

---

## **POURQUOI LES BLOCAGES DE BÉGAIEMENT SONT-ILS SI IMPRÉVISIBLES ?**

**Par John C. Harrison  
traduit par Richard Parent**

---

**P**endant 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 de bégayais sur chaque mot plutôt que dans des satiats 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 marche 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 ne fait du 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 BÉGALEMENT***

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 <sup>1</sup>. 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

---

<sup>1</sup> Personnes Qui Bégaiant. (Le bégaiement est ce que nous faisons, pas ce que nous sommes).

bégaiement va et vient aux moments les moins opportuns et qu'il semble avoir une vie qui lui est propre.

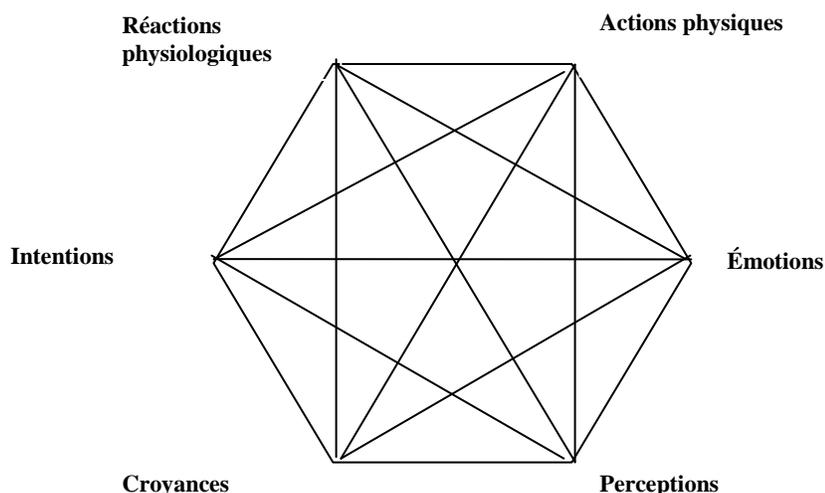
Alors que je travaillais à me débarrasser de mon bégaiement, j'ai identifié plusieurs situations n'ayant rien à voir avec les peurs de bégayer en tant que telles ; elles étaient pourtant aptes à déclencher un blocage de bégaiement.

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 disfluïde 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



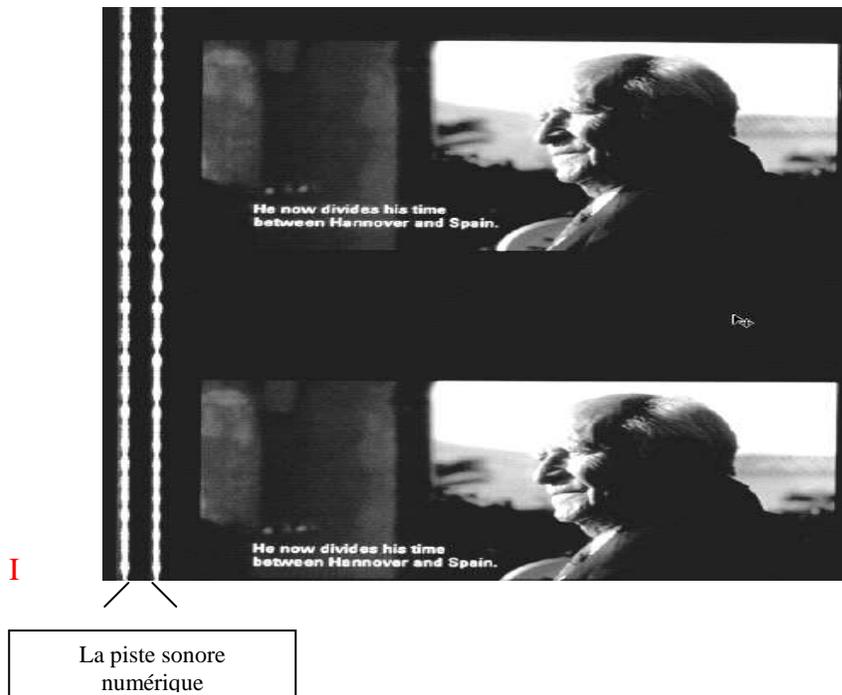
Ce n'est donc pas qu'un seul élément qui occasionne un blocage de la parole. Ce n'est pas seulement les croyances ..... ni seulement les émotions ... ou seulement la constitution physiologique ... ou les actions physiques d'une personne qui l'amènera à bloquer et à se sentir incapable et impuissante 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.

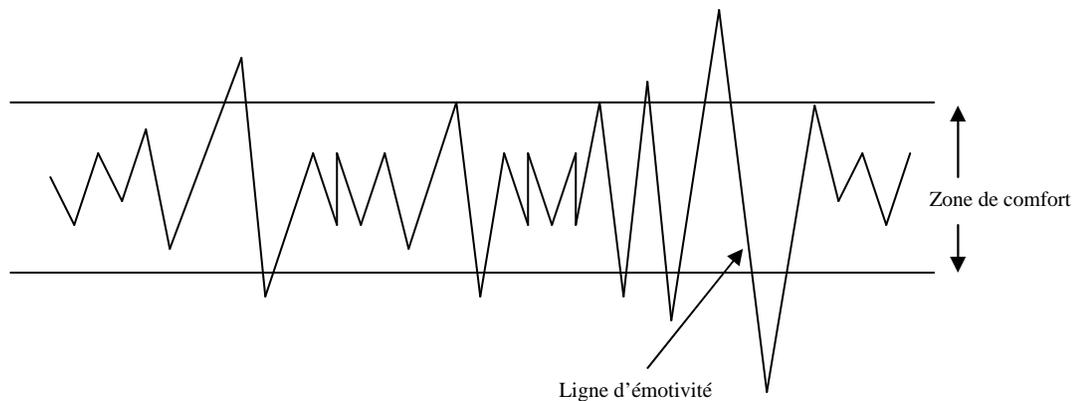


Le fait d'avoir des difficultés avec un mot en particulier, par exemple avec le mot « pour », peut ne pas dépendre du mot. Il peut s'agir plutôt de ce qui l'a précédé, ou de ce que vous anticipez après le mot ainsi que les émotions engendrées par la situation.

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 bégaié, est en réunion avec M. Pierre, son patron. Soudainement, George se rappelle qu'il a une autre réunion qui s'en vient, 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 incompetent 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 les 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'aient 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 une 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 où 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<sup>2</sup> DES ENGRAMMES<sup>3</sup>***

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.

---

<sup>2</sup> Désigne une méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être" : physique, émotionnel, mental et spirituel.

<sup>3</sup> En psychophysiologie, trace laissée dans les centres nerveux par toute activité antérieure.

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 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 tatou 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, la partie inconsciente de votre cerveau 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 avait 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<sup>4</sup>***

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.

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. 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, que l'adrénaline envahit votre sang – une réaction qui est conçue pour vous fournir les ressources physiques afin d'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.

---

<sup>4</sup> Elle fait partie du système limbique et est impliquée dans les émotions, en particulier dans la peur et l'agression.

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 a 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 tatou 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 tatou 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'embrasement 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 50<sup>e</sup> 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 surcroît, 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 avons 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 familial 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 VOS 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 ? »<sup>5</sup> 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

---

<sup>5</sup> "Is it Fun, or Is It Work?"

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 avons 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.

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 ? »<sup>6</sup> 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.

---

<sup>6</sup> "Why Can't Work Be More Fun?"

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 donner, ou de l'être. Nous cachons notre élocution disfluïde ... 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 piétons 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 RÉVEILLE-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 laissé 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 confortable 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.

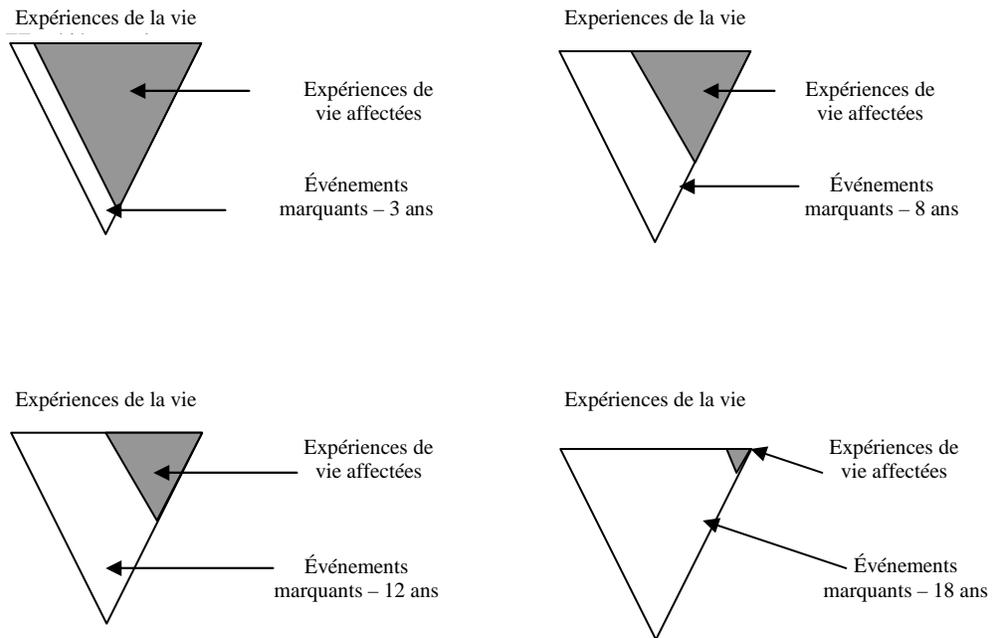
**QU'EN EST-IL DES GENS QUI BLOQUENT DANS TOUTES LES SITUATIONS ?**

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 luttait avec chaque mot.

Qu'en est-il des gens qui bégaiant 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 satiétés 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'IMPRINGNER 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<sup>7</sup>, 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 dendrites<sup>8</sup> (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 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 entraînent 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.

---

<sup>7</sup> 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.

<sup>8</sup> **Dendrite** petit prolongement ramifié du neurone qui recueille les signaux électriques émis par d'autres neurones et les transmet vers le corps cellulaire

***PEUT-ON REPROGRAMMER LES MISES EN FORME INITIALES ?***

La bonne nouvelle : oui, on peut reformater ces expériences primaires en les transformant de manière à annuler les vieilles réactions qui les accompagnaient. 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 de créer 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, *Emotional Intelligence*, 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 satiatsions 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.

### ***TOUJOURS AVOIR 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 compriment 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.

GOLEMAN, DANIEL. (1995) *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 225-227.

Traduction de *Why Are Speech Blocks so Unpredictable*, du livre de John C. Harrison, *Redefining Stuttering, What the struggle to speak is really all about; pages 176 à 195*; traduit par Richard Parent, novembre 2008.

Si vous désirez télécharger la version anglaise complète du livre de John, en voici l'adresse :

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

Pour communiquer avec John ou Richard :

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

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