
LE ZEN ET LA FLUIDITÉ¹

De John C. Harrison

Traduit par Richard Parent

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.

¹ Ce texte se retrouve dans la Partie II du livre de John, *Comprendre le système du bégaiement*. Dans ce texte, le masculin, employé pour fins de simplification, inclut également le féminin.

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 inmanquablement 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 presque une année fut nécessaire avant qu'Herrigel apprenne à tirer la corde comme il se doit est. 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.

ABANDONNER LE CONTRÔLE 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 inconscient ... 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 ne 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.

LORSQUE LE SYSTÈME S'EFFONDRE

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 blocage 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 valsalva², 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.

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.³

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

² Pour ceux qui savent comprendre l'anglais : <http://www.valsalva.org/valsalva.htm>

³ John développa ultérieurement ce concept qui devint *L'Hexagone du Bégaiement* dont vous trouverez un résumé en annexe.

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.

FAIRE DISPARAÎTRE LE PROBLÈME

On peut arriver à la fluidité de deux façons. L'une d'elles consiste à contrôler la disfluidité 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'assois 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 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 fluidité et quand s'en éloigner pour abandonner le contrôle au « ce » et permettre à leur spontanéité de les faire avancer.

Loin de moi de vouloir prétendre qu'il s'agit-là d'un cheminement facile. Extirper de façon permanente le bégaiement de votre vie si bien que même l'impulsion de bloquer n'y sera plus présente est un travail complexe et interdisciplinaire⁴. Cela s'instaure généralement sur une certaine période de temps, en expérimentant, étape par étape ; le degré de succès variera d'une personne à l'autre.

Évidemment, le succès dépendra d'un certain nombre de facteurs parmi lesquels le nombre et l'intensité des mauvaises expériences du passé que la personne doit surmonter, l'intensité des émotions qui doivent être explorés et gérés, le nombre des 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 parole⁵, 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 faire l'objet 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.

⁴ John emploie l'expression « comprehensive undertaking ».

⁵ À ce sujet, lire l'article de John, *Y a-t-il un facteur génétique au bégaiement ?*

Traduction de *Zen in the Art of Fluency*, du livre de John C. Harrison, *Redefining Stuttering, What the struggle to speak is really all about*; douzième édition (2008) ; pages 201 à 207 ; traduit par Richard Parent en 1994 ; mis à jour, mai 2009.

Pour télécharger la version originale complète du livre de John :
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 : johnnyh567@aol.com

Richard : richardparent@videotron.ca

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

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

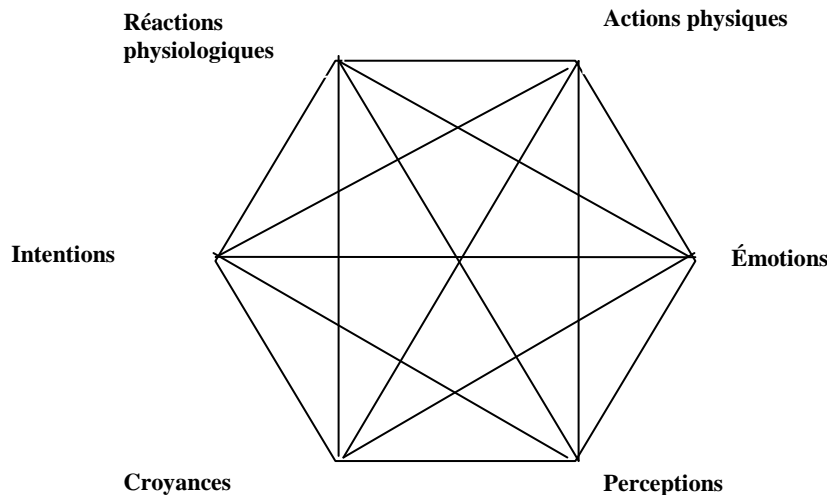
(Une brève introduction)

Voici ce dont je parle lorsque je fais allusion à l'Hexagone.

Plus je pénétrai dans mon for intérieur pendant mes années d'exploration personnelle, plus je fus estomaqué de constater que non seulement mes multiples problèmes étaient interreliés, 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 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 un problème n'impliquant que la parole. On comprend cependant mieux le bégaiement en le considérant 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.

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 (et est affectée par) 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.

Et c'est justement à cause de la nature d'autoperpétuation de ce 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, l'implantation 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 fluidité qui s'auto maintiendra*. En effet, en plus de s'attaquer aux blocages de la parole, elle s'adressera également aux facteurs contributifs qui amènent l'individu à bégayer. Cette stratégie devrait conduire à une perception toute différente de la véritable nature du bégaiement.⁶

⁶ Pour l'article complet sur l'Hexagone du Bégaiement (*Développer un nouveau paradigme pour le bégaiement*) : <http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/essays.html>
