
PERDRE LA VOLONTÉ DE PARLER¹

JOHN C. HARRISON

Traduit par Richard Parent

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 Jenesaiqui 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 DÉSIRES croire tout ce qu'on lui dit, même si cela vient en contradiction avec sa propre expérience.

¹ Cet article se trouve dans la deuxième partie du livre de John, *Comprendre le système du bégaiement*. Pour fins de simplification, le masculin inclut le féminin.

2 *Perdre la volonté de parler*

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

3 *Perdre la volonté de parler*

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/fais-le-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 ?

5 *Perdre la volonté de parler*

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 inconsciente 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.
-

6 *Perdre la volonté de parler*

- 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 l'hypnose ?

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.

7 *Perdre la volonté de parler*

Traduction de *Losing Your Will To Speak*, du livre de John C. Harrison, *Redefining Stuttering, What the struggle to speak is really all about*; douzième édition (2008) ; pages 196 à 200 ; traduit par Richard Parent en 1994, révisé en février 2009.

Pour télécharger la version originale complète du livre de John, en voici l'adresse :
www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/redefining.html

Les versions françaises des textes de John traduits jusqu'à présent sont disponibles sur le site suivant (côtoyant les versions originales) :

<http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/essays.html>

Pour communiquer avec John ou Richard :

John Harrison : johnnyh567@aol.com

Richard Parent : richardparent@videotron.ca

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