

---

## **CRÉER UN CADRE PROPICE A LA FLUIDITÉ<sup>1</sup>**

---

Par John C. Harrison

Traduit par Richard Parent

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 bégaièrent 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'avez 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.

---

<sup>1</sup> Ce texte se retrouve à la Partie 2 (Comprendre le système du bégaiement) du livre de John Harrison. Dans ce texte, le masculin, employé pour plus de facilité, inclut également le féminin.

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'interconnexions. 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 bégaiant 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 comprenez 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 familial. 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 vos sentiments ? 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 réapparaît.

Et tout redevient en équilibre.

Puis arrive la National Stuttering Association (ou tout autre groupe encourageant la croissance personnelle.) 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 ? Venez à une de nos rencontres et tentez votre chance. Peur d'être responsable de vous-même ? Écrivez à d'autres personnes qui bégaièrent 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 d'avoir un chapitre de la NSA 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.) La NSA a tous les outils pour vous aider.

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

5 *Créer un cadre propice à la fluidité*

---

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 débiter ? 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.

---

Traduction de *Creating A Setting for Fluency*, du livre de John C. Harrison, *Redefining Stuttering, What the struggle to speak is really all about*; douzième édition (2008) ; pages 208 à 212 ; traduit (1994) et révisé (janvier 2009) par Richard Parent.

Pour télécharger la version complète du livre de John, en voici l'adresse :

[www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/redefining.html](http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/redefining.html)

Les versions françaises des textes de John traduits jusqu'à présent sont disponibles sur le site suivant : <http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/whatsnew08.html>

Pour communiquer avec John ou Richard :

John : [johnny567@aol.com](mailto:johnny567@aol.com)

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

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