

15 décembre 2019

BÉGAIEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE NÉCESSAIRE À LA SURVIE ?

("LE MOI", MANIFESTATION DE SOI, L'EXISTENCE, RELATION INTERPERSONNELLE, RÔLE SOCIAL, IDENTITÉ)

Par Matthew O'Malley

Traduction de Richard Parent



Préface : Bien que cet article ait des implications existentielles, il est expliqué en mettant l'accent sur le bégaiement. Nous expliquons des concepts avant leur application au bégaiement. Cet article se concentre principalement sur «le soi» et le bégaiement. Comme «le soi» joue un rôle dans certains des phénomènes liés au bégaiement, ces concepts seront explorés. Les implications sont révélatrices.

Le soi et son expression seront examinés à travers la lentille des phénomènes suivants connus en relation avec le bégaiement :

1 — Il est courant que les personnes qui bégaiement (PQB) bégaiement en déclinant leur nom propre. Pour beaucoup, ce sont les mots sur lesquels l'individu bégaiement le plus souvent et le plus

BÉGAIEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE

sévèrement. Le nom d'une personne lui est profondément attaché. C'est ainsi que les gens l'appellent. C'est ainsi qu'elle se présente aux autres. C'est, d'une certaine façon, son « moi »¹.

2 — Il est courant que les PQB cessent de bégayer lorsqu'elles « jouent un rôle. » Par exemple, de nombreuses PQB ne bégaièrent pas lorsqu'elles tiennent un rôle d'acteur ou d'actrice. Elles ne bégaièrent pas lorsqu'elles se déguisent en clown ou font simplement semblant d'être quelqu'un d'autre. Cela a des implications claires en ce qui concerne le soi et le bégaiement. Lorsqu'une personne « dans son esprit » n'est plus son propre « soi », le bégaiement diminue ou disparaît souvent.

3 — Il est courant que les PQB cessent de bégayer lorsqu'elles parlent avec un accent. Il s'agit là encore d'une façon d'être quelqu'un d'autre. Lorsqu'une personne parle avec un accent, elle ne parle pas de sa propre voix. Ce n'est pas son « moi ». Cette façon de parler la sépare de son « moi ». Le résultat est souvent un bégaiement moindre ou nul.

4 — Il est fréquent que les PQB parlent couramment lorsqu'elles parlent à l'unisson. Ce phénomène du bégaiement est appelé « parole en cœur. » Lorsqu'une personne parle à l'unisson avec d'autres personnes (par exemple, à l'église ou lors d'un engagement collectif envers un pays d'adoption), son bégaiement disparaît souvent. Là encore, il existe des liens importants avec « le soi ». Lorsqu'une PQB parle à l'unisson avec d'autres personnes, ce n'est pas son propre « soi » qui parle indépendamment. Elle fait alors partie d'un groupe plus large qui est plus que son « moi » individuel.

...

Nous allons maintenant explorer certains concepts ci-après et revenir aux précédentes observations sur le bégaiement et le soi.

Le « moi » se manifeste et naît en relation avec d'autres

Exister, c'est se manifester dans une relation.

Rien ne peut se manifester indépendamment. La manifestation de quelque chose exige que quelque chose se manifeste quelque part. Un arbre ne peut exister sans un environnement dans lequel exister. Il n'y a pas de soleil sans le contexte de l'univers ou d'une galaxie dans laquelle il existe; sans parler d'un lever de soleil qui ne peut exister sans un observateur sur une sphère en rotation. Une étreinte ne peut exister sans deux composantes : quelqu'un pour donner l'étreinte et quelqu'un d'autre pour la recevoir. En grande partie, les choses n'existent que dans la façon dont elles sont perçues et de leur impact sur leur environnement.

¹ Mais c'est un « moi » qui transporte avec lui un lourd bagage émotionnel. RP

BÉGAIEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE

Toutes les choses se manifestent et existent dans le contexte de leurs interactions. Aucune chose ne peut exister indépendamment dans un vide absolu. Elle a besoin d'un contexte dans lequel elle peut exister et d'un contraste. L'arrière-plan nécessite un avant-plan. Un objet d'intérêt nécessite à la fois quelqu'un qui s'y concentre et une toile de fond. Pour être, il faut qu'il y ait quelque chose d'autre. Pour devenir réel, il faut que quelque chose devienne réel dans quelque chose.

L'interaction est une condition préalable à l'existence.

L'interaction est l'endroit où le potentiel devient existence.

L'interaction est fondamentale à l'existence et à la réalité.

...

Ce qui précède est vrai non seulement pour les objets inanimés bien sûr. C'est aussi vrai pour « le soi ». Le moi naît d'une relation. Il ne peut pas exister indépendamment. Comme toute chose, « le moi » ne peut exister que dans le contexte de son environnement; dans le contexte des autres. Pour que le soi existe, les choses qui ne sont pas soi doivent aussi exister. Le soi doit être séparé des autres choses qui existent. Sans cette séparation, le « soi » ne s'arrête nulle part et le « non-soi » ne commence nulle part. Pour avoir un « soi », cette séparation doit exister. Sinon, il n'y a rien par rapport à quoi le « soi » peut exister.

Comme nous l'avons vu, rien ne peut se manifester en soi. La manifestation exige une interaction avec quelque chose d'autre. S'il n'y a rien avec quoi interagir, il n'y a pas de manifestation, car il n'y a rien dans quoi se manifester. Ainsi, non seulement le « soi » présuppose que des choses qui ne sont pas soi existent, mais le soi ne peut se manifester que dans des choses qui ne sont pas lui.

Une grande partie de ce travail consiste à décoder la lutte profonde qu'est le bégaiement. Une personne existe en grande partie dans la façon dont elle se manifeste aux autres. L'interaction est l'existence. Il n'est pas étonnant qu'une condition qui peut avoir un impact considérable sur l'interaction avec les autres puisse drainer l'énergie de la vie, car l'interaction est en grande partie la vie. La vie et l'existence sont fondamentalement une interaction. Il est donc logique qu'une condition qui affecte la façon dont une personne interagit et se manifeste puisse drainer sa force vitale.

...

Si les passages ci-dessus sont efficaces pour donner un langage à une partie de la profondeur de la lutte que le bégaiement peut provoquer, ce n'est pas tout ce qu'ils font. Cet article examinera la situation à la lumière de certains de ces éléments pour l'éclairer davantage. Avant de plonger plus profondément dans le vif du sujet, je voudrais émettre quelques précisions sur la nature du « moi. »

Précisions sur la nature du soi

Si la manifestation de soi exige une interaction et si nous existons largement par la manière dont nous nous sommes manifestés dans le non-soi, nous avons une nature/essence indépendante de l'interaction. *La façon dont une chose se manifeste ne reflète parfois pas sa véritable nature ni son essence* (pour l'œil qui perçoit). Pour un exemple physique, certains éléments du tableau périodique réagissent puissamment et peuvent déstabiliser d'autres éléments. Dans ce scénario, cet élément s'est manifesté par une puissante interaction déstabilisatrice avec un autre élément. Par cet autre élément, il a vu le jour, grâce au résultat puissamment déstabilisant. Un œil non entraîné pourrait dire que « cet élément est déstabilisant », comme si c'était là toute sa nature ou son essence. Cependant, ce même élément peut se manifester de manière très différente avec d'autres éléments. Il peut former des liens stabilisateurs avec de nombreux autres éléments. Il peut y avoir des éléments inconnus avec lesquels il se manifeste différemment. Ainsi, alors que l'existence nécessite une interaction et que l'interaction est ce qui permet la manifestation, le résultat de l'interaction de quelque chose ne permet souvent pas de dépendre l'image de son essence entière à l'œil novice.

J'ai utilisé cet exemple avec les éléments du tableau périodique, car c'est également le cas lorsque les personnes ou « le moi » interagissent. Lorsqu'une personne interagit, il est pratiquement impossible de manifester toute l'essence de son moi dans une interaction. *Les gens se réduisent souvent à un rôle social* (ce que j'aborderai plus tard) par opposition au moi dans son intégralité. Mais ce que je veux dire ici, c'est que si une personne peut se manifester d'une certaine manière d'interaction en interaction, *ces interactions ne montrent souvent pas toute l'essence sous-jacente de cette personne. C'est là encore la brutalité du bégaïement*, surtout pour ceux dont l'apparition du bégaïement remonte à l'enfance.

Le processus d'apprentissage de la connaissance de soi passe souvent par l'observation de la façon dont il se manifeste chez les autres. Un individu ne peut pas se voir directement et faire des observations directes sur lui-même. Il ne peut que voir comment son environnement réagit à lui et en déduire des choses sur sa nature. Les interactions négatives, en particulier au début de la vie, nous amènent souvent à déduire des choses négatives sur nous-mêmes. « Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi. » « Je rends les gens fous. » « Je ne suis pas assez bien. » Il peut s'agir de déclarations faites sur soi-même qu'une personne a conclues en se basant sur la façon dont elle a observé ses propres manifestations dans ses relations. *Comme le bégaïement a souvent de profonds effets sur l'interaction*, ce processus peut être brutal, surtout pour un enfant, car l'image de soi se construit par la façon dont on se reflète dans notre environnement.

Avant d'aller plus loin, je souhaite aborder plus profondément l'essence du moi. Si les gens construisent souvent leur image de soi en voyant comment ils se reflètent dans leur environnement social, les conclusions tirées ne sont souvent pas en accord avec leur vraie nature.

BÉGALEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE

Alors que la manifestation de soi nécessite une interaction avec quelque chose d'autre², un être conscient a une essence, une nature sous-jacente, un potentiel de manifestations de soi à l'infini. Cette nature sous-jacente est indépendante de ses résultats manifestes. Il existe un désir inné de manifester sa véritable essence (son noyau identitaire — RP). Cependant, pour qu'il devienne « pleinement réel » et se transforme de potentiel en réalité, ce noyau identitaire doit interagir et se manifester « dans la réalité ». Il doit être vu ou ressenti par quelque chose d'autre que lui-même. Sans cela, il reste une essence, un potentiel ; il n'est pas encore une réalité manifestée. Le moi non manifesté désire que sa véritable essence se transforme d'un champ de potentiels en une véritable manifestation de soi dans la réalité. C'est alors qu'il devient, en un sens, pleinement réel. En termes simples, le vrai moi (notre noyau identitaire) aspire à devenir « réel » en se manifestant en relation avec le non-soi (les autres, l'univers).

Il y a quelques années, j'ai exploré la nature du vrai moi et j'ai affirmé qu'il avait un potentiel, une beauté et un bien infinis. Le psychologue Alberto Villoldo, docteur en psychologie, a écrit : « Le vrai moi est infini. Il ne connaît pas de frontière ; essence pure, lumière pure ; il engloutit l'esprit, l'âme, le corps, le réel invisible, avec son rayonnement ».

Je fais brièvement une remarque à ce sujet : que se passe-t-il lorsque quelqu'un vous dit que vous êtes laid ou mauvais ou que vous n'êtes bon à rien ? Il est probable que vous ressentiez un conflit. Vous pouvez ressentir de la tristesse ou de la colère. En outre, que se passe-t-il si vous pensez vous-même que vous êtes laid ou si quelqu'un vous le dit ? Il est probable que vous n'aimiez pas cela. Il est probable que cela vous dérange. C'est parce que cela entre en conflit avec ce que le vrai moi sait de lui-même. L'âme (vous) sait qu'elle est infiniment belle, mais lorsque notre esprit entretient des pensées ou fait des observations qui contredisent cela (comme « je suis moche »), cela crée une confusion ou un désaccord intérieur. Les pensées de votre esprit disent que vous êtes laid, mais l'âme pense le contraire ([conflit = émotion négative](#)).

Au contraire, que se passe-t-il lorsque quelqu'un vous dit que vous êtes belle, ou que vous êtes une bonne personne, ou que vous pouvez tout faire ? Vous éprouvez probablement de la paix, de la tranquillité, du contentement, de l'harmonie et de l'énergie. Dans ce cas, les pensées de l'esprit et ce que l'âme sait déjà d'elle-même sont à l'unisson. Il n'y a pas de désaccord, car c'est ce que vous êtes. En bref, si vous étiez laid, mauvais et sans valeur et que quelqu'un vous le disait, cela ne créerait pas de conflit intérieur.

Et le bégaiement ?

Ce qui précède s'intéressait au « soi », à l'interaction et à la façon dont ces éléments sont fondamentaux pour l'existence. Maintenant que nous disposons de cette toile de fond, nous allons

² Car cela peut être une autre personne ou un objectif plus grand que soi que poursuit l'individu. RP

BÉGAIEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE

relier ces éléments au bégaiement. Nous continuerons également à approfondir ces sujets et la façon dont ils sont pertinents au bégaiement. Nous examinerons bientôt comment «le moi» s'applique à la nature du bégaiement et à ses phénomènes.

Le bégaiement présente de nombreuses caractéristiques déroutantes qui semblent contradictoires. Cela est vrai pour la plupart des énigmes et n'est pas exclusif à des sujets comme le bégaiement. Par exemple, les physiciens-théoriciens ont des problèmes qu'ils ne peuvent expliquer. Les faits qu'ils ont enregistrés sur la réalité et l'univers ne semblent pas avoir de sens (certaines observations en contredisent d'autres). Les hypothèses qui sont avancées tentent d'expliquer comment ces réalités fonctionnent ensemble. Einstein, par exemple, a unifié de nombreuses observations sur l'univers qui semblaient contradictoires. Une fois considéré sous l'angle de ce nouveau paradigme, le fonctionnement de l'univers avait plus de sens. C'est comme si la réalité était un magicien doté d'une incroyable capacité à convaincre l'œil percepteur de l'illusion. Cependant, une fois son «tour» révélé, des observations qui étaient autrefois contradictoires fonctionnent maintenant parfaitement à l'unisson.

L'unification des observations sur la nature du bégaiement devrait également être l'approche pour en obtenir une compréhension plus juste. Il faut examiner ses phénomènes et trouver des moyens de les unifier.

Pour revenir au «soi» et aux phénomènes du bégaiement mentionnés au début de cet article, il semble y avoir un lien significatif. Pour approfondir la question, examinons à nouveau certains de ces phénomènes/caractéristiques du bégaiement et leur lien avec «le soi».

1 — Il est courant que les PQB bégaiement en prononçant leur nom. Pour beaucoup, ce sont les deux (ou plus) mots sur lesquels elles bégaiement le plus souvent et le plus sévèrement. *Le nom d'une personne est profondément attaché au soi. C'est ainsi que les gens l'appellent. C'est ainsi qu'elle se présente aux autres. C'est, d'une certaine façon, le reflet de son «moi.»*

2 — Il est courant que les PQB cessent de bégayer lorsqu'elles «jouent un rôle.» Par exemple, de nombreuses PQB ne bégaiement pas lorsqu'elles jouent un rôle d'acteur ou d'actrice³. Elles ne bégaiement pas lorsqu'elles se déguisent en clowns ou font simplement semblant d'être quelque chose d'autre que ce qu'elles sont. Cela a des implications claires en ce qui concerne le soi et le bégaiement. *Lorsqu'une personne «dans son esprit» n'est plus son propre «soi», le bégaiement diminue ou disparaît souvent.*

3 — Il est courant que les PQB cessent de bégayer lorsqu'elles parlent avec un accent. Il s'agit là encore d'une façon d'être quelqu'un d'autre. Lorsqu'une personne parle avec un accent, elle ne

³ John Harrison explique fort bien ce phénomène dans son article *Pourquoi est-il plus facile de parler lorsqu'on «est» quelqu'un d'autre* à la page 117 de [Redéfinir le bégaiement](#). RP

BÉGAIEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE

parle pas de sa propre voix. Ce n'est pas son « moi ». Cette façon de parler n'est pas la sienne et la *sépare* de son « moi ». Le résultat est souvent un bégaiement moindre ou nul.

4 — Il est fréquent que les PQB cessent de bégayer lorsqu'elles parlent à l'unisson avec un groupe. Ce phénomène du bégaiement est appelé « parole en cœur ». Lorsqu'une personne parle à l'unisson avec d'autres personnes (par exemple, à l'église ou lors d'un engagement collectif envers son pays), son bégaiement disparaît souvent. Là encore, il existe des liens importants avec « le soi ». Lorsqu'une personne qui bégaye parle à l'unisson avec d'autres personnes, ce n'est pas son propre « soi » qui parle indépendamment. Elle fait partie d'un groupe plus large qui est plus que son « moi » individuel.

En examinant ces phénomènes du bégaiement, il apparaît que la suppression du « soi » de l'équation diminue ou élimine souvent le bégaiement.

...

Certains peuvent avoir des contre-arguments tels que « Je bégaye même quand je joue un rôle ! ». Les choses ne sont pas toujours aussi simples. Pour moi personnellement, même lorsque je « jouais un rôle » sur scène, j'avais toujours l'impression que les gens voyaient ma performance dans ce rôle comme une expression de « ma vraie nature. » Par conséquent, le bégaiement pouvait persister. Cependant, si je devenais vraiment le personnage dans mon esprit et non mon « moi », le bégaiement avait tendance à diminuer ou à disparaître. En outre, le bégaiement fluctue d'une personne à l'autre, tout comme ses déclencheurs dans une certaine mesure. Cependant, *la suppression du « moi » semble généralement diminuer ou éliminer le bégaiement.*

Je laisse pour l'instant ma réponse aux contre-arguments.

...

*Remarque secondaire sans importance : avant de continuer, j'aimerais préciser que même si j'aime jouer au détective sur les mystères du bégaiement, je suis tout aussi passionné, voire plus, par le fait d'être un « chercheur » dans la vie. Par « chercheur », j'entends que je suis ébloui par les mystères de l'existence. Il est normal que mon voyage dans le terrier du lapin bégayant rapproche souvent ces deux domaines (bégaiement et considérations existentielles). C'est comme si cette condition qu'est le bégaiement englobait une grande partie de ce qui fait de nous des êtres humains. L'observation d'un comportement de bégaiement semble presque banale. Il semble que ce soit simplement une personne qui lutte pour « faire sortir les mots. » Mais en regardant « sous le capot » d'un comportement de bégaiement, **il y a souvent une grande partie de la condition humaine tout entière qui entre en jeu.** C'est tout à fait fascinant ! (Désolé, je viens encore de me laisser emporter !)*

...

BÉGAIEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE

Alors qu'une grande partie de ce que j'ai écrit ci-dessus était existentielle, la prochaine section sera plus axée sur l'évolution et la survie.

Comme cela est bien documenté, l'organisme humain est le résultat de milliards d'années d'évolution. Pour une grande partie de cette évolution, les espèces dont est issue notre lignée évolutive étaient non sociales ou très peu sociales. Cependant, dans une évolution (relativement) plus récente, les relations au sein des espèces et les liens/attaches sociaux sont devenus de profonds besoins de survie (surtout chez l'humain).

Cela a créé des besoins contradictoires entre le non-social-animal-homme-des-cavernes et le moi social. L'animal non social est impulsif. Il ressent ce qu'il ressent. Il veut faire ce qu'il veut faire quand il veut le faire. Souvent, ses désirs et ses impulsions correspondent à un grand nombre de ses besoins de survie. Il veut manger tout ce qui a bon goût, sans limites. Cependant, avec le développement de profonds besoins sociaux de survie chez l'homme, ces pulsions et désirs doivent maintenant être équilibrés en fonction de leurs récompenses et punitions sociales. Cette lutte entre le moi social et le moi non social englobe une bonne partie de la condition humaine.

En particulier, lorsqu'un enfant humain est jeune et fragile, sa survie même dépend de ses « liens de dépendance ⁴ . » Un bébé humain ne survivra pas dans la nature s'il ne s'attache pas puissamment à quelqu'un qui peut répondre à tous ses besoins. C'est aussi simple que cela. Le lien de dépendance est un besoin profond. Comme le décrit clairement le Dr Gabor Maté dans la vidéo dont vous trouverez le lien hypertexte ci-dessous, l'homme est de loin l'espèce la plus *dépendante* de la planète sur le plan social, et ce, pendant la plus longue période. Cela lui confère un besoin profond et inné de former et de conserver des liens de dépendance.

<https://youtu.be/l3bynimi8HQ> (vidéo en anglais)

Le lien de dépendance étant la principale stratégie de survie de l'enfant, il est en phase avec ce qu'il doit faire pour conserver ce lien avec la personne qui s'occupe de lui. C'est la raison pour laquelle les enfants recherchent désespérément l'approbation de leurs parents. Il est littéralement ancré en eux que maintenir leur lien de dépendance et être approuvé, c'est les maintenir en vie.

Ce besoin entre en concurrence avec le désir d'exprimer son moi sans filtre. En apprenant à s'exprimer, les enfants apprennent comment leur environnement réagit à leurs expressions. Ils apprennent à équilibrer ces deux puissantes forces. Certains tendent davantage à maintenir leur lien de dépendance et à réprimer ce qu'ils ressentent. D'autres encore ont tendance à exprimer ce qu'ils ressentent au péril de leur lien de dépendance.

⁴ Matt, dans son texte, utilise le terme « attachment » que j'ai choisi de traduire par « lien de dépendance », ce qui décrit fort bien le lien unissant l'enfant à sa mère. RP

BÉGAIEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE

Comme le souligne également Maté avec des mots différents, la vie est un équilibre entre l'expression de soi et le lien de dépendance. Une lutte commune de l'homme est la répression de son véritable soi afin de « garantir » un lien de dépendance.

Au cœur de la lutte contre le bégaiement se trouve le sentiment de ne pas pouvoir se manifester de manière authentique. C'est la force qui, selon Maté et la logique pure, entre en concurrence avec le besoin de survie par le lien de dépendance. Lorsqu'une PQB aspire profondément à exprimer une partie d'elle-même à quelqu'un (souvent, plus elle le veut, plus elle bégaie), cela peut déclencher le processus de bégaiement. Le tiraillement entre le moi social (qui limite l'expression de soi afin de protéger son lien de dépendance) et le moi non social (impulsif, désinhibé, qui exprime tout) est trop révélateur pour qu'on l'ignore en ce qui concerne la nature du bégaiement. Il en saisit presque l'essence.

Pendant un moment de bégaiement, il y a souvent un fort désir de dépendance qui coexiste avec un fort désir de manifester et d'exprimer le soi. À certains moments de la vie, ces deux désirs (expression de soi et lien de dépendance) entrent en contradiction l'un avec l'autre et doivent être équilibrés et gérés. Mais ce n'est pas toujours le cas. Souvent, l'expression de soi et la formation d'un lien de dépendance fonctionnent à l'unisson. Par exemple, raconter une histoire drôle au travail (expression) en faisant rire des collègues (renforcement du lien) est un exemple de situations où ces deux forces travaillent à l'unisson. Cependant, le subconscient est puissant et peut encore *mettre en œuvre une stratégie de répression de l'expression de soi (par le biais du processus de bégaiement) pour tenter de préserver le lien de dépendance*, même lorsque le conscient identifie que l'expression n'est pas une menace pour le lien de dépendance. Cela est bien sûr dû au fait que, pour préserver ce lien de dépendance dans son enfance, l'enfant doit parfois réprimer sa propre expression. Il faut constamment trouver un équilibre entre l'expression du moi authentique et le maintien du lien de dépendance pour la survie.

On peut se demander si le bégaiement est une manifestation physique de la répression de l'expression dans le but de préserver ou de nourrir le lien de dépendance pour assurer sa survie. Dans cette optique, le bégaiement serait en fait une tentative de préservation du lien de dépendance. Si le lien de dépendance peut être l'objectif qui alimente le processus de bégaiement, il se retourne souvent contre lui (provoque des interactions négatives). Cependant, cela expliquerait pourquoi un désir accru de former un lien de dépendance avec quelqu'un peut augmenter la probabilité de bégaiement. Le désir de s'attacher et de se connecter peut déclencher la réaction de bégaiement, car il a pour origine le maintien du lien de dépendance en supprimant l'expression de soi. La stratégie de répression de l'expression de soi peut être efficace chez un jeune enfant lorsque ses besoins de lien de dépendance sont à leur maximum. Un enfant peut se taire davantage afin de sauvegarder le lien de dépendance avec un parent qui pourvoit à tous ses besoins. Cependant, lorsque cette répression inconsciente de l'expression de soi par le bégaiement persiste, elle est souvent mésadaptée. La puberté marque probablement une période où l'on

BÉGAIEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE

observe un changement radical dans la dépendance de l'enfant à l'égard de ses attaches pour sa survie. Le besoin de s'exprimer et de s'affirmer commence à l'emporter sur les besoins de dépendance basés sur la survie. Cette période peut être difficile pour les parents, l'enfant ne semblant plus accorder autant d'importance à leur relation qu'auparavant. En effet, dans une perspective d'évolution, ils peuvent désormais se débrouiller seuls. Cependant, si le bégaiement persiste, il peut être mésadapté pour atteindre les objectifs de survie spécifiques à l'espèce, qui exigent maintenant plus d'affirmation et d'expression de soi. Il est maintenant très important d'être indépendant et de pouvoir s'affirmer plutôt que de se sacrifier pour sauvegarder un lien filial.

Cela ne signifie pas que le style parental entraîne nécessairement un bégaiement. Il est indispensable, pour exister en société et dans tout type de communauté, de réprimer certains sentiments et comportements. Aucun style parental ne peut y changer quoi que ce soit. C'est simplement un fait de la vie qu'un enfant ne peut pas toujours piquer une crise de nerfs pendant des heures ni exprimer d'autres émotions à tout moment de manière non filtrée. Il est tout simplement évident qu'un parent devra socialiser son enfant d'une manière ou d'une autre, ce qui nécessite une certaine répression.

*Cependant, il est tout à fait plausible que cette intersection entre l'animal non social et [l'animal social](#) et le fait de devoir équilibrer expression de soi et lien de dépendance constituent l'une des pièces maîtresses de la manifestation du bégaiement. Comme nous le savons, il existe également des prédispositions génétiques au bégaiement (à ne pas confondre avec prédétermination). Ainsi, **un conflit** entre le maintien du lien de dépendance et l'expression authentique de soi avec une plus grande propension à manifester une inhibition de la parole (bégaiement) est, de façon plausible, le rouage clé de l'apparition et de la persistance du bégaiement.*

Bien qu'il soit impossible de socialiser un enfant sans lui apprendre à s'inhiber et à se retenir, cela ne veut pas dire que les différents environnements ne sont pas plus susceptibles de faire apparaître le bégaiement. Un environnement dans lequel cette dynamique de lien de dépendance et d'expression de soi est plus tendue peut augmenter la probabilité de manifestation du bégaiement.

...

En revenant rapidement à la pensée plus existentielle, pour communiquer, il faut admettre inconsciemment une séparation d'avec son partenaire de communication. S'il n'y avait pas de séparation entre «vous»/«le moi» et votre partenaire communicatif, il n'y aurait pas besoin d'un acte communicatif. L'acte même de communiquer implique une séparation et être séparé d'un lien de dépendance dont dépend sa survie comporte un risque implicite et inhérent. Cela peut devenir une source de répression de l'expression de soi.

BÉGAIEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE

En outre, l'intelligibilité de la parole (la façon dont la parole d'une personne est comprise) n'est pas à 100 %, car les enfants développent leur langage. Lorsque les parents comprennent mal ou interprètent mal un acte de communication, cela implique à nouveau que l'enfant soit séparé de son lien de dépendance à des fins de survie.

En conclusion de cette section et en examinant les phénomènes de bégaiement susmentionnés impliquant «le moi», *ce point de vue selon lequel le bégaiement peut fonctionner comme une tentative de maintenir un lien de dépendance est soutenu*. Revisitons les phénomènes énumérés en début d'article à la lumière de ces points de vue.

1 — De nombreuses personnes qui bégaient le font plus souvent et plus sévèrement sur leur nom. Lorsqu'une personne dit son nom, elle affirme son indépendance. Cela implique la déclaration d'un soi séparé et indépendant. Cela implique un «je» et non un «nous.» La répression de cette expression de soi pourrait être utilisée comme l'inhibition de la parole (bégaiement) pour préserver la non-séparation/liens de dépendance. (Je ne dis pas qu'il n'y a pas d'autres raisons pour lesquelles les noms peuvent provoquer davantage de bégaiements⁵, mais le raisonnement que je viens de partager recèle une certaine crédibilité lorsqu'on le considère comme pouvant expliquer les autres phénomènes de bégaiement impliquant le moi).

2 — On sait que le bégaiement diminue ou disparaît lorsque l'individu joue un rôle d'acteur ou d'actrice ou tout autre rôle par lequel il n'est pas lui-même. Lorsqu'on personnifie quelqu'un d'autre, on n'exprime plus notre «soi.» Par conséquent, l'expression ne menace pas un lien de dépendance et le processus de bégaiement se tient coi. En se libérant de leur «moi», ils se libèrent des liens de dépendance de ce «moi.» En adoptant un personnage qui n'est pas leur «moi,» il n'y a plus de besoin inconscient de réprimer l'expression de soi au nom d'un lien de dépendance. Le résultat est un bégaiement moindre ou nul.

3 — Lorsqu'une PQB parle avec un accent, souvent le bégaiement diminue ou disparaît. Lorsqu'une personne parle avec un accent, elle joue à nouveau un autre rôle que le «sien». Là encore, le processus du bégaiement reste plus inactif. En adoptant un modèle de parole qui n'est pas le sien, un modèle de parole étranger, il n'est plus son vrai «moi.» Par conséquent, il n'a pas besoin de réprimer son expression de «soi» pour garantir sa survie. Le résultat est un bégaiement moindre ou nul.

4 — Lorsqu'une PQB parle à l'unisson avec d'autres, son bégaiement disparaît. C'est ce que nous appelons la parole en cœur. Il est extrêmement fréquent qu'une PQB devienne fluide dans ce scénario. À la lumière des informations ci-dessus, cela s'explique par le fait que l'acte de parler dans cette situation n'est pas une expression de «soi.» Au contraire, c'est une expression de lien

⁵ En effet, il y en a au moins une autre : le nom d'une PQB traîne avec lui un lourd bagage émotionnel.

BÉGAIEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE

social, car la personne qui bégaie parle à l'unisson avec tous ceux qui l'entourent. Étant donné que le fait de parler dans ce scénario implique l'unité et un lien social, le processus du bégaiement n'a pas besoin d'apparaître. Le résultat est bien sûr un bégaiement moindre ou nul.

Récapitulation de quelques éléments du passé et de travaux de recherches

En 2016, [j'ai écrit un article sur la façon dont la nature du bégaiement et le lien humain étaient profondément liés](#) (lien français). Pour aller plus loin, j'ai écrit en 2017 [un article sur la façon dont ce lien humain pouvait entraîner une inhibition du mouvement de la parole \(bégaiement\)](#) (lien anglais).

Considérations de quelques recherches

J'aime beaucoup les recherches de la Dre Nicole Neef sur le bégaiement à l'Institut Max Planck pour les sciences cognitives et cérébrales humaines de Leipzig, en Allemagne. Par chance, peu après que j'aie rédigé mon article sur le bégaiement en tant que condition d'inhibition des mouvements de la parole, une étude était publiée, utilisant l'imagerie cérébrale pour démontrer que les zones responsables de l'inhibition des mouvements devenaient actives pendant les moments de bégaiement (Neef, Anwander, Bütfering, Schmidt-Somoa, Friederici, Paulus, & Somer, 2017). Dans un article de ScienceDaily intitulé « *Stuttering: Stop Signals in the Brain Disturb Speech Flow* »⁶, Neef déclare : « Des parties du gyrus frontal inférieur droit (IFG) sont particulièrement actives lorsque nous arrêtons des actions, comme les mouvements de la main ou de la parole... Si cette région est trop active, elle entrave d'autres zones du cerveau qui sont impliquées dans l'initiation et l'arrêt des mouvements. Chez les personnes qui bégaient, les régions du cerveau responsables des mouvements de la parole sont particulièrement affectées. » (2017)

Tout comme nous nous sommes posé cette question plus haut, cette réaction d'inhibition de la parole est-elle déclenchée comme une tentative inconsciente non informée de lien de dépendance de survie ? Il y a certainement une suite logique convaincante pour le soutenir.

Rendre cela pratique pour les personnes qui bégaient :

Il peut être utile de dissocier toute notion inconsciente selon laquelle l'expression de soi et le lien de dépendance sont des forces concurrentes. Il peut être utile de faire un travail sur l'inconscient par le biais de diverses modalités (TCC, affirmations de soi, expériences positives d'affirmation de soi, visualisations, etc.). Il peut être utile d'inculquer une conviction profonde que l'expression et l'affirmation de soi sont sûres et bénéfiques. En outre, le fait de percevoir le bégaiement à travers

⁶ J'ai traduit le même article mais sous un titre différent : *Pourquoi certaines personnes bégaient-elles ?* Il s'agit du tout premier article de mon dossier sur les *hypothèses et recherches sur l'origine du bégaiement*. Cliquez [ICI](#) et rendez-vous à la page 2. RP

BÉGAIEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE

le prisme d'un mécanisme de dépendance de l'enfance qui n'est plus nécessaire peut permettre à l'adulte affirmatif de s'exprimer davantage.

Quelques concepts importants que je n'ai pas retenus :

Il était assez difficile de saisir tout ce qui devait l'être dans cet article. J'ai fait de mon mieux pour présenter certains des éléments importants. J'aborderai brièvement quelques autres concepts plus pertinents dans cette section.

Lorsqu'une PQB tente de s'exprimer, elle subit souvent une rétroaction négative en raison du bégaiement. L'inconscient peut associer cette tentative d'expression à ce résultat négatif, ce qui renforce le conflit intérieur entre le désir d'exprimer le soi et le besoin de retenir l'expression de soi pour sauvegarder une acceptabilité sociale. C'est ce conflit même qui peut sous-tendre certains aspects de la nature du bégaiement en plus des tentatives d'expression de soi qui s'en trouvent davantage punies par le bégaiement (la chose même qui est mise en œuvre pour préserver les liens de dépendance/d'acceptabilité sociale), cycle qui ne fait qu'empirer.

Ironiquement, ces forces concurrentes entre le moi social et le moi non social sont en fait ce qui crée un fort besoin d'expression de soi. C'est un piège, car l'individu se retient pour conserver ses liens de dépendance. Cependant, cette dynamique qui provoque la répression du soi crée également des émotions refoulées qui demandent à être exprimées.

Tout traumatisme est social et relationnel. Le traumatisme existe en raison de la dynamique entre le soi social et le soi non social. Un animal non social ne peut subir de « traumatisme ».

Pour communiquer, il faut admettre inconsciemment être séparé de son partenaire communicatif. À défaut d'une séparation entre « vous » ou « votre moi » et votre partenaire communicatif, il n'y aurait pas besoin d'un acte communicatif. L'acte même de communiquer implique une séparation et être séparé d'un lien de dépendance dont dépend votre survie comporte un risque implicite et inhérent. Cela peut être une source de répression de l'expression d'une personne.

L'existence exige une interaction. L'interaction requiert une relation, mais l'interaction implique également la séparation.

Il est pratiquement impossible de manifester le moi tout entier dans une interaction. L'humain assume différents rôles qui peuvent exprimer et manifester différents aspects de lui-même; parfois avec justesse, parfois non. Assumer un rôle nécessite le rétrécissement de l'intégralité du moi. Lorsqu'on entre dans une situation sociale, on assume un rôle qui exige une réduction de notre soi. Les gens sont des personnes différentes pour des personnes différentes. Ils jouent des rôles différents. Il peut être frustrant d'être toujours réduit à un rôle, de ne pas être perçu à sa pleine valeur. *Cette retenue du soi dans son rôle lorsque d'autres personnes entrent dans notre environnement est révélatrice en ce qui concerne la fluctuation du bégaiement.* Établir une relation

BÉGAIEMENT : TENTATIVE INCONSCIENTE DE MAINTENIR LE LIEN DE DÉPENDANCE

avec une puissance supérieure ou avec Dieu peut être très transformateur, car vous pouvez vous sentir pleinement vu et compris.

Les gens ont besoin de solitude lorsqu'ils sont fatigués de se replier dans leur rôle social.

Le bégaiement et le rôle social ont des liens importants. Votre moi tout entier est bien au-delà du rôle. Une fausse image de soi selon laquelle votre moi entier est un rôle social peut contribuer au bégaiement. De plus, *la frustration de voir votre moi authentique réduit à un rôle social peut également contribuer au bégaiement*. Il peut être traumatisant de passer inaperçu et de ne pas pouvoir se manifester en raison des limites perceptuelles des partenaires interactifs et du rôle social. Cette incapacité à être pleinement visible et à se manifester dans sa globalité peut également contribuer au bégaiement, car aucun acte de communication ni aucun rôle social ne peut atteindre cet objectif.

La raison pour laquelle l'opinion des autres sur nous est si importante est que le moi n'existe que dans le contexte des autres. Le moi ne peut exister qu'en présence de non-soi. C'est pourquoi on ne peut pas se débarrasser de la façon dont nous nous manifestons où «être indifférent» à ce que pensent les autres. La façon dont nous nous manifestons touche au cœur de notre existence.

Dans une large mesure, nous sommes littéralement ce que nous sommes par rapport à toutes les choses avec lesquelles nous sommes en relation. C'est ce qui détermine nos sentiments. Si nous sentons que notre vie a un but, il s'agit d'une relation à la vie. Si nous sentons que la vie a besoin de nous et que nous sommes importants, cela a un impact positif sur nos ressentis. Si les gens ont besoin de nous ou si notre travail est important pour eux, il s'agit de la façon dont nous nous manifestons dans nos relations. Toutes les actions et tous les sentiments à propos de soi-même concernent notre relation avec les choses/personnes autres que nous-mêmes. La relation est en grande partie l'existence même.

Ouvrages cités

Nicole E Neef, Alfred Anwander, Christoph Bütfering, Carsten Schmidt-Samoa, Angela D Friederici, Walter Paulus, Martin Sommer, Structural connectivity of right frontal hyperactive areas scales with stuttering severity, *Brain*, Volume 141, Issue 1, January 2018, Pages 191-204, <https://doi.org/10.1093/brain/awx316>

Institut Max Planck pour les sciences cognitives et cérébrales humaines. (2017, 12 décembre). Stuttering: Stop signals in the brain disturb speech flow. ScienceDaily. Récupéré le 14 décembre 2019 sur www.sciencedaily.com/releases/2017/12/171212125426.htm

Lectures liées

[Bégaiement : un mécanisme génétique de blocage de rôles.](#)

[Le guide O'Malley d'autotraitement du bégaiement.](#)

[Bégaiement : une hypothèse d'évolution.](#)

Source : Traduction de [Stuttering : An Unconscious Attempt at attachment? \("The Self," manifestation, existence, relationship, social role, identity\).](#) Traduit à l'aide de www.DeepL.com/Translator (version gratuite), révisé (avec Antidote) par Richard Parent, août 2020.

Pour voir l'ensemble de mes traductions (Richard Parent), cliquez [ICI](#).