

LE PARCOURS D'ALAN BADMINGTON

Traduit par Richard Parent

Ce courriel résume fort bien le parcours qui fit d'Alan un orateur recherché, entre autres, auprès du réseau des organismes communautaires du Pays de Galles. Alan a à son actif, depuis 2001, plus de 450 prises de parole en public. RP

Commentaire de Hazel : « ...Je pense ici à Alan Badmington. Je suis certaine qu'il me corrigera si je me trompe, mais en ayant d'abord changé ses actions physiques, il fut ensuite en mesure de progresser, se débarrassant de sa mentalité (de bégaiement) et d'un système de croyances réductrices, de telle sorte qu'il en vint, à un moment donné, à ne plus avoir besoin de quelque technique physique que ce soit. »

Réponse d'Alan :

Hazel,

« Oui, cela s'est passé exactement comme vous le décrivez. ☺

Une respiration adéquate constitue une condition sine qua non à la parole. Pendant la majeure partie de ma vie, je (réalise maintenant que je) tentais de parler sans avoir préalablement inhalé suffisamment d'air. Je découvris, mais à quel prix, que cela ne fonctionnait tout simplement pas en plus de provoquer chez moi plusieurs autres inconvénients. ☺

Puis, en 2000, j'appris (courtoisie d'un programme de gestion du bégaiement) divers outils, dont une technique bien précise de respiration, outils qui eurent pour effet d'éliminer mes blocages presque instantanément.

À l'aide d'autres outils (qui m'aidèrent à prononcer certaines lettres/sons),¹ j'ai pu affronter avec succès ma crainte de dire certains mots qui portaient en eux, depuis longtemps, une lourde charge émotive.

Lors de mes premiers balbutiements avec ma personnalité plus extravertie, le fait de savoir que je pouvais, au besoin, recourir à la [respiration diaphragmatique](#) (et à d'autres outils) me sécurisait. (Je présume qu'on peut faire ici un parallèle avec les petites roues stabilisatrices lorsque nous avons appris à nous tenir à bicyclette.)

Peu de temps après, j'abandonnai TOUTE aide physiologique en choisissant de poursuivre mon parcours sans aucune béquille. J'en étais venu à la conclusion que je n'en avais plus besoin. L'abandon de ces contrôles temporaires (qui m'ont servi de pierre de lance et de filet de sécurité) me permit de lâcher prise et de me livrer à de nouvelles expériences de parole, pouvant ainsi mieux mesurer ma progression. À moins d'accepter de prendre des risques, nous ne pouvons pas découvrir nos véritables capacités.

Mais je reconnais d'emblée le rôle crucial que les techniques/outils de fluence ont joué en me donnant la confiance (et les moyens) de m'extirper de ma zone de confort, de m'aventurer en territoires inconnus et à remettre en question (pour, subséquentement, les reprogrammer) des croyances et une conception réductrices de ma personne.

Je suis conscient, Hazel, que ce forum de discussion prône l'utilisation de la PNL/neuro-sémantique et des approches cognitives – par opposition à l'utilisation de techniques de parole. Mais je dois préciser ici (pour ceux qui ne connaissent pas mon histoire), que j'avais réglé mes problèmes de communication AVANT même d'apprendre l'existence de la PNL/NS ou la formation de ce groupe.

Ma respiration est maintenant naturelle et spontanée.

Mes salutations distinguées,

Alan Badmington.

¹ Alan, en effet, avait eu, pendant 50 ans, de la difficulté avec la moitié des lettres de l'alphabet.