
DU BÉGAIEMENT À LA STABILITÉ

Par Linda Rounds

Traduit par Richard Parent¹

Supposons que nous sommes demain matin. Comme tous les autres matins, vous vous réveillez pour entreprendre une autre journée comme personne qui bégaye (PQB). Votre routine normale du matin ressemble en tous points à celle de toute autre personne qui ne bégaye pas. En fait, la seule différence entre votre routine et celle d'une personne fluide, c'est ce qui se passe dans votre cerveau. Alors que celui ou celle qui ne bégaye pas se demande comment se vêtir aujourd'hui ou si elle aura une de ces mauvaises journées avec ses cheveux, votre cerveau, lui, est occupé à prévoir ces situations d'élocution menaçantes qui vous attendent aujourd'hui. Vous sentant aussitôt anxieux et apeuré, vous vous mettez à planifier comment éviter ces situations menaçantes. Puis la journée se déroule comme vous l'aviez prévue. Vous avez évité certaines situations, mais pas toutes. Lorsque vous entrez à la maison le soir, vous êtes émotionnellement vidés et vous avez épuisé toute votre énergie à minimiser les manifestations de votre problème de bégaiement, sinon à tenter de le cacher.

Mais comment réagiriez-vous si, en revenant à la maison, quelque chose d'imprévu arrivait : on vous donne les outils émotifs vous permettant de contrôler immédiatement votre bégaiement ? Trop beau pour être vrai ? Une autre de ces promesses vides ?

Pas si vite. Cela c'est vraiment produit.

Ayant commencé à bégayer à l'âge de cinq ans, j'étais devenue experte (à bégayer) à sept ans. Je trainais toutes les émotions et les croyances pour faire de moi une personne bégue modèle. Ces émotions et ces croyances m'accompagnaient partout, même aux portes de la vie d'adulte. Pendant mes études primaires, une fois par semaine, au lieu d'aller à la récréation comme tout le monde, on m'entraîna souvent pour une thérapie de la parole. Puis, au secondaire, mes professeurs, certainement bien intentionnés, croyaient que j'allais surmonter mon bégaiement en m'offrant de nombreuses occasions de parler devant la classe. Bien que leurs intentions fussent bonnes, leurs actions allaient me laisser le sentiment d'être incapable en plus de m'inculquer la peur². Je venais de réaliser que non seulement j'étais différente des autres, mais que c'était ainsi que les adultes me percevaient.

¹ Cet article se retrouve dans la quatrième partie du livre de John, *Ceux qui l'ont vaincu*.

² Note du traducteur : il y a une vingtaine d'années, j'ai rédigé une brochure pour informer les enseignants du Québec sur le comportement à adopter avec les élèves qui bégayaient, une de mes réalisations dont je suis le plus fier d'ailleurs.

2 Du bégaiement à la stabilité

Puis, jeune adulte, je m'enrôlai dans l'armée pour quatre ans afin de payer mes études collégiales. Le recruteur me promet que l'armée allait m'aider à surmonter le bégaiement. Mais ce qu'il avait omis de me dire, c'est que leur manière de faire consistait à forcer le bégaiement à sortir de moi. Évidemment, aucune de ces méthodes ne fut utile.

Puis à l'âge de 19 ans, je pris la décision la plus significative de ma vie. Non, il ne s'agit pas de mariage, bien que cela en soit une. Je parle plutôt de ma décision de devenir Catholique³. Dès cet instant, ma perspective de vie et le monde firent un virage à 180 degrés. Mais le fait de devenir Catholique n'arrangeait en rien mon problème de bégaiement. Cette apparente indifférence de Dieu pour mon problème d'élocution me décevra pendant de nombreuses années. Mais je reviendrai sur cette question plus loin dans le texte.

Je parie que vous pensez que la majorité des personnes qui bégaièrent ont tendance à éviter les professions exigeant de multiples interactions⁴. Alors que cela est probablement vrai, pour une raison que j'ignore, je devais choisir, il y a 12 ans, une profession qui non seulement exigeait de parler beaucoup mais, en plus, impliquait de multiples occasions de parler en public. En réalité, je dois à la dynamique de ma profession le fait d'avoir entrepris un infatigable cheminement pour surmonter le bégaiement.

TRAITEMENTS PRÉCÉDENTS

Avant de vous expliquer mon cheminement du bégaiement vers la stabilité, je crois utile de vous dire que j'ai essayé certaines des thérapies les plus populaires pour le bégaiement, sans grand succès cependant. Après cette déception (et m'être appauvrie de quelques milliers de dollars), j'entrepris d'effectuer des recherches par moi-même en espérant trouver la clé qui me permettrait de percer le mystère de mon bégaiement. C'est que, voyez-vous, les théories selon lesquelles le bégaiement résulte d'une anomalie physique du mécanisme de la parole et/ou du cerveau m'ont toujours agacée. Cela me donnait une impression d'impuissance, comme si mon seul espoir reposait sur la découverte d'une pilule miracle qui guérirait le bégaiement. Je n'avais nul besoin de percées scientifiques avancées pour savoir que mon mécanisme de la parole n'avait rien d'anormal puisque je pouvais, dans certaines situations, prononcer sans difficulté les mots qui me sont les plus difficiles. Puis il y avait cette anxiété omniprésente qui précédait toujours le bégaiement. Hmmm, comment parlerais-je en l'absence de cette anxiété ?

C'est ici que mon histoire devient vraiment intéressante. Il y a plusieurs mois, je surfais sur le site de la National Stuttering Association lorsque je tombai sur le manuel *Comment vaincre vos peurs de parler en public* de John C. Harrison. J'en commandai un exemplaire que je devais littéralement dévorer dès sa réception. La première partie du manuel parlait de techniques spécifiques que les personnes qui bégayaient peuvent

³ Linda emploie le terme « Christian », que j'ai traduit par catholique, le terme Chrétien me paraissant trop large/vague.

⁴ Et vous auriez bien raison (commentaire personnel du traducteur).

3 Du bégaiement à la stabilité

utiliser pour devenir des orateurs efficaces. Alors que cette partie du manuel était intéressante, c'est surtout la seconde partie qui constituait pour moi une véritable révélation⁵.

La seconde partie se composait des réflexions de John sur le bégaiement, y compris l'hypothèse que si vous tentez de résoudre un problème sans pour autant progresser, c'est que vous tentez probablement de résoudre le mauvais problème. John croit que plusieurs des traitements pour le bégaiement ne sont pas suffisamment inclusifs pour vraiment décrire toute la dynamique se cachant derrière le bégaiement. Puis John élabore sa description de ce qu'il appelle l'« Hexagone du Bégaiement », un système interactif composé de six intersections (composantes) : actions physiques, émotions, perceptions, croyances, intentions et réactions physiologiques. Chaque intersection est reliée avec chacune des cinq autres⁶.

Puis John nous explique que lorsqu'une personne qui bégaie a travaillé sur une composante de l'Hexagone, disons la production de la parole, mais n'a fait aucun travail afin de modifier toute autre intersection, telles que ses émotions ou ses croyances, ces autres composantes continueront à exercer une influence négative sur tout le système. Elles continueront à déséquilibrer tout le système, l'individu demeurant ainsi vulnérable au bégaiement. C'est la raison pour laquelle on doit effectuer un travail sur chacune des intersections. John ajouta également qu'afin de faire disparaître le bégaiement, il ne suffit pas de le résoudre ; vous devez le dissoudre. En d'autres termes, pour vous débarrasser du problème, il vous faut anéantir sa structure.

La théorie de l'Hexagone du Bégaiement constituait la description la plus adéquate du mystère du bégaiement à ce jour⁷. Et le fait de savoir que John, après 25 à 30 ans de vie avec le bégaiement, ait été capable d'en venir à bout par lui-même, me donna l'élan dont j'avais besoin pour me convaincre que, moi aussi, je pouvais venir à bout du bégaiement

Mais aussi excellent qu'était le livre de John, il n'avait pas la prétention de constituer une thérapie ou de donner des techniques pour devenir fluide. Alors, à la fin du manuel, je me retrouvais avec la question suivante : « Comment transformer positivement chacune des intersections de l'Hexagone ? » À mon grand étonnement, j'allais rapidement trouver la réponse.

LA NEURO SÉMANTIQUE

Parmi les livres que John recommande tout au long de son manuel, il y avait *L'éveil de votre puissance intérieure* d'Anthony Robbins. La lecture de ce livre m'introduisit à la Programmation Neurolinguistique (PNL). Ce livre m'amena à *The User's Manual for the*

⁵ Dans la version française, *Redéfinir le bégaiement*, les parties ont été inversées. En effet. Ce qui constituait auparavant la première partie du livre de John est devenue la dernière, ce qui ne lui enlève en rien son importance. Cette réorganisation nous a simplement paru plus logique.

⁶ Voir à la fin de cet article, une brève introduction à l'Hexagone du Bégaiement.

⁷ Le caractère gras est du traducteur (comme disent les anglophones, « my emphasis »).

4 Du bégaiement à la stabilité

Brain, un ouvrage polyvalent s'adressant aux praticiens de la PNL écrit par Bob G. Bodenhamer, D. Min. et Michael Hall, Ph.d., co-fondateurs de Neuro Sémantique (NS).

La lecture de ces livres sur la PNL m'enthousiasma pour le potentiel qu'offraient ces techniques afin d'influencer positivement l'Hexagone du Bégaiement dont la négativité était à la source de mon incapacité à parler avec fluence. La pratique de quelques techniques décrites dans *L'éveil de votre puissance intérieure* donna lieu à des résultats mitigés. Mais je gardais espoir que cela constituait le moyen qui me permettrait d'atteindre la stabilité dans mon élocution. J'avais l'impression qu'en travaillant avec quelqu'un de formé en Programmation Neurolinguistique, on me guiderait à travers les techniques qui s'avéreraient les plus efficaces pour m'aider à passer au travers un moment de bégaiement.

Ma chance se présenta lorsque, à mi-lecture de *The Users Manual for the Brain*, les auteurs donnent l'adresse d'un site Internet pour la Neuro Sémantique. Visitant le site le lendemain, je découvre qu'ils offrent des consultations privées. BINGO!!! J'envoyai un courriel à Bob Bodenhamer lui demandant une consultation.

Lorsque je reçus un courriel de Bob m'indiquant sa disponibilité à travailler avec moi, je fus estomaquée. Il précisa n'avoir qu'une expérience limitée avec quatre ou cinq clients qui bégayaient mais qu'il avait obtenu de bons résultats en utilisant les outils de la Programmation Neurolinguistique (PNL) et de la Neuro Sémantique (NS). Bob ajouta qu'il pouvait aussi m'aider au téléphone, m'évitant ainsi de prendre l'avion pour la Caroline du Nord. On a convenu d'un premier rendez-vous téléphonique pour le vendredi suivant.

QU'EST-CE QUE LA PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE ?

La Programmation Neurolinguistique est un modèle contribuant à la prise en charge de notre cerveau en identifiant nos pensées, nos valeurs, nos croyances et nos perceptions défaitistes pour les restructurer en les transformant en force motrice. La Neuro Sémantique, pour sa part, travaille nos pensées de niveau supérieur. Elle implique spécifiquement nos pensées, nos émotions, nos souvenirs, nos imaginations, nos perceptions, nos croyances, etc. (dont notre crainte de la peur du bégaiement).

Bob résuma quelques-uns des concepts majeurs de la PNL/NS en affirmant : « Dans la PNL/NS, nous croyons que chaque individu possède déjà toutes les ressources dont il a besoin pour résoudre tout problème de schème de pensée (cognitif⁸) qu'il puisse avoir. »

⁸ Le mot **cognitif** est un adjectif qualifiant ce qui est relatif à la **cognition**, c'est-à-dire aux grandes fonctions de l'**esprit** (**perception**, **langage**, **mémoire**, **raisonnement**, **décision**, **mouvement**...). On parle ainsi des *fonctions cognitives supérieures* pour désigner les facultés que l'on retrouve chez l'homme comme le **raisonnement logique**, le **jugement moral** ou **esthétique**... (voir **éthologie**)

5 Du bégaïement à la stabilité

Je ne sais pas pour vous ; mais pour moi, c'est une véritable musique à l'oreille.

On doit bien comprendre que la Neuro Sémantique met à profit les ressources personnelles de la personne pour mettre en œuvre des changements. Tous les êtres humains, peu importe leur statut social, fonctionnent selon un système de valeurs. On se référera à ce système de valeurs pour déterminer notre estime de soi, nos limites personnelles, notre point de vue sur la signification de la vie, la façon dont les autres nous perçoivent, ce que nous pouvons et ne pouvons pas accomplir dans la vie, et tout autre jugement que nous faisons sur nous-mêmes, les autres et sur le monde dans lequel nous vivons. Il y a autant de systèmes de valeurs/croyances qu'il y a d'individus. Afin d'aider les individus à surmonter leurs problèmes cognitifs, la Neuro Sémantique s'affaire tout d'abord à découvrir le système unique de valeurs/croyances de la personne pour l'utiliser afin d'instaurer des changements.

MISE EN CONTEXTE

Permettez-moi de vous parler du jour où on m'a outillée, émotionnellement parlant, afin que je puisse contrôler instantanément le bégaïement.

Bob me donna le premier outil par courriel le jour même où je lui demandai une consultation. Ayant deviné, par un précédent courriel, que j'avais de solides croyances catholiques⁹, il utilisa mes croyances pour modifier la perception que je me faisais de tout ce qui est relié au bégaïement.

Il dit : « Je crois qu'on peut travailler par consultation téléphonique et par courriel. Qu'arrivera-t-il lorsque ta peur, ton anxiété et tes phobies seront en présence de Dieu ? »

En lisant ce courriel la première fois, j'eus un grand choc. Suivi de rires lorsque j'imaginai immédiatement trois petits hommes appelés Peur, Anxiété et Phobies rapetissant et se recroquevillant en présence de Dieu. Bob venait d'utiliser ma foi en Dieu pour restructurer mes pensées envers la peur, l'anxiété et mes phobies, en les forçant à se rassembler, sachant fort bien que mes croyances n'allaient pas permettre qu'ils demeurent en présence de Dieu.

(Note de Bob Bodenhamer : En PNL/NS nous croyons fermement que chaque personne possède les ressources nécessaires pour sa guérison. Nous croyons également en l'utilisation de chacune des ressources présentes chez l'individu. Nous ne portons pas de jugement sur ces ressources ; nous ne faisons que les utiliser.

Dans le cas de Linda, sa foi catholique représentait sa plus grande ressource. J'ai constaté au cours des ans que les croyances religieuses d'une personne représentent la ressource la plus efficace à utiliser avec le problème en présence et que cette personne connaîtra la plus grande guérison. Ceci étant dit, même en l'absence de toute croyance religieuse, nous croyons que vous possédez déjà les ressources adéquates pour résoudre

⁹ J'utilise ici le terme « catholique » car je pense que le terme Chrétien (Linda utilise, en effet, Christian), est trop vague.

6 Du bégaiement à la stabilité

tout problème de nature cognitive¹⁰ que vous pouvez avoir. Pourquoi ? – tout individu possède un niveau élevé de croyances, de valeurs, etc. qui constituent d'excellents points d'appui pour instaurer le rétablissement ou résoudre un problème.)

LA CONSULTATION

Puis arriva la consultation téléphonique. Après quelques minutes pour faire connaissance, Bob se concentra sur le sentiment d'anxiété qui nous est, à moi ainsi qu'aux autres PQBs, si familier. Il utilisait une technique désignée « La Technique de la Régression vers le Bas¹¹ » laquelle trouve son origine dans les travaux d'Alfred Korzybski et son ouvrage classique, *Science and Sanity*. (Il s'agit d'un ouvrage ayant fait école décrivant les règles de base de la sémantique générale, discipline qui démontre comment nos pensées et nos expériences de vie sont influencées par l'utilisation que nous faisons du langage.) Cette technique est conçue pour travailler sur les pensées inconscientes, comme celles qui provoquent le bégaiement. L'extrait suivant provient des notes de Bob.

Lors de notre première conversation, j'associai la cliente à son anxiété, ce qui signifie que je la fis vraiment se sentir anxieuse. Elle ressentit une impression « puissante, comme un resserrement » à l'estomac, impression qu'elle décrivit comme « retenue. » Maintenant, remontez cela plus haut, aux muscles contrôlant les cordes vocales, et vous avez le bégaiement.

De cette sensation « puissante, comme un resserrement » à l'estomac, je lui ai demandé de régresser à partir de cette impression.

BOB : Que ressens-tu en dessous de cet impression ?

LINDA : Je ressens la peur. La peur est présente ! (Notez que nous avons ici une pensée de peur, qui est directement liée à l'anxiété.)

BOB : Régresse à travers cette peur. Que ressens-tu en dessous de la peur ?

LINDA : Rien. Je ne ressens rien.

¹⁰ La **psychologie cognitive** étudie les grandes fonctions [psychologiques](#) de l'[être humain](#) que sont la [mémoire](#), le [langage](#), l'[intelligence](#), le [raisonnement](#), la résolution de problèmes, la [perception](#) ou l'[attention](#). Plus généralement, la [cognition](#) se définit comme l'ensemble des activités mentales et des processus qui se rapportent à la [connaissance](#) et à la fonction qui la réalise. La psychologie cognitive part du principe que l'on peut inférer des [représentations](#), des structures et des processus mentaux à partir de l'étude du [comportement](#). Contre le [béhaviorisme](#), elle soutient que la [psychologie](#) est bien l'étude du mental et non du [comportement](#). À la différence des autres courants mentalistes, elle ne pense pas que l'[introspection](#) soit une voie d'accès particulièrement fiable pour explorer le mental.

¹¹ Traduction bien imparfaite de *The Drop Down Through Technique*.

7 Du bégaiement à la stabilité

BOB : Bien. Maintenant, imagines-toi en train d'ouvrir ce « rien », de régresser et de sortir de l'autre côté de ce rien ?

LINDA : Je vois des gens. C'est un peu affolant. Ils me surveillent. Ils s'attendent à ce que je dise quelque chose.

BOB : Oui. Et qu'est-ce que cela signifie pour toi ?

LINDA : Eh bien, j'ai une pulsion de vouloir m'en aller et de me cacher.

BOB : OK. Cela fait du sens pour une personne qui a tendance à bégayer en parlant à un groupe de personnes. Maintenant, régresse à partir de ce sentiment/pensée. Que ressens-tu sous cela ?

LINDA : Ummh. Je me sens en sécurité. Je me sens maintenant rassurée.

BOB : Tu te sens vraiment bien maintenant. C'est bien et tu vas te sentir encore mieux. Maintenant, régresse de ce sentiment de sécurité. Qu'est-ce qui ou qui est en dessous ?

LINDA : Je ressens la satisfaction. Je me sens seule mais en sécurité.

BOB : Maintenant, régresse encore à partir de ce sentiment de satisfaction et de sécurité. Qu'est-ce ou qui vois-tu derrière cela ?

LINDA : Je ressens de la chaleur. Une acceptation totale. Je ressens une acceptation complète. Pas de jugement ici. Je vois une lumière jaune.

BOB : Très bien. Cette lumière est-elle vraiment brillante ?

LINDA : Oui, elle l'est. Vraiment brillante.

BOB : Oui, je sais qu'elle est très brillante. Et qui a dit : « Il est la lumière du monde ? »

LINDA : Jésus.

BOB : C'est juste et Il est présent, n'est-ce pas ?

LINDA : Oui, c'est Dieu. Il est cette Lumineuse Lumière.

BOB : Très bien, et reste là, avec Dieu, en présence de cette chaleur et d'une totale acceptation. Maintenant, qu'arrive-t-il à l'anxiété en présence de Dieu ?

LINDA : Partie.

BOB : Qu'arrive-t-il à la peur en présence de Dieu ?

LINDA : Partie.

BOB : Qu'arrive-t-il, en présence de Dieu, à cette pulsion de fuite et à ce désir de se cacher ?

8 Du bégaiement à la stabilité

LINDA : Parties.

BOB : Oui, ils sont tous disparus, n'est-ce pas ?

LINDA : Oui, ils le sont.

BOB : Et, en présence de Dieu, qu'arrive-t-il au bégaiement ?

LINDA : Parti.

BOB : Oui, et tout en étant là, en présence de Dieu, note ce que tu vois, ce que tu entends et ce que tu ressens. Associe un mot ou une phrase à cet état de telle sorte que lorsque tu penses à ce mot ou à cette phrase, tu te retrouveras instantanément en présence de Dieu. Chaque fois que tu anticiperas de bégayer, entre en présence de Dieu pour retrouver le contrôle total sur le bégaiement.

Bob s'est servi de mes croyances pour faire en sorte à ce que « j'expose mes pensées négatives en présence de Dieu », m'invitant ainsi à me servir de ma foi en un Dieu tout-puissant alors qu'il ne me serait jamais venu à l'esprit de les (ces pensées négatives) exposer ainsi devant Dieu.

Une fois complétée cette technique, Bob m'amena à me rappeler la première fois que je ressentis l'anxiété à cause du bégaiement. C'était avec ma mère. Je sais par expérience que ma mère n'était pas contente de mon bégaiement et, en tant qu'enfant, je pouvais facilement déceler chez elle cette insatisfaction envers mon incapacité à bien m'exprimer. Bob reformata ce souvenir, supprimant par le fait même l'impact de ces perceptions du passé.

PREMIERS RÉSULTATS

Quels furent les résultats de tout cela dans les jours ayant suivi cet appel de 45 minutes avec Bob ? Eh bien, j'en ai gardé un journal. Le lundi et le mardi suivant, au travail, j'ai eu neuf occasions où l'anxiété se manifesta. Pour huit des neuf occurrences, j'ai mis en pratique la technique utilisée par Bob pendant notre session consultative et les mots sortirent facilement. Il n'y eut qu'une seule occasion où se manifesta un blocage venu de nulle part (sans avertissement, juste vlan !).

Les progrès furent surprenants ; mais je voulais maintenant m'assurer que les blocages surprise ne se reproduiraient plus. Je planifiai une autre session avec Bob pour le mercredi soir suivant. Ce soir-là, nous avons discuté pendant une heure au téléphone, travaillant des problèmes dont je ne me doutais même pas qu'ils avaient étendu leurs tentacules dans les fondations du bégaiement. Bien qu'ils n'aient rien à voir avec le bégaiement comme tel, il en était autrement pour l'anxiété accompagnant le bégaiement. Ces problèmes surgirent alors que Bob tentait de trouver ce que je faisais exactement pour déclencher un blocage de la parole. Je l'informai que mon défi le plus grand était de m'exprimer devant des groupes, bien plus que les simples situations de personne à personne.

9 Du bégaiement à la stabilité

On découvre plusieurs émotions associées à l'acte de parler devant des groupes, des émotions telles que se sentir minoritaire, hors de contrôle, vulnérable et à risque. Mais le fait de prendre conscience de ces sensations n'occasionnait qu'un léger inconfort. Il y avait d'autres émotions, plus profondes, avec lesquelles il était plus difficile de composer. Alors que Bob travaillait avec moi afin de découvrir ces « autres » pensées, elles s'imposèrent à la partie consciente de mon cerveau. Mon esprit initia immédiatement une guerre interne du genre « Je le dis ou pas. » Après ce qui me sembla être une trop grande hésitation à répondre à Bob, j'en vins à la conclusion que, si je voulais vraiment me libérer du bégaiement, il me fallait accepter de m'asseoir sur une branche et être disposée à composer avec ces pensées et ces émotions si dérangeantes.

Je pouvais, bien sûr, esquiver ces problèmes, raccrocher le téléphone et continuer à vivre avec un certain niveau de bégaiement. Ou je prenais le taureau par les cornes et travaillai à vaincre le bégaiement. Ces problèmes, bien qu'ils ne soient pas la cause de mon bégaiement, contribuaient certainement à instaurer et à maintenir le système du bégaiement. En refusant systématiquement d'accepter ce qui se passait vraiment pendant ces moments, je leur laissais en permanence le pouvoir de favoriser mes blocages d'élocution.

Un des grands avantages de la Neuro Sémantique est que nous n'avons pas à discuter les détails d'une situation spécifique. (Notre cerveau fonctionnant davantage selon la structure plutôt que par le contenu, le praticien de la NS a généralement besoin de très peu de contenu pour aider son client à résoudre un problème.) Je n'ai donc pas eu à révéler davantage que les aspects visibles (d'un haut niveau) des problèmes. Je devais cependant accepter de composer avec mes pensées, ce qui n'est pas toujours facile. Mais pour revenir à l'Hexagone du Bégaiement de John Harrison, les pensées devaient effectivement être « reformatées » afin de se retrouver avec des intersections de l'Hexagone positivement biaisées. Il est fort probable que les blocages surprise ne seraient jamais disparus si je n'avais pas composé avec les problèmes sous-jacents à l'anxiété et la peur.

Puis pour le reste de la session, Bob fit appel à des techniques spécifiques de la Neuro Sémantique pour me désensibiliser aux pensées et aux croyances que j'avais développées depuis l'âge de cinq ans. On devait découvrir, vers la fin de la session, que ma colère envers certains événements de mon enfance était très évidente. Mais encore plus significatif était cette colère que je ressentais envers moi-même enfant. En résumé, je me blâmais pour mes faiblesses et les événements qui ne se déroulèrent pas bien pendant ma jeunesse. Puis la session se termina, Bob et moi ayant prévu un autre rendez-vous pour la semaine suivante.

Ce qui est intéressant c'est que, suite à cette session, mes blocages d'élocution disparurent complètement. Bien que tous les problèmes n'aient pas été résolus, il semble qu'il y en avait eu suffisamment pour que cessent mes blocages. Plusieurs des pensées qui m'étaient familières étaient toujours présentes et, occasionnellement, je pressentais physiquement que j'allais bégayer ou bloquer sans que cela n'arrive. En vérité, les aspects physiologiques étaient encore présents, ce que Bob devait plus tard expliquer comme résultant de muscles toujours neurologiquement programmés (une autre intersection de l'Hexagone du Bégaiement). Sans en être certaine, je peux

10 Du bégaiement à la stabilité

raisonnablement avancer que le bégaiement serait éventuellement réapparu si nous n'avions pas pris le temps de travailler sur cette colère que je ressentais envers moi-même alors que j'étais enfant.

Avant de vous entretenir de la troisième et dernière session, je dois préciser que pendant les trois semaines au cours desquelles j'ai eu des consultations téléphoniques avec Bob, je lisais également *Games For Mastering Fear*, aussi de Michael Hall et Bob Bodenhamer. Dans mes lectures, je tombai sur leur discussion de la logique cartésienne. Il s'agit d'un moyen pour défier les pensées d'un individu et qui comporte quatre questions, la dernière étant : « Qu'est-ce qui ne se produirait pas si vous n'aviez plus vos phobies (i.e. le bégaiement) ? »

Alors que je répondis assez facilement aux trois premières questions, la réponse à la dernière fut difficile à formuler jusqu'à ce que, je ne sais trop d'où, la phrase « Les gens cesseraient de m'éviter » se présenta à mon subconscient. J'étais stupéfaite et je tentai de savoir d'où elle pouvait bien provenir. Cette phrase était presque risible pour moi car j'avais toujours aimée être entourée de gens. Mais aussi rapidement que cette affirmation se présenta à moi, je réalisai exactement ce que cela signifiait.

Les quatre questions de la logique cartésienne sont plus efficaces pour la pensée critique. Dans un contexte de bégaiement, demandez-vous :

1. Que se produira-t-il si je continue à bégayer ?
2. Que se produira-t-il si je cesse de bégayer ?
3. Qu'est-ce qui ne se produira pas si je continue à bégayer ?
4. Qu'est-ce qui ne se produira pas si je ne cesse pas de bégayer ?

Faites confiance à votre inconscient pour vous fournir les réponses. Il est également parfois plus profitable de laisser quelqu'un d'autre vous poser ces questions afin de vous concentrer sur les réponses.

Bien que mon entourage soit important dans ma vie, j'ai appris très tôt à garder secret la plupart des mes pensées et de mes émotions profondes. Je me rappelle maintenant que les personnes ayant croisé mon chemin m'aient souvent dit combien j'étais « réservée » lorsque venait le temps de partager mes pensées et mes émotions¹².

Le bégaiement constituait un moyen de garder dans ma vie les personnes que j'aimais... bien qu'à une distance respectable. Je me retrouvais prise avec une intention divisée. D'une part, je voulais me confier pour plaire à mes amis et à ma famille ; d'autre part, je désirais me retenir pour me plaire à moi-même et me sentir en sécurité. Le résultat prenait la forme de blocages de l'élocution.

De là, je pris un recul pour évaluer les motifs de ce besoin personnel de maintenir une telle intimité et si ce comportement était toujours approprié aujourd'hui. J'en vins à la conclusion que, en tant qu'adulte, je n'avais plus besoin de me protéger des autres en me retenant comme je le faisais enfant. Je pouvais aussi évaluer différemment ce qui

¹² Du traducteur : il doit s'agir d'un autre trait de personnalité propre aux PQB car une personne qui a su lire en moi m'avait dit qu'il s'agissait-là de ma caractéristique principale. Et cela se produisit dans un contexte de travail.

11 Du bégaiement à la stabilité

pouvait être partagé et ce qui devait demeurer privé. Les règles de mon enfance n'étaient plus adéquates.

LA DERNIÈRE SESSION

Maintenant, la dernière séance. C'est pendant celle-ci que Bob et moi avons travaillé sur cette colère qui m'habitait enfant, colère dirigée contre moi. Cette séance fut la plus difficile des trois. Bob m'amena à reculer dans le temps et à revisiter cette petite fille âgée de sept ans. Il me demanda de me l'imaginer en présence de Dieu, ce dont je fus incapable au départ car je la croyais indigne d'être avec Lui. En fait, je croyais que Dieu lui-même ne désirait pas la voir là, avec lui.

Je réalisais combien ridicules étaient mes pensées, mais mes émotions étaient pleines de colère et de mépris envers cette petite fille. Bob trouva éventuellement un moyen de m'imaginer la petite fille en présence de Dieu, ce qui me semblait encore non naturel ; et je la méprisais d'envahir ma relation avec Dieu.

Puis on passa à autre chose. On se concentra maintenant à imaginer comment se sentait la petite fille. Je dis à Bob qu'elle était « plus enragée que soupe au lait. » Lorsque Bob demanda envers quoi ou qui elle était en colère, les faiblesses et les événements du passé furent mentionnés, mais cette véritable colère qu'elle ressentait était dirigée vers l'adulte que j'étais devenue. Elle était en colère parce que je la blâmais et parce que je refusais d'embrasser ma vie. Elle voulait que je cesse de mettre autant d'emphase sur les événements de mon passé pour simplement commencer à vivre ma vie d'adulte. Wow !

Après 30 minutes, Bob décida de faire une pause afin de me permettre de digérer ce qui venait tout juste de se produire. Il s'agissait d'une étape culminante. Le jour suivant j'envoyai à Bob ce courriel :

Après que nous ayons raccroché, bien des pensées m'ont traversé l'esprit. J'ai pensé à ma nièce de sept ans. Dès le jour de sa naissance, mon cœur lui appartenait. L'aimant énormément, je me promis de faire tout ce qui était en mon pouvoir pour lui éviter de vivre ces faiblesses et les événements que j'avais vécus.

Puis je réalisai ne pas avoir le pouvoir de la protéger entièrement. Même ma sœur et mon beau-frère n'avaient pas pleins pouvoirs pour protéger leur propre fille. Je me résignai alors à faire ce que Dieu m'avait donné le pouvoir de faire...de l'aimer de façon inconditionnelle, peu importe ce qui pouvait arriver, d'être son défenseur tout au cours de sa vie, de l'encourager et de lui montrer à aimer Dieu et les autres personnes.

Puis je m'interrogeai à savoir comment je pouvais aimer autant ma nièce, peu importe ce qui pouvait lui arriver. Si quelque chose devait lui arriver qui la ferait se sentir faible, je voudrais juste la tenir dans mes bras jusqu'à ce que sa peine s'en aille. Comme s'il n'y avait aucune différence entre ma nièce de sept ans et moi-même enfant.

12 Du bégaiement à la stabilité

Je me revois, 31 ans auparavant, petite fille, criant : « Prends tes valises et disparais de ma vie ! » Puis la petite fille se projette 31 ans plus tard et s'écrie : « Grande fille, c'est toi l'adulte ! Tu ne trouveras pas la réponse dans ton passé ! »

C'est alors que je compris qu'elle avait raison. Peu importe le nombre de fois que je visionnais la cassette du passé, je n'allais pas trouver mes réponses d'une petite fille de sept ans. Cette petite fille faisait de son mieux, avec les ressources dont elle disposait. Il n'y a pas de réponses dans sa tête. Elle est trop jeune.

Je lui dis alors : « Attends-moi, je reviens te voir. »

Maintenant, la petite fille sourit. Moi, âgée de 38 ans, et manœuvrant dans la vie avec de solides croyances, je me dirige vers elle. Lorsque j'arrivai auprès d'elle, je la pris dans mes bras et lui prodiguai le même amour qu'à ma nièce.

Je lui dis à l'oreille : « Je n'ai jamais rien eu contre toi. » Puis je continuai en revoyant cette petite fille à chaque étape de sa vie alors qu'elle se sentait faible, répétant le même processus.

Se me sens maintenant bien mieux au sujet de cette petite fille. Je ne sais ce que l'avenir me réserve mais, aujourd'hui, non seulement je ressemble à une adulte, mais je pense en adulte.

Ma première conversation avec Bob eut lieu le 18 janvier 2002. Les résultats immédiats furent extraordinaires. La seconde conversation se tint le 23 janvier 2002. Je n'ai eu aucun blocage depuis cette date. Ma troisième conversation téléphonique s'est tenue le 30 janvier 2002. Je n'ai jamais plus nourris de sentiments négatifs envers la petite fille depuis cette date.

En terminant, j'aimerais souligner que, dans mon cas, la Neuro Sémantique s'est avérée un outil des plus efficaces pour remettre les autres intersections de l'Hexagone en mode positif. Bien que je crois que la Neuro Sémantique puisse venir en aide à un grand nombre de PQBs, je crois également que les résultats rapides que j'ai connus furent en partie redevables à tout ce travail que j'avais (sans trop le savoir) entrepris au cours des années, comme de participer à des séminaires d'entraide, en tenant un journal, en cherchant des traitements homéopathiques, et en lisant un très grand nombre de livres. Tout cela contribua à réaligner positivement toutes les intersections de l'Hexagone.

Bien que les racines du problème puissent différer d'un individu à l'autre, les symptômes (anxiété, peur, tension musculaire dans les cordes vocales et l'estomac, etc.) et le résultat (bégaiement et blocage) me semblent similaires. Si, comme je le crois, les émotions comme la peur et l'anxiété constituent des composantes critiques de l'Hexagone du Bégaiement, alors la Neuro Sémantique vous offre des outils pratiques pour réduire ces émotions inconscientes négatives et pour imposer des changements majeurs au système du bégaiement tout entier.

RÉFÉRENCES

Bodenhamer, Bobby G. et Hall, L. Michael. (1997). *Time-lining: patterns for adventuring in "time."* Wales, United Kingdom: Anglo-American Books.

Bodenhamer and Hall. (1999). *The User's Manual for the Brain.* Bancyfelin, Carmarthen, Wales: Crown House Publishers Limited.

Hall, L. Michael (1995-2001). *Meta-states: A domain of logical levels, self-reflexive consciousness in human states of consciousness.* Grand Jct. CO: Empowerment Technologies.

Bodenhamer and Hall. (2001). *Games for Mastering Fear.* Grand Jct. CO Neuro-Semantics Publication.

Korzybski, Alfred. (1941/1994). *Science and sanity: An introduction to non-aristotelian systems and general semantics*, (4th Ed & 5th Ed). Lakeville, CN: International Non-Aristotelian

Harrison, John C. (1989-2002). *How to Conquer Your Fears of Speaking Before People.* Anaheim Hills, California: National Stuttering Association.¹³

Traduction de *From Stuttering to Stability*, par Linda Rounds, du livre de John C. Harrison, *Redefining Stuttering, What the struggle to speak is really all about* ; douzième édition (2008) ; pages 324 à 335 ; traduit par Richard Parent, octobre 2009.

Pour télécharger la version originale complète du livre de John :

www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/redefining.html

Pour télécharger l'ensemble des textes traduits en format PDF, allez sur (sujet à révision aux six mois, en janvier et août) :

<http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/redefiniriebegaiment.pdf>

Les traductions françaises de chacun 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

¹³ Ceux qui désirent en savoir plus sur la Programmation neurolinguistique et la Neuro Sémantique peuvent accéder au site web de l'International Society of Neuro-Semantics à www.neurosemantics.com

14 Du bégaiement à la stabilité

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.

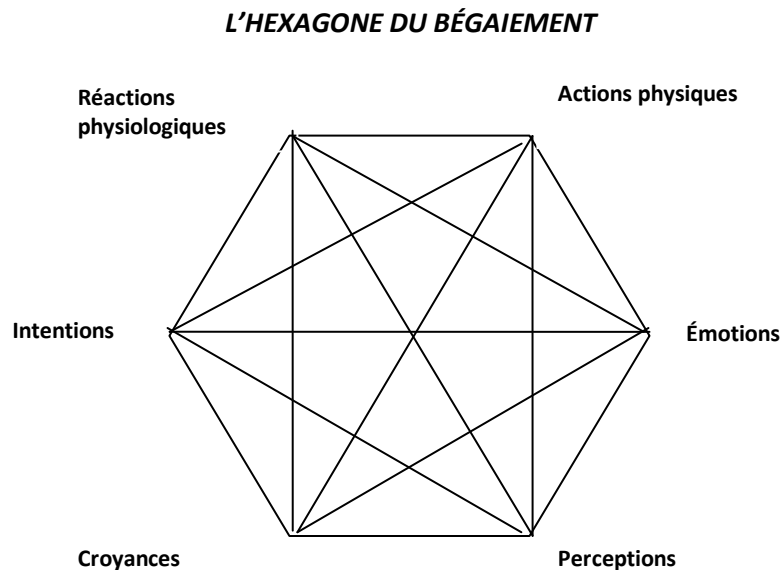
L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

(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.



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,

16 Hexagone du Bégaiement, une introduction

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.¹⁴

¹⁴ Pour l'article complet sur l'Hexagone du Bégaiement (*Développer un nouveau paradigme pour le bégaiement*) : <http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/hexagonfrench.pdf>