

## S'AMÉLIORER

Diverses contributions  
Traductions de Richard Parent

*Doit-on se résigner à accepter le bégaiement sans rien y faire ou, au contraire, encouragés par les témoignages d'autres PQB qui ont amélioré leur parole ou qui s'en sont sorties, entreprendre un parcours personnel afin d'améliorer ce que nous sommes<sup>1</sup> ? Voici plusieurs contributions soigneusement sélectionnées qui pourraient vous aiguiller sur la voie à suivre.*

---

*Une bonne manière de commencer serait de visionner le TED Talk de Carol Dweck. Cette dame est chercheuse dans le domaine de « L'état d'esprit de croissance » — idée selon laquelle nous pouvons accroître la capacité de notre cerveau à apprendre et à résoudre des problèmes. Dans cette présentation, elle décrit deux manières d'approcher un problème un peu trop difficile pour que vous puissiez le résoudre. N'êtes-vous pas suffisamment intelligent pour le résoudre... ou n'est-ce pas plutôt parce que vous ne l'avez pas encore résolu ? Superbe introduction d'un domaine des plus prometteurs. Carol est professeur à la Stanford University.*

*Pour visionner cette présentation sous-titrée en français, cliquez [ICI](#), puis sur transcripts (et vous devriez voir le texte en français tout en suivant la présentation de la dame — ce qu'elle dit est souligné.)*

---

**Réflexions de Hazel Percey dans un courriel du 7 mai 2016. J'ai choisi ce texte pour commencer, car je le trouve fort bien écrit. RP**

« Je compare notre quête pour nous débarrasser du bégaiement à un labyrinthe. Plus tôt dans notre vie, et sans le réaliser, nous nous sommes aventurés sur le sentier du contrôle de notre parole — d'une manière ou d'une autre — pour finir par nous retrouver piégés dans ce "labyrinthe"; sans réaliser ni comprendre, alors qu'il était trop tard, comment nous en étions arrivés là. Il n'y avait aucun signal extérieur nous prévenant "Danger — ne va pas dans cette direction" — et plusieurs d'entre nous cherchent maintenant à en sortir. Il y a plusieurs destinations sans issue et de faux carrefours dans lesquels certains d'entre nous sont tombés, pensant qu'ils nous mèneraient à la liberté; mais ils ne nous ont pas amenés là où nous voulions aller. Bien sûr qu'il existe plusieurs moyens d'en sortir; même que certains en sont sortis, pour ainsi dire, "par accident." Pour certains d'entre nous, bien que nous ayons trouvé la sortie, nous n'avons de cesse de nous retrouver dans ce labyrinthe par faute de n'avoir pu totalement nous familiariser avec le processus adéquat ou le parcours par lequel nous pouvons en sortir. »

*Hazel*

15/08/2016

---

<sup>1</sup> Et je ne parle pas (que) de fluence ici. RP

**Anna Margolina, 10 mai 2016 :**

« Dans mon parcours personnel vers la liberté et le [Flow](#)<sup>2</sup>, ainsi que dans mon travail avec mes clients, je ne cesse de chercher une manière facile de décrire le processus de changement. Il semble que pour plusieurs individus, ce processus soit confus et qu'ils se sentent dépassés par la tâche. Les 3 A constituent une bonne manière de le décrire : Attention, Attitude et Action.

**Attention** — On ne porte attention qu'à une infime fraction de toutes les informations qui nous parviennent, peu importe qu'elles proviennent de nos sens ou de nos pensées. Centrez-vous sur ce que vous n'aimez pas de vous, sur ce que vous voulez éviter et sur ce qui peut mal tourner puis vous réussirez, à coup sûr, à torpiller votre progression. Investissez plutôt votre attention dans vos buts, vos rêves, vos talents, vos ressources, sur ce que vous pouvez accomplir en y investissant temps et efforts puis vous commencerez à progresser.

**Attitude** — Vous avez l'impression d'être une victime, impuissante, à la merci des autres et des situations ? Vous réussirez à bloquer votre progression. Considérez-vous plutôt comme un guerrier, un apprenti, un aventurier, un explorateur, et vous aurez bien plus de [plaisir](#).

**Action** — Si vous évitez les situations représentant des défis, que vous ne posez jamais d'actions qui vous feront avancer, la possession de connaissances ne vous sera d'aucune utilité. En étudiant les gens ayant accompli ce que vous espérez accomplir et en adoptant leurs schèmes de pensée, puis en posant les actions qui vous feront avancer, vous vous dirigerez là où vous voulez aller.

Alors, portez attention à ce vers quoi vous dirigez votre attention, à votre attitude et aux actions que vous posez quotidiennement.

*Anna Margolina, Ph. D.*

Ajouté le 14/08/2016

---

**Anna Margolina :** « Aujourd'hui, sur un site Facebook de parents ayant un enfant qui bégaie, quelqu'un mentionna que lorsqu'on veut s'améliorer, c'est que nous ne sommes pas assez bons et que, au lieu de nous efforcer à nous améliorer, nous ferions mieux de nous accepter tels que nous sommes.

Cela, bien sûr, soulève une autre question : "Pas assez bon pour quoi ?" et pourquoi le fait de vouloir s'améliorer devrait-il nécessairement signifier que nous ne sommes pas assez bons ? Cette confusion est en partie due à une croyance très persistante, croyance qui s'avère un des plus grands mensonges que nos écoles et, parfois, nos parents ont imprégné dans nos cerveaux d'enfants : nous sommes ce que nous faisons ("je bégaie, je suis bête !" RP).

---

<sup>2</sup> **Flow** : État mental atteint par une personne lorsqu'elle est complètement immergée dans ce qu'elle fait, dans un état maximal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d'engagement total et de réussite. Elle est détendue et productive. Le *flow* est un état d'esprit – un état dynamique de fluidité mentale et de plénitude – qui fait place à la créativité. Vivre en état de *flow*, c'est transformer de plus en plus les obligations quotidiennes en tâches agréables. À bien des égards, le secret du bonheur dépend de notre faculté à laisser le *flow* s'étendre au plus grand nombre possible d'activités banales et d'obligations. On ne peut enseigner le *flow* ; c'est un état d'esprit auquel on aspire corps et âme.

Pourtant, vous pouvez fort bien être impressionnant et parfait dans votre imperfection, simplement en étant vous-même, sachant qu'il n'y a personne d'autre comme vous et que vous travaillez à devenir meilleur, à vous améliorer dans ce que vous faites. Même chose avec la parole. *Refuser de vous dévaloriser à cause du bégaiement ne signifie pas que vous deviez cesser de chercher de nouveaux moyens pour atteindre une plus grande liberté de parole !* Cela signifie vivre une vie remplie d'acquisitions de connaissances, de nouveaux apprentissages, de développement et d'exploration de soi, découvrant davantage de manières de vous extirper d'une cage, d'une prison de croyances dévalorisantes, vous tournant résolument vers l'avenir plutôt que de continuer à réagir selon des images et des voix du passé. »

---

**Ruth Mead** : « J'aime bien ce que tu as écrit Anna. En ce qui me concerne, il y a au moins deux manières de changer. Une qui fonctionne, et l'autre pas. Si je m'efforce de changer mon comportement, ce comportement s'ancre encore plus profondément en moi. Si, par contre, j'ai un œil attentif sur mes croyances et mes valeurs, [observant dans quelle mesure elles correspondent à la réalité](#), le comportement indésirable s'évanouit de lui-même<sup>3</sup>.

En persistant à croire que la parole est difficile et que je doive pousser et forcer les mots à sortir, tout en travaillant simultanément à améliorer cette parole... je me retrouvais en présence de deux intentions opposées et je devenais de plus en plus obsédée.

Par contre, lorsque je découvris la nature spontanée de la parole, je pris conscience des fausses croyances que j'entretenais jusqu'alors et le comportement de bégaiement disparut de lui-même, sans même que j'aie à y penser. Je ne sais pas si d'autres ont vécu cela ; mais c'est ainsi que, pour moi, ça s'est passé. »

*Ruth*

---

**Dans un autre courriel daté du 2 mai 2015, Ruth poursuit** (Ruth est l'auteure de [La parole est un fleuve](#)) :

*« Toute méthode d'autosurveillance s'avérait catastrophique pour moi... qu'il s'agisse de m'efforcer de penser positivement, d'avoir du plaisir ou d'arrêter de me faire du souci ou QUOI QUE CE SOIT que je m'efforçais consciemment de faire, tout cela ne faisant que détruire ma parole. Seule la découverte du fonctionnement RÉEL de notre cerveau semblait me reconforter et amoindrir le bégaiement.*

Un jour, je dressai une liste de 29 techniques/cibles de fluidité que mes nombreux thérapeutes de parole m'avaient encouragée à faire... pour voir ma parole se dissoudre dans un bégaiement tellement grotesque que je ne savais plus où aller ni dans quelle direction me tourner. Lorsque je découvris, comme dans le livre "[7 Secrets of World Class Athletes](#)", que TOUTE intervention de mon cerveau ruinait ma parole (au même titre qu'une interférence ruine la performance de l'athlète), je me retrouvais alors en meilleure situation<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Le bégaiement étant le symptôme de quelque chose de plus profond. RP

<sup>4</sup> Il en est, en effet, de la parole comme pour les athlètes. Voir à partir de la page 117 du [livre de Ruth](#) pour comprendre ce concept.

*Lorsqu'on me demandait de penser positivement, je constatai que les pensées positives s'avéraient aussi destructrices que les pensées négatives...* En fait, toute pensée autocorrectrice intervenait à l'encontre de l'écoulement naturel du fleuve. Étant donné qu'on ne peut observer la formation de la parole, la nature s'avéra ma meilleure alliée pendant ces années-là... Mais comment fonctionne la nature ? Quelle est la véritable nature de cette relation entre le fleuve et l'esprit (lequel, de toute évidence, s'efforçait de retenir le fleuve ?) Ne pouvant VOIR ce qui se produit lorsque nous parlons, on se retrouve à dépendre de métaphores (événements visibles qui présentent une ressemblance avec l'événement invisible que nous tentons de comprendre). Bien qu'il y eût 4 importantes métaphores qui me vinrent à l'esprit à ce moment-là, c'est celle du fleuve qui s'avéra l'argument décisif. Lorsque la métaphore du fleuve prit forme devant moi, représentant la coordination inconsciente de plusieurs activités et processus que je ne pouvais observer, ma parole se fit l'écho de cette clarté. »

*Ruth*

---

**Voici un témoignage éloquent de Hazel Percy** (courriel du 3 septembre 2015).

« Certains d'entre vous se souviendront que j'ai demandé à Ruth, il n'y a pas si longtemps, ce qui se passait dans sa tête lorsqu'elle parlait — et sa réponse se résumait à "rien." (Ruth, corrige-moi si je me trompe). Eh bien, je n'ai jamais réussi à comprendre cela, car j'ai toujours cru qu'on devait au moins avoir une idée consciente de ce que nous voulons dire !

Mardi dernier, je crois m'être rapproché de ce que Ruth voulait dire par « rien ».

Je suis allée magasiner avec une de nos adolescentes. Je venais de faire, dans la voiture, quelques exercices de paroles qu'on m'avait dit de faire. Lorsque ma fille s'installa dans la voiture, je continuai du mieux que je pouvais, parlant de la même manière — parlant automatiquement, ignorant ce que j'allais dire avant de le dire. Et cela se poursuivit, de manière presque ininterrompue, pendant un bon deux heures. Je ne parlais pas tout le temps, mais j'ai passé la plupart de ce temps « sachant » que je pouvais lui parler de manière automatique, tout comme elle me parlait de manière automatique. Je n'avais encore jamais été, avec elle, dans un tel état pendant si longtemps. Oh, bien sûr, il y eut deux ou trois occasions où je sortis de cet état, recommençant à visualiser les mots, m'efforçant de les prononcer et donc recommençant à bégayer ; mais j'ai su assez bien gérer la disparition de ces mots dans mon esprit pour retourner en mode automatique. Et même lorsque je ne parlais pas, je savais fort bien être dans cet état. C'est alors que je me suis dit : pour référence future, je dois me souvenir de cette expérience ; ce dont j'ai conscience, ce à quoi je pense, ce sur quoi je me concentre, ce que je ressens, etc.

C'est ce que j'ai noté. Il m'a semblé avoir une conscience élevée de mon environnement physique — les gens, les choses dans la boutique, etc. Mon focus était donc externe. Mais rien ne se produisait en moi, dans mon esprit, à un niveau conscient — juste l'observation du monde extérieur. C'était comme si le temps s'était arrêté d'une manière pour le moins étonnante. J'étais parfaitement présente et consciente de mon environnement, mais rien d'interne. Pas de pensées, pas d'images — juste le néant, le vide. J'avais parfois conscience de devoir m'exprimer, mais même l'idée elle-même semblait presque que hors de portée de ma conscience éveillée. Lorsque je parlais, cela ne faisait que s'écouler sans que j'aie une idée quelconque des mots que j'allais dire avant que je les prononce. Je ne ressentais rien de particulier — juste 'normale,' sachant fort bien qu'il ne s'agissait nullement d'un ressenti. Mais cette expérience de m'exprimer de cette façon était plaisante... Je pourrais sans doute m'habituer à faire cela plus régulièrement !

Je crois qu'il y a deux [domaines de confiance](#) que je/nous devrais/devrions développer. *Confiance que notre cerveau saura produire automatiquement la parole et la confiance en l'habileté de notre cerveau à développer automatiquement nos idées.* Mardi dernier, j'ai su ce que c'était que d'atteindre ces deux états de confiance.

Depuis ce temps, j'ai eu des hauts et des bas, mais j'ai au moins en mémoire une nouvelle expérience positive de laquelle j'apprendrai et à laquelle je pourrai me référer dans le futur – afin qu'elle me rappelle cet état que je désire tant atteindre.

J'espère que ces commentaires vous seront utiles. Peut-être quelques-uns d'entre vous ont-ils déjà vécu quelque chose de similaire ? »

*Hazel*

---

### **Commentaires de Ruth, (8 septembre 2015) :**

« JANE ET HAZEL : CE DONT VOUS PARLEZ PRÉSENTEMENT FUT LE NOYAU CENTRAL DE MA VICTOIRE SUR LE BÉGAÏEMENT. IL N'Y A AUCUNE DIFFÉRENCE AVEC L'ENTRAÎNEUR QUI DIT À SON ÉTUDIANT : « CONTENTE-TOI DE FRAPPER LA BALLE ET NE PENSE À RIEN. » C'EST EXACTEMENT LA MÊME CHOSE. L'imagination/pensée (peu importe comment vous l'appellez) **interfère** avec le flow. Un fleuve s'écoule en suivant le parcours offrant le moins de résistance. Et, sauf lorsque nous intervenons, tout ce que fait dame nature est perfection. Tout notre cortex préfrontal qui s'efforce de régenter, d'éditer, de penser, d'améliorer, d'imaginer, etc.... EST résistance.

*Peu importe ce qu'on vous dira, ne faites que ce qui fonctionne pour vous.* Cela a fonctionné pour moi. Je me suis débarrassée de la résistance en mettant mon nez sur mon incessant gérant de cortex préfrontal. C'est ainsi que j'en suis venue à bien jouer du violon. C'est ainsi que j'ai pu écrire pendant des heures en laissant libre cours à mon flot de connaissances. C'est grâce à cela que je peux skier. Je connais fort bien ce parcours. Et ne vous punissez pas pour être trop cérébral ou trop démocratique. La clairvoyance n'arrive pas en étant trop démocratique ou en pensant que tout le monde a raison. La clairvoyance n'arrive pas en courant dans tout le pays à la recherche d'un autre miracle. La seule personne qui a besoin d'avoir raison, c'est VOUS. Qu'est-ce qui fonctionne pour vous ? »

*Ruth*

---

### **Anna Margolina (à Sue, Ruth et Hazel) :**

Pour moi, l'approche de Ruth ne pouvait fonctionner dans le sens que je ne pouvais me contenter de laisser ma parole être. Je voulais devenir meilleure oratrice, être plus motivante et améliorer mon anglais. Je désirais accroître mon influence. Mais je savais que plusieurs habiletés développées naturellement chez les enfants fluents en parlant avec leurs semblables me faisaient défaut. Laisser aller n'était donc pas, pour moi, une option. Mais dès le début de mon parcours, je cessai de mesurer ma progression par la fréquence de mon bégaiement. Bien que je voulais m'en libérer, je pris la ferme décision de concentrer mes efforts ailleurs. Et c'est ainsi que je découvris

la maîtrise de la communication. Tellement de gens fluents sont ennuyeux, irritants ou déprimants !

*L'athlète sait que pendant une performance, il ou elle ne doit pas permettre à ses pensées de s'ingérer dans le processus.* La plupart d'entre eux utilisent la [visualisation](#) pour se préparer à performer. Ils font appel à la visualisation et à la PNL pour faire échec à l'effet d'entraînement négatif d'une sous-performance. Ils ont un rituel préparatoire où ils se disent certaines choses et en imaginent certaines autres. Ils apprennent à projeter leur présence, à irradier de l'intérieur. Les acteurs en font de même. Lorsqu'ils s'exécutent, ils sont dans le Flow<sup>5</sup> et ne permettent à aucune pensée de s'ingérer dans le processus. Mais ils ont tous un moyen de se mettre dans un état propice. Et c'est justement ce que j'ai le plus de difficulté à transmettre à mes clients – *faire en sorte qu'ils cessent de mesurer leurs progrès et leurs revers selon la sévérité de leur bégaiement.* Il y a tellement d'autres choses : vous centrez-vous sur vous-même ou sur votre interlocuteur ? Écoutez-vous ce qui se dit ou êtes-vous en train de vous parler dans votre tête ? Portez-vous attention aux expressions faciales de votre interlocuteur tout en évaluant si ce que vous en déduisez est adéquat ? À moins que vous vous réfugiiez dans votre tête pour y voir une personne imaginaire n'ayant rien à voir avec ce qui se passe en réalité ! Êtes-vous dans un état interne positif et projetez-vous des ondes positives ? Pouvez-vous être ferme lorsque c'est nécessaire ou êtes-vous coincé dans une trappe à « gentillesse » ?

Il existe plusieurs manières d'enrichir votre pouvoir en tant que personne. *Épanouissez-vous et sentez-vous plus imposant en dedans. C'est excitant et amusant. Une fois atteinte cette attitude, le bégaiement ne sera plus important ; mon état interne est important, mon développement est important, je suis importante et j'ai du pouvoir – [finis cette pulsion de vouloir contrôler ma parole](#).* Pour moi, aujourd'hui, contrôler ma parole pour cacher mon bégaiement se compare à l'homme chauve qui se peigne les cheveux vers le haut – vous savez, ces gars chauves qui se laissent allonger les cheveux sur les côtés afin de cacher les endroits dégarnis au sommet ? Ils se rendent ridicules en accordant autant d'importance à seulement un aspect de leur apparence.

*Anna*

---

*Courriel d'Anna Margolina daté du 15 décembre 2015 (Re : It struck me that the same mental shift that...)*

Je fus surprise de constater que la même transformation mentale permettant aux personnes qui bégaient de passer du blocage au flow est aussi ce qui contribue à apprécier davantage la vie et à réduire, considérablement, les stressés et le combat pour parler. Simple réalisation qu'on ne peut contrôler le résultat en tentant de contrôler ce dernier.

---

<sup>5</sup> Du livre Flow de Mihaly Csikszentmihalyi : « Lorsque l'information qui se présente à vous est cohérente avec vos buts, votre énergie psychique se manifeste sans effort. Pas besoin de vous inquiéter ni de douter de votre pertinence. Lorsque l'individu cesse de penser à lui, l'évidence est encourageante : « Il agit correctement. » La rétroaction positive renforce le Soi et libère votre attention afin de mieux composer avec vos environnements externe et interne. » « Le flow contribue à l'intégration de Soi car, dans cet état de profonde concentration, la conscience est exceptionnellement bien ordonnée. Vos pensées, vos intentions, vos émotions et tous vos sens sont centrés vers le même objectif. L'expérience est en harmonie. Une fois terminé l'épisode de Flow, on a l'impression d'être plus « entier » qu'auparavant, non seulement en notre for intérieur, mais aussi en regard des autres et du monde en général. »



Si vous voulez faire pousser une plante, il faut d'abord préparer le sol, planter la semence, l'arroser et la nourrir. Et si sa croissance est décevante, vous n'arriverez à rien en tirant sur sa tige. Vous allez plutôt vérifier ce que vous pouvez faire d'autre pour mieux préparer le sol, l'arroser, nourrir la plante et *créer des conditions propices à sa croissance*.

Votre parole est la manifestation, le résultat final de plusieurs processus mentaux (eh oui ! L'Hexagone de John Harrison). Si vous voulez changer le résultat, il faut modifier le processus – vos pensées, vos perceptions, l'objet de votre attention, vos dialogues internes, vos représentations internes<sup>6</sup>, etc. Si vous n'aimez toujours pas le résultat, vérifiez une fois de plus vos processus mentaux et n'arrêtez pas de les ajuster.

Mais toute tentative de contrôler le résultat – la parole elle-même – se compare à tirer sur la tige d'une plante qui refuse de pousser. Idem pour n'importe quoi d'autre d'ailleurs. Vous ne pouvez contrôler votre colère – en tout cas, pas sans créer beaucoup de stress –, mais vous pouvez modifier le processus mental lui ayant donné vie. Pas plus que vous ne pouvez forcer quelqu'un à vous aimer ; vous ne pouvez que favoriser les conditions pour que cette personne en vienne à vous aimer. On ne peut corriger un comportement indésirable chez un enfant en le critiquant ou en le punissant (non sans occasionner certains dommages) ; mais vous pouvez modifier ce que vous faites tous les jours afin de favoriser les conditions propices à son développement.

Le bégaiement n'est qu'une métaphore pour tout le reste.

---

*Anna*

*Courriel D'Anna Margolina, 7 janvier 2016 (Re : Some people ask me – how long does it take to...) publié dans Redefining Stuttering.*

Certaines personnes me demandent « Combien de temps doit-on prévoir pour se libérer du bégaiement ? » Mes clients qui ne bégaièrent pas me posent la même question pour l'anxiété, leurs peurs et autres problèmes personnels. Lorsque j'entrepris mon parcours personnel de remédiation, je souhaitais venir à bout, en quelques mois, de cette chose qu'on désigne bégaiement. Mais mon voyage s'est avéré être long, parsemé de hauts et de bas.

Mais une chose est certaine – je me réjouis d'avoir pris ce risque. Je suis contente d'avoir été suffisamment déterminée pour ne pas abandonner en chemin. Cela changea tellement plus que simplement ma parole. J'ai l'impression d'avoir été pressurisée par de multiples couches de souffrances, de blessures et de croyances dévalorisantes qui n'avaient rien à voir avec ce que je suis réellement. Aujourd'hui, alors que je me prémunis de plus en plus contre de telles influences négatives, je m'épanouis en étant plus facilement moi-même.

---

<sup>6</sup> **Représentations Internes (RI)** : Importants modèles d'informations que nous créons et emmagasinons dans notre cerveau ; combinaison d'images, de sons, de sensations, d'odorat et de goûts (VAKOG).

Lorsque je commençai à coacher d'autres personnes qui bégayaient en utilisant la PNL et l'hypnose, je désirais les guérir en quelques séances. Mais par ma propre expérience et celle de mes clients, je réalise maintenant qu'un coach ne peut qu'aider et guider son client, *le coach ne pouvant faire à la place de son client ce travail personnel que seul ce dernier peut entreprendre*. Mais en étant déterminé à vous atteler à la tâche et en refusant d'abandonner en chemin, ce processus transformateur prendra éventuellement une vie qui lui sera propre et vous incitera, vous poussera et vous encouragera à poursuivre. Sur votre route, vous trouverez des mentors, des professeurs, des amis et des guides qui vous aideront à vous développer.

Aujourd'hui, je ressens une incroyable liberté. Lorsque je cessai de gaspiller mon énergie nerveuse à m'inquiéter, à anticiper l'échec, à craindre le jugement des autres, à me comparer aux autres et à me surveiller constamment, ma vie devint étincelante et fluide et, à mon grand étonnement, je découvris que les possibilités de plaisir, de croissance et d'amour étaient infinies.

*Anna*

---

*Courriel d'Anna Margolina, 12 janvier 2016 :*

... Oui, entreprendre un parcours personnel ne se limite pas qu'à rétablir la fluence ; c'est aussi réclamer ce droit inné que nous avons [de nous connecter aux autres](#). Hélas, les gens font souvent la même erreur : ils entreprennent un travail sur leurs croyances, leurs perceptions et leurs réactions émotives et attendent anxieusement que « ça fonctionne ». Si la fluence n'est pas au rendez-vous, l'entreprise s'avère alors inutile. [La communication débute par un état d'esprit, en voulant se connecter dans le but de s'exprimer](#).

Certains de mes clients ont l'impression de devoir plaire aux autres. Je leur pose alors la question suivante : « Comment vous sentez-vous en parlant avec quelqu'un qui veut plaire aux autres ? » Ils répondent « Brrr, pas bien. Ça manque de sincérité. Il n'y a pas de véritable connexion. » Puis je leur demande comment ils se sentent en présence de gens forts et authentiques dont la confiance en leur valeur personnelle irradie. La plupart d'entre eux me répondent : « J'apprécie me retrouver en présence de telles personnes. » Puis je leur demande : « Alors, pourquoi voulez-vous être une personne avec qui il est déplaisant de se retrouver ? »

Oui, il s'agit d'un paradoxe. Bien que le fait de vouloir plaire à tout le monde vous permette de traverser la vie normalement, ce n'est pas plaisant – ni pour vous ni pour les autres. Comme ne cesse de me le répéter mon ami : « J'aime quand tu es toi-même. Il n'y a pas meilleur cadeau que tu puisses me faire – être juste toi-même. » Et j'ai maintenant des amis avec qui j'aime bien connecter profondément et intentionnellement – par opposition à se limiter à une simple conversation.

*Anna*

---



*Courriel de Anna Margolina, 30 mars 2016 :*

Mon parcours ne s'avéra pas une navigation sans soubresauts. Ceux qui ont lu [mon livre](#) le savent. Voici certains éléments m'ayant aidé à persévérer.

1. Espoir - Je savais que certaines personnes avaient réussi à instaurer des améliorations permanentes. Il m'importait peu de savoir si leur parole était absolument parfaite ; je désirais jouir de la même liberté et du flow dont ils témoignaient. Et s'ils avaient pu y parvenir, pourquoi pas moi ? Je m'inspirais de leur histoire tout autant que des histoires d'autres personnes qui avaient atteint ce que certains croyaient impossibles. Et lorsque je me sentais désespérée, je relisais leurs témoignages.
2. Curiosité – Je me demandais pourquoi, après avoir parlé avec fluence, je retombais dans mes anciens blocages. Mon esprit scientifique avait besoin de savoir.
3. Connaissance – La PNL et son approche globale de changement furent les seules choses qui me permirent d'atteindre le flow naturel – pas de techniques de fluence, aucune pensée au sujet de ma parole – pur plaisir et liberté. C'est alors que je me suis dit – je n'ai qu'une vie à vivre. Je vais faire en sorte à ce que cela fonctionne pour moi. Je veux ma liberté.
4. Je cessai de faire une fixation sur ma parole. *Je savais que ma parole n'était qu'un prolongement de mon état mental. Alors, plutôt que de me concentrer sur ma parole, je m'assurais que mon état d'esprit était approprié.* Grâce à mes outils de PNL, je savais ce que je devais faire pour retrouver le flow. Cela se compare à des problèmes de santé mineurs : vous savez que certaines actions vous rendront plus malade alors que d'autres vous permettront de vous remettre plus rapidement sur pieds. La plupart des gens se concentrent sur la parole – et ils sont contrariés lorsqu'ils bloquent davantage, ce qui contribue à empirer les choses.
5. Détourner mon attention vers des choses plus importantes que le bégaiement. Des choses telles que le développement personnel, l'amour, nourrir et élargir son esprit, poser des gestes de gentillesse, etc. Penser au bégaiement ne fait que réduire votre perspective et vous ramener dans un trou<sup>7</sup>. Le fait de vous attarder à des choses plus importantes contribue à votre épanouissement.

Un de mes formateurs en PNL disait : « Rien ne disparaît avant de vous avoir enseigné ce qu'il vous fallait savoir. » Mon parcours à travers le bégaiement en a été un d'apprentissage. Il y a des choses que je n'aurais jamais faites ni même oser penser faire n'eut été de mon désir de m'en libérer. C'est ainsi que ce bégaiement est devenu mon professeur. Et j'aime cette personne que je deviens justement grâce à cela.

Alors, s'il vous arrive de vouloir laisser tomber et d'abandonner en chemin, dites-vous ceci : « Je n'ai que cette vie à jouir, à m'émerveiller, pour grandir et aimer. » N'arrêtez surtout pas ; persévérez.

*Anna*

---

---

<sup>7</sup> Voir à ce sujet, [le livre de John Harrison](#), à la page 303.

*Courriel d'Anna Margolina, 27 mars 2016 :*

Ayant entrepris, depuis plusieurs années, un parcours de transformation personnelle en plus d'aider d'autres personnes à utiliser leur cerveau pour se libérer et vivre dans le flow plutôt que de vivre dans la peur et les blocages, j'ai constaté que, très souvent, un changement irréversible se produisait soit par une pensée ou par un renversement de croyance. Avant que ne se manifeste une telle pensée ou revirement de croyance, l'individu est comme une balle de golf sur le vert : il remonte légèrement et fait un retour en arrière.

J'ai réfléchi pour trouver la pensée qui déclencha le changement de direction de ma vie, changement que personne ne pouvait arrêter, dans ma quête pour me libérer du bégaiement. Qu'est-ce qui me motiva si féroce à participer aux Toastmasters, à suivre des cours de théâtre et d'improvisation tout en n'ayant cessé d'explorer et de garder mon esprit ouvert ?

Je réalisai que cela avait été fort simple. À un moment donné, je cessai de me préoccuper de l'image que je me faisais de moi pour plutôt me concentrer sur mon développement et ma liberté personnels.

Avec le recul, je me souviens à quel point j'accordais de l'importance à ne pas échouer, à ne pas être considérée comme un échec, à obtenir l'approbation et à ne pas être la risée des autres. À quel point considérais-je important d'être acceptable, intelligente, etc. Toutes ces choses avaient de l'importance, car, dans ma tête, je me faisais une certaine idée de ma personne et je voulais que les autres me perçoivent d'une certaine façon. Cette image que je me faisais de moi n'était qu'illusion, car je n'avais, après tout, aucun moyen de savoir ce que les autres pensaient de moi (je ne pouvais que présumer – ou leur demander) ni comment ils m'imaginaient ou s'ils riaient de moi ou de leurs propres pensées.

À un moment donné, et je n'ai aucune idée du moment précis ni du comment, je détournai ma concentration vers mon développement personnel. *C'est à ce moment-là que j'accordai la priorité à l'épanouissement de mon plein potentiel, à me débarrasser de mon ancienne programmation par défaut et à découvrir ma véritable identité.* Cela signifie aussi découvrir la raison de mon passage sur terre (comment faire profiter les autres de mes uniques talents); apprendre à aimer inconditionnellement, à ouvrir mon cœur et à explorer [cet incroyable univers du cerveau humain](#), tout cela est devenu ma raison d'être. Et si pour pouvoir grandir, il me fallait échouer plusieurs fois, infliger certains dommages à l'image que je me faisais de moi, risquer de décevoir ou de déplaire à quelqu'un — je le faisais sans hésiter.

Ce simple changement de priorisation constitue la fondation de tous les autres changements.

Ce que j'observe chez plusieurs PQB, c'est qu'elles ne veulent surtout pas être considérées comme des échecs, elles recherchent l'approbation et l'acceptation des autres et ne veulent pas être l'objet de dérision. Lorsqu'on investit autant d'énergie à maintenir une certaine image, il est plus difficile de nous concentrer à faire ce qui est nécessaire pour nous libérer d'un tel carcan. Pourtant, cette image qu'on se fait de soi n'est qu'illusion, illusion créée par nos schèmes de pensée et un conditionnement qui nous fut imposé par d'autres personnes. C'est le résultat d'une vieille programmation. S'en tenir à ce qui est vieux et dépassé bloque toute croissance personnelle. La seule manière de s'en détacher et de progresser, c'est d'être obsédé à élargir notre esprit et nos cœurs.

*Anna*

*Seth avait demandé à John Harrison (le 16/12/2016) (1) quels furent vos premiers indices attestant que vous étiez sur la voie de sortir du bégaiement et (2) comment en êtes-vous venu à avoir du plaisir et à ne plus vous retenir en parlant ? Voici la réponse de John (19/12/2016) :*

« Eh bien, Christian, je dois d'abord te dire que j'avais d'autres enjeux plus importants auxquels je devais m'adresser. Je devais trouver qui j'étais et ce que je voulais faire de ma vie. C'est que, vois-tu, deux mois avant mes 26 ans, j'ai quitté la maison (New York) pour partir à l'aventure, et les six premiers mois vécus seul à San Francisco me donnèrent le sens de ce que c'était que de vivre de façon indépendante et de faire ce qu'on veut. Puis l'impensable se produisit. J'en avais assez du travail que je faisais. Bien que je susse que ce travail ne me convenait pas, je n'avais aucune idée de ce qui me CONVENAIT. J'étais on ne peut plus perdu.

Cependant, l'idée prenait forme en moi que mon blocage de parole était bien relié au malaise que je ressentais envers mon identité, mon Moi d'alors. En vérité, je comprenais qu'il y avait entre eux une solide connexion. Je commençai à percevoir les diverses manières dont je me retenais. Je pouvais voir que mes blocages n'étaient qu'une partie du portrait global de mon réflexe de retenue. Et qu'en étant réellement moi et en ayant du plaisir en parlant, j'étais bien plus enclin à lâcher prise et à m'exprimer.

Je dois préciser que San Francisco, au début des années 1960, comptait beaucoup de personnes impliquées dans des groupes et des programmes de découverte de soi. Et J'ADORAIS m'impliquer dans ces activités et programmes. »

*John H.*

Décembre 2016

## AUTRE SON DE CLOCHE

### Sue Alqadhi (20 juin 2015, sur l'amélioration et l'acceptation de soi) :

« J'ai visionné une intéressante entrevue cette semaine de Robert Holden, psychologue, auteur et présentateur britannique, oeuvrant dans le domaine de la psychologie positive relative au bien-être, considéré comme « l'expert le plus éminent du bonheur ».

Une citation me frappa particulièrement : « *Peu importe les efforts que nous déployons pour nous améliorer, rien ne pourra compenser [la non-acceptation de soi](#). Ce qui implique d'accepter la possibilité qu'il n'y ait rien d'anormal avec ce que nous sommes vraiment*<sup>8</sup>. » Il avance que la plupart d'entre nous pensent qu'il y a quelque chose d'incorrect en nous – raison pour laquelle nous mettons tant d'efforts à nous améliorer.

L'amélioration de soi commence par un jugement. Si vous commencez par un jugement et que vous avez l'impression de devoir vous améliorer, vous vous retrouverez forcément avec l'impression qu'il y a toujours matière à amélioration.

Nous grandissons dans une société qui nous dit qu'en acceptant les choses telles qu'elles sont, nous nous résignons. Que pour accomplir quoi que ce soit, nous devons nous battre ! ***Comment pouvez-vous vous accepter si vous n'avez pas l'impression d'être cette personne que vous désirez vraiment être ?***

Il y a une courte méditation pendant la présentation (elle commence vers la 23<sup>e</sup> minute) sur le thème de « Ce que c'est que d'être moi lorsque je ne me juge pas ».

Voici le lien : <https://itunes.apple.com/us/podcast/adventures-in-happiness-nick/id976861197?mt=2>

*Sue*

Source : traduction d'un courriel de Sue Alqadhi, daté du 20 juin 2015, groupe *neurosemanticsofstuttering*.

### Anna Margolina répliqua la journée même (20/06/2015) à ce courriel :

« Sue. À ce stade de ma vie, je suis vraiment redevable et reconnaissante envers mon bégaiement... N'eût été mon sévère bégaiement qui m'a tellement tourmenté, je n'aurais jamais eu la motivation d'entreprendre un parcours personnel. Bien sûr, tout commença par la conviction qu'il y avait quelque chose d'anormal en moi. Sans ce jugement, je n'aurais rien fait. Plusieurs personnes sur les forums de bégaiement affirment accepter complètement leur bégaiement, car c'est ce qu'elles sont et qu'elles ne veulent pas changer. Elles veulent que ce soit le monde qui s'adapte à elles ! Bien sûr, le monde (99 %) a toujours résisté à s'adapter pour satisfaire les desideratas de certains (1 %). Si je pouvais, à volonté, changer ce monde, je choisirais plutôt de sauver les éléphants, les rhinocéros, les baleines, les loups et autres espèces en péril. Ce qui commença par le désir de « réparer » quelque chose qui n'allait pas chez moi se transforma en un voyage de découvertes qui me fit prendre conscience que *ce que je faisais et ce que je montrais aux autres ne reflétaient pas ce que j'étais vraiment*. Il y a en moi une quintessence bien plus grande que ce que peut juger ou désapprouver quiconque. Nul besoin d'accepter cette

---

<sup>8</sup> La citation originale est la suivante : « No amount of self-improvement can make up for any lack of self acceptance. That means accepting the possibility that there is nothing wrong with the truth of who we are. »

quintessence, car personne ne peut ni accepter ni juger cela. Tu vois, que tu acceptes ou que tu juges revient essentiellement au même, car cela signifie que tu divises ta conscience en une partie qui a besoin de se faire accepter, de se faire pardonner ou d'être approuvée, et une autre partie qui, elle, est libre de faire ce qu'elle veut. Trop souvent, nous laissons les autres faire cela à notre place – nous accepter, nous approuver et même nous attribuer une valeur. Mais notre conscience constitue un tout. Ces parties qui jugent et désapprouvent existent seulement dans notre imagination.

Voilà pourquoi je suis si redevable envers le bégaiement et toute cette souffrance qu'il nous inflige ; sans lui, je n'aurais pas entrepris ce parcours personnel qui me permit de découvrir [ces choses étonnantes que peut faire notre cerveau](#). Ce qui débuta par la recherche de la fluence se poursuit toujours, mais sous la forme d'acquisition de connaissances, de croissance et d'évolution personnelles. Et cela, c'est un travail à vie. »

*Anna*

### **COMMENTAIRE DE RUTH MEAD :**

« Anna, comme toujours, nous sommes sur la même longueur d'onde... et lorsque ces personnes semblant se délecter dans leur bégaiement (ce qui me semble pour le moins masochiste) me disent que nous devons accepter ce bégaiement, je réponds toujours par (et je cite) « WTF?<sup>9</sup> Je n'ai pas réalisé que Dieu était mort et qu'Il t'avait abandonné. Je n'aurais jamais, au grand jamais, accepté le bégaiement. » Et c'est justement cette incapacité à accepter ce bégaiement qui m'insuffla la motivation de vivre une vie de découvertes... ou, comme le disait le grand Fritz Perls... « La découverte est toujours la découverte du possible. » Et une de ces découvertes fut « On peut faire disparaître le bégaiement. » Je suis une preuve vivante de cela, tout comme toi, Anna, ainsi que John, Alan, Richard, Geoff et plusieurs autres sur ce forum. C'est ce qui fait de ce forum (*neurosemanticsofstuttering*) le plus positif et plein d'espoir. »

*Ruth Mead.*

---

### **Ruth à Anna :**

Tu as entièrement raison... et personne ne sait mieux que toi ce que signifie améliorer sa performance. Ta progression à cet égard est des plus impressionnantes. Pour ma part, j'en suis toujours au premier tome de la chanson... composant avec le bégaiement. Ce qui se produisit une fois réglé ton bégaiement n'est rien de moins que stupéfiant. John et Alan, et probablement Richard et Geoff, ont tous pris leur distance par rapport au bégaiement. Ce n'est pas mon cas et je ne crois pas y parvenir un jour ; mais j'applique maintenant, dans tous les autres aspects de ma vie, ces principes qui ont permis de vaincre le bégaiement. De plus, bien que je ne sois pas une oratrice professionnelle, je jouis de la liberté de pouvoir dire tout ce que je veux dans mon quotidien, dans des conversations pour lesquelles il m'était absolument impossible d'avoir du plaisir quand je bégayais, sans parler de toutes ces conversations quotidiennes à bâtons rompus qui font de ma vie une vie heureuse et accomplie. C'est mon plus grand souhait... que les personnes qui bégaiement actuellement (Hazel nous parlait justement de ses problèmes conversationnels) ...

---

<sup>9</sup> WTF signifie « What The F... » (le fameux « F word » comme disent les anglos).

puissent un jour jouir de cette même camaraderie facile et de cette liberté dont je jouis actuellement.

Une question qu'on me pose souvent sur le Facebook Chat est « Comment pouvez-vous croire que la parole est comme un fleuve et continuer à croire aux vertus du Programme Mc Guire, à la PNL et à l'Hexagone du Bégaiement ? » Ma réponse ressemble à ceci : Mc Guire vous fournit ces petites roues stabilisatrices qui vous aident à rester en équilibre afin que vous réalisiez que vous POUVEZ réellement vous tenir en équilibre. La PNL vous fait prendre conscience de la nature de cette résistance (réflexe de retenue, blocage) avec laquelle nous devons composer, à travailler sur nos fausses croyances, notre esprit bavard et la peur qui en résulte. [Le livre de John](#) nous démontre clairement que bégaiement et réflexe de retenue sont synonymes... et que *Moi, cette personne que je suis est celle* qui retient le fleuve...et qu'il n'est donc pas « retenu » par des forces occultes hors de mon contrôle.

Apprendre à projeter notre présence et à irradier de l'intérieur est du domaine des experts...dont toi, Anna fait certainement partie. J'en suis toujours à chercher comment cesser cette ingérence qui retient mon fleuve... et je constate que ce qui fonctionne pour le bégaiement fonctionne aussi dans tous les autres aspects de ma vie. Voilà pourquoi tout cela est vraiment très excitant pour moi.

*Ruth*



## DE LA NÉCESSITÉ DE VOIR ET DE FAIRE LES CHOSES AUTREMENT

Par Anna Margolina, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

*Voici un courriel d'Anna daté du 7 octobre 2015 et dont l'objet est « Remettez-vous en question vos modèles de réalité (votre [cartographie du territoire](#) - Do you challenge your reality models) ? » RP*

Une chose qu'il est important de garder à l'esprit, c'est que notre cerveau crée constamment des cartes de la réalité. Et je ne parle pas ici de percevoir, dans une situation donnée, la réalité telle qu'elle est alors que, dans une autre situation, votre perception serait biaisée. Non ! Nous regardons toujours le monde par notre cartographie personnelle, pas la réalité, pas le territoire tel qu'il est. *Nous déformons, généralisons et supprimons toujours quelque chose.* Notre vision va toujours de la richesse illimitée du monde vers un modèle de ce monde limité.

Et justement à cause de cela, il nous est très difficile de [voir au-delà des limites de notre modèle personnel du territoire](#) (du monde), de nos cartes mentales. Lorsque vous vous livrez à une introspection et que vous tentez de résoudre vos problèmes, vous utilisez la même cartographie de la réalité et vous accédez à l'information en vous servant des mêmes stratégies et processus. Vous vous retrouvez avec des espaces vides et des pièces manquantes (du puzzle/casse-tête) un peu partout.

Pour vous sortir de ce cercle vicieux et commencer à vous améliorer, vous devez voir au-delà de votre cartographie, au-delà de vos cartes personnelles. Il est absolument crucial de pouvoir accéder, rassembler et évaluer autrement vos informations. *Derrière chaque réaction qui vous limite se cache un modèle restrictif de la réalité qu'il vous faut réévaluer.*

Vous pouvez voir au-delà des limites de vos modèles de réalité. Vous pouvez commencer par demander à quelqu'un d'autre de vous y aider. Cela peut être un praticien de la PNL. Laissez cette autre personne vous poser des questions et remettre en question votre modèle de la réalité. Laissez cette personne vous aider à accéder [à vos souvenirs](#) d'une façon différente. Laissez-la aussi vous aider à [visionner autrement vos représentations mentales](#).

Deuxièmement, par l'écriture intuitive. En écrivant sans y penser (ni vous censurer/juger ni vous corriger) puis en lisant ce que vous avez écrit, vous accédez à l'information de façon différente que vous le feriez en parlant mentalement.

Troisièmement – observez. Il s'agit de vous enregistrer puis de vous observer comme s'il s'agissait d'une autre personne. Ou, une fois développée votre acuité sensorielle, en perfectionnant votre capacité à remarquer la réaction des autres [plutôt que de vous les imaginer](#). Ou, simplement, en leur demandant ce qu'ils pensent.

Enfin, en faisant délibérément quelque chose que vous n'avez pas l'habitude de faire ou que vous croyez être au-delà de vos capacités. Outrepasser vos peurs et observez vos réactions avec curiosité. Faites quelque chose qui ne vous ressemble pas – que ce soit apprendre à être plus expressif, à parler d'une voix plus émotive, à vous déplacer sur la scène ou à interagir avec

l'auditoire de votre Club Toastmasters. Cela me semblait impossible ; pourtant, aujourd'hui, je fais tout cela avec aisance !

Alors, chaque fois que vous pensez à vos problèmes ou que vous échafaudez des moyens de composer avec ceux-ci, posez-vous cette question – « Est-ce que je fais quelque chose me permettant d'expérimenter au-delà des limites de mon modèle du monde, du territoire ? Ou suis-je plutôt en train de tourner en rond à l'intérieur de mon modèle habituel en faisant ces mêmes choses que j'ai toujours faites ? »

En espérant que ces quelques réflexions vous seront utiles.

*Anna*

*Barbara Dahm donne suite à un courriel de Anna. Cette dernière avait parlé d'une cliente qui, venant de divorcer, a de la difficulté à « passer à autre chose » face aux insultes répétées de son ex-conjoint. (Courriel du 31/10/2015; Re: connecting to your own wisdom).*

Anna, ce dont tu parles est intimement lié à tout ce qui concerne les pensées et les comportements humains. On peut en dire autant de la méditation, du yoga, des diètes, de l'exercice physique, des thérapies de la parole, de l'ergothérapie, etc. Il est tout à fait naturel de se sentir à l'aise au point A (là où nous sommes actuellement). Même si vous préféreriez ne pas y être, il vous est coutumier et les humains aiment naturellement ce qui leur est coutumier.

Je connais le puissant changement que peuvent instaurer certains de mes clients en [Thérapie Dynamique du Bégaiement](#). Certains d'entre eux y adhèrent d'emblée en en faisant leur nouvelle manière de vivre alors que d'autres abandonnent avant même d'avoir instauré de substantiels changements intérieurs. Je crois que cela requiert **une volonté d'agir** et la persévérance.

Vous avez probablement entendu parler de cette expérimentation faite avec des enfants de 3 ans qu'on a mis en présence de deux guimauves et à qui on a dit que s'ils ne les mangeaient pas, ils allaient avoir encore plus de guimauves au retour de la surveillante. Certains mangèrent les guimauves alors que d'autres étaient résolus à ne pas les manger en trouvant d'autres moyens de se distraire. On allait suivre ces enfants pendant plusieurs années. On a constaté que ceux qui avaient attendu réussirent mieux leur vie.

Je crois qu'on peut comparer le retour aux vieilles pensées et à nos vieilles habitudes au fait de choisir de manger les deux guimauves. Elles sont là et sont tentantes. Aller à l'encontre de nos pensées et de nos comportements usuels devenus parties intégrantes de nous-mêmes, c'est comme résister à une pulsion. Certaines personnes réagiront d'une certaine façon, d'autres d'une autre manière.

Je crois qu'il s'agit là d'une question cruciale que chacun de nous doit confronter lorsque nous désirons changer quelque chose.

*Barbara Dahm CCC S.L.P.*

26/10; 09/11/2015; 12/2016

## ALAN BADMINGTON

Alan cite un autre membre du forum de discussion (*neurosemanticsofstuttering*) :

« Note sur [l'évitement](#) – nous avons tous le droit de choisir entre, d'une part, la facilité et l'évitement et, d'autre part, un embarras temporaire, l'aventure et l'enthousiasme du moment. Je crois que celui qui opte pour la première option se condamne à une plus grande souffrance et à de piètres résultats, bien plus que celui qui choisit la seconde option. En faisant de nouvelles choses, en sortant de notre coquille, nous expérimentons avec la nouveauté, quelque chose qui nous apporte la joie, l'esprit d'aventure, l'enthousiasme du moment et la paix. »

Certaines personnes croient fermement devoir toujours être à l'aise et faire tout ce qu'elles peuvent pour éviter les situations/événements qu'elles considèrent comme source « d'embarras. » Bien que la plupart d'entre nous puissent affronter et composer avec une source d'embarras, plusieurs refusent de tolérer ne serait-ce que le moindre degré d'embarras (et cela, même s'il en va dans notre intérêt).

*La peur est gardienne de notre zone de confort.* Il est certain qu'en nous aventurant en territoire inconnu, nous connaissons la nervosité ou l'appréhension. Certains deviennent prisonniers de leur insécurité – craignant le changement, craignant l'échec et craignant même le succès (ou du moins ce qui s'ensuit). On remet rarement à plus tard ce que nous aimons faire ; mais nous repoussons souvent à plus tard (voire même évitons) les tâches qui impliquent la nouveauté ou quelque chose de différent.

Oh, bien sûr, lorsque nous nous aventurons sur des mers inconnues, rien ne peut garantir un résultat positif ! La peur des conséquences nous empêche de nous lancer dans l'action. Nous hésitons, car nous considérons cela comme trop difficile, un risque trop élevé ou par crainte d'exposer [notre vulnérabilité](#) au grand jour.

La peur de l'échec constitue un des plus grands obstacles. Pourtant, tout changement s'accompagne nécessairement d'un élément de risque. On doit considérer les revers comme pierres de lance vers de futurs succès.

Le refus d'assumer des responsabilités supérieures explique notre réticence naturelle à [sortir de notre zone de confort](#). En ne nous aventurant pas à l'extérieur de notre zone de confort, nous éliminons le risque, certes, mais nous limitons aussi sérieusement notre développement personnel et professionnel.

Le développement personnel se concrétise lorsque nous nous aventurons au-delà de notre actuelle zone de confort. **Cela requiert une reprogrammation de nos [cartes mentales](#) afin d'accroître l'étendue de cette zone qui nous sera coutumière.** *C'est lorsque nous ressentons un embarras que nous savons que nous confrontons la peur.* Cela confirme que nous prenons un risque. Tout comme la tortue, vous n'avancerez que si vous vous étirez le cou.

J'ai aussi découvert (bien que tardivement) que j'avais été l'auteur de mes propres [limitations](#).  
Bien à vous

*Alan Badmington.*

Voir aussi le TED Talk [Le pouvoir de croire qu'on peut s'améliorer](#) par Carol Dweck.

Traduction des contributions d'Anna Margolina (21/04/2015), Ruth Mead (22/04/2015) et Alan Badmington (10 mai 2015). Traductions de Richard Parent, mai 2015. Relecture 12/2016

Antidote 12/2016.