

LE SAUT

Le saut : une nouvelle technique puissante pour se sortir de blocages et vaincre la peur du bégaiement

Par Paul Brocklehurst Ph. D., traduit par Richard Parent

Directeur du programme de montée en puissance pour les personnes qui bégaiant¹

www.stammeringresearch.org

Introduction

Pour vous libérer de la peur du bégaiement, il est essentiel que vous appreniez une méthode vers laquelle vous tourner pour sortir des blocages lorsqu'ils se produisent. Mais pour qu'une méthode soit fiable à long terme, on doit d'abord s'assurer qu'elle ne constitue pas une forme subtile d'évitement, car, si tel est le cas, elle finira par accroître la peur du bégaiement pour, éventuellement, nous laisser tomber. Or, le saut est justement une de ces méthodes fiables. Le saut diffère fondamentalement de la plupart des autres techniques d'établissement de la fluence dans la mesure où il n'implique surtout pas une forme d'évitement. Bien au contraire ! Dès que vous aurez maîtrisé le saut, chaque blocage qui se présentera sera une occasion de plus pour renforcer votre confiance que les blocages ne font pas obstacle à la communication et qu'ils ne sont pas quelque chose que vous devez éviter. Vous apprendrez plutôt à les accueillir.

Alors, qu'est-ce que le saut met en œuvre ?

Essentiellement, il permet aux blocages de se manifester, de s'arrêter puis d'omettre (ou, en d'autres mots, « de passer par-dessus ») le son sur lequel vous bloquez, puis de simplement poursuivre avec le son suivant. Le saut ne constitue pas une forme d'évitement puisque son utilisation vous amène à toujours essayer de prononcer chaque son une fois. Ce n'est que lorsque vous constatez ne pas pouvoir prononcer un son que vous pouvez le sauter. Alors, oui, vous essayez effectivement de prononcer chaque son une fois — mais seulement une fois. Contrairement à plusieurs autres techniques plus conventionnelles d'établissement de la fluence, si vous ne réussissez pas à prononcer un son dès votre première tentative, le saut ne vous oblige pas à reculer pour essayer de nouveau. Vous continuez simplement sur votre lancée.

Permettez-moi, une fois de plus, d'insister sur ce point crucial... En utilisant le saut, vous n'évitez pas les blocages. Par conséquent, certains blocages se produiront. Lorsque ces blocages se produisent, vous les sautez et continuez à parler.

Laissez-moi clarifier ce que je veux dire exactement par « ne pas éviter les blocages »...

Par « ne pas éviter les blocages », je veux dire que lorsque vous anticipez un blocage, continuez comme si vous ne l'aviez pas anticipé. C'est probablement la partie la plus compliquée de cette technique. La sensation que cela vous donne lorsque vous

¹ The Stammering Self-Empowerment Programme

LE SAUT

essayer de le faire pour la première fois est probablement similaire à ce que vous ressentez lorsque, en conduisant, vous constatez soudain que vous allez avoir un accident. Votre intuition vous dit d'appuyer sur les freins. Mais pour que fonctionne le saut, il est essentiel, lorsque vous anticipez un blocage, de ne pas ralentir ! Ni de parler plus vite ! Continuez simplement à votre vitesse normale, même si cela signifie « entrer en collision » avec un blocage.

En réussissant à ignorer cette anticipation que vous allez bloquer, trois choses peuvent se produire... Première possibilité : l'anticipation s'avère erronée et vous ne bloquez pas — dans ce cas, vous continuez à dire ce que vous avez à dire. La seconde possibilité, c'est que votre anticipation s'avère exacte et vous bloquez. Lorsque cela se produit, aussitôt que vous constatez que vous bloquez, ARRÊTEZ (le blocage). Oubliez-le complètement et amorcez le son qui suit immédiatement celui sur lequel vous avez eu un blocage. Puis, une fois que vous y êtes parvenu, essayez de poursuivre à partir de ce dernier son. Voici un exemple : supposons que je m'efforce de dire mon nom : Paul. Je pourrais me retrouver à bloquer sur le/P/. Je pourrais bloquer dès le début de mon nom ; ne pouvant ouvrir mes lèvres, aucun son ne peut sortir de ma bouche. Ou, l'autre option, je pourrais me retrouver incapable de joindre le/P/au reste du mot... /aul/. Peu importe ce qui se produit, aussitôt que je prends conscience que je bloque de l'une ou l'autre de ces manières, je passe simplement à autre chose et, pour un instant, je cesse d'essayer de dire quoi que ce soit. Puis je continue avec le reste du mot... Par exemple, je continue en disant/aul/isolément, totalement séparé du/P/. De la perspective d'un auditeur, ce dernier m'entend dire quelque chose qui sonnerait comme/P... aul/, avec un vide entre le/P/initial et le reste du mot. Bien sûr qu'il y a une cassure et une disfluece évidente. Mais cette disfluece ne dure que le moment nécessaire pour retrouver mon équilibre et continuer à parler. Dans la plupart des cas, cela ne représente qu'une fraction de seconde. De plus, la plupart du temps, le résultat perçu par votre interlocuteur sera très facile à comprendre.

Troisième possibilité lorsque j'anticipe un blocage : je ne bloque pas, mais je ne suis pas non plus totalement fluent. Mon énonciation semble exiger un effort anormal et je sens cette tension dans mes articulations. Comme si un bégayage potentiel se cachait en arrière-plan. Ne vous en faites pas avec cette sensation. Poursuivez sur votre lancée sans vous en soucier. Ou bien elle prendra de la force alors que vous continuerez à parler... auquel cas, tôt ou tard, vous bloquerez — et vous pourrez alors utiliser le saut. Ou alors que vous parlerez, cette sensation (de tension et d'être sur le point de bégayer) s'évanouira. Ces alternatives sont acceptables. Cela étant dit, il est important de distinguer entre le genre de parole caractérisée par l'effort résultant de muscles qui sont quelque peu tendus ou parce que vous devez hausser le ton pour vous faire entendre malgré le bruit environnant (ce qui est correct), et cette tension qui se manifeste parce que vous bloquez et que vous vous efforcez de vous libérer de ce blocage. Même lorsque vous n'utilisez pas le saut, ce n'est jamais une bonne idée d'utiliser la force pour s'extirper d'un blocage. En effet, pour amener le bégaiement sous contrôle, une des premières règles que vous devez appliquer est de « ne jamais utiliser la force pour vous sortir d'un blocage ».

LE SAUT

Composer avec les enjeux qui surgissent : questions/réponses

Que faire si, après avoir sauté le son que je ne pouvais dire, je bloque sur le son suivant ?

Si cela se produit, sautez encore – sur le son suivant et, si nécessaire, continuez à sauter jusqu'à atteindre la fin du mot ou de la phrase. Disons que j'essaie de dire Paul, et après avoir bloqué sur le/P/, je bloque aussi sur le/aul/ ; il ne me reste plus qu'à essayer de prononcer le/L/seul. De toute évidence, on arrive à un point où, si vous devez effectuer plusieurs sauts, ce que vous tentez de dire aura de tels vides que vos interlocuteurs ne vous comprendront plus. Si cela se produit, voyez le paragraphe suivant.

Et si, après avoir sauté, mes interlocuteurs ne me comprennent pas ?

Un des plus grands obstacles pour ceux qui utilisent le saut c'est qu'ils croient qu'en utilisant le saut, leurs auditeurs ne comprendront pas ce qu'ils tentent de dire. Bien qu'il arrive parfois que vos auditeurs ne vous comprennent pas, la réalité c'est que les gens comprennent plus souvent qu'on pourrait le croire.

Cela s'explique en partie par le fait que nos interlocuteurs sont habiles à deviner ce que nous nous apprêtons à dire, et la plupart du temps, le contexte dans lequel nous nous exprimons leur fournit suffisamment d'indices pour leur permettre de deviner correctement. Il est donc important de commencer à parler en ayant cette présomption à l'esprit : que votre interlocuteur comprendra ce que vous direz, même si vous sautez.

Si — et seulement si — il est évident que votre interlocuteur ne vous a vraiment pas compris, alors, une fois arrivé à la fin du mot ou de la phrase, il vous faudra recommencer. Cette fois, n'essayez pas de sauter. Tournez-vous plutôt vers une technique d'établissement de la fluence plus traditionnelle vous permettant d'énoncer votre idée avec un degré de fluence suffisant pour être compris. Si cela s'avère impossible ou ne fonctionne pas, vous pourriez bien devoir faire appel à un autre mode de communication — comme d'écrire votre message. Mais l'élément principal est de toujours d'abord essayer le saut. Même si vous ne réussissez pas à faire passer votre message avec le saut, vous renforcerez votre habitude de non-évitement. Que vous réussissiez ou non à transmettre votre message, vous réduirez ainsi votre tendance à bloquer dans le futur. Dans un chapitre subséquent, j'aborderai une approche alternative d'établissement de la fluence (désignée « parole orchestrale ») ainsi que quelques autres approches plus traditionnelles d'établissement de la fluence que vous pouvez utiliser lorsque le saut ne fonctionne pas.

Si alors que je parle, j'anticipe un blocage, est-il acceptable de sauter ce blocage anticipé avant qu'il ne se manifeste réellement ?

Non, ce n'est pas conseillé. Sauter un blocage avant qu'il ne se manifeste est une forme d'évitement et, comme tel, bien qu'une telle pratique vous permette d'éviter le blocage anticipé, elle ne vous aidera en rien à vaincre votre peur du blocage. En fait, tout le contraire... elle ne fera que renforcer votre réflexe à anticiper des blocages dans le futur. Ce n'est qu'en permettant aux blocages anticipés de se produire que nous apprenons à vaincre la peur de bloquer. De plus, en évitant les blocages anticipés, nous ne saurons jamais si nous aurions ou pas bloqué là où nous l'anticipions.

LE SAUT

Par le passé, mon thérapeute m'enseigna à ralentir lorsque j'anticipe un blocage. Est-il acceptable de ralentir avant d'utiliser le saut ?

Non, ce n'est pas approprié au saut. En ralentissant lorsque vous anticipez un blocage, le saut ne vous apportera pas de bénéfices durables. Vous devez donc être très sévère envers vous-même pour cette technique. À défaut de l'appliquer correctement et avec discipline, vous perdrez votre temps. Il s'agit d'un enjeu difficile, et pas le moindre, car plusieurs autres formes de thérapie du bégaiement (y compris l'usage des « ensembles préparatoires² » de l'approche de Van Riper) encouragent activement les clients à ralentir à l'approche de blocages anticipés, et plusieurs formes de thérapie encouragent les clients à faire une pause et à attendre d'être sûrs de ne pas bloquer avant de continuer à parler. Dans la perspective du saut, ralentir avant un blocage anticipé ou prendre une pause et attendre d'être sûr de ne pas bloquer ne SONT PAS SOUHAITABLES. Ces deux techniques constituant de subtiles formes d'évitement, elles ne feront que renforcer votre réflexe à craindre les blocages. À vous de décider. Si vous choisissez de donner une chance au saut, vous devez le faire 100 % adéquatement, ce qui signifie cesser d'appliquer certaines techniques qu'on vous a enseignées lors de précédentes thérapies. Il est très important que vous soyez 100 % strict avec vous-même sur ce point. Selon mon expérience avec des clients, continuer à ralentir ou à faire une pause avant des blocages anticipés s'avéra les principales raisons les empêchant de bénéficier du saut. Je réalise qu'il s'agit d'un message bien difficile à faire passer, car, souvent, en ralentissant ou en prenant une pause avant un blocage anticipé, les clients constatent pouvoir continuer sans blocage jusqu'à la fin de ce qu'ils s'efforcent de dire. Cependant, ce que ces clients (et aussi plusieurs thérapeutes) ne réalisent pas, c'est qu'en faisant cela, ils ne font qu'attiser leur réflexe à bloquer dans le futur.

J'ai essayé le saut et cela m'a semblé « faux » et « absurde. » Et puis les gens me regardaient curieusement lorsque je sautais des sons, spécialement si ce que je disais ne faisait pas de sens à cause du saut.

Oui, cela peut se produire et les autres peuvent nous regarder d'une curieuse de manière, spécialement si nous sautons des sons qui sont nécessaires à la bonne compréhension du message. Mais en faisant, dès le départ, le saut de façon appropriée, notre réflexe de blocage devrait rapidement diminuer, l'efficacité de notre communication s'accroître rapidement et on devrait, en quelques jours, constater que cela ne sonnera plus faux ni absurde et que, de toute manière, nous aurons de moins en moins besoin d'y recourir. Vous aurez compris que cet embarras passager est le prix à payer. Alors, ne laissez pas les réactions des autres vous empêcher d'utiliser cet outil.

Peut-être constaterez-vous que, peu importe vos efforts pour vous y exercer, la peur des réactions négatives de vos interlocuteurs est si grande que vous ne pouvez simplement pas vous faire à l'idée d'utiliser le saut, ou lorsque vous tentez de l'utiliser, vous avez une attaque d'anxiété. Cette peur des réactions négatives de vos interlocuteurs peut fort bien être justifiée et résulter de plusieurs réactions négatives très réelles que vous avez subies par le passé. Si c'est le cas, il est important de vous adresser d'abord à cette difficulté. Si vos expériences négatives du passé constituent un

² Traduction bien imparfaite de "preparatory sets."

LE SAUT

facteur important, alors la pleine conscience, une TCC³ ou autres approches cognitives pourraient vous aider à les vaincre/restructurer. Si les personnes avec qui vous interagissez quotidiennement réagissent négativement à votre parole, alors n'utilisez pas le saut avec elles. Au début, utilisez le saut seulement avec des gens dont vous savez qu'ils réagiront positivement. Et il pourrait être utile de leur expliquer ce que vous faites exactement de manière à ce qu'ils comprennent. Une fois devenu plus à l'aise à utiliser le saut avec des personnes qui réagissent positivement, vous trouverez plus facile de l'utiliser en présence de personnes un peu moins coopératives. Et même si vous utilisez cet outil avec certaines personnes, les bénéfices (en termes de diminution des incidents de blocages) se généraliseront aux situations de parole où vous ne l'utilisez pas.

Afin que la technique fonctionne, dois-je l'utiliser chaque fois que je bloque ?

Non, ce n'est pas nécessaire. En fait, vous constaterez oublier souvent de l'utiliser, ou réaliser trop tard que vous auriez pu l'utiliser. Alors, ne vous préoccupez pas de l'utiliser tout le temps. Mais si vous réalisez que vous pouvez utiliser le saut... faites-le. Car chaque fois que vous évitez volontairement de l'utiliser, vous renforcez votre habitude à ne pas l'utiliser et l'exercice deviendra plus difficile.

Je l'utilise dans certaines situations. Mais pour d'autres, je panique et perds le contrôle. Que dois-je faire ?

Ne vous en inquiétez pas. Soyez très persistant à l'utiliser en situations où vous ne paniquez pas ni ne perdez le contrôle. Puis graduellement, il y aura transfert vers les situations plus difficiles. Si vous constatez avoir perdu le contrôle, arrêtez dès la première occasion et permettez-vous une pause pour retrouver votre sang-froid.

Il y a certaines situations où l'utilisation du saut ne fonctionne pas et certaines personnes avec qui je ne peux tout simplement l'utiliser. Que dois-je faire dans ces situations ?

Il y a des situations auxquelles l'utilisation du saut ne se prête pas. Exemple : en parlant à un système de reconnaissance vocale, en donnant un numéro de téléphone, un nom ou une adresse. Il y a également ces situations d'urgence où nous avons impérativement besoin de nous faire comprendre rapidement. Dans ces situations, il peut être préférable d'utiliser une technique d'établissement de la fluence comme la parole orchestrale (ou même la parole syllabique). Heureusement, ces situations sont rares et très espacées les unes des autres.

Il y a aussi le fait, tel que précédemment mentionné, qu'il est plus aisé d'utiliser le saut avec certaines personnes qu'avec d'autres. Alors, si vous avez de sérieuses difficultés à l'utiliser avec certaines personnes, ne vous en faites pas trop avec cela. Assurez-vous cependant de l'utiliser aussi souvent que possible avec les personnes avec qui cela est possible.

³ Thérapie cognitivo-comportementale.

LE SAUT

Avec quelle rapidité devrais-je ressentir les bénéfices du saut ?

En utilisant le saut de manière appropriée, vous pourriez bien constater que vous cesserez quasi instantanément certains symptômes secondaires du bégaiement. Les blocages continueront à se produire, mais ils devraient se faire plus courts et constituer une interruption minimale de la communication. Dépendant de l'importance de vos symptômes avant d'utiliser le saut, vous pourriez bien noter une amélioration sensible immédiate, amélioration que devrait durer à compter de son apparition. Mais ça prendra quelque temps (des semaines ou des mois) avant que vous puissiez développer un robuste sentiment de confiance envers votre nouvelle fluence.

Comment fonctionne le saut ?

Tout d'abord, sauter des sons sur lesquels vous bloquez vous permet de continuer à parler à un débit raisonnable et un minimum de symptômes secondaires. Cela est généralement préférable au bégaiement (pour le locuteur et l'interlocuteur). Et malgré l'absence de certains sons, le saut augmente généralement la probabilité que vos interlocuteurs comprennent ce que vous tentez de dire. Pouvoir se faire mieux comprendre favorise une réduction de votre crainte d'un échec à communiquer et, ultimement, réduira votre peur de bégayer. Ayant moins peur de bégayer, le réflexe de blocage diminuera.

Deuxièmement, l'utilisation du saut vous aide (en fait, il l'exige) à être moins idéaliste et plus pragmatique dans votre perception de la parole et de la communication. Cela met en œuvre un changement de priorité, l'important étant de faire passer votre message aussi rapidement et facilement (sans effort) que possible. Il n'est pas essentiel que votre message soit parfaitement articulé. Le saut vous aide à instaurer ce changement de cap dans la mesure où il vous fournit des expériences successives à simplement renoncer et abandonner des sons que vous ne pouvez énoncer, ce qui, en général, accroît vos chances de pouvoir transmettre votre message. Par conséquent, l'usage du saut favorise une approche moins perfectionniste de la parole, ce qui, une fois de plus, réduit la crainte de bégayer et le réflexe du blocage.

Bien sûr ! Pour pouvoir sauter un blocage, il vous faut d'abord permettre à ce dernier de se produire. Dès que vous bloquez sur un son, vous pouvez alors l'abandonner instantanément et continuer à parler. En abandonnant et en passant par-dessus ce son sur lequel vous avez bloqué, le saut met en œuvre une forme de non-évitement (des blocages) entraînant en un minimum de symptômes propres au bégaiement. Ainsi, le non-évitement se fait moins intimidant.

Il est important de se rappeler que le saut n'est pas approprié en toute situation. Il y aura toujours des situations où votre interlocuteur ne pourra comprendre ce que vous dites parce que vous aurez sauté par-dessus un son essentiel à une bonne compréhension. En de telles situations, soyez pragmatique et trouvez une autre manière de faire passer votre message. Pourvu qu'il soit raisonnable de le faire, essayez toujours d'utiliser d'abord le saut. Vous aurez ainsi la certitude de ne pas avoir évité le blocage.

LE SAUT

Qui est Paul Brocklehurst ?

Paul fut présenté à moi par un ami commun, Zan Camara, très impliqué dans la communauté malienne du bégaiement.

Paul est chercheur ayant fait un doctorat à l'Université d'Edinburg en examinant la relation entre les erreurs de parole et le bégaiement. Depuis quelques années, Paul a développé une nouvelle approche thérapeutique basée sur les résultats de ses recherches. Il a récemment rassemblé son matériel en un cours en ligne gratuit (pour le moment en anglais : <http://www.stammeringresearch.org/onlinecourse/>).

Ses recherches se basent sur cette réalité selon laquelle plus les PBQ (Personnes Qui Bégaient) s'efforcent de parler avec fluence, plus elles ont des difficultés à articuler les sons/mots. Son approche met donc en œuvre une diminution de nos standards/attentes tout en continuant à parler même si les sons/mots ne sonnent pas exactement comme nous le souhaiterions. Cela veut aussi dire qu'il nous arrivera de sauter un mot sur lequel nous savons que nous allons bloquer.

L'approche de Paul diffère des thérapies traditionnelles en ce qu'elle représente une combinaison d'acceptation et de pragmatisme. Ceux qui en bénéficieront le plus seront ceux qui auront essayé, sans succès, toutes les approches à la mode (établissement de la fluence et modification du blocage/bégaiement).

Paul vit depuis peu en France avec l'intention d'y rester et il souhaite, une fois que son français se sera amélioré, y travailler et interagir avec des PQB.

Le site de Paul (en anglais) est : www.stammeringresearch.org

Traduction de Richard Parent, mai 2016