

# APPLIQUER DES MÉTAS-ÉTATS POUR LE BÉGAIEMENT

## ABORDER LE BÉGAIEMENT PAR LA PNL ET LA NEURO-SÉMANTIQUE

**Bob Bodenhamer, D.Min.**

Traduit par Richard Parent

Le bégaiement est une habitude de parole qui se manifeste lorsque, voulant dire quelque chose, on a l'impression de se "retenir," de ne pouvoir s'exprimer facilement et spontanément. On a parfois l'impression que deux idées ou sentiments sont en compétition, se battant pour dominer, s'interrompant l'un l'autre. À d'autres moments, on a l'impression de lutter contre un état de stress et d'anxiété. Bien que cela nous arrive à tous de temps à autre, on ne s'identifie pas pour autant comme "Personne qui bégaié (PQB)" et ce bafouillage ne représente pas pour nous un problème particulier. Mais pour d'autres, c'est une toute autre histoire.

Pour certaines personnes, le bégaiement constitue une vieille habitude de parole bien ancrée. Peu importe comment, l'expérience de parler de manière non-fluente est devenue le style d'élocution de l'individu. Pour que ce phénomène apparaisse, l'individu doit accorder beaucoup d'attention et déployer beaucoup d'énergie mentale-et-émotive à cette *non-fluence*.

Évidemment, cela présuppose une structure méta-niveau (ou méta-état) : être très conscient de cette non-fluence, lui démontrer une aversion et évaluer négativement cette non-fluence, "se" définir en fonction de cette expérience (« Je suis bégue ») et s'efforcer très fort d'éviter la non-fluence ; en d'autres mots, hésiter en hésitant.

- Comment la PNL peut-elle intervenir efficacement face au bégaiement ?
- Quels sont les modèles, la compréhension et les processus de la PNL qu'on peut appliquer à l'*expérience du bégaiement* et qui ouvriront les portes du changement à ceux qui en souffrent ?

### **Explorer la structure de non-fluence.**

D'ordinaire, l'expérience linguistique du bégaiement implique que la personne soit stressée et qu'elle subisse ce stress chaque fois qu'elle parle. Cela est encore plus vrai lorsqu'on se retrouve sur la sellette, qu'on doit répondre rapidement à une question, prononcer un terme difficile, présenter une idée qui pourrait ne pas être favorablement accueillie, se sentir mal préparé, etc. Cela démontre le rôle du stress dans l'expérience du bégaiement. C'est encore plus vrai lorsqu'on s'impose soi-même un stress supplémentaire en pensant *ne pas devoir* bégayer ou que le bégaiement est "mauvais." Plus le niveau de stress est élevé, plus le bégaiement sera sévère. En cela, on reconnaît une structure méta-niveau : plus nous *détestons et jugeons négativement* le bégaiement, plus il se fera présent.

Dans ce contexte, le "stress" fait référence à un état psychologique selon lequel nous pensons-et-ressentons qu'une situation est menaçante, dangereuse ou écrasante. Dans la représentation de ces idées, le système nerveux automatique puisera ses indices dans des réactions du genre bats-toi-ou-fuis ou le Syndrome Général d'Excitation qui activent ensuite notre organisme afin que nous puissions survivre. Lorsque nous faisons cela, il va de soi que notre tension musculaire, notre respiration et autres éléments de notre physiologie en sont affectés, influençant ainsi la façon dont nous utiliserons notre corps, notre gorge et nos cordes vocales en parlant. Tout cela constitue la base des problèmes sur lesquels repose le bégaiement.

Mais pour devenir expert en bégaiement, on a besoin de plus que cela. Il se suffit pas de parler d'une voix tendue et non-fluente pour instaurer le bégaiement comme habitude. Pour y arriver, on doit se rendre en "méta" et établir une structure de jugement ayant pour effet que nous "devons" à tout prix éviter de bégayer. La non-fluence doit devenir taboue et interdite.

En structurant notre non-fluence selon des jugements négatifs tels une évaluation négative, une antipathie, le mépris, l'embarras, etc., nous lui fournissons de plus en plus d'énergie psychique. Ces jugements (Commande négatives) a un effet paradoxal : elle empire les choses. Elle ne fait que renforcer davantage la présence de la non-fluence dans notre esprit. Nous la marquons au fer rouge encore plus. Nous la classons comme une expérience, mais une expérience que nous ne tolérons pas. Nous la surlignons et la solidifions. En fait, on se transmet l'ordre suivant :

«Ne bégaie pas... n'hésite pas en parlant. ... Ne te ridiculise pas en trébuchant sur tes mots. »

Mais de tels ordres négatifs ne font, presque toujours, qu'amplifier cette chose que, pourtant, nous voulons faire disparaître. Bien sûr, ce ne sont pas tous les interdits qui fonctionnent ainsi. Mais c'est ainsi que fonctionnent les Commandes négatives. Dans [\*La Structure de l'Excellence\*](#) (1999), nous décrivons sept autres genres de négations, certaines nous fournissant des méthodes vraiment efficaces de nier des choses pour qu'elles disparaissent vraiment.

Avec le bégaiement, ça commence par un état de stress en définissant notre parole comme risquée lorsqu'on ne peut s'exprimer "correctement." Nous accédons ainsi à un premier état de stress. Puis nous ajoutons un autre état de stress par-dessus le premier. Nous nous convainquons *ne pas devoir* bégayer, que c'est "mauvais," que cela nous fait paraître inadapté. Ainsi, nous nous appliquons un méta-état en nous auto-jugeant par la non-fluence. Parce que cette non-fluence nous préoccupe beaucoup, nous la classons comme une chose qu'on doit toujours avoir à l'esprit. Paradoxalement, plus nous la classons ainsi, plus nous en devenons inquiets. C'est ainsi que nous donnons vie au véritable "bégaiement."

## **Le bégaiement : habileté et accomplissement.**

Ayant travaillé avec plusieurs clients qui "bégayaient," j'ai constaté que chez toutes les personnes qui bégaiant, la peur anticipatoire du bégaiement précède toujours l'acte physique de parler en bégayant.

Lorsque je rencontrai Clint, il avait des problèmes à prononcer les mots débutant par des consonnes. Il n'avait aucun problème avec les mots débutant par des voyelles. Par un véritable tour de force mental, Clint planifiait ce qu'il allait dire afin d'éviter les mots pouvant le faire bégayer. Avec une angoisse mentale constante, il réfléchissait d'avance et planifiait prudemment ce qu'il allait dire afin d'éviter l'expérience du bégaiement qui le préoccupait tant. Quel pénible état d'inquiétude ! Évidemment, cela se transforma rapidement en une spirale sans fin et vicieuse. Cela le rendit anxieux, d'abord au premier degré, puis à des méta-niveaux plus élevés au fur et à mesure qu'il se rappelait des expériences stressantes. Et tout cela commença par une peur, la peur d'une idée. Il craignait, en effet, l'idée de se retrouver debout à devoir lire devant la classe ou un groupe. Il craignait de ne pas être fluide. Il est donc devenu hyper vigilant en choisissant prudemment ses mots.

Il se disait : "Je dois d'abord prononcer tous les mots dans mon esprit, juste avant de les dire."

« Clint, » lui dis-je, « Tu y mets vraiment beaucoup d'efforts ! »

« Oui, en effet. »

« T'imagines-tu comment ce serait si tu avais canalisé toute cette énergie vers tes interlocuteurs plutôt que de t'en faire autant sur la façon dont tu parles ? Que ce serait-il passé si tu avais canalisé tout ce travail et cette énergie vers tes interlocuteurs ? »

Notre expérience à travailler auprès de PQB nous démontra que *l'anxiété anticipatoire* elle-même (une structure méta-état) contribue directement à la mise sous tension des muscles entourant le larynx. Un tel étranglement fait obstacle à la libre circulation de l'air à travers le larynx. Ce phénomène est par ailleurs abondamment confirmé par la littérature sur le bégaiement.

Clint ayant de réelles difficultés avec les mots commençant par la lettre *m*, je lui demandai de dire : de *multiples moteurs nous motivent*. Chaque fois qu'il répétait cette phrase, il bégayait sur le premier "*m*" du mot "multiples" ; mais une fois sur sa lancée, il prononçait sans problème les deux autres mots commençant avec la lettre "*m*."

En PNL et en neuro-sémantique, nous avons vite décelé cette relation esprit-corps ou neurolinguistique. Au fur et à mesure que l'esprit accède à des états, auquel il attribue des significations, superposant des couches de pensées par-dessus d'autres pensées, il suscite, par la connexion esprit-muscles, diverses réactions musculaires.

Cernant le problème, je demandai à Clint de souffler un peu d'air dans son larynx avant de dire "multiples." Toute une différence ! Comme l'air arrivait dans sa gorge, il commença à prononcer sans bégayer le mot "multiples." Je lui expliquai alors que cette

procédure relâchait les muscles laryngiens, lui permettant de parler sans bégayer. Je l'informai également qu'avant la fin de cette séance, mes espoirs étaient grands de pouvoir éliminer la cause de son anxiété et du stress de telle sorte qu'il n'aurait plus à se soucier du bégaiement.

### **La sémantique générale du bégaiement.**

Wendell Johnson (1946/1989) mit au point une présentation exhaustive du bégaiement à partir du modèle de la sémantique générale.<sup>1</sup> Dans son ouvrage devenu un classique, *People in Quandaries*, il aborde la construction sociale du bégaiement. C'est au chapitre dix-sept, "*The Indians Have No Word for It*," qu'il en parle en termes d'environnement sémantique.

En sa qualité de linguiste et de psychologue œuvrant dans la discipline des troubles de la parole, Johnson décrivit le bégaiement comme ayant une structure "d'hésitation à hésiter" ou "hésiter à parler de manière non-fluente." Un tel méta-état négatif supposait une structure de *prohibition et de rejet* du parler non-fluent. Johnson n'observa aucun cas de bégaiement chez les cultures aborigènes qu'il étudia.

Le seul aborigène qu'il identifia avec le bégaiement avait grandi dans la culture blanche. Ses parents avaient appliqué leur programmation culturelle selon laquelle le fait de ne pas s'exprimer avec une parfaite fluence (l'état naturel d'un enfant en apprentissage de la parole et, bien sûr, des adultes !) n'était pas acceptable. Ils lui firent remarquer et le contrôlèrent, établissant ainsi une structure selon laquelle il *ne fallait pas parler de façon hésitante*.

Par une telle attitude, les enfants en vinrent à se préoccuper de cette non-fluence, apprenant à la détester, à tenter d'y mettre un terme, à la condamner, à l'interdire et à en faire un tabou. Une telle attitude était absente dans les cultures aborigènes. Ces dernières n'ont jamais attiré l'attention sur la non-fluence. Parce qu'ils n'y attachaient aucune signification, le bégaiement n'"existait" pas pour eux, ce n'était pas une "réalité" dans leur culture.

Cela illustre la conséquence paradoxale d'établir une méta-structure d'interdiction. Le seul fait d'établir, à la place du processus normal de la parole, une structure voulant que tu "n'hésites pas" attire l'attention sur les hésitations et nous amène à nous en inquiéter constamment, outre mesure. En lui adjoignant une souffrance (tourment psychique découlant de l'embarras, de l'inadaptation et des moqueries), nous nous retrouvons alors en présence d'un système d'énergie qui en amplifie l'effet négatif.

### **Structure de la parole facile et fluente.**

Comment parlons-nous si nous ne bégayons ni n'hésitons pas en parlant ? Quel est l'opposé de bégayer ?

---

<sup>1</sup> La Sémantique Générale décrit la façon dont la *structure* du langage influence notre perception. La sémantique générale est importante car la façon dont on utilise le langage aura un effet direct sur notre niveau de stress, lequel, en retour, aura une incidence directe sur notre élocution. Wendell Johnson aborde ce sujet de la façon la plus limpide qu'il m'ait été donné de lire. (John Harrison, dans *Redéfinir le Bégaiement*.) Wendell Johnson était également une PQB (RP).

L'opposé, c'est de parler calmement, ce qui d'ordinaire nous permet de parler en douceur et avec élégance ; et s'il nous arrive de chercher des mots, inquiets de l'impression que nous donnons, incertains du contenu ou du vocabulaire de ce que nous voulons dire, nous nous exprimons tout de même *calmement*, d'une manière non-fluente certes, mais sans s'en inquiéter, sans en faire tout un plat. Le contraire d'un comportement d'hésitation, de blocage et de bégaiement est de simplement s'exprimer, de le faire de manière aussi détendue que possible, tout en respirant profondément.

Qu'est-ce que tout cela présuppose ? Cela suppose que nous fonctionnions selon un état d'esprit qui nous donne du pouvoir et nous permet de nous sentir détendu, calme et bien dans notre peau, sans avoir à se préoccuper de notre parole.

Pour établir de telles structures, il nous faut écarter les prohibitions, les tabous et les inhibitions. On doit écarter ces dangers et ces menaces qui déclenchent un stress psychologique. En établissant de telles structures, nous donnons aux muscles du diaphragme et du larynx la permission de simplement se détendre et de permettre le libre passage du flux de l'air et de la parole.

Bien avant nous, Viktor Frankl se pencha sur cette question en utilisant "l'injonction paradoxale." Il demandait à ses clients de "parler avec beaucoup d'hésitations" et de bégayer délibérément. Cela présupposait qu'on puisse contrôler "le bégaiement" plutôt que ce soit celui-ci qui nous possède.

### **La technique Méta-État par rétrospection et retour dans le passé<sup>2</sup> appliquée au bégaiement.**

Dans le cas suivant, Bob (Bodenhamer) explique l'utilisation du processus méta-état permettant de s'extirper de toutes les structures négatives en amenant son client à traverser toutes ses émotions jusqu'à atteindre un *Vide absolu*,<sup>3</sup> et de traverser ce dernier vide également. Cette métaphore des *profondeurs* (de nos souvenirs pénibles) nous permet pour l'essentiel de revisiter (par introspection) nos anciennes structures ayant créé le problème puis, de là, de nous retrouver en présence de ressources d'un niveau supérieur. Nous pouvons faire appel à ces méta-structures pour les appliquer à l'expérience (ou les amener à la remplacer).

Clint, jeune célibataire de 30 ans, bégayait depuis des années. Gradué en langue Anglaise, il veut enseigner au niveau universitaire. Il s'apprête à entamer ses études.

Je débutai le processus thérapeutique en méta-modélisant le déclencheur du bégaiement. Cela impliquait des mots "difficiles," spécialement ceux débutant par une consonne. Chaque fois que Clint devait dire des mots difficiles, il se disait : « Mon Dieu ! Je dois dire ce mot là, » ce qui, inévitablement, le faisait "bloquer." Puis comme il subissait ce "blocage," ses muscles du cou se tendaient.

---

<sup>2</sup> Jusqu'ici, je traduisais cette technique par *Régression vers le bas*. Je viens de la rebaptiser technique par *Rétrospection et retour dans le passé*. RP

<sup>3</sup> Bob emploie l'expression *Void of Nothingness*.

On devait constater que le "blocage" mettait en œuvre une proprioception<sup>4</sup> négative dans son estomac. Il désignait cette sensation "terreur." Clint avait déjà conçu une stratégie proprioceptive pour vaincre cela. Dès qu'il ressentait la terreur, il faisait quelque chose de physique, comme faire sauter un crayon dans ses mains. Lorsque le blocage s'avérait spécialement difficile, il tapait très fort sur un genou. Grâce à de telles actions physiques, il réussissait à "faire sortir le mot." L'action physique relâchait ses muscles.

Puis je l'amenai vers un état de relaxation. J'appliquai alors un méta-état en utilisant cet état ressource de calme et de relaxation. Pendant ce processus, je dessinai un croquis illustrant le concept des Méta-États et leur fonctionnement. Grâce à son cerveau bien aiguisé, Clint en saisit rapidement le fonctionnement.

Alors qu'il accédait à cet état de calme et de relaxation, il dit : « Avec un tel état, le blocage de la sensation de terreur n'a plus de pouvoir pour me faire bégayer. »

Je lui demandai ce qu'il voyait dans son méta-état de relaxation. Il répliqua que cela se trouvait juste au-dessus de sa tête, de manière panoramique. Puis je lui demandai : « Qu'arrive-t-il lorsque tu utilises cet état de relaxation afin qu'il prenne le dessus sur ton état de terreur ? »

« Eh bien, Bob, cela le *neutralise*. »

Ayant répété ce processus à quelques reprises, nous avons observé une différence. Je n'étais pourtant pas encore satisfait du résultat sur la parole de Clint. Je lui demandai de répéter la phrase « De multiples moteurs me motivent. » Il trébucha encore sur le premier mot. Bien qu'il était satisfait de la diminution du problème, je voulais voir tout signe de bégaiement disparaître complètement.

Je le ramenai donc à son état proprioceptif de "sensation de terreur" qui déclenchait le bégaiement. Il localisa dans son estomac cette "sensation de terreur". Étant donné que ce genre de proprioception négative répond généralement bien à la technique de *l'Introspection* (voir *Time-Lining*, 1997), je lui demandai d'utiliser l'introspection pour revisiter sa sensation de terreur et atteindre l'émotion qui sous-tend cette dernière.

Il atteignit instantanément le *Vide*.

Je lui demandai alors de se rendre au Néant. « Et que retrouve-t-on de l'autre côté ? »

« J'aperçois un bassin d'eau. »

Je lui suggérai de se glisser dans le bassin d'eau. « Maintenant que tu es dans ce bassin d'eau, décris-moi ce que tu ressens en étant dans ce bassin. »

---

<sup>4</sup> La **proprioception** (du [latin](#) *proprius* signifiant « propre » et du mot « perception ») désigne l'ensemble des récepteurs, voies et centres nerveux impliqués dans la [sensibilité](#) profonde, qui est la perception de soi-même, consciente ou non, c'est-à-dire de la position des différents membres et de leur tonus, en relation avec la situation du corps par rapport à l'intensité de l'[attraction terrestre](#).

En décrivant la signification de ce méta-état, il employa les mots "libéré et léger. »

Et voilà ! C'était la ressource méta-état dont il avait besoin. Je l'invitai à toujours se tourner vers cet état de sensation totale de liberté et de légèreté tout en lui suggérant qu'il *fasse en sorte que ces sensations remplacent* ce sentiment de terreur qu'il ressentait avant de parler.

« Où se trouve maintenant la terreur dans le bassin léger ? »

“Elle disparaît. Je peux la voir au loin. Elle s'en va. Je la vois au-dessus de moi et elle s'éloigne. »

Puis j'ajoutai : « Laisse-la s'éloigner. »

Et il la laissa s'éloigner.

Je mis un terme à l'état et nous avons parlé d'autre chose. Clint parla de dix à quinze minutes de manière très détendue. Il ne bégaya pas une seule fois. Dans notre discussion à bâtons rompus, je lui parlai de la PNL tout en décrivant ce que ce modèle pouvait nous offrir. Il continua à parler sans jamais bégayer. J'évoquai de nouveau le bassin d'eau en lui demandant de faire de même afin qu'il puisse dorénavant y faire appel à volonté.

Lorsqu'on se laisse, il savait qu'il venait de prendre le contrôle sur le bégaiement. Pendant des années, il avait sans cesse déployé beaucoup d'énergies mentale et émotionnelle à le contrôler. Il pouvait dorénavant diriger librement ses pensées vers la créativité au lieu de s'en faire avec le bégaiement.

## Résumé.

- *Nos comportements découlent des états.* Il en est de même pour le comportement langagier de bégaiement : il émane de certains états et méta-états. Comme expression d'une dépendance d'un état, le bégaiement s'explique parfaitement et constitue une habileté hautement développée. Mais il n'est, de toute évidence, pas très pratique. Pas plus qu'il n'enrichit notre vie. En transformant l'état dont il dépend pour lui substituer des états qui nous donnent du pouvoir et des structures méta-niveaux, nous pouvons transformer cette expérience pour toujours.
- Nous venons d'appliquer au bégaiement des états neurolinguistiques et des méta-états. L'individu devra aussi identifier ses croyances limitantes renforçant le bégaiement pour leur substituer des croyances énergisantes. L'individu peut utiliser le Modèle Suisse qui permet à la PQB d'entrer dans "le Moi pour qui cela n'est plus un problème." L'Histoire du bégaiement, l'effondrement des ancrages et la restructuration constituent d'autres processus disponibles.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Time-Lining, collapsing of anchors and reframing.... Ces diverses techniques seront fort probablement traduites en français dans les mois à venir.

**Avez-vous aimé cet article ?** Alors lisez l'article *Du bégaiement à la stabilité* par Linda Rounds, dans [Redéfinir le Bégaiement](#), de John Harrison, Édition 2011 en français, à partir de la page 359. Cet article résume l'histoire de Linda pour se sortir du bégaiement.

**Également,** [Rising Up to Drop-Down Through: The Art of Dropping-Down Through Experiences; Even Stuttering While Rising Higher](#) par Bobby G. Bodenhamer, D. Min. et L. Michael Hall, Ph.D.

### **Références :**

Hall, Michael; Bodenhamer, Bobby (1999). *The structure of excellence: Unmasking the meta-levels of submodalities*. Grand Jct. CO: E.T. Publications.

Johnson, Wendell. (1946/ 1989). *People in quandaries: The semantics of personal adjustment*. San Francisco, CA: International Society for General Semantics.

Lederer, Debra; Hall, Michael. (1999). *Instant relaxation: Stress reduction for work, home, and life*. Wales, UK: Crown House Publications.

Categories: [How to Create Blocking & Stuttering](#)

Traduction de *Meta-Stating Stuttering : Approaching Stuttering Using NLP and Neuro Semantics*.

Par Richard Parent, Mont St-Hilaire, mars 2012. Révisé par Anne-Marie Simon.