne seront alors automatiquement communiqués à tout le groupe. Cela peut en

[331] Il semblerait que ce soit "Méthode de requête" en français.

encourager d'autres à participer à la discussion, poursuivant ainsi le fil de la discussion ou amenant le sujet dans une autre direction.

Au début, j'étais surpris et intrigué par la nature des échanges qui avaient lieu sur ces forums. Vous comprendrez mieux ma réaction si je précise que, pendant toute ma vie, j'avais rarement rencontré d'autres PQB. J'ignorais aussi totalement l'existence des groupes d'entraide ou d'organisations pouvant nous être fort utiles dans nos efforts d'amélioration ou de rétablissement.

Après avoir vécu pendant 50 ans en isolement quasi-total (des autres PQB), je me retrouve maintenant à lire les détails personnels et émouvants sur le vécu de parfaits inconnus répartis tout autour du globe. C'était pour moi surprenant, mais aussi rassurant, de constater qu'il y en avait tant d'autres qui avaient connu (ou qui affrontaient toujours) des luttes, des maux de tête et des désillusions similaires à ce que j'avais vécu.

Je commençai par absorber ce que je lisais sans faire l'effort de répondre. Tout le monde se connaissait – on aurait dit que chaque forum constituait en fait un club social bien établi. Non seulement m'inquiétais-je de leur réaction face à un nouvel arrivant, mais je doutais également de pouvoir apporter une contribution ayant une quelconque valeur. Pourquoi quelqu'un à l'autre bout du monde s'intéresserait-il à ce qui arrivait dans ma vie ?

JE ME JOIGNIS À LA DISCUSSION

Je ne mis pas longtemps à modifier mon attitude. Quelqu'un racontait un incident particulier ? Posait une question ? Ou demandait des avis ? Je ressentais en moi une pulsion à répondre. Après tout, ils discutaient de choses auxquelles je m'identifiais moi-même. Bien que les circonstances puissent varier, il y avait tout de même des similitudes avec mes propres expériences. Je me sentais donc qualifié pour offrir mes opinions.

Puis arriva le jour où je soumis un premier post ; puis, rapidement, un second…et un troisième. En peu de temps, j'étais devenu un collaborateur régulier sur plusieurs forums, passant plusieurs heures par jour au clavier. Les sujets de discussion étaient variés et abondants, source d'exercice quotidienne pour ma vieille matière grise.

Je ne mis pas longtemps à ne plus me satisfaire de simplement répondre à des sujets générés par d'autres membres. Il y avait d'autres sujets que je désirais moi-même aborder. Je dois ici préciser que mon initiation à l'Internet (et aux groupes de discussion) coïncidait avec le début d'un autre très important chapitre de ma vie. Je parle de ma décision de recourir à l'assistance d'un programme de gestion du bégaiement qui favorisait une approche holistique, dont l'acception de soi de façon affirmative, une attitude d'anti-évitement et l'élargissement de nos zones de confort. Des nouveautés vraiment excitantes se produisaient dans ma vie à ce moment-là.

Équipé de nouveaux outils et techniques (qui me permettaient de combattre mes blocages et de composer avec des sons/mots difficiles), je mis au point un plan d'action étendu et proactif ayant pour but de défier mes croyances auto-limitatives et

d'élargir l'image que je me faisais de moi-même (tel que discuté dans l'article que je rédigeai pour la conférence en ligne de l'International Stuttering Awareness Day de 2003 : « S'AVENTURER : Pourquoi le fait d'élargir nos zones de confort améliore notre parole et enrichit notre vie. »[332]

VOUS DEVEZ VOUS ÉTIRER LE COU

On ne peut changer un comportement en maintenant le statu quo – je savais qu'il me faudrait confronter mes peurs et emprunter des sentiers inconnus. Tout comme la tortue, on ne peut avancer que si on s'étire le cou.

Mes efforts quotidiens pour vivre une vie plus extrovertie étaient des plus stimulants – j'entamais chaque jour avec optimisme, vigueur et entrain. Au fur et à mesure que j'affrontais de nouveaux défis et assumais de nouvelles responsabilités, je gagnais en confiance et en stature. Mais bien que cela me donnait une considérable satisfaction personnelle, je n'en reconnaissais pas moins la valeur de partage de ces expériences avec mes semblables.

Chaque fois que j'accomplissais une étape décisive ou que je complétais un nouveau projet (tel que remporter un concours d'art oratoire, suivre un cours de théâtre, prononcer un discours devant un groupe communautaire, animer un concert de levée de fonds pour une bonne cause, faciliter un atelier ou accorder une interview en direct à la radio), je ne le gardais pas pour moi seul. Je profitais de l'existence d'un groupe approprié comme médium pour le dire aux autres membres. J'attirais aussi l'attention sur plusieurs incidents de moindre importance qui me semblaient pertinents et intéressants.

Parler de ces incidents avait un puissant impact sur moi. Chaque fois que je revivais en pensée une situation positive, je réaffirmais ce que j'avais accompli (renforcement). Je suis persuadé que mes progrès des dernières années ont été considérablement favorisés par le fait que je répétais en pensée (et aux autres) ces expériences positives que j'avais vécues. Certains peuvent croire (et c'est leur droit) qu'il est égocentrique de parler de nos succès personnels. Eh bien je suis d'opinion contraire. Là n'était certainement pas ma motivation à les partager. C'est que, voyez-vous, le fait de revivre ces épisodes positives renforçait mes souvenirs de ces événements. (Je n'avais que peu de culpabilité sachant que le bouton "supprimer" était toujours à portée de doigts pour ceux qui ne voulaient pas lire mes posts).

ACCENTUER LE POSITIF

Depuis mon enfance, mon bégaiement s'était nourri et perpétué par les difficultés, les revers, les souffrances et tout un catalogue d'occasions ratées que j'avais rencontrées sur mon chemin. Pendant plus d'un demi-siècle, je me suis sans cesse rappelé ce que je ne pouvais PAS faire, ou les terribles conséquences de tenter de parler en certaines occasions. J'ai vécu tous ces souvenirs de situations langagières

[332] La version anglaise se trouve : http://www.mnsu.edu/comdis/isad6/papers/badmington6.html. Article que j'ai traduit.

négatives en les accumulant, en me les remémorant et en leur donnant une bien trop grande importance. Pas étonnant que, dans de telles conditions, mon bégaiement se soit épanoui.

Plus je le nourrissais, plus je le favorisais, plus il compliquait mon existence quotidienne. Je n'ai aucune excuse pour avoir renversé ce cercle vicieux. La vermine fut mise en échec et, à l'inverse, je me remémore constamment mes succès. N'hésitez jamais à reconnaître l'ampleur de vos accomplissements personnels.

J'ai récemment lu un intéressant article qui semble justifier cette pratique que j'ai fait mienne depuis les 11 dernières années. Les recherches indiquent que lorsque nous savourons et encourageons nos expériences positives, nous intensifions nos réactions positives face à ces dernières. Plus nous nous rappelons de quelque chose, plus elle devient émotionnellement stimulante.

Lorsque nous nous concentrons sur les événements positifs, cela augmente nos émotions positives, lesquelles s'avèrent salutaires pour notre santé, en passant par notre système immunitaire et notre niveau de stress. Parmi les autres avantages à long terme d'émotions positives, nous retrouvons l'élévation de notre humeur, ce qui favorise l'optimisme, la résilience et notre débrouillardise. Elles font également échec aux effets négatifs d'expériences traumatisantes. Alors, comme vous le voyez, il semble que ma nouvelle attitude soit la bonne.

Partager nos succès peut aussi avoir un effet d'entrainement : cela peut encourager d'autres personnes à affronter les défis que nous avons affrontés. Je reçois souvent des rétroactions de personnes (autant de la communauté des PQB que de l'extérieur) qui me confient que mes révélations les avaient motivées à confronter les obstacles de leurs propres vies.

Dans mon cas personnel, apprendre qu'une PQB embrassa avec succès la route de l'art oratoire eut un impact considérable sur la conception que je me faisais de moi-même. Jusqu'à ce que je l'entende parler (début 2000), je croyais vraiment qu'une telle action excédait les capacités d'une personne qui bégayait. Inspiré par ses activités, j'ai décidé d'emprunter la même voie. Cet événement fortuit planta les semences d'une croyance qui allait me donner des ailes et changer le cours de ma vie. Après plus d'un demi-siècle de doutes et de retenues, je me permettais enfin d'entretenir la croyance que je pouvais entreprendre quelque chose de significatif pour mes problèmes de communication. Le reste est, comme on dit, histoire.

Je n'insisterai jamais assez sur les immenses bénéfices que je retirai de ma participation à des groupes de discussions en ligne. En lisant les posts soumis par les autres membres, je revivais les souvenirs d'événements passés que j'avais, depuis longtemps, oubliés. Chaque fois que je rédigeais une réponse, ce retour dans le passé se poursuivait, faisant apparaître d'autres souvenirs. Lorsque nous pensons à une chose, cela peut déclencher une réaction en chaine – en établissant des relations avec des événements similaires. C'est de cette manière que les souvenirs se gravent en mémoire. Je suis toujours étonné par ce que le subconscient peut éveiller en nous lorsqu'on le stimule ou qu'on l'interroge.

La peur et les doutes prédominent dans la vie de plusieurs personnes, et pas seulement de celles qui bégaient. Cela sabote les espoirs et les aspirations. Laissés à nous-mêmes, on peut ne pas être en mesure de rassembler suffisamment de courage pour confronter ces problèmes qui freinent notre progression. Mais en participant à un forum de discussion, on peut gagner en confiance et recevoir des encouragements en nous inspirant des connaissances, de la camaraderie et de l'appui collectif qui sont présents dans un groupe.

J'ai été témoin de cela à plusieurs occasions, particulièrement sur les deux forums dont je suis un habitué. Ceux qui font appel aux autres afin de recevoir des conseils et des suggestions avant qu'ils n'affrontent un événement quelconque (une entrevue d'emploi ou un engagement à parler en public), ont témoigné des résultats positifs d'un tel appel aux autres. Cela étant dit, il va de soi qu'une consultation préalable n'est pas pour autant un gage de succès.

Suite à une intervention publique dans le cadre de son travail, Laurent Lagarde,[333] du groupe Yahoo, neurosemanticsofstuttering, écrivit : « *Merci pour vos messages fort appréciés. Il est très important de ne pas se sentir seul. Bien sûr, lorsqu'on se retrouve en pleine situation de parole, nous sommes aux commandes et nous seuls y pouvons quelque chose. Mais je crois vraiment aux bienfaits du "coaching" et de la pensée positive. Vous savez, pour cette présentation orale, je me sentais aussi bien préparé qu'un athlète Olympique ! Les meilleurs entraîneurs (et champions) du monde m'avaient prodigué les meilleurs conseils. J'ai eu beaucoup de chance.* »

Les forums de discussion en ligne ont une signification différente d'une personne à une autre. Vous avez sûrement déjà entendu que nous sommes tous uniques. Eh bien, c'est vraiment le cas. Nous provenons tous d'origines différentes, nous avons vécu des expériences qui nous sont propres et nous avons accumulé différents niveaux de bagages émotionnels. Nous partons de différentes lignes de départ, nous fonctionnons selon des croyances, des conceptions de soi et des valeurs diverses et nous avons nos propres aspirations.

Il y a fort à parier que les buts d'un individu diffèrent grandement des attentes d'un autre. Alors que certains gardent espoir de pouvoir composer avec leurs problèmes liés au bégaiement, d'autres n'y croiront plus. Ceux qui désirent adopter un style de vie plus mouvementé accueilleront favorablement des conseils susceptibles de les aider à atteindre cet objectif, alors que les membres moins ambitieux se contenteront de suivre un parcours moins risqué.

CHAQUE GROUPE A SA PROPRE ORIENTATION

J'ai constaté que les groupes en ligne varient considérablement dans leurs objectifs, leur format et le contenu des discussions, tout autant que par l'âge, l'attitude et les comportements de leurs membres. Alors que certains forums semblent combler un besoin d'appui collectif, d'autres démontrent un agenda plus spécifique.

[333] Laurent est le web master du blogue *Goodbye Bégaiement,* dont le lien est : http://goodbye-begaiement.blogspot.com

Par exemple, le groupe Yahoo *neurosemanticsofstuttering* fut créé dans le « but premier d'aider et de travailler avec les PQB à vaincre le bégaiement, par le recours aux outils de la Programmation Neurolinguistique (PNL), de la Neuro-Sémantique et autres méthodes cognitives afin de favoriser l'atteinte de cet objectif. »

Un autre forum s'adresse exclusivement à ceux qui sont aux prises avec des problèmes camouflés, alors qu'un groupe séparé assiste les parents d'enfants et d'adolescents qui bégaient. Certains programmes de gestion du bégaiement offrent également un support en ligne à leurs clients, incorporant les mots écrits et parlés.

La National Stuttering Association offre un réseau de rencontres en ligne afin de faciliter les interactions entre membres de ses sections locales (groupes d'entraide), ainsi qu'un groupe distinct qui permet aux délégués de garder le contact entre deux conventions annuelles.

Les sites web de plusieurs forums contiennent également une richesse de matériel de lecture utile, ainsi que des liens vers des podcats,[334] des vidéos et autres ressources en ligne. Je crois devoir souligner qu'alors que la majorité des forums de discussion en restreignent l'accès à leurs seuls membres, certains permettent au grand public de lire les messages écrits. J'ajoute cette note afin de prévenir ceux qui, bien involontairement, pourraient fournir des détails personnels sans toutefois désirer qu'ils soient lus par tout le monde et à tout-venant.

Autre réalité à considérer : étant donné que les membres écrivent parfois sur des sujets émotivement chargés, il arrive, à l'occasion, que les échanges s'échauffent. Libérées de leur combat sans fin avec les mots parlés, certaines PQB adoptent un mode plus affirmatif (et même agressif) et communiquent avec passion exactement ce qu'elles veulent dire. Elles se permettent d'aller chercher, dans le fin fond de leur vocabulaire, des mots hors de l'ordinaire puisqu'elles n'ont pas cette peur anticipatoire associée au bégaiement (parlé).

Pendant tant d'années, la seule façon efficace pour moi de vraiment m'exprimer consistait à coucher mes mots sur papier. Mes échanges verbaux antérieurs étaient jonchés de mots que je considérais inférieurs et même, dans certains cas, tout à fait inappropriés. Parce que je ne voulais pas que mon interlocuteur voit/entende mon bégaiement, j'avais succombé à la médiocrité.

Bien que je me réjouisse de voir des membres se laisser aller à ventiler leurs émotions, il est cependant important de respecter la nétiquette. On peut être affirmatif tout en respectant les autres. Heureusement, les attaques personnelles sont assez rares et sont rapidement étouffées dans l'œuf par l'intervention avisée du/des modérateur(s).

Il y a des forums pour tous les goûts – ce n'est que par essai et erreur que vous déterminerez celui qui répondra à vos besoins personnels. Si vous constatez qu'un groupe ne rencontre pas vos attentes, alors allez voir ailleurs. C'est exactement ce que j'ai fait. À un certain moment, j'étais membre de pas moins de 11 groupes. (Pas surprenant que mon épouse se soit plainte que je passais trop de temps en ligne.)

[334] Balados en français.

Je suis aujourd'hui beaucoup plus sélectif, en limitant mes contributions à seulement deux groupes. Le bégaiement n'étant plus un problème dans ma vie, j'ai grandement réduit le nombre de posts que je soumets. Bien que je ne ressente plus le besoin de renforcer publiquement les mémoires de mes expériences positives, il m'arrive, à l'occasion, de partager les détails de tels événements. Mes buts principaux sont de démontrer comment engendrer de tels défis, de réitérer la nécessité de s'aventurer en eaux inexplorées ou de démontrer un élément particulier.

Aujourd'hui, ma participation se limite à des sujets qui éveillent mon intérêt ou de répondre à des questions spécifiques soulevées par d'autres. Étant donné les fluctuations normales de tels groupes, certains sujets surgiront de nouveau de temps à autre avec l'arrivée de nouveaux membres.

APPRENDRE DES AUTRES

J'ai retiré, à des niveaux différents, certains bénéfices de presque tous les forums auxquels je souscrivis. On peut tous apprendre quelque chose (même minime) les uns des autres. La diversité favorise la différence de perspectives. L'internet est devenu un outil tellement important en permettant à ceux qui bégaient de communiquer les uns avec les autres. Avec les années, j'ai développé de véritables amitiés qui s'étendent maintenant au-delà des paramètres de tels groupes.

Lire sur la vie d'autres PQB peut nous ouvrir les yeux sur d'autres perspectives à savoir comment elles composent (ou ont composé) avec leurs propres difficultés, en plus de s'avérer une source d'inspiration réciproque. Cela peut aussi nous informer sur des possibilités que, jusqu'à maintenant, nous ignorions – que ce soit sur les thérapies, les techniques ou les occasions nous permettant de déterrer et de faire éclore notre véritable potentiel en autant que nous soyons disposés à nous exposer à l'incertitude et au changement. Cela peut, en effet, nous ouvrir les yeux sur des possibilités que nous n'aurions jamais imaginées.

Comme résultante de ces échanges en ligne et des évaluations révélatrices que nous avons rétrospectivement effectuées en relation avec des événements passés (et plus récents), plusieurs d'entre nous comprenons maintenant mieux les nombreux facteurs qui structurent nos vies. Nous en savons un peu plus sur nos réactions (et celles des autres) aux divers défis que nous confrontons ; et nous découvrons qu'il existe des sentiers stimulants et enrichissants que nous pouvons emprunter. Mais ce qui est peut-être encore plus important, nous savons ne plus être isolés ni devoir parcourir, seuls, ces sentiers inconnus.

SE DÉSENSIBILISER

Plusieurs PQB trouvent difficiles de se confier sur les problèmes qui affectent leurs vies, même avec des amis et leurs familles. Pourtant, plusieurs de ceux qui sont membres de groupes d'entraide en ligne avouent être bien plus à l'aise pour discuter de ces questions dans un tel environnement. Divulguer, même les détails les plus

intimes à de "parfaits inconnus," nous paraît parfois moins périlleux que de les révéler à des personnes que nous connaissons, à notre environnement immédiat.

Une plus grande ouverture face à mes luttes de toute une vie s'avéra bien plus efficace pour m'aider à vaincre mon précédent embarras. Révéler mes "secrets les mieux gardés" (à la fois en ligne et en situations quotidiennes) facilita énormément mon processus de désensibilisation.

Pour conclure, c'est sans hésiter que je déclare que, n'eut été de ma participation à des forums de discussion sur Internet, je ne serais jamais parvenu à une position aussi favorable que maintenant. Je considère ma participation à ces forums comme une autre très importante pièce de ce casse-tête complexe que constitue le bégaiement.

VOICI CERTAINS FORUMS ANGLOPHONES FORT POPULAIRES :

Covert-S – *http://health.groups.yahoo.com/group/Covert-S/*
Parents-W – *http://health.groups.yahoo.com/group/Parents-W/*

Neurosemanticsofstuttering –
http://health.groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering/

NSA Conference – *http://health.groups.yahoo.com/group/nsa-conference/*
NSA-Parents – *http://health.groups.yahoo.com/group/NSA-Parents/*
NSA-Teens – *http://groups.yahoo.com/group/NSA-Teens/*
Parents-W – *http://health.groups.yahoo.com/group/Parents-W/*
Sutteringchat – *http://health.groups.yahoo.com/group/stutteringchat/*
Stuttering Forum – *http://stutteringforum.com/*
Stuttering Support –
http://health.groups.yahoo.com/group/StutteringSupport/
Stutt-L – *http://groups.google.com/group/stutt-l*
Stutt-X – *https://lists.asu.edu/cgi-bin/wa?A0=stutt-x*

Je ne connais pas, pour l'instant, de forum francophone. Si vous en connaissez, je vous serais reconnaissant de me communiquer leurs coordonnées. RP

JE VEUX CHANGER : QUELLES SONT LES RESSOURCES À MA DISPOSITION ?

Désirant, dans la mesure du possible, franciser le contenu de cet article, j'aimerais qu'on m'informe si des professionnels francophones se distinguent dans l'utilisation de certaines disciplines abordées plus loin dans cet article en communiquant avec moi par courriel (richardparent@videotron.ca) R.P.

L'idéal serait de suivre une thérapie et, après un dur labeur, jouir d'une fluence totale.

Mais la réalité est toute autre.

Nous sommes tous différents. Certains ont de terribles réminiscences de situations d'élocution remontant à leur enfance et qu'ils devront surmonter. D'autres n'en ont pas. Certains ont grandi avec des habitudes de bégaiement qu'on peut qualifier de simples. D'autres, enfin, ont adopté des actions physiques de lutte plutôt complexes qui devront être désapprises.

Parce que le bégaiement comme système diffère d'une personne à l'autre, une approche universelle est impensable, à moins que votre Historique[335] ne s'assimile à un gabarit standard. On doit donc adapter les solutions à chaque individu.

Parce que le bégaiement est un problème multidimensionnel, on devra, la plupart du temps, entamer un travail à partir de différents points de départ.

Mais quelles sont les ressources qui sont à notre disposition ?

THÉRAPIE DE LA PAROLE

Commençons par la ressource traditionnelle : la thérapie de la parole. N'ayant jamais travaillé avec un thérapeute, je ne peux parler par expérience. Mais ayant œuvré dans le milieu de l'entraide du bégaiement pendant plus de 33 ans, j'ai entendu une multitude d'expériences de PQB avec des thérapeutes. J'ai aussi rencontré et échangé avec plusieurs orthophonistes.

Voici certaines choses que j'ai apprises.

L'Expérience. Vous désirez travailler avec un thérapeute ? Commencez par vous renseigner pour savoir si il ou elle a déjà travaillé avec des PQB. Le bégaiement est un problème bien différent du zézaiement ou d'un problème d'articulation. Il faut s'adresser à plusieurs facettes de l'individu.

[335] Par Historique, je fais référence au Timeline, cette ligne continue dans le temps sur laquelle sont distribués, chronologiquement, les événements auxquels nous faisons allusion (continuum).

Les orthophonistes sont souvent diplômés avant même d'avoir côtoyé des PQB. Tout ce qu'ils auront appris sur le bégaiement proviendra des cours et des bouquins. Mais rien ne remplace l'expérience personnelle. Sans une expérience directe et l'occasion d'expérimenter, il est facile de développer une perspective trop étroite, passant à côté de divers aspects du problème.

L'expérience de la vie est aussi importante. Les thérapeutes qui seront les plus habiles seront ceux qui auront lutté avec leurs propres problèmes de développement personnel. Une orthophoniste très compétente que je connais fut membre du mouvement Free Speech de Californie dans les années 1960. Ce mouvement se distinguait par d'intenses interactions et l'introspection. Cela lui permit d'apprendre énormément de choses sur ce qui motive ou fait obstacle aux comportements. Un autre orthophoniste américain bien connu, diplômé de théâtre à l'Université, avait l'habitude d'explorer les motivations et les problèmes propres à chacun de ses personnages.

Je ne veux pas dire que de telles expériences sont indispensables ; ce que je sais, par contre, c'est que la connaissance acquise par l'expérience est aussi importante que la connaissance abstraite. Dans le meilleur des mondes, votre thérapeute devrait posséder un mélange bien dosé des deux.

La thérapie peut-elle limiter vos progrès ? Paradoxalement, oui. L'article intitulé "Le Zen et la fluence"[336] aborde la méthode Zen pour en venir à maîtriser une discipline quelconque et la nécessité d'abandonner le contrôle volontaire pour permettre à votre subconscient de prendre la relève. Je ne peux que vous recommander de relire cet article. On rencontre encore des thérapeutes qui se concentrent sur la fluence et qui vous encouragent à en faire votre objectif permanent. Et ici se situe le paradoxe : bien que cette obsession sur la seule fluence puisse vous permettre d'atteindre une fluence mécanique, une telle attitude vous empêchera de progresser à l'étape suivante : l'expression personnelle spontanée.

Notez que j'évite volontairement l'expression "fluence spontanée". C'est que la fluence totale n'est peut-être pas votre manière naturelle de parler. Monsieur-tout-le-monde fait des umm, des ahh, répète et recommence un mot ou une phrase ou bafouille, et tout cela sans y penser à deux fois. Ce que désire la PQB, c'est de mettre un terme aux blocages.

La variété vocale – varier le ton, l'intonation, la vitesse, le volume et faire des pauses – communique 85% de votre message de façon non-verbale. J'ai croisé un nombre incalculable de PQB qui m'ont confié avoir abandonné leurs techniques de fluidité parce qu'elles avaient l'impression d'être trop mécaniques en les utilisant. Oh, bien sûr, elles pouvaient parler ; mais elles n'avaient pas l'impression d'être elles-mêmes. Quelque chose n'y était pas.

Pas surprenant. L'intonation, le ton, le volume et les pauses contribuent directement à votre identité personnelle, à ce que vous êtes. Ils vous permettent d'exprimer votre moi intérieur. Vous voyez-vous fredonnant votre chanson favorite

[336] Page 291.

toujours sur le même ton (en utilisant seulement une note ou deux) ? Ce ne serait plus une chanson. Ce serait plutôt une mélopée.[337]

Pour atteindre un niveau élevé d'aisance en parlant, vous devez travailler sur le système du bégaiement dans son entier. ***Il vous faudra pouvoir être à l'aise de vous laisser-aller, de lâcher prise et d'être vous-même en parlant.*** Les orthophonistes qui travailleront sur tout le système du bégaiement et vous encourageront à devenir vraiment expressifs seront les plus susceptibles de vous aider à atteindre une progression durable.

Mais que faire lorsque vos ressources locales sont limitées. Certains orthophonistes devraient pouvoir travailler par Internet en utilisant Skype et une webcam. Nous vous encourageons à vous informer à cet effet auprès de l'association des orthophonistes de votre région ou de votre pays.

ENTRAINEMENT (coaching) PERSONNEL

Grâce à l'Internet, un nombre croissant de personnes comme moi, possédant de l'expertise dans certains aspects du bégaiement, peuvent maintenant partager leurs connaissances et cette expertise avec des individus dispersés de par le vaste monde. Nous vous aiderons à mieux comprendre votre système de bégaiement et vous guiderons vers les étapes et les stratégies qui seront les plus productives dans votre cas personnel.

Tout comme dans le sport, un entraineur personnel (coach) vous montrera à canaliser vos énergies là où les résultats seront maximisés. Cet entraineur vous aidera aussi à identifier et à définir vos problèmes particuliers. Un entrainement approprié augmentera donc vos chances d'atteindre vos buts plus rapidement et plus efficacement.

De nos jours, certains types d'entrainement (coaching) peuvent se faire par téléphone. Et si vous et votre entraineur personnel avez une webcam et Skype, vous pourrez même parler face à face, personnalisant ainsi davantage votre collaboration.

Les entrainements abordent aussi divers domaines.

HEXAGONE : ENTRAÎNEMENT (coaching) PERSONNEL

Je peux vous aider à identifier, à déchiffrer, à comprendre et à travailler sur votre système de bégaiement dans son ensemble.

Rappelez-vous, à défaut de bien définir le problème, vos chances de le résoudre seront minces. Mais en connaissant bien ses composantes et leurs interactions, vous aurez de meilleures chances de pouvoir mettre en œuvre une stratégie efficace vers le rétablissement.

Mon travail en tant qu'entraineur personnel consiste à vous aider à identifier ces éléments de votre vie quotidienne qui contribuent à l'hexagone du bégaiement.

[337] Air ou chant monotone et triste.

Souvent, on identifiera des déclencheurs dont vous ne soupçonniez même pas l'existence.

Au fur et à mesure de notre collaboration, nous explorerons des situations dans lesquelles votre élocution est plus facile, ainsi que des situations qui vous seront moins faciles ; vous prendrez conscience des enchevêtrements qui s'entrecroisent tout au long des différentes situations d'élocution. Vous identifierez des tendances. Vous identifierez des déclencheurs. Vous constaterez que ces situations ont certaines caractéristiques en commun. Et vous comprendrez la façon dont ces composantes se rassemblent afin de former un système.

Nous discuterons aussi de ces autres ressources que constituent les Toastmasters, les Speakers Clubs et les groupes de discussion sur Internet, organisations vous permettant de bénéficier de l'appui d'autres personnes. On pourra même se livrer à quelques expérimentations pendant nos sessions, expérimentant diverses stratégies en temps réel pour voir quel impact elles auront sur votre élocution.

Si vous souhaitez faire des découvertes en explorant votre propre hexagone du bégaiement, contactez-moi à *stutterhexagon.com*. Vous pouvez aussi m'envoyer un message-texte à mon compte Skype, *jcharr1234*. Ou m'appeler au 415-647-4700.

ENTRAINEMENT COGNITIF[338]

Puisque le blocage est une stratégie de survie, il est vraiment important de comprendre comment et pourquoi vous avez telle ou telle perception. Il est tout aussi important de développer un ensemble d'outils et de techniques qui vous permettront de maîtriser vos processus cognitifs plutôt que d'être totalement à leur merci.

L'entrainement cognitif se concentre sur votre perception et le traitement de vos expériences. J'ai développé des outils cognitifs dans les années 1960 par mon étude de la sémantique générale et de la psycho cybernétique, bien que, à cette époque, ces disciplines étaient plutôt rudimentaires selon les standards d'aujourd'hui. De nos jours, une session d'entrainement à la PNL[339] vous guidera au travers de plusieurs processus qui vous aideront à mieux vous connecter à ces pensées et ces sentiments qui déclenchent vos blocages. L'entrainement peut également vous familiariser avec des outils que vous pourrez utiliser par vous-même.

On retrouve un nombre croissant de praticiens du domaine connaissant fort bien le syndrome du bégaiement et qui sont disponibles pour travailler avec vous au téléphone ou par Skype. En voici quelques-uns que je connais personnellement.[340]

---

[338] Le mot cognitif est un adjectif qualifiant ce qui est relatif à la cognition, c'est-à-dire aux grandes fonctions de l'esprit (perception, langage, mémoire, raisonnement, décision, mouvement…). On parle ainsi des *fonctions cognitives supérieures* pour désigner les facultés que l'on retrouve chez l'Homme comme le raisonnement logique, le jugement moral ou esthétique.

[339] Programmation neurolinguistique.

[340] Bien que cela représente un moindre intérêt pour la communauté francophone, je continue la traduction intégrale car les commentaires sont intéressants.

Bob Bodenhamer, D. Min. est un expert de premier rang dans une discipline de la réadaptation cognitive désignée Programmation Neurolinguistique (PNL). Ayant écrit ou coécrit un certain nombre de livres sur cette discipline, il commença, autour de l'an 2000, à travailler plus intensément avec des membres de la communauté du bégaiement. En collaboration avec Michael Hall, Ph.D., Bob a créé une sous-discipline de la PNL nommée neuro-sémantique (NS). Allez faire un tour sur www.masteringstuttering.com pour y découvrir une variété de ressources sur le bégaiement, y compris des procédures de PNL que vous pourrez appliquer par vous-même. Bob dirige également des séances de formation pour des individus et des praticiens du monde entier. Bien que Bob n'ait jamais bégayé, il possède une compréhension adéquate de la dynamique influençant ce problème. Bob est aussi l'instigateur du forum de discussion *neurosemanticsofstuttering.*[341]On peut l'appeler au 704-864-3585 et son courriel est *bobbybodenhamer@yahoo.com*. À la page 566, vous trouverez une description du livre de Bob – Mastering Blocking & Stuttering: A Handbook for Gaining Fluency.[342]

René Robben fait partie de cette nouvelle vague de praticiens en PNL qui n'ont pas de formation universitaire en psychologie mais qui sont tout de même dotés d'impressionnantes qualifications et ressources. René ayant grandi avec un problème de bégaiement, il en connaît donc fort bien la problématique. Il s'en est aussi remarquablement rétabli. Il a complété en 2009 sa formation en PNL et est maintenant praticien diplômé de cette discipline. René est depuis longtemps un membre du groupe de discussion neurosémantique et je suis toujours aussi impressionné par ses connaissances et la pertinence de ses suggestions. J'ai eu le plaisir de le rencontrer à Copenhague il y a quelques années alors que j'y animais un atelier. René est polyglotte et vit aux Pays-Bas (Hollande). Son adresse-courriel est *t013463@tip.nl*. Son téléphone le 31 598 322655. Et son site web est www.stuttering-specialist.com

Tim Mackesey, PC CCC-SLP. Vous êtes probablement déjà familier avec Tim par son article autobiographique à la page 397 ainsi que par l'article rédigé par un de ses patients qu'on retrouve à la page 419. En plus de sa qualification d'orthophoniste, Tim détient une Maîtrise en Programmation Neurolinguistique et en neuro-sémantique. Il enseigne, en second cycle, les Troubles de la Fluence à l'Université d'État de Géorgie. Tim est dévoué à la mise au point de traitements efficaces pour le bégaiement. Il prit la parole à plusieurs émissions radiophoniques et à la télévision dans la région d'Atlanta afin d'éduquer les auditeurs sur la détection précoce et le traitement des troubles de la fluence. Lorsque Tim n'est pas en séance avec un patient, on le retrouve souvent animant des ateliers nationaux et internationaux. Tim se spécialise également dans le traitement de jeunes enfants; son taux de succès est d'ailleurs remarquable. On peut joindre Tim par courriel à *fluency@bellsouth.net* ou par téléphone au 770-399-5455. Son site web est *www.stuttering-specialist.com*.

---

[341] Site auquel votre humble serviteur jette un coup d'œil tous les matins, surtout dans le train vers Montréal. neurosemanticsofstuttering@yahoogroups.com

[342] Cet ouvrage s'intitule maintenant *I Have A Voice.*

On peut trouver d'autres praticiens de la PNL familiers avec les problèmes particuliers du bégaiement au *www.masteringstuttering.com/Providers.htm*.

PROGRAMMES DE TRAVAIL POUR LA MAISON

Chazzler DiCyprian est né à Chypre. Il a vécu cinq ans en Californie pour y acquérir un diplôme en ingénierie. Je l'ai rencontré alors qu'il participait à un programme sur le bégaiement et nous avons gardé le contact par téléphone. J'ai vraiment été impressionné par sa totale compréhension du concept de l'Hexagone du Bégaiement. Pour Chazzler, le bégaiement n'était pas qu'un blocage de la parole : c'était un blocage dans ses choix, ses décisions, ses croyances, ses rêves, dans ce qu'il était et en ce qu'il pouvait accomplir dans la vie. Pourtant, tous ses efforts à trouver une solution à son problème de parole devaient demeurés vains jusqu'à ce qu'il rencontre "quelques surprenants individus" en Californie qui, après être sortis du bégaiement, étaient trop heureux de l'aider à en faire autant. Chazzler offre depuis un programme en ligne intitulé Stuttering Dissolution et dont le but est d'entraîner et de fournir aux PQB le matériel leur permettant de vivre une vie en confiance, réussie et bien remplie. L'équipement comprend des vidéos, des audio, des e-livres et des entrevues sur la façon de vaincre le bégaiement. Les buts du programme multimédia sont de "vous aider à vous libérer de ce mystère entourant le bégaiement et vous fournir des stratégies démontrées afin d'en finir avec la souffrance émotionnelle du bégaiement – en connaissance de cause, honnêtement, avec confiance, efficacement et de façon permanente." Vous en saurez plus en allant sur www.StutteringDissolution.com .

PROGRAMMES INTENSIFS

Ce qui suit se veut une liste partielle de thérapies et de programmes de développement personnel liés au bégaiement et qui adoptent une approche holistique.[343] Cette information s'adressant à une clientèle anglophone (américaine), nous n'allons pas décliner les coordonnées complètes de tous les organismes mentionnés. Les personnes souhaitant connaître ces coordonnées sont invitées à se référer à la version originale du livre de John.

Université de Boston

Programme intensif de quatre semaines combinant une restructuration cognitive[344] et des exercices de réadaptation motrice avec des activités réductrices du stress. Les participants travaillent à comprendre la relation entre leur attitude et les croyances entretenues sur eux-mêmes et au sujet du bégaiement, tout en apprenant à mieux gérer leur élocution dans leurs activités quotidiennes. Le programme inclut deux mois de soutien structuré ainsi qu'un support permanent à long terme.

---

[343] Désigne une méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être" : physique, émotionnel, mental et spirituel.

[344] Relatif à la cognition, c'est-à-dire aux grandes fonctions de l'esprit (perception, langage, mémoire, raisonnement, décision, mouvement…). On parle ainsi des *fonctions cognitives supérieures* pour désigner les facultés que l'on retrouve chez l'Homme comme le raisonnement logique, le jugement moral ou esthétique.

The American Institute for Stuttering (AIS - New York)

Ce programme, qui était dirigé par la regrettée Catherine Otto Montgomery (décédée en 2010), d'une durée de trois semaines intensives, s'adresse à la personne toute entière. Le programme inclut une réadaptation physique de la parole afin de gérer l'élocution et les muscles vocaux, un travail direct pour réduire les peurs et les évitements, en plus d'un renforcement de la confiance en soi et de la perception de soi. Huit programmes intensifs sont offerts annuellement et s'adressent aux personnes âgées de 11 ans et plus. Au moins une session d'été intensive est prévue pour les enfants de 8 à 11 ans. Le programme comprend deux mois de maintien structuré, y compris un groupe de maintien hebdomadaire pour les clients locaux. Il y a aussi plusieurs options pour un maintien à long terme. AIS offre aussi des services aux enfants d'âges préscolaires et aux jeunes écoliers, ainsi qu'à leur famille.

Successful Stuttering Management Program (SSMP)

Se tient à l'Eastern Washington University, à Cheney, État de Washington. Ce programme offre une thérapie basée sur une approche pratique. Il se base sur l'action et non sur la philosophie, la théorie ou un débat sur le bégaiement. La thérapie est intensive et conçue pour adolescents (de 15 ans et plus) et adultes. Comme tous les participants sont logés dans un dortoir de l'université, ils ont ainsi l'opportunité d'échanger davantage les uns avec les autres. Afin de répondre aux besoins spécifiques de chaque personne, la thérapie est autant individuelle qu'en groupe. Les dates du programme sont ordinairement en juillet pour une durée de trois semaines et demie. Chaque séance se tient à raison de six jours par semaine, pendant quatre heures par jour. Il y a aussi des séances de maintien après les rencontres. Des bourses peuvent être obtenues, avec le financement du réseau scolaire public et par les assurances d'État.

Pennsylvania State University (Probablement à Philadelphie)

Ce programme de trois semaines en résidence pour jeunes adultes se tient d'ordinaire en mai. Quelques bourses sont disponibles. Ce programme se compare à celui de l'Eastern Washington University.

University of Utah (Salt Lake City, Utah)

C'est aussi un programme de trois semaines pour personnes agrées de 15 ans et plus. Les sessions durent six jours par semaine, à raison de quatre heures par jour. Les dates sont généralement fin-juillet/début août. Certaines bourses peuvent être obtenues. Ce programme est le même que celui de la Washington State SSMP.

Le Programme McGuire

Je suis particulièrement à l'aise avec ce programme puisque le concept de l'Hexagone du Bégaiement, ainsi que les 10 exercices se trouvant à la fin de la version française de mon livre, font partie de la formation standard. Des séances de quatre jours intensifs se tiennent dans les pays suivants : Royaume-Uni, Irlande, Suède, Norvège, Australie, Nouvelle-Zélande, États-Unis et dans d'autre pays. Les gradués sont

toujours les bienvenus en tout temps pour un rappel à frais modique. Ce programme offre le système de suivi le plus étendu (et gratuit) de tous les programmes liés au bégaiement. Les diplômés peuvent même devenir instructeurs et entraîneurs.

City Literacy Institute, Speech and Language Therapy Department, Londres, Royaume-Uni.

Le City Lit est un institut éducatif pour adultes offrant une thérapie pour le bégaiement dans le centre de Londres depuis plus de 40 ans. City Lit s'appuie sur la conviction que pour atteindre une plus grande aisance de la parole, on doit travailler à la fois les aspects physiques et émotionnels du bégaiement. Tous les cours sont dirigés par une équipe de spécialistes en orthophonie et sont offerts dans une variété de formats. Les patients peuvent choisir de travailler sur leur bégaiement à l'intérieur d'un programme de *thérapie intensive.* City Lit offre également une gamme étendue de *petits ateliers* qui travaillent sur les habiletés téléphoniques, la gestion du stress, les interviews, les speaking circles (répandus en Angleterre) et les présentations orales. Cette variété de classes du soir se donne sur une base continue tout au long de l'année, ce qui arrange particulièrement les travailleurs. Parmi les buts du cours, on retrouve : le développement de la confiance en soi, la réduction des sentiments négatifs au sujet du bégaiement, l'apprentissage de stratégies afin de parler avec plus d'aisance ainsi que de profiter du support et de l'encouragement qu'une situation de groupe procure.

CE QUI SUIT FUT AJOUTÉ PAR RICHARD PARENT

SpeechEasy True Fluency Canada Inc. http://www.speecheasy.ca/find-a-clinic.php

Leur mission est la suivante : « À travers un réseau d'orthophonistes, True Fluency Canada Inc. aide les personnes souffrant de bégaiement à améliorer la fluence de la parole. Nous offrons une vaste gamme de produits de qualité qui sont disponibles dans plusieurs centres partout au Canada. Notre priorité est le service à la clientèle. Nous nous efforçons de toujours offrir le meilleur service et les meilleurs produits. » Ils sont présents dans toutes les grandes villes canadiennes. À Montréal, ils sont représentés par Glenda Falovitch, glenda.falovitch@sympatico.ca . Glenda souscrit aux idées de John Harrison et elle n'hésite pas à essayer tout ce qui peut-être pertinent pour chaque individu.

INFORMATION

The Stuttering Foundation of America
3100 Walnut Grove Road, Suite 603
P.O. Box 11749
Memphis, TN 38111-0749

www.stutteringhelp.org

La SFA offre des informations additionnelles sur les programmes intensifs (http://www.stutteringhelp.org/Default.aspx?tabid=109) et publie également une liste

impressionnante de livres et de brochures sur le bégaiement. Il vaut la peine d'y aller fouiner. Ils ont un onglet en langue espagnole. J'ai (Richard Parent) traduit le livre de Malcolm Fraser, *Une auto-thérapie pour personnes qui bégaient,* disponible en PDF sur demande par courriel (richardparent@videotron.ca).

National Stuttering Association (NSA)
119 W. 40th Street, 14th Floor
New York, NY 10018
Toll free (aux États-Unis) (800) 364-1677. Téléphone : 212-944-4050. Fax : 212-944-8244
NSAstutter@aol.com
www.WeStutter.org

L'organisme d'entraide sur le bégaiement le plus important aux États-Unis. Il fournit des informations et des livres sur le bégaiement, un réseau national de sections locales d'entraide ainsi que des programmes et des ateliers variés pour adultes et enfants.[345]

Neuro-Linguistic Programming Information Center (www.nlpinfo.com)

La Programmation Neurolinguistique (PNL) étudie la structure selon laquelle les personnes conçoivent et vivent le monde (dans lequel nous vivons). Des techniques ont été développées à partir de ces modèles afin de nous permettre de modifier rapidement et efficacement nos schèmes de pensée, nos comportements et nos croyances limitatives.

International Society of Neuro-Semantics® (www.neurosemantics.com)

La Neuro-Sémantique explore la manière dont se forment, dans nos esprits, les significations ou le sens que nous donnons aux choses, et comment ces significations se transforment en croyances, en perceptions et en émotions pour, ultimement, devenir les structures référentielles qui modèleront nos vies. En nous aidant à en prendre conscience et à modifier ces structures mentales, la Neuro-Sémantique nous fournit le moyen de structurer notre propre réalité (restructuration). Ce faisant, elle met à notre disposition quelques-uns des outils les plus puissants et les plus utiles que je connaisse pour travailler ces forces qui sous-tendent et gèrent nos blocages d'élocution. En plus de son site web, il y a le groupe de discussion Yahoo, rempli d'échanges fascinants et stimulants sur la pertinence de la Neuro-Sémantique pour le bégaiement. Plusieurs participants acceptent de partager, en détail, leur cheminement personnel, vous offrant ainsi quelque chose de très instructif. Pour vous y enregistrer : http://groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering/. Je vous le recommande (pour ceux qui peuvent lire l'anglais).

[345] John Harrison y a joué un rôle prépondérant pendant plus d'une trentaine d'années et ce, à divers titres.

International Stuttering Association (ISA)
(ou Association internationale relative au bégaiement ; la page d'accueil donne accès aux langues majeures)
http://www.stutterisa.org/languages/French.html

Fondée en 1995, L'International Stuttering Association (ISA) est devenue un réseau international de personnes qui bégaient, une association-parapluie sans but lucratif dédiée à une collaboration étroite entre les organisations d'entraide nationales et internationales pour le bégaiement. L'ISA se compose d'organisations réparties dans 40 pays, nombre qui est en croissance constante. En mai 2002, des organisations des pays suivants y étaient représentées : Afrique du Sud, Allemagne, Argentine, Australie, Autriche, Belgique, Bulgarie, Cameroun, Canada, Croatie, Danemark, Espagne, Estonie, États-Unis, Finlande, France, Hongrie, Indes, Iran, Irlande, Islande, Israël, Japon, Kirghizistan, Lituanie, Luxembourg, Nouvelle-Zélande, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Royaume-Uni, Suède et Suisse. L'ISA organise, tous les trois ans, une Conférence internationale dans une ville internationale. Si vous voulez vous faire une idée de la croissance du mouvement de l'entraide internationale sur le bégaiement et à quel point il est devenu unifié et organisé, son site web est un "must". Aujourd'hui, la puissance d'Internet a donné tout son sens à l'expression : « If you stutter, you're not alone ».[346]

PROGRAMMES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Il s'agit d'un nombre restreint de très nombreux programmes qui vous aident à découvrir qui vous êtes vraiment, à vous affirmer et à vous transformer, vous renouveler. (Vous remarquerez la place que John accorde aux Toastmasters International, ce que j'aurais fait aussi. R.P.)

The Landmark Forum (San Francisco, Californie); pour leur site web français : http://www.educationlandmark.ca/

Les programmes de Landmark remettent en question les modèles traditionnels de notre conception de la vie et de prise de décision tout en offrant de nouveaux outils - y compris une autre manière d'utiliser le langage - afin de mettre en œuvre des changements significatifs en plus de nous faire prendre conscience de ce dont nous sommes capables. Leurs programmes intensifs combinent des cours et des expériences d'apprentissage. L'entrainement de base s'étire sur plusieurs jours consécutifs. Ils offrent aussi un certain nombre de séminaires de suivi qui vous aident à mettre en pratique vos nouveaux outils dans les différentes sphères de votre vie. Landmark a 43 bureaux dans le monde et des sessions de formation se donnent dans plusieurs des plus grandes villes du monde.

[346] Pourrait se traduire par : "Sache que si tu bégaies, tu n'es pas tout(e) seul(e)."

The Option Institute (à Sheffield, Massachusetts) www.option.org

Depuis près de trois décennies, l'Option Institute enseigne aux individus à maximiser leur bonheur et leur succès dans toutes les sphères de l'activité humaine, que ce soit la carrière, la santé, leurs relations et leur qualité de vie. Leurs programmes aident aussi les individus à surmonter des défis spécifiques tels que la dépression, l'anxiété et le stress.

TOASTMASTERS INTERNATIONAL www.toastmasters.org

Les Toastmasters International[347] constituent une des ressources les plus puissantes disponibles aux personnes qui bégaient. Cette organisation à été conçue (en 1924) non pas spécifiquement pour les PQB, mais pour quiconque désire apprendre à s'exprimer de manière plus efficace devant d'autres personnes. L'organisation internationale se compose de plusieurs milliers de clubs individuels. Presque toute ville comptant quelques milliers de résidents possède un Club Toastmasters. Dans la seule ville de San Francisco, on en dénombre plus de 40.

L'environnement Toastmasters est l'endroit idéal pour combiner risque et sécurité – une formule imbattable pour donner un renouveau, un nouveau souffle à votre vie. C'est un endroit où vous pouvez être vous-même. La plupart de gens, qu'ils soient fluides ou non, ressentent une grande anxiété juste à l'idée de se tenir debout pour parler; alors, même si vous bégayez, les autres membres de votre club seront toujours des auditeurs compréhensifs et d'un très grand soutien. En fait, les personnes qui bégaient choisiront bien souvent de faire une présentation sur le bégaiement lors d'un de leurs tout premiers discours de 5 à 7 minutes. Elles seront, la plupart du temps, vraiment étonnées par la réception enthousiaste et chaleureuse de leur auditoire.

Votre implication au sein des Toastmasters vous permettra d'améliorer simultanément plusieurs intersections autour de l'Hexagone du Bégaiement. Vous modifierez vos *croyances* en constatant que votre efficacité (d'orateur) ne dépend pas de votre niveau de fluence mais plutôt de votre efficacité à communiquer. (Plusieurs membres de la NSA deviennent président de leur club Toastmasters alors que plusieurs autres se débrouillent fort bien dans les concours de discours semestriels.) Vos *perceptions* changeront en prenant conscience que les autres membres de votre club vous appuient et que la perfection n'est pas un prérequis pour avoir du plaisir. Et puisque vous vous serez habitué à vous retrouver en face d'un auditoire, vos *réactions physiologiques* auront moins tendance à enclencher cette réaction de "combats-ou-fuis". Et puis vos *émotions* passeront graduellement d'un état de peur et d'anxiété vers la confiance et une bien meilleure connexion avec le moment présent.

Les Toastmasters vous offrent également l'occasion de remplir différentes responsabilités. À chaque réunion, il y a un certain nombre de rôles à combler. Vous pourrez être celui qui débutera cette réunion par une blague…ou celle qui prononcera

[347] Note de Richard Parent : j'en témoigne d'ailleurs personnellement dans ma préface, ayant eu moi-même la chance d'y passer quatre belles années qui ont transformé cette personne timide et renfermée que j'étais en quelqu'un que l'on dit aujourd'hui extroverti.

le mot du jour. Peut-être serez-vous parmi ceux qui prononceront un discours de 5 à 7 minutes (la plupart des discours ayant cette durée). À moins que vous ne soyez l'évaluatrice générale, ou la responsable du chronomètre ou celui qui fera le décompte des « ah ». Vous aurez aussi l'occasion de bâtir vos qualités de leader en assumant une des fonctions du club, tels que VP Membership,[348] VP éducation ou même président. Si vous avez vécu toute votre vie avec un sentiment d'impuissance, les Toastmasters vous offriront des opportunités continues de modifier votre image de soi, d'améliorer l'estime que vous avez de vous-même et de devenir, enfin, cette personne que vous avez toujours voulu être.

Et ce qui est très important, les Toastmasters sont l'endroit où vous pourrez essayer de nouvelles choses sans vous soucier des conséquences. C'est l'environnement d'apprentissage ultime où l'imperfection est non seulement tolérée, mais encouragée ; un endroit ou le fait de faire quelque chose qui a presque fonctionné signifie simplement que vous avez eu le courage de sortir de votre zone de confort, d'affronter une situation ou/et d'expérimenter ce qui, pour vous, constituait quelque chose de nouveau.

Vous pourrez en savoir davantage sur les Toastmasters en surfant sur leur site web ou en vous informant auprès de votre chambre de commerce locale afin de trouver le Club le plus près de chez vous. Puis, rendez vous simplement à une réunion et observez un ou plusieurs clubs en action.

SAISIR LES OCCASIONS

Enfin, il existe des programmes offerts par des écoles, des églises, des praticiens du secteur privé et autres organismes privés qui traitent d'une panoplie de sujets de développement personnel tels que l'affirmation de soi, accroître l'estime de soi et la découverte de soi.

Comme vous pouvez le constater, lorsqu'il s'agit de modifier votre Hexagone de Bégaiement, plusieurs choix s'offrent à vous. Malgré ce que vous pourrez ressentir dans les moments de doute, vous n'êtes pas sans ressources. Même avec un peu d'imagination, de détermination et de persistance, vous pourrez aller loin.

En vous aventurant à l'extérieur (de votre zone de confort), j'aimerais savoir quels sont les programmes et les stratégies spécifiques qui ont eu un impact positif sur votre système du bégaiement, surtout si vous avez fait preuve d'innovations.

Bon, assez parlé. Le moment est venu de passer aux actes. Il est temps de sortir de votre zone de confort et de défier vos vieux paradigmes.

Il est maintenant temps pour vous de découvrir que tout est possible.[349]

---

[348] Ce que le traducteur – Richard – a déjà été.

[349] Note : les ressources mentionnées dans ce chapitre et dans d'autres parties de ce livre étaient disponibles en mai 2011 et donc sujettes à changement. JH.

QUELQUES LIVRES QUE VOUS TROUVEREZ UTILES

[Lorsque disponibles, j'utiliserai les titres français en précisant l'éditeur. La liste initiale de John compte douze livres, dont certains sont disponibles en français. R.P.]

Je n'ai jamais entendu dire que quelqu'un avait fait disparaître son bégaiement simplement en lisant des livres. Malgré cela, les livres peuvent fortement influencer votre perception et vos croyances, *i.e.* ces intersections (de l'Hexagone) dont les changements peuvent avoir une forte influence sur tout le système du bégaiement.

Mais quels sont les livres importants ?

Difficile à dire.

Étant différents les uns des autres, il est pour le moins présomptueux de faire des prédictions générales sur l'influence qu'exerceront certains livres sur certains individus. Voilà pourquoi les écrivains rédigent des bibliographies qui énumèrent tous les livres pouvant être pertinents au regard de leur propre ouvrage.

Je ne sais pas pour vous, mais moi je suis intimidé lorsqu'on me remet une longue liste de lectures (à faire). Il y a souvent tellement de titres que je ne sais par où commencer; il est aussi ennuyeux de passer une telle liste en revue. Alors, par souci de pertinence, je limiterai mes recommandations à une douzaine d'ouvrages. Oh bien sûr, des tonnes de bouquins peuvent vous être utiles. Mais je crois que la douzaine de livres qui suit peut influencer positivement votre parole puisqu'ils abordent tous des éléments essentiels du système du bégaiement.

The New Psycho-Cybernetics, par Maxwell Maltz, MD et Dan S. Kennedy. Psycho-Cybernetics Foundation.

Il s'agit du premier d'une série de quatre livres abordant les aspects cognitifs du bégaiement chronique et que je considère comme un must. ("Cognitif" correspond aux intersections "perception" et "croyances" de l'Hexagone du Bégaiement.) *Psycho-Cybernetics* fut le tout premier livre que j'ai trouvé utile pour apprendre à composer avec mon élocution, car il me permit de réaliser à quel point mes images mentales contrôlaient mes émotions et mes actions physiques – et finalement, ma capacité à parler avec fluence. Rédigé par Maxwell Maltz, chirurgien esthétique, ce livre aborde de façon convaincante le pouvoir de l'image interne de soi et explique comment la rendre plus positive. La première version de ce livre parut au début des années 1960 et s'est vendue à plus de *10 millions d'exemplaires.* La dernière version fut mise à jour par Dan S. Kennedy qui fut lui-même, pendant un certain temps, une PQB.

People in Quandaries, par Wendell Johnson. International Society for General Semantics.

Un pur classique écrit par un des géants[350] dans le domaine du bégaiement. La Sémantique Générale décrit la façon dont la *structure* du langage influence notre perception. La sémantique générale est importante pour moi car la façon dont j'utilise le langage aura un effet direct sur mon niveau de stress, lequel, en retour, aura une incidence directe sur mon élocution. Johnson aborde ce sujet de la façon la plus limpide qu'il m'ait été donné de lire.

Mastering Blocking and Stuttering: A Handbook for Gaining Fluency[351] de Bob Bodenhamer. Crown House Publishing Company.

On me demande souvent comment je suis sorti du bégaiement. Une fois mon histoire racontée, les gens veulent savoir ce qu'ils peuvent faire pour suivre un cheminement similaire au mien. Ils recherchent particulièrement les étapes à entreprendre pour travailler ces peurs et cette panique associées aux blocages. *Mastering Blocking and Stuttering* est un recueil de concepts et d'outils qui nous révèlent les principes de la neuro-sémantique (NS) – la "technologie" la plus récente dans le domaine du contrôle de l'esprit – afin de restructurer ces pensées qui déclenchent les blocages. Bob Bodenhamer est une autorité en Programmation Neurolinguistique (PNL) en plus d'être co-développeur de la neuro-sémantique (NS). Il est aussi un psychologue et un thérapeute qui, au cours de la dernière décennie, a travaillé avec des vingtaines de PQB. Cette expérience lui a conféré une compréhension intuitive des processus de pensée (mentalité) sous-jacents au bégaiement et aux blocages. Ce livre sera extrêmement utile à toute PQB ou thérapeute qui recherche des outils pour redéfinir le moi, modifier l'état d'esprit, pour restructurer son Histoire de personne bègue[352] et modifier la signification du bégaiement.

Understanding and Controlling Stuttering: A Comprehensive New Approach Based on the Valsava Hypothesis, par William D. Parry, Esq. disponible de la National Stuttering Association (NSA).

Devant le peu d'efficacité des approches traditionnelles, l'avocat Bill Parry entreprit de résoudre son problème de bégaiement par lui-même. Ce livre prit racine à partir de recherches qu'il entreprit et qui devaient mener à sa sortie du bégaiement. Il s'agit d'une brillante présentation de la façon dont une mauvaise pratique de la manœuvre Valsalva – *i.e* de ces muscles impliqués dans la levée, la poussé ou l'"effort"[353] - peut engendrer le blocage. Le livre est extrêmement utile par sa description détaillée du processus de la parole en plus d'offrir un programme d'auto-thérapie efficace.

---

[350] En fait, le tout premier, chronologiquement parlant.

[351] Rebaptisé *I Have A Voice,* suite au film The King's Speech (le Discours du Roi).

[352] La restructuration de la signification – en transformant le négatif en positif - que nous donnons à nos expériences de parole constitue donc une partie du cheminement vers la guérison.

[353] Pour plus d'informations, voir le site http://www.valsalva.org/ . J'ai traduit la présentation de Bill à la conférence de mai 2011 de l'ISA à Buenos Aires. Communiquez avec moi pour la recevoir (richardparent@videotron.ca).

The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You, par Elaine N. Aron. Broadway Books.

Dans sa thèse de recherche doctorale, Libby Oyler, membre de la National Stuttering Association, démontra que les enfants qui bégaient affichaient une sensibilité et une vulnérabilité significativement plus importantes que les autres enfants ("normaux"). Ce livre renversant de la psychologue Elaine Aron vous en apprendra davantage sur les personnes très vulnérables. Son livre décrit un trait de personnalité partagé par de 15 à 20% de la population américaine. Cette caractéristique prend la forme d'un système nerveux très sensible, présent dès la naissance et probablement hérité, tout comme plusieurs autres traits de personnalité ou physiques. Les personnes ayant cette caractéristique sont bien plus sensibles à presque tout ce qui leur arrive, à partir des caractéristiques sensorielles des objets et des événements jusqu'aux subtilités des sensations personnelles intimes et des relations interpersonnelles. Aron y va de ses suggestions pour mieux vivre malgré une sensibilité à fleur de peau afin que l'individu puisse s'épanouir (et survivre) dans une société qui, trop souvent, n'apprécie pas cette caractéristique personnelle, particulièrement chez les jeunes garçons et les hommes.

When I Say No I Feel Guilty, par Manuel J. Smith. Bantam.

La plupart des PQB, c'est bien connu, ont du mal à s'affirmer. Le livre de Smith, un classique, vous aidera à mieux saisir la différence entre agression et affirmation de soi. Il vous donnera aussi des moyens utiles d'éviter ces confrontations – réelles ou imaginaires – qui pourraient bien vous inciter à initier une réaction de "bats-toi ou fuis" ou/et de retenue.

L'Intelligence émotionnelle: Comment transformer ses émotions en intelligence. Goleman, Daniel. (1997). Paris: R. Laffont, 421 p.

Plusieurs d'entre nous ne constaterons pas la relation entre nos émotions et notre élocution; il y a pourtant un lien bien réel et très étroit. Ce bestseller marquant recèle une richesse d'informations sur les émotions et nous fait voir comment ces dernières, bien plus que notre intellect, occupent le haut du pavé dans le contrôle de notre vie. Le livre est particulièrement intéressant par sa description de l'amygdale, partie du cerveau qui contrôle cette réaction de "fuis-ou-bats-toi" qui sous-tend la plupart des blocages de bégaiement.

The Inner Game of Music, par Barry Green, avec W. Timothy Gallwey. Pan Books.

Il y a plusieurs décennies, Timothy Gallwey se tourna vers les principes traditionnels zen pour les appliquer à l'apprentissage de la maîtrise de diverses disciplines sportives. Son livre le plus marquant, *The Inner Game of Tennis*, fut le premier d'une

série "inner game" qui démontre comment votre cerveau supérieure[354] constitue la ressource la plus puissante que vous ayez afin d'atteindre la maîtrise et la fluence dans toute activité. Dans le dernier de la série, le musicien et enseignant Barry Green démontre comment ces principes sont également pertinents quand il s'agit de la performance des musiciens. Ce livre est particulièrement pertinent pour quiconque doit composer avec les blocages et le bégaiement; jouer de la musique et parler sont toutes deux des formes expressives de communication en plus d'être sujettes aux mêmes peurs et blocages créatifs.[355] Et le livre constitue également un bon début pour développer cet état d'esprit nécessaire pour produire une élocution sans effort et spontanée. Si vous voulez avoir une bonne idée de la sensation qu'on a quand on est vraiment fluide, remplacez le mot "musique" par "parole". Les similitudes sont vraiment stupéfiantes.

L'éveil de votre puissance intérieure, par Anthony Robbins, 1993, Le Jour Éditeur.

Tony Robbins a été *l'expert* reconnu en psychologie du changement. Il est le leader américain dans la science des performances supérieures, et ce livre décrit ses stratégies et ses techniques les plus efficaces pour maîtriser vos émotions, votre corps, vos relations interpersonnelles et votre vie. Si vous cherchiez le meilleur manuel au monde décrivant ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas dans la vie, ce livre est celui qui vous aidera à découvrir votre véritable destinée, de prendre le contrôle de votre vie et de maîtriser ces forces qui façonneront votre destinée. Il renferme une tonne de principes et techniques scientifiquement démontrés afin de vous faire progresser. Et puis il est aussi facile à lire.

The Enneagram Made Easy: Discover the 9 Types of People, par Renee Baron et Elizabeth Wagele. Harper San Francisco.

Il s'agit d'un des quelques livres disponibles sur les ennéagrammes[356]. L'ennéagramme est un système décrivant neuf traits de personnalités de base et qui est devenu populaire au cours des trois dernières décennies. Chacun des neuf types de personnalité conçoit différemment le monde. De quel type êtes-vous ? Et comment votre type de personnalité réagit-il normalement au stress ? Quelles sont vos faiblesses et vos forces prévisibles ? Et tout ceci est pertinent pour votre élocution. La vie devient plus facile à gérer lorsqu'on réalise que notre conception habituelle des choses ne représente pas nécessairement la "réalité". Ce livre vous aidera à devenir un observateur mieux averti et plus objectif grâce à votre connaissance des réactions

---

[354] Inner mind.

[355] Par blocage créatif, John fait référence à ce moment où vous tentez d'avoir une idée créative mais que rien ne vient. Sans trop comprendre pourquoi, vous êtes bloqué. C'est comme un rédacteur publicitaire qui ne parvient pas à trouver une manière créative de vendre les produits de son client.

[356] L'Ennéagramme s'appuie sur une solide théorie du fonctionnement de la psyché humaine. Subtil et dynamique, ce modèle permet de décrire les motivations de tout être humain, de façon respectueuse de son unicité et de sa richesse. Il affirme que nous avons une orientation dominante, parmi neuf, ayant un impact majeur sur tous les contextes de notre vie. Cette orientation est à la fois notre principal don et notre principale limitation.

propres à votre type de personnalité en présence de stress, tout autant que lorsque tout ira bien (dans votre vie). Et il vous aidera à identifier quelles sont les sphères de votre développement personnel qui sont les plus susceptibles de maximiser vos gains.

Why I Called My Sister Harry, par Machael O'**Shea.** Trafford Publishing.

J'ai parlé pour la première fois avec Michael O'Shea lorsqu'il m'appela pour discuter de la manière dont le Programme McGuire expliquait l'Hexagone du Bégaiement. Michael, qui était devenu instructeur du Programme depuis peu, pensait que l'Hexagone n'était pas correctement expliqué. Et comme il avait raison, j'entrepris une explication détaillée du système. Il me rappela deux semaines plus tard pour *me* décrire sa présentation de l'Hexagone; il avait bien compris. Puis j'ai fini par rencontrer Michael à Dublin lorsque je me rendis en Irlande pour y donner un atelier; nous avons gardé le contact. Michael a depuis écrit un livre qui raconte en détails et de manière révélatrice l'évolution et l'impact du bégaiement sur sa vie, tout en démontrant une profonde compréhension de son cheminement personnel vers le rétablissement. Bien que les théories sur le bégaiement ne manquent pas, la seule vraie manière d'en comprendre la nature c'est de le voir à l'œuvre dans le contexte d'une vie humaine. Personne n'a aussi bien documenté un processus de rétablissement, et d'une aussi brillante façon, que Michael O'Shea.

Letters to a Desperate Stutterer, par Linda Rounds. eBook. (Hélas, le site n'est plus disponible)

Linda Rounds a aussi rédigé un historique fascinant d'un rétablissement basé d'un point de vue cognitif.[357] Linda est la personne m'ayant introduit à la neuro-sémantique, découverte pour laquelle je lui serai éternellement reconnaissant. Au fur et à mesure de votre lecture de ce e-livre, Linda vous fera découvrir ce que c'est que de tout mettre en œuvre pour finalement accroître votre confiance en vous-même pour, enfin, vivre et parler comme cette personne que vous avez toujours voulu être. Pour vous faire une idée du genre d'écriture de Linda, je vous invite à lire l'essai qu'elle écrivit pour ce livre.[358]

Choke : What the secrets of the Brain Reveal about Getting It Right When You Have to, par Sian Beilock. Free Press.

Vous comprendrez mieux les fondations du bégaiement chronique et des blocages en lisant quelques-uns des nombreux articles et livres sur l'anxiété de performance. Sian

---

[357] Cognition, fait référence aux grandes fonctions de l'esprit (perception, langage, mémoire, raisonnement, décision, mouvement…). On parle ainsi des *fonctions cognitives supérieures* pour désigner les facultés que l'on retrouve chez l'Homme comme le raisonnement logique, le jugement moral ou esthétique… (voir éthologie).

[358] *Du bégaiement à la stabilité,* page 359.

Beilock , Ph.D. est une des leaders de la recherche en performance humaine. Dans ce livre fascinant et éducatif, elle explique la dynamique sous-jacente au triomphe et à l'échec individuels. Le livre vous aidera à comprendre pourquoi et quand les individus sont sous pression et comment y réagir.

Performance Anxiety, par Eric Maisel, Ph.D. Back Stage Books.

Eric Maisel est un psychologue de San Francisco œuvrant auprès des gens de la scène afin de les aider à vaincre l'anxiété de performer. Le livre est en partie du texte et en partie un livre d'exercices, et bien qu'il n'ait pas été écrit pour le bégaiement, la plupart des affirmations du Dr. Maisel sont en relation directe avec le problème. Le Dr. Maisel souligne l'importance de prendre en charge ce que vous pensez. Il ajoute qu'à moins de contrôler votre esprit, il fera ce pourquoi il a été créé : il scrutera l'horizon pour identifier des menaces et déclenchera l'anxiété. Il aborde l'importance d'être honnête au sujet de ce que vous pensez tout autant que de vivre selon vos principes. Il est complété par un plan à long germe pour gérer l'anxiété.

The Art of Failure par Malcolm Gladwell. http://www.gladwell.com/pdf/choking.pdf. Téléchargeable gratuitement sur Internet.

Les succès de librairie de Malcolm Gladwell tels que *Blink* et *The Tipping Point* sont remarquables pour ses profondes observations de la nature et du comportement humains. Cet article, qui parut dans le magazine "The New Yorker," explore pourquoi on panique sous pression. Les anecdotes vont de pourquoi les golfeurs frappent de superbes coups à ce qui causa l'écrasement de l'avion de John F. Kennedy Jr. pilotant alors que la visibilité était limitée.

Speech Is A River: My Recovery from Stuttering par Ruth Mead. Livre en ligne gratuitement téléchargeable. http://www.stutterers-anonymous.com/Download.html

Après qu'elle l'eut écrit, ce livre resta sur la tablette de Ruth pendant plusieurs années, tellement elle croyait que son contenu s'éloignait des théories dominantes du bégaiement et que personne l'allait le "comprendre." Puis elle découvrit *REDÉFINIR LE BÉGAIEMENT* ; il y avait donc une autre PQB qui partageait sa vision et qui, comme elle, était sortie du bégaiement. Ruth est une brillante écrivaine. Son style est vivant et divertissant. Elle a très bien su cerner la véritable nature de son bégaiement. Sa sortie d'un sévère bégaiement vieux de 30 ans se produisit de manière plutôt unique.

AJOUTS FRANCOPHONES

Les livres et sites suivants ont été ajoutés par Richard Parent. Cette liste sera mise à jour en permanence.

Une Auto-Thérapie Pour Personnes Qui Bégaient, traduit par Richard Parent, de Self-Therapy for the stutterer, de Malcolm Fraser, septième édition, Stuttering Foundation.

Ce livre décrit des techniques d'élocution qui seront fort utiles à tout individu qui recherche des moyens afin de mieux maîtriser son bégaiement. Bien que Malcolm Fraser fût bien conscient de l'aspect holistique du bégaiement, il est surtout centré sur la mécanique de la parole. Disponible, pour l'instant, par courriel, à richardparent@videotron.ca.

Le bégaiement, la parole désorchestrée, par Elisabeth Vincent, Les Essentiels Milan.

Excellent petit recueil de 63 pages introduisant, de manière vraiment simple, toute l'histoire de la problématique du bégaiement. À lire. Disponible de l'Association Parole-Bégaiement (http://www.begaiement.org/spip.php?rubrique12)

http://www.begaiement.org/spip.php?rubrique12

Il s'agit du site de la documentation de *l'Association Parole-Bégaiement* (Paris, France). Je vous encourage à y jeter un coup d'œil. Vous y trouverez d'intéressants ouvrages.

http://goodbye-begaiement.blogspot.com/

Ce n'est pas un livre, bien sûr. Mais ce blogue, fort bien fait par Laurent Lagarde, recèle une quantité d'informations sur le bégaiement. Parfois rédigé avec humour, la qualité du français y est remarquable.

Laurent et moi avons d'ailleurs traduit *Conseils pour ceux qui bégaient.* Cet ouvrage, datant des années 1970, est issu d'une collaboration entre Malcolm Fraser et Charles Van Riper qui eurent l'idée d'inviter 24 spécialistes de la parole à écrire, chacun, un court chapitre sur le bégaiement. Et tous étaient, eux-mêmes, des personnes qui bégayaient. Rendez-vous sur le site suivant pour en savoir plus et en commander un exemplaire : http://goodbye-begaiement.blogspot.com/2010/06/conseils-pour-ceux-qui-begaient-debut.html

Un forum en français de bonne qualité :

Paroldebeg, http://paroledebegue.free.fr/blog/index.php

« Lorsqu'on permet à nos talents/aptitudes d'éclore, cela peut nous faire un peu peur. Bien que cela puisse nous paraître grisant, il y aura des moments où, invariablement, nous serons déroutés. Lorsque je connus du succès en m'aventurant moi-même en territoire inconnu, j'ai été quelque peu désarçonnée par ce potentiel insoupçonné qui fit surface. Il était demeuré endormi pendant tant d'années à cause de mes croyances limitatives et de l'image restrictive que je me faisais de moi-même. »

Marianne Williamson

« Chaque jour, lis quelque chose que personne d'autre ne lit. Pense, chaque jour, à quelque chose que personne d'autre ne pense. Fais, tous les jours, quelque chose que personne d'autre ne serait assez fou pour faire. Il est néfaste pour l'esprit de toujours faire partie de l'unanimité. »

Christopher Morley

PARLER AVEC VOTRE ENFANT : SEPT CONSEILS

Préparé par Barry Guitar, Ph.D., Université du Vermont, et Edward G. Conture, Ph.D., Université Vanderbilt.

[Bien que ce livre ait été rédigé pour les adultes qui bégaient, plusieurs s'interrogent à savoir comment se comporter en présence d'un jeune enfant démontrant des problèmes de bégaiement. Il s'agit d'un sujet assez complexe qui excède la portée de ce livre. Cela dit, j'ai pensé que les sept conseils suivants pouvaient constituer un point de départ utile pour les parents et pour les autres recherchant de l'information à ce sujet. - JCH]

1. Parlez avec votre enfant sans vous dépêcher, en faisant de fréquentes pauses. Lorsqu'il a fini de parler, attendez quelques secondes avant de parler à votre tour. Votre débit ralenti et votre parole détendue seront bien plus efficaces que des critiques ou conseils du genre "ralentis" ou "essaie encore plus lentement."

2. Réduisez le nombre de questions que vous lui posez. Plutôt que de lui poser des questions, commentez simplement ce qu'il vient de dire.

3. Utilisez des expressions faciales et autres formes de langage corporel pour lui faire comprendre que vous portez attention au contenu de son message et non à la façon dont il l'exprime.

4. Prévoyez, quotidiennement, une période prédéfinie de quelques minutes pendant lesquelles vous concentrerez votre attention exclusivement à votre enfant. Chez un plus jeune enfant, ces moments tranquilles et calmes pourraient bien contribuer à l'élaboration de sa confiance.

5. Aidez tous les membres de la famille à parler et à bien écouter à leur tour. Les enfants, et spécialement ceux qui bégaient, trouvent bien plus facile de parler lorsqu'il n'y a que peu d'interruptions.

6. Observez bien la manière dont vous interagissez avec votre enfant. Efforcez-vous d'accroître ces moments privilégiés qui lui feront savoir que vous l'écoutez et qu'il a tout le temps voulu pour s'exprimer.

7. Plus que tout, faites lui comprendre que vous l'acceptez tel qu'il est. La force la plus puissante sera l'appui que vous lui prodiguez, qu'il bégaie ou pas.

Vous trouverez plus d'informations utiles aux parents sur les sites francophones de l'Association Parole Bégaiement, http://www.begaiement.org/ et de *l'Association des Jeunes Bègues du Québec,* http://www.ajbq.qc.ca/fr/

De même, en anglais, sur le site de la Stuttering Foundation à : *http://*www.stutteringhelp.org/Default.aspx?tabid=131

Consultez également le site web de la National Stuttering Association à : *http://www.westutter.org/whoWeHelp/parents/index.html*

QUARANTE ANS PLUS TARD

J'ai pensé qu'il serait bien, comme avant-dernier article de cette dernière section, de dresser un portrait rapide de ma vie au cours de ces quarante dernières années, en fait, depuis la disparition de mes blocages. Et je vais tenter tout particulièrement de répondre à cette question : "Comment est-ce, qu'arrive-t-il lorsqu'une PQB cesse de bégayer ?"

Me suis-je précipité, avec confiance, pour entreprendre et poursuivre toutes ces choses qu'auparavant j'avais peur de faire parce que je bégayais ?

Eh bien…..non. Je ne dirais pas cela.

Cette dynamique qui contribua à donner vie à mon bégaiement et aux blocages continua à faire partie de moi. Je ressentais toujours ce besoin de performer. Et j'étais toujours obsédé à plaire aux autres.

Tout cela se traduisit par l'absence d'un objectif de vie. Bien que je sois devenu un habile rédacteur de publicité, de livres et d'articles, une carrière dans ces domaines ne m'inspirait pas. Lorsqu'il arrivait qu'on me demande quelles étaient mes aspirations sur un horizon de cinq ans, je répondais ne pas en avoir. Je me contentais de prendre les contrats qui se présentaient à moi.

Mais il y avait pourtant une chose qui s'accrochait à moi. J'aimais enseigner, former les gens. Il y a bien des années, lors de mon arrivée à San Francisco, mon premier colocataire me dit qu'il me voyait très bien devant un auditoire,[359] idée que j'éloignai immédiatement du revers de la main. La seule idée de me tenir devant tant de "juges" me faisait froid dans le dos. Je n'avais pas l'impression que ce que j'avais à dire était important. Mes ambitions se limitaient donc à gagner ma vie et à satisfaire ma curiosité vis-à-vis les autres.

Je ne m'en rendis pas compte à cette époque, mais il y avait en réalité plusieurs interrelations dans tout ce que je faisais. J'aimais simplifier ce qui paraissait compliqué. N'est-ce pas là le but de la publicité après tout.[360] Vous devez lire et absorber les informations sur le produit. Il vous faut aussi vous familiariser avec et comprendre votre auditoire. Il vous faut ensuite trouver une manière créative d'utiliser les avantages du produit pour inciter les lecteurs/auditeurs à l'acheter. Je trouve cela motivant.

De façon similaire, j'aime rédiger les articles composant cet ouvrage, exercice qui exige un effort mental pour transposer en mots des observations personnelles. Et si en le faisant je peux contribuer à ouvrir de nouvelles avenues, l'effort devient encore plus valorisant. Je suis de plus vraiment enchanté chaque fois que je peux

[359] Et c'est vrai, John est très habile devant et avec un auditoire. Il a ça en lui. J'ai eu le plaisir de le voir à l'œuvre à deux occasions (à Ottawa et à Montréal – la première occasion m'ayant motivé à organiser la seconde).

[360] John a gagné sa vie comme rédacteur publicitaire.

contribuer de quelque façon que ce soit afin que d'autres deviennent plus autonomes et capables.

Vous voyez maintenant pourquoi la National Stuttering Association (NSA) exerça sur moi une grande attraction. Pendant 30 ans, c'est devenu un hobby majeur tout autant qu'un terrain fertile pour expérimenter de nouvelles choses. Et toutes ces activités que j'aimais se trouvaient réunies dans mon engagement au sein de cet organisme. Et parce que tout ce que je faisais l'était bénévolement, la pulsion de devoir être parfait était absente.

Lors d'une formation personnelle dans les années 1970, l'instructeur nous avait dit : « Si vous voulez découvrir votre véritable identité, notez ce que vous faites gratuitement. »

Et il avait bien raison !

La NSA m'a fourni un endroit pour découvrir qui j'étais et, en particulier, me donna la chance de poursuivre cette activité dont j'avais une peur immense, tout en y étant pourtant attiré :

Enseigner.

Lors de la première rencontre d'une section locale du NSP que je facilitai (et, je l'avoue, avec beaucoup de nervosité) j'enseignai. Bien que cela mettait en œuvre plein d'actions sujettes à performance, c'était quelque chose que je voulais faire. Et puisque j'étais celui qui en savait alors le plus dans le groupe, cela me donna la confiance d'aller de l'avant. Malgré cela, comme les gens quittaient la soirée en me félicitant pour mon bon travail, la seule pensée qui me vint à l'esprit fut : « Eh bien ! Je les ai BIEN bernés. »

Pendant les années 1970, j'avais assisté à plusieurs séances de développement personnel tout en m'identifiant fortement aux instructeurs qui les donnaient. Et j'aimais le fait que cela les amenait à visiter plusieurs villes. Mais de là à être moi-même entraîneur ? Jamais. Malgré cela, au début des années 1980, je mis sur pied et dirigeai un atelier de deux jours pour le NSP dans la région de San Francisco. D'accord, j'étais la seule personne à avoir assisté à une formation de développement personnel. Pas de problème. Puisqu'il n'y avait personne d'assez connaissant pour me juger, je me laissai aller à être moi-même.

Au milieu des années 1980, je rédigeai la toute première édition de ce livre – 50 pages en tout – et je conduisis mon premier atelier d'art oratoire à la convention annuelle de la NSA, à Philadelphie. Wow !

Suite à cet atelier, la section de Houston m'invita à aller y donner un atelier d'une fin de semaine. Double wow ! Je me rappelais alors combien j'avais envié les instructeurs de programmes de développement personnel qui allaient de villes en villes. « Je ne serai jamais capable de faire cela, » avais-je alors pensé.

Maintenant, je le faisais, grâce à la NSA.

Et c'était parti. Je me retrouvai à animer des ateliers dans différentes villes des États-Unis et du Canada, tout autant que pour d'autres organismes reliés au bégaiement dans huit pays.

Et dire que je pensais ne pas être capable d'animer des ateliers et de voyager.

Mais je trainais toujours une partie importante de la mentalité du bégaiement. Je faisais ces choses pour et dans la communauté du bégaiement. Mais étais-je suffisamment bon pour le faire dans le monde plus vaste ? Dans le monde des affaires? Pour des organisations autres ?

Lorsque j'assistai à la convention de la ISA[361] à Freemantle, Australie, les organisateurs eurent la gentillesse de faire le nécessaire pour me permettre de donner un séminaire d'art oratoire d'une journée au grand public à Perth, non loin de Freemantle, afin de me permettre de recouvrer mes dépenses de voyage. Ce fut mon tout premier atelier à l'extérieur de la communauté du bégaiement. Et il se déroula merveilleusement bien.

Deux mois plus tard, un ami me suggéra d'offrir gracieusement un atelier d'art oratoire à la convention annuelle de l'Institute of Management Consultants, à Reno, au Nevada.

Oh mon Dieu ! Si vous vouliez voir un John Harrison très nerveux et tendu, et bien c'était à Reno. C'était mon second auditoire à l'extérieur de l'environnement de bégaiement et ils étaient consultants en gestion. Ils étaient parmi les autorités. Il s'agissait de personnes très importantes. Mes craintes envers les représentants de l'autorité s'en sont payé toute une.

Je me suis assez bien débrouillé pendant le programme de 90 minutes (une heure et demie), malgré le fait que je fus passablement tendu jusqu'à la fin. La plupart des gens apprécièrent. Certains détestèrent. En fin de compte, la moyenne des évaluations fut très bonne.

Les barrières continuèrent à tomber. Je suis retourné aux Toastmasters après une absence de 35 ans, et suis devenu membre de deux clubs, dont un pour orateurs avancés. Je devais plus tard faciliter un atelier pour mon club de San Francisco qui comptait un important pourcentage de débutants. Puis je devins membre d'une organisation de réseautage de gens d'affaires et je fis éventuellement un atelier d'art oratoire pour ma section. Cela prit la forme d'un atelier tous les deux mois que je facilite toujours pour le grand public.

J'ai aussi animé plusieurs ateliers pour d'autres compagnies et organisations.

Finalement, après toutes ces années, je finis par devenir la seule chose que je voulais vraiment devenir :

Un formateur.

Cette trop grande appréhension qui m'avait toujours harcelé commença elle aussi à s'affaiblir. Une contribution majeure à ce développement fut cet article que j'écrivis

[361] International Stuttering Association.

et qui s'intitule « *Comment vos attentes peuvent vous nuire.* » En distinguant entre gérer ma vie selon mes attentes vs. mes intentions (mes objectifs), je pouvais voir à quel degré et à quelle fréquence j'abandonnais mon pouvoir aux autres. Mieux je comprenais cela, plus je réalisais que l'opinion des autres occupait maintenant une seconde place par rapport à ce que je voulais faire. Au fur et à mesure que je commençais à appuyer et à estimer ce besoin de m'exprimer comme je le voulais, mon manque de confiance qui m'accompagnait depuis toujours finit par disparaitre. Bien que je prenais note des vos objections, de votre désaccord ou de votre aversion, je continuais à mettre l'accent sur l'accomplissement de mes intentions lorsque j'estimais qu'elles avaient du mérite.

Et ça fonctionne. Étonnant !

La dernière étape de ma sortie du bégaiement se produisit probablement le jour où je réalisai ne plus vouloir demeurer sur des groupes Internet de discussion sur le bégaiement. J'avais beaucoup donné, mais j'avais aussi évolué. Bien sûr, il me fait toujours plaisir d'avoir des nouvelles des autres et je m'efforce toujours d'aider ceux et celles qui m'écrivent ou me téléphonent. Mais ces nuits interminables sur les groupes de discussion à parler du bégaiement sont terminées.

Mais la conversation ne s'arrête pas pour autant. Je chatte régulièrement avec des gens de par le monde grâce à Skype (avec vidéo !) Et j'offre des sessions de formation sur Skype, contre rémunération, à des personnes qui désirent explorer et modifier leurs Hexagone du Bégaiement.

J'espère que vous trouverez ce livre utile. Je donne à quiconque et à tout le monde la permission d'utiliser ce matériel comme bon vous semble. Vous n'avez pas à me consulter auparavant. Si vous pouvez faire la différence pour quelqu'un – si vous pouvez aider quelqu'un à entreprendre cette étape supplémentaire qui la fera devenir cette personne qu'elle veut être – faites-le. Passez le mot, transmettez le message. C'est comme cela que nous écraserons cette chose.

Permettez-moi de terminer avec le dernier courriel que j'avais rédigé pour le groupe de discussion neurosemanticsofstuttering.[362]

Ce sera mon dernier posting sur cette liste. J'ai décidé de rester une autre semaine et ces commentaires élogieux que plusieurs d'entre vous avez formulés à mon égard m'ont vraiment touché. J'ai participé à des listes de discussion sur le bégaiement depuis le début des années 1990 lorsque je rejoignis Stutt-L listserv. Stutt-L fut le premier groupe de discussion d'importance sur Internet relatif au bégaiement. Beaucoup de nouvelles idées furent ainsi explorées et partagées sur le site.

[362] Précision : John s'est effectivement retiré du forum de discussion pendant à peu plus d'un an. Il y est revenu vers la fin de 2009. Mais, cette fois, ses commentaires se font plus courts mais to the point. Sa très grande influence sur le groupe est palpable. Tel que je lui disais récemment, il est devenu *La Référence* de l'heure en bégaiement, la sommité, au même titre qu'avant lui les Johnson (Wendell), Sheehan (Joseph) et VanRiper (Charles), sauf que, cette fois-ci, c'est une personne sortie du bégaiement qui continue pourtant à faire profiter de son savoir la communauté des PQB.

699 Quarante ans plus tard.

J'ai passé bien des nuits à noter, jusqu'aux petites heures du matin, mes trouvailles sur le bégaiement. Et quelques-uns de mes plus longs messages publiés sur le site ont évolué au point de devenir des chapitres pour ce livre. Aucun doute, la meilleure façon d'apprendre quelque chose, c'est de l'enseigner aux autres. Et je sais que plusieurs d'entre vous avez eu l'occasion d'en faire la preuve.

Les idées les plus innovatrices auxquelles je fus exposé depuis ces 30 dernières années sont venues de la communauté des PQB…de gens comme vous. Et c'est très logique. Joel Arthur Barker, dans son livre, Paradigms, *développe cette question. Il avance que les mutations les plus importantes de paradigmes, telles que celle qui se matérialise présentement pour le bégaiement,*[363] *sont rarement le fait de la communauté professionnelle (dans notre cas, les orthophonistes et les chercheurs). Elles proviennent plutôt de ceux qui se situent à l'extérieur des paradigmes établis et protégés par cette communauté – dans notre cas, de PQB et "d'étrangers" comme Bob Bodenhamer, cofondateur de neurosemantics, ayant ouvré auprès de plusieurs PQB.*

Après tout, pour pouvoir mieux réfléchir à l'extérieur de l'environnement habituel,[364] *il est préférable de ne pas se trouver À L'INTÉRIEUR de cet environnement.*

Les théoriciens sont influencés par les ouvrages, les travaux, les idées et les discussions véhiculés au niveau professionnel et auxquels ils ont été exposés lors de leur formation. Leur structure de pensée a été établie selon des références antérieures. Il leur est bien sûr difficile de remettre en question cet ensemble de connaissances et la tendance sera alors d'accepter cette information comme vérité. Après tout, n'a-t-elle pas été publiée ? Alors, c'est que cela représente la vérité. (Connaissez-vous bien des étudiants qui ont suffisamment de nerfs pour remettre en question les livres de classe ?)

Les chercheurs doivent, de leur côté, respecter un protocole formel lorsqu'ils jonglent et développent de nouvelles idées et théories. De tels protocoles se prêtent merveilleusement bien à des sciences dures comme la biologie et la physique. Ils peuvent faire aussi l'affaire en sciences sociales…POURVU QUE le problème puisse être séparé en segments significatifs isolables et étudiés selon une méthode scientifique.

La difficulté avec le bégaiement c'est que la plus grande partie de ce qui le constitue ne se prête pas à une étude selon une méthode scientifique formelle en isolant une partie du problème pour ensuite proposer une théorie et effectuer des tests uniquement pour cette théorie. Le bégaiement/les blocages sont trop "complexes", trop intimement liés à la personnalité de l'individu. Certains sujets se prêtent mieux à une étude empirique,[365] *par l'observation et l'expérience personnelle.*

---

[363] Mon emphase et non celle de John.

[364] Outside the box.

[365] L'empirisme désigne un ensemble de théories philosophiques qui font de l'expérience sensible l'origine de toute connaissance valide. L'empirisme postule que toute connaissance provient essentiellement de l'expérience. Représenté par exemple par les philosophes anglais Roger Bacon, Francis Bacon, John Locke et David Hume, ce courant considère que la connaissance se fonde sur

(C'est de cette méthode dont se servit le célèbre Charles Darwin pour élaborer ses théories sur l'Évolution et la Sélection Naturelle.)

La plupart des difficultés pour comprendre le bégaiement découlent de ce que, depuis un siècle,[366] *ce phénomène n'a pas été caractérisé adéquatement. Du moins est-ce mon opinion et elle est partagée par un nombre croissant d'autres personnes. Cela eut pour effet de biaiser tout ce qui s'est écrit sur le bégaiement. De plus, il est très difficile d'étudier un problème en isolant ses parties alors même que ses mécanismes sont tellement reliés aux mécanismes d'un système plus vaste – DESQUELS CETTE PARTIE NE CONSTITUE QU'UN DES ÉLÉMENTS.*

Pour utiliser l'analogie classique, c'est comme si on voulait définir un éléphant en étudiant SEULEMENT sa trompe, ou ses pattes ou la queue. On ne peut faire cela. Afin de situer la composante sous étude dans son véritable contexte, vous devez prendre en considération la bête toute entière.

Je ne veux surtout pas décourager la lecture d'ouvrages sur le sujet. Ces lectures peuvent vraiment être utiles. Mais elles ne vous seront pas utiles si elles vous empêchent de voir ce qui se passe sous votre nez.

Les idées des autres ont cette capacité à créer des attentes qui coloreront votre perception de telle sorte que vous ne pourrez voir ce qui, pour vous, constitue votre réalité. La meilleure façon d'apprendre sur le bégaiement est de le faire de façon empirique, en écoutant, en expérimentant, en explorant, en essayant (et en lisant, pas seulement sur le bégaiement, mais aussi sur des sujets qui y sont reliés de près ou de loin). Je n'ai pas eu à planifier d'étude formelle pour savoir comment je parlerais en modifiant ma respiration. Dès qu'une théorie me venait à l'esprit, tout ce que j'avais à faire était de monter dans un autobus et de demander une correspondance. Cela me permettait de savoir instantanément si j'étais sur une piste ou non. Pendant qu'une étude académique formelle analysait un seul des facteurs liés au bégaiement, je pouvais essayer une centaine de trucs différents.

Grâce à Internet, chaque personne sur cette liste détient le potentiel pour faire évoluer la connaissance commune au sujet du bégaiement et des blocages. Vous avez, chacun de vous, un vécu, des expériences uniques et une connaissance particulière pouvant constituer des déclencheurs chez/pour d'autres membres de cette liste. Chacun de vous possède le potentiel de formuler des idées qui contribueront à améliorer notre compréhension du bégaiement.

Nous sommes un groupe ayant un pouvoir. Et nous continuerons à exercer ce pouvoir tant et aussi longtemps que nous demeurerons actifs et dynamiques.

Cela étant dit, il est temps pour moi de conclure. Je veux écrire un autre livre. J'ai aussi une entreprise d'art oratoire qui demande mon attention car je l'ai négligée. J'ai donc besoin de cesser de faire cela (d'attribuer trop de mon temps sur les groupes de discussion). Je dois prendre soin de moi aussi. Tant et aussi longtemps

---

l'accumulation d'observations et de faits mesurables, dont on peut extraire des lois générales par un raisonnement inductif.

[366] C'est au début des années 1920 qu'est née la discipline orthophonique avec Lee Travis, à l'Université de l'Iowa.

que je me connecterai systématiquement sur le site neurosemanticsofstuttering chaque fois que j'ouvre mon ordinateur, y passant des heures à écrire des courriels souvent aussi long, sinon plus que celui-ci, je resterai en plein milieu de ma zone de confort plutôt que de m'aventurer dans des situations d'inconfort, i.e. là où se trouvent les véritables opportunités de croissance et d'avancement. J'ai vraiment besoin de m'éloigner de cette tentation.

Cela dit, je désire cependant garder le contact avec chacun de vous. Vous pouvez me joindre à plusieurs adresses de courriel, y compris à johnny567@aol.com et stutterhexagon@aol.com . Laissez-moi savoir ce qui arrive avec vous.

OK, cette fois, c'est vrai.

Over et parti.

All the best,

John

POST-SCRITUM : Je suis demeuré absent du site *neurosemanticsofstuttering* pour une année complète. Pour être franc, après 17 ans, ne plus recevoir quotidiennement un flot incessant de courriels sur le bégaiement était une délivrance, d'autant plus que les mêmes sujets revenaient souvent. J'ai alors pu concentrer mes efforts vers d'autres activités.

Mais je n'avais pas coupé les liens entièrement. Je me suis arrangé pour recevoir des résumés quotidiens d'activités, résumés que je devais supprimer sans même les lire. Puis, un jour, par curiosité, j'ai voulu voir ce qui s'y passait. J'ai alors ouvert un des résumés pour lire les courriels de la journée.

J'étais renversé. Un tout nouveau groupe était en train de créer une conversation des plus vivantes tout en explorant de nouvelles idées. Certains membres faisaient partie de ma clientèle de coaching. J'avais déjà échangé avec quelques autres qui résidaient dans divers pays. Je pouvais déceler un niveau élevé de connaissance du système du bégaiement. Les membres s'appuyaient vraiment les uns les autres. La créativité était florissante. Maintenant que je trouvais cela excitant, je répondis à un des courriels.

Je suis maintenant de retour sur la liste. Je continue toujours mon coaching pour les PQB par téléphone et par Skype (voir à la fin du livre pour plus de détails.)

« Le plus difficile, c'est de prendre la décision d'agir. Le reste n'est que ténacité. Les peurs ne sont que des tigres de papier. Vous pouvez faire tout ce que vous décidez de faire. Vous pouvez changer et prendre le contrôle de votre vie ; et la procédure, le processus, constitue sa propre récompense. »

Amelia Earhart

« Toute audace le moindrement sérieuse origine de notre intérieur. »

Harriet Beecher Stowe

« Une stratégie vers le succès : fixez-vous un objectif, planifiez et préparez-vous ; puis allez-y avec confiance ; surtout, n'abandonnez pas. »

Alonzo Stagg

« Pour la plupart d'entre nous, le problème n'est pas de rater un objectif parce que celui-ci était trop élevé ; non ; c'est plutôt d'atteindre un objectif qui était trop bas. »

Michel-Ange (Michelangelo)

LA PUISSANCE DES INTENTIONS

Nous voici à la fin du livre. Peut-être pensez-vous : « Puis-je vraiment parler sans bégayer ou, à tout le moins, sans crainte de bégayer ? »

- Combien de temps et d'effort cela me prendra-t-il ?
- Et si j'y parviens, serais-je capable de décrocher un meilleur emploi ou de faire plus d'argent ?
- Serais-je capable de mieux m'exprimer en toute situation ?
- Serais-je enfin capable de faire toutes ces choses que je veux faire ?
- Et comment ma vie en sera-t-elle influencée à compter de ce moment-là ?

Ce sont là les questions que méditent tous ceux et celles qui ont eu à affronter des défis personnels. J'en sais quelque chose car, pendant des années, c'est justement ce que je me demandais alors que je confrontais mes propres problèmes. Tous les livres de développement personnel constituaient certes d'excellentes lectures. Mais de *mettre en pratique* les informations recueillies…eh bien, c'était une toute autre paire de manches. Pour que ce livre ait un impact pour vous, quelque chose doit changer, et il s'agit de plus que seulement votre parole.

Vous devrez agir, vous impliquer.

Qu'est-ce qui pourrait bien vous retenir, vous en empêcher ?

Le fait de permettre que votre vie soit dominée par vos attentes peut vous empêcher d'agir.

Voyons pourquoi.

UNE HISTOIRE DE POISSONS

Il y a quelque temps, on m'a rapporté une fascinante expérience. Un biologiste avait dans son laboratoire un grand réservoir rempli d'eau séparé en deux compartiments par une vitre. D'un côté, il déposa un gros achigan. De l'autre, une armée de petits menés. Il voulait savoir quelle serait la réaction de l'achigan.

Pendant toute une semaine, l'achigan frappa sans relâche le séparateur dans l'espoir d'attraper les menés. Pas de chance. La semaine suivante, il essaya encore. Mais au fur et à mesure que la semaine avança, l'achigan perdit progressivement intérêt. La troisième semaine, il "savait" que les menés étaient hors de sa portée. Il arrêta complètement toute tentative.

Puis le chercheur enleva alors la vitre. Vous devinez ce qui se passa ?

Vous pensez que l'achigan s'est exclamé : « Youpi ! C'est l'heure du lunch ! Je peux enfin avaler ces menés ! » Et bien non. En fait, les menés nageaient autour de sa gueule

sans même que l'achigan y porte attention. L'achigan n'avait-il pas, après tout, constaté ce qui lui était "possible" et ce qui ne l'était pas ? Ces attentes avaient été définies. Il s'agissait-là d'une expérience qu'on pouvait facilement répéter.

Bon, soyons honnêtes. L'achigan ne vous fait-il pas un peu penser à vous ? Avez-vous déjà permis à vos attentes de contrôler votre vie ? Avez-vous laissé vos croyances et vos stratégies de survie remontant à votre enfance limiter vos possibilités en tant **qu'adulte ?**

Vous arrive-t-il de ne pas tenter votre chance, de ne pas essayer parce que, d'une manière ou d'une autre, vous *pensez* que ça ne fonctionnera pas ? Se peut-il que vous *n'aperceviez* même pas ces occasions qui nagent pourtant tout juste sous votre nez ?

Si tel est le cas, votre réaction ressemble à celle de l'achigan.

Heureusement, contrairement à l'achigan, vous avez des choix. Vous pouvez choisir la façon de mener votre vie.

- Votre motivation et votre estime de soi peuvent reposer sur le jugement des autres ou sur la réussite ou l'échec de vos activités.
- Ou vous pouvez choisir de les fonder sur votre capacité à *définir et à vous en tenir à vos intentions.*

J'ai vécu la majeure partie de ma vie selon mes attentes. Si j'essayais quelque chose une demi-douzaine de fois et que cela ne fonctionnait pas, je finissais souvent par me décourager et à passer à autre chose. Ma persévérance était limitée. Vous comprendrez la grande surprise que j'ai eue lorsque j'ai lu l'histoire suivante.

INTENTIONS VS ATTENTES

Thomas Edison a vu ses hypothèses (ses attentes) déçues tellement de fois qu'on pourrait croire que sa vie fut empreinte de découragement. Bien au contraire : il fut l'inventeur américain le plus fécond et celui qui a connu le plus de succès. Il a breveté 1 093 inventions, plus que les deux inventeurs les plus prolifiques après lui.

C'est en 1878 qu'Edison mit au point un prototype de l'ampoule à incandescence. Il s'agissait d'un mince morceau de papier connecté à des fils à ses extrémités et enfermé sous vide dans une ampoule de verre. Lorsque l'électricité circulait à travers les fils et le filament de papier, il se produisait un réchauffement accompagné d'une luminosité. Et la lumière fut. Mais il y avait un inconvénient : le papier se consumait trop vite. De toute évidence, ce ne serait pas un succès commercial.

Edison se mit alors au travail afin de trouver un matériau pour le filament qui brillerait suffisamment longtemps pour constituer un produit commercialement viable. Il fit appel au monde entier afin de trouver le matériau qui allait fonctionner. Il a testé des filaments fabriqués à partir de toutes les plantes imaginables - buis, hickory, cèdre, lin, bambou…Il écrivit à des biologistes qui lui envoyèrent des fibres provenant de jungles tropicales. Il a même fait un test avec un poil de la barbe de son assistant de laboratoire. Rien ne fonctionna.

Savez-vous combien de matériaux Edison essaya avant de trouver celui qui allait faire l'affaire ?

Plus de 6 000 !

Je n'y croyais pas. Après six tentatives, j'aurais perdu tout intérêt. Mais Edison, lui, a connu 6 000 échecs successifs. 6 000 attentes consécutives qui ne se concrétisèrent pas…jusqu'à ce qu'il découvre qu'un fil de coton carbonisé répondait à ce qu'il cherchait.

Qu'est-ce qui pouvait bien l'empêcher de se décourager et de laisser tomber ?

Deux facteurs. Premièrement, Edison aimait ce qu'il faisait. Il adorait se retrouver en laboratoire à expérimenter, rendant ainsi ses efforts intéressants. (Combien de PQB occupent un emploi qui coïncide vraiment avec ce qu'elles sont et ce qu'elles aiment ?)

Autre facteur également important : Edison n'évaluait pas sa valeur comme personne selon la concrétisation ou non de ses attentes. Certes, il *avait* des espoirs (dans son cas, plus de 6 000 qui ne fonctionnèrent pas !) Mais Edison était motivé par son *but* (ses intentions). Alors, chaque fois qu'une expérience ne fonctionnait pas, il se tournait vers ses assistants pour leur dire simplement : « Nous en savons maintenant un peu plus sur ce problème. » Edison considérait donc comme utiles ces expériences qui ne menaient à aucun résultat concret.

Je sais ce que vous pensez. « Tout cela est bien beau, mais je ne suis pas Thomas Edison. J'ai un bon travail, même si ce n'est pas la passion de ma vie. Ma vie ne repose pas sur un but précis. Comment puis-je alors persévérer lorsque les choses, d'une tentative à l'autre, ne fonctionnent tout simplement pas ? »

L'anecdote suivante vous aidera peut-être à répondre à cette question.

ELLES L'INTERPELLAIENT PAR "EH, STUPIDE !"

Il s'agit d'une jeune fille qui grandit dans une banlieue sud de San Francisco. Malgré sa beauté, personne ne la croyait particulièrement intelligente. En fait, ses deux sœurs s'adressaient à elle en disant souvent "Eh, stupide."

Malgré cela, elle était consciencieuse et travaillante. À 14 ans, elle travailla à temps partiel chez Mervyns, une chaine de boutiques de vêtements. Son superviseur l'appréciait au point de la nommer, après une seule année, directrice adjointe.

Pourtant, à l'école, elle n'était pas populaire. Bien qu'elle fût désignée, à sa dernière année, reine de l'équipe de football à cause de sa belle apparence, elle ne put, ironiquement, se trouver un accompagnateur pour le match le plus important.

Elle n'alla pas au Lycée. L'année suivante, elle rencontra un gradué de l'Université Stanford. Ils tombèrent amoureux et se marièrent. Vous pourriez facilement écrire le scénario qui s'ensuivit. Une belle fille marie un gars, demeure dans une belle maison de banlieue avec deux autos à la porte et un chien. Ils eurent deux enfants. BBQ les fins de semaine. Membres du club de golf local. Devenue une maman football.

Mais les choses ne se passèrent pas ainsi.

Cette fille adorait cuisiner. Et tout spécialement cuisiner des biscuits-chips au chocolat. Puis, un jour, elle eut une idée : « Je vais ouvrir un comptoir à biscuits. »

Elle alla à la banque pour obtenir un prêt. Mais sa jeunesse, son inexpérience et l'insuffisance de son épargne personnelle pour sa mise de fonds ne faisaient pas d'elle un emprunteur intéressant pour les institutions prêteuses. Partout elle fut refusée. Mais elle tenait mordicus à son *intention :* ouvrir un comptoir à biscuits. Alors elle continua à chercher. Et après plus de 20 tentatives, elle trouva finalement une banque pour lui avancer l'argent…au taux d'intérêt exorbitant de 21% !

Arriva le jour de l'ouverture. À midi, elle n'avait encore rien vendu. Décourageant ? Bien sûr. Mais elle avait l'intention bien arrêtée, elle était résolue à vendre des biscuits et elle voulait que cela fonctionne. Alors, après l'heure du lunch, elle empila des biscuits sur une grande tôle et déambula sur la rue principale de sa municipalité, distribuant gratuitement des morceaux de biscuit. À la fin de la journée, elle avait vendu pour 75 $ de biscuits et sa passion venait soudain de se transformer en entreprise.

C'est l'histoire de Debbie Fields, dont la chaine de 1400 boutiques, Mrs. Fields Cookies, représente plus de 400 millions de dollars américains de ventes annuelles.

Il existe des milliers d'histoires comme celle-là – les cheminements d'individus ayant toutes les raisons d'abandonner en chemin. Et pourtant, ils persévérèrent.

Mais comment garder espoir lorsque rien ne fonctionne ?

UNE STRATÉGIE EXTRAORDINAIRE, POURTANT SIMPLE

Ces dernières années, j'ai adopté une stratégie tellement efficace que je regrette de ne pas y avoir pensée avant. Elle est tellement simple que vous n'en croirez pas l'efficacité. Mais elle fonctionne. La voici :

Je me récompense d'avoir persévéré vers l'atteinte de mes objectifs (intentions), *peu importe les résultats.* Oui, vous avez bien lu. Et si mes efforts ne mènent à rien bien que j'aie vraiment essayé, alors *je* suis celui qui donne la récompense.

Par exemple, disons que j'ai fait une présentation à mon groupe de réseautage d'affaires, présentation qui s'avéra être ennuyeuse (et cela s'est vraiment produit). Je me pose alors deux questions : (1) Quelle était mon intention ? Et (2) ai-je poursuivi, ai-je persévéré dans cette voie ?

Si j'ai bien précisé et suivi mon intention, ALORS JE ME RÉCOMPENSE. Pas pour avoir réussi (ce qui ne fut pas le cas), mais pour avoir fait ce que je me proposais de faire.

Voici ce que je fais lorsque j'affronte de vrais désastres. Dans notre quartier, nous avons une crèmerie qui fait la meilleure crème glacée au caramel et chocolat. Chaque fois que je fais quelque chose de particulièrement difficile…et spécialement quelque chose qui n'a pas fonctionné comme je le voulais…je me récompense avec un GROS cornet de crème glacée au caramel et chocolat

Et je fais cela peu importe que j'aie atteint ou pas les résultats que j'espérais !

Et tout en le dégustant, je prends bien soin de me rappeler pourquoi je me récompense ainsi (pour avoir clairement défini et suivi mes intentions). J'insiste : cette

étape est *extrêmement* importante. Rien ne vous oblige à vous payer un cadeau ou de la nourriture engraissante. Mais une quelconque reconnaissance *tangible* suite à votre action contribuera substantiellement à édifier votre confiance en vous-même et à accroitre votre estime de soi.

Je mets aussi en pratique l'exemple de Thomas Edison. Lorsque mes efforts sont infructueux, je me dis : « Et bien, j'en connais maintenant un peu plus sur ce problème. » Et cette habitude s'accompagne d'un autre avantage : elle met en échec ces pensées négatives qui me consumaient suite à un échec. Elles sont vraiment mises en échec, et de manière éclatante.

Récompense tangible et occasion d'apprendre quelque chose d'utile – une stratégie gagnante.

ET LA RELATION AVEC LE BÉGAIEMENT ?

Ceux d'entre nous qui ont grandi avec le bégaiement vivent dans un monde **d'attentes, un monde d'idées préconçues**. Depuis notre enfance, nous sommes visiblement très préoccupés. Notre bien-être…notre survie…dépend de ce que les autres nous aiment et nous acceptent. On pense que le fait d'être ou non dans la norme ou d'être bon ou pas à l'école sont scrutés par notre environnement social, environnement qui veut savoir si nous rentrons ou pas dans le moule. Nous sommes convaincus que les autres ne peuvent nous aimer que si nous parlons comme eux. Alors nous modulons et façonnons notre personnalité afin de la conformer à ce que nous croyons que les autres attendent de nous.

Et cela au prix de *notre propre identité*.

Nous observons les autres afin de déceler s'ils approuvent ce que nous voulons, faisons et disons. Lorsque nos amis et associés nous aiment, on se sent validés. Dans le cas contraire, on se sentira dépourvus, sans ressources. Si nos projets s'avèrent fructueux, nous marchons la tête haute. S'ils ne se concrétisent pas, nous espérons désespérément que les autres continueront à vouloir de nous. Nous moulerons alors notre personnalité afin de nous présenter, à leurs yeux, sous un jour favorable.

Certes, certains d'entre nous cachent fort bien cette duperie. Et même de nous-mêmes. On se dit en accord avec les idées d'autrui et que, de toute façon, ça n'a pas vraiment d'importance.

Et pourtant, c'est important.

Car avec le temps, ces centaines de compromis quotidiens s'accumuleront pour devenir la perspective que nous aurons de la vie. Percevoir automatiquement tout ce qui arrive selon cette perspective deviendra notre processus opérationnel par défaut. Ça devient un « *C'est ainsi* ».

Pas étonnant qu'un jour nous sortions de l'enfance pour entrer dans le monde adulte sans même une bonne connaissance de notre véritable identité. Nous éviterons de reconnaître ce que nous aimons et voulons car ce serait adopter une position impopulaire. On s'empêchera d'embrasser des activités et des carrières car nous penserons qu'elles sont hors de notre portée…pas seulement à cause de notre parole, mais parce que nous

avons appris très tôt que ce que nous ressentons et voulons n'a pas vraiment d'importance. On finira alors par travailler dans des emplois que nous n'aimons pas. Nous nous unirons à une personne que nous n'aimons pas réellement. Notre style de vie sera acceptable mais dépourvu de passion. Et lorsque nous apercevons quelque chose qui nous attire vraiment, nous tournons les talons.

Ce déplorable état de fait est souvent déclenché par des facteurs non directement liés au bégaiement, tels que le manque de connaissance de soi, une incapacité à s'affirmer et une difficulté à établir de véritables relations. On aura alors tendance à blâmer le bégaiement pour tout ce qui nous arrive. Mais qu'en est-il de toutes ces PQB qui, pour une raison ou une autre, ne visent pas la fluence à tout prix au détriment de cette liberté totale d'expression de soi, et qui vivent des vies réussies, pleines d'accomplissements personnels ? Elles disent ce qu'elles veulent…à qui elles veulent….et de la manière qu'elles le veulent.

Russ Hicks est un exemple éloquent. Russ est un vétéran et un membre très actif de la National Stuttering Association (NSA). L'objectif (l'intention) de Russ consistait à abattre les barrières entre lui et ce qu'il voulait faire. Et malgré un intraitable bégaiement, c'est précisément ce qu'il fit.

Bien qu'il doive, périodiquement, se battre avec sa parole, Russ a progressé au point de devenir un orateur de premier rang et le seul membre de toute l'histoire de la NSA à avoir remporté un concours de niveau *régional* des Toastmasters. (Russ m'avait envoyé la vidéo de sa présentation et il était vraiment bon.) Russ a débuté et parrainé plusieurs clubs Toastmasters pendant sa longue implication au sein de cette organisation. Il s'est même mérité la qualification de Distinguished Toastmaster, la plus haute distinction. Et bien que la fluence totale lui échappe toujours, il n'en continue pas moins à poursuivre ce qu'il aime et désire de la vie. La fluence totale changerait-elle la vie de Russ ? Peut-être un peu; mais probablement pas de manière importante. Il vit déjà la vie qu'il souhaitait. Russ mène sa vie selon ses intentions.

Andrew Rees, dont une bonne partie de la correspondance par courriels fut reproduite plus avant, a rencontré bien des obstacles sur son chemin. Pourtant, il persista sur sa lancée, un pas en arrière pour deux pas en avant, jusqu'à ce que son bégaiement devienne chose du passé. Andrew menait sa vie selon ses intentions.

En ne capitulant pas, vous serez ouvert aux opportunités, aux occasions qui se présenteront à vous. En vous demandant à répétition ces mêmes deux questions - « Quel est mon objectif (mon intention) ? » et « M'en suis-je tenu à mon intention ? » - et en vous récompensant *toujours* d'avoir suivi votre objectif - vous progresserez graduellement d'une personne qui se préoccupait de plaire aux autres vers un individu dont l'engagement principal consistera à faire ce qui *lui* (vous) est important.

Ne perdez jamais de vue que, aussi difficile que cela puisse être, vous avez toujours le pouvoir de restructurer votre vie, de la vivre comme bon vous semble.

UNE DERNIÈRE QUESTION

Toute personne ayant déjà bégayé ou bloqué se pose, un jour ou l'autre, cette question. Il peut s'agir d'une pensée passagère. Ou d'une obsession. Mais pour quiconque tente de se débarrasser du bégaiement, cette question est toujours la même.

« Et si je ne réussis pas à conserver ma motivation ? »

Je ne compte plus le nombre de fois que j'avais vraiment décidé de faire quelque chose pour rapidement perdre ma motivation. Cela se produisit avec le Hatha-yoga. Il y a une douzaine d'années, j'avais décidé de redonner un peu de souplesse à mon corps en m'astreignant à un régime, trois fois la semaine, d'étirement Hatha-yoga. J'ai bien performé la première semaine et j'avais même atteint mon objectif. Mais comme j'avais raté une journée la semaine suivante, je décidai, pour compenser, d'y aller quatre fois cette semaine-là.

Erreur !

C'était devenu soudain une obligation. Je me rebellai. Et c'en était fini du Hatha-yoga.

La question demeure toujours : Comment conserver sa motivation ?

Voici un moyen : combiner l'activité à laquelle vous résistez avec une autre que vous aimez.

Tenez, par exemple, je trouve la bicyclette stationnaire pour le moins ennuyeuse. Trente minutes à pédaler en allant nul part. Je ne comprends pas ceux qui peuvent faire cela – pédaler autant sans même bouger. Mais j'ai trouvé une solution. Chaque fois que je fais de la bicyclette stationnaire, je lis un livre. Pas n'importe lequel, un livre que j'aime vraiment. Et je le lis seulement en pédalant. Alors, lorsque je veux en connaître la suite, je dois faire de l'exercice.

Le lien avec mon bégaiement est très simple. J'adore faire des recherches sur les humains et trouver ce qui les motive. Ma décennie d'exploration dans l'environnement de développement personnel de la Californie des années 1960 fut pour moi fascinante. J'étais emporté par le sens de la découverte chaque fois que je me laissais aller à exprimer ce que je ressentais et que j'expérimentais de nouvelles manières d'interagir…même si cela se terminait parfois (du moins à mes yeux) en désastre. Ces activités me permirent de renouer contact avec mon *moi réel.*[367] J'ai alors pu explorer et résoudre les problèmes relatifs aux intersections de mon Hexagone du Bégaiement et, avec le temps, mon système du bégaiement devait progressivement se dissoudre.

En vérité, le rétablissement du bégaiement est une entreprise qu'on peut difficilement faire en étant isolé, seul. Il est très utile de pouvoir compter sur des personnes de votre entourage qui vous comprendront, vous appuieront et vous encourageront.

C'est pourquoi des programmes comme les Toastmasters et Speakers Clubs sont si importants et que d'autres programmes comme le McGuire training augmentent vos

---

[367] Voir à ce sujet l'article "*Pourquoi est-il plus facile de parler lorsqu'on "est" quelqu'un d'autre ?*" à la page 117.

chances de succès. Les autres participants à ces programmes vous appuieront tout en s'aidant eux-mêmes. À tout le moins, surfez sur Internet pour y trouver des idées. Et soyez actif dans un groupe de discussion sur le bégaiement, tel que http://health.groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering. Commencez à interagir et à partager avec ces quelques centaines de personnes fort sympathiques qui, elles aussi, confrontent leurs propres problèmes reliés au bégaiement. Elles deviendront pour vous une source d'encouragement et de réconfort, et vous de même envers elles.

C'est avec des résultats très satisfaisants que Hazel Percey et Anna Margolina ont adopté une approche de travail holistique. Et bien qu'elles puissent occasionnellement rencontrer quelques difficultés, leurs relations avec le bégaiement se sont totalement transformées, pour le mieux.

Bon, assez pour moi. La balle est maintenant dans votre camp. N'oubliez pas : vous n'avez pas à cheminer seul. Plusieurs personnes *du monde entier* ne demandent qu'à vous aider, moi y compris. Tout ce que vous avez à faire, c'est de nous dire quels sont vos objectifs et d'initier une première étape, de faire le premier pas.

Êtes-vous prêt ?

[Voici une précision de John tel que cité sur le site neurosemanticsofstuttering à ce sujet. RP]

J'ai remarqué que, pour plusieurs PQB, la distinction entre vivre sa vie selon nos intentions versus nos attentes était confuse. Cette différence n'en est pas moins assez frappante. Dans un cas, vous gardez votre pouvoir ; dans l'autre, vous l'abandonnez.

Voici des exemples qui peuvent vous aider à rendre la subtilité plus claire :

Intentions/Objectifs vs Attentes

Ce que je veux être ? Comment je désire paraître ?

Je veux aimer. Je désire être aimé.

J'aime me sentir en contrôle. J'aime que les autres me fassent sentir en contrôle.

Comme PQB, nous sommes souvent enclins à abandonner notre pouvoir et laisser nos attentes diriger nos vies…ce qui nous amène facilement à nous retenir (*i.e.* à bloquer). Mais nous pouvons changer cela en étant bien conscient de ce que nous faisons et en provoquant les choses plutôt que de simplement réagir à ce qui nous arrive. Ceci nous aidera à rester en contact avec notre pouvoir.

Spécialement au début, il se pourrait que cela exige du nerf pour y parvenir. Mais c'est faisable.

John

COACHING

Bien que John ne parle pas couramment français, il le comprend un peu. Quelques francophones parlant anglais se sont prévalus de son aide en ligne. John est disponible pour des séances de coaching (sur l'Hexagone du Bégaiement) d'une heure par téléphone ou par Skype. Vous souhaitez découvrir et comprendre votre système de bégaiement puis mettre au point des stratégies pour y faire échec ? Envoyez un courriel à John à stutterhexagone@aol.com pour une séance gratuite d'introduction d'une demi-heure. Vous pouvez également le contacter par Skype à jcharr1234 ou par téléphone au 415-647-4700.

*« **Alors que je n'avais que 17 ans, j'ai lu une citation ressembla**nt à ceci : "En vivant **chaque jour comme si c'était le dernier, arrivera** le jour où tu auras forcément raison"**…**Cette seule pensée que je mourrai bientôt représente **l'outil le plus important** pour **m'aider** à faire les choix cruciaux de ma vie. Car presque tout – les attentes de mon environnement immédiat, **l'**orgueil, la **peur de l'embarras ou d**e **l'échec** – tout cela **s'efface** devant la mort, ne laissant que ce qui compte vraiment. Réaliser que vous allez mourir est la meilleure manière que je connaisse **d'éviter le piège de penser que vous avez** quelque chose à perdre. Vous êtes déjà dénudé. **Vous n'avez** aucune excuse pour ne pas suivre la voie de votre **cœur…***

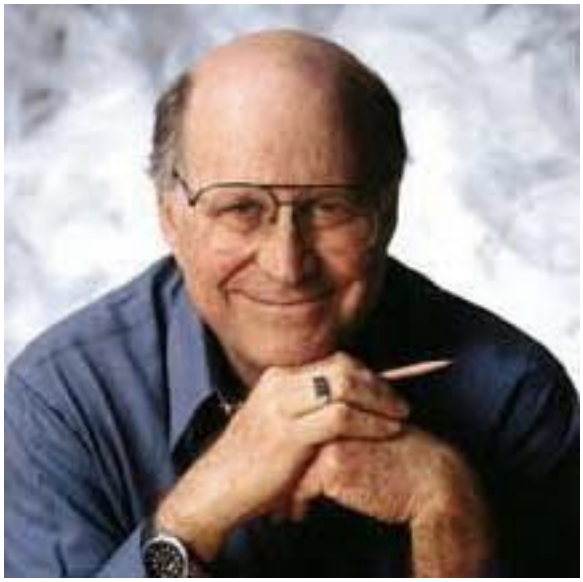
*Votre temps étant limité, ne le **perdez pas à vivre la vie d'une autre personne.** Ne tombez pas dans le panneau des paradigmes – c'est-à-dire, vivre selon les idées des autres. Ne laissez surtout pas le bruit des opinions d'autrui enterrer votre propre voix intérieure. Et par-dessus tout, ayez le courage de suivre **votre cœur et** votre intuition. Car ils savent déjà ce que vous voulez vraiment devenir. Tout le reste **n'**est que secondaire. »*

Steve Jobs

***Au cours d'une allocution à l'Uni**versité Stanford, le 12 juin 2005.* [368]

[368] Traduit le lendemain du décès de ce visionnaire de génie survenu le 5 octobre 2011.

NOTES BIOGRAPHIQUES



John C. Harrison n'est pas étranger au problème du bégaiement. Affligé d'une disfluence marquée dès l'âge de trois ans, il entreprit, deux ans plus tard à New York, une thérapie de la parole. Mais ces premiers efforts n'ayant donné aucun résultat, il devait lutter avec le bégaiement jusqu'à l'âge adulte.

Par sa participation dans de nombreux programmes de développement personnel pendant plus de trente ans, John devait acquérir une compréhension, une perspective particulière sur la nature et la dynamique de la personne qui bégaie. Aujourd'hui parfaitement fluide, il n'a plus à se préoccuper du bégaiement.

En 1985, il devait apporter sa contribution historique au bégaiement en conceptualisant ***l'Hexagone du Bégaiement***, mettant ainsi fin à une impasse qui perdurait depuis 65 ans.

Un des tout premiers membres du National Stuttering Project (devenu la National Stuttering Association - NSA), il siégea pendant longtemps sur son Conseil de Direction après avoir servi 14 ans comme Directeur Associé. Il a également été, pendant neuf ans, éditeur du bulletin mensuel de la NSA, *Letting GO.*

John a facilité des ateliers pour les personnes qui bégaient et les professionnels des troubles du langage dans plus d'une vingtaine de villes aux États-Unis et au Canada, ainsi qu'en Angleterre, en Irlande, au Danemark, en Suède, en Norvège et en Australie, en plus d'avoir été conférencier-invité lors de presque toutes les conventions de la NSA. Il a été publié dans *Advance Magazine* et le *Journal of Fluency Disorders.* Il fit également des présentations aux conventions de l'ASHA (American Speech-Language-Hearing Association), la CSHA (California Speech, Language and Hearing Association) et à la Première convention internationale des troubles de la fluence[369] à Munich.

Il a été conférencier-invité à la Convention annuelle de 2002 de la British Stammering Association, à la Septième Convention internationale de l'International Stuttering Association (ISA) en 2002 à Perth, Australie, et à la Convention annuelle 2007 de la NSA à Atlanta.

Vous pouvez visionner une de ses performances à un de ses clubs Toastmasters à http://www.youtube.com/watch?v=kfzvO4Sj9IA.

John détient un baccalauréat en anglais du Collège Dartmouth ; il a effectué d'importants travaux dans les Arts du langage à l'Université d'État de Californie, San Francisco. Marié à Doris, dessinatrice et enseignante, il vit à San Francisco comme travailleur autonome en rédaction de messages publicitaires, orateur et comme formateur en art oratoire.

John offre également aux PQB des séances de coaching sur Skype, avec vidéo. Il faut évidemment que vous soyez à l'aise en anglais.

John sollicite vos commentaires et répondra à vos questions que vous pouvez lui communiquer à l'adresse suivante :

John C. Harrison
3748 22nd Street
San Francisco, CA 94114
Téléphone: 415-647-4700
Fax: 415-285-4359
E-mail: stutterhexagon@aol.com
Skype : jcharr1234

---

[369] First World Congress on Fluency Disorders.

715 Notes biographiques.

Richard Parent. J'avais entrepris, sans succès, une thérapie à l'adolescence. Je détiens un Baccalauréat en finance de l'Université McGill (1974). Marié à Roseline, je suis père de jumelles âgées de 30 ans. J'ai successivement travaillé pour la Banque Nationale du Canada, Bombardier et Marine Industrie. Je suis aujourd'hui à l'emploi de l'Agence du revenu du Canada.

Je me suis surtout impliqué pour le bégaiement en traduisant des textes entre 1986 et 1991. Ayant été membre d'un Club Toastmasters régulier pendant plus de quatre ans, c'est là que je devais finalement, dans la quarantaine, connaître une amélioration très sensible de ma parole (et encore plus de ma personnalité), démontrant ainsi, une fois de plus, la justesse de la théorie de l'Hexagone du Bégaiement et de l'Iceberg de Joseph Sheehan.

J'ai repris du service à l'automne 2008 à la demande de John Harrison. J'ai aussi traduit le livre de Malcolm Fraser, *Self Therapy for The Stutterer*, en plus d'avoir adapté des brochures pour les parents et les enseignants. J'ai également rédigé, en 1990, *Une synthèse de nos connaissances sur le bégaiement*. Enfin, j'ai déjà présenté, à une Commission Québécoise sur les handicaps, un mémoire au nom de l'association d'entraide dont j'étais alors membre.

Cette traduction intégrale du livre de John Harrison est le résultat de deux années de travail, à temps partiel. Ce travail m'a passionné.

Thanks John for having trusted me to do this work.

Pour communiquer avec Richard :
Richard Parent
175 Desnoyers
Mont St-Hilaire, (Québec)
J3H 4E2, Canada
Téléphone : 450-446-1374 ; jour : 514-346-5891.
Courriel : richardparent@videotron.ca
Skype : ricardo123; Pour Windows Live Messenger : rich_parent2@hotmail.com