

LE BÉGAIEMENT VOLONTAIRE

LA PUISSANCE DU BÉGAIEMENT VOLONTAIRE

Par Geoff Johnston, Directeur régional, Programme McGuire (Australie)

Traduit par Richard Parent

Article publié dans le mensuel de la Speak Easy Association d'Australie, Speaking Free. Geoff complète son texte par ses réflexions personnelles sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Le bégaiement volontaire est une technique très prisée par plusieurs. RP

Bégayer volontairement

Faire exprès de bégayer ? Non mais, vous êtes tombé sur la tête ! Geoff, êtes-vous devenu sénile avec le temps ? Pourquoi diable ferais-je ce que, depuis si longtemps, je m'efforce justement d'éviter ?

Nous avons investi tellement d'énergie pour parler avec fluence, pour NE PAS bégayer ! Mais y êtes-vous arrivé ? Si oui bravo et bonne chance. Mais je soupçonne que, pour la majorité d'entre nous, ce fut un lamentable échec ! Si tel est votre cas, alors s'il vous plaît, poursuivez cette lecture.

La théorie du modèle psychologique nous apprend qu'en nous concentrant sur un but précis (par exemple, la fluence), nous risquons d'empirer notre condition, car on oublie de travailler sur ces difficultés inhérentes au bégaiement que sont les sentiments, les émotions, les [schèmes de pensée](#) et les contextes/situations. Tenez par exemple : peut-on, un jour, atteindre le bonheur comme on veut ? Non. On pose plutôt des jalons qui nous mèneront, à terme, à une forme de bonheur.

L'adage qui dit que « seul un fou continuera à faire ce qu'il a toujours fait en espérant un résultat différent » s'applique aussi à nos habitudes de bégaiement. Si ce que vous faites ne vous permet pas de progresser de façon satisfaisante, qu'est-ce qui vous empêche d'essayer autre chose ?

Bien que plusieurs avenues s'offrent à nous, le sujet de cet article se limite au bégaiement volontaire ou, comme nous l'appelons au Programme McGuire, à la disfluence délibérée. Personnellement, je préfère la formule « **s'amuser avec le bégaiement** », car cela reflète davantage l'attitude à adopter avec cette stratégie : en tirer un certain plaisir, s'amuser avec.

Le bégaiement volontaire n'est pas nouveau. Il remonte au début des années 1950, à l'époque des Joseph Sheehan et Charles Van Riper¹. Et je peux vous certifier que la psychologie qui le sous-tend est toujours d'actualité.

Notre « [réflexe de retenue](#) » constitue le principal déclencheur du bégaiement. Il se manifeste lorsque nous sommes déchirés entre le désir de [nous exprimer librement](#) et la crainte, si on s'y laisse aller, de bégayer et d'être perçu comme inadapté, incompetent, handicapé ou quoi que ce soit de semblable.

Toute notre vie on a fait « comme si », nous efforçant de nous présenter au monde comme des locuteurs fluents. Que cela nous plaise ou non, on s'est bernés nous-mêmes. Nous ne sommes pas des locuteurs fluents. Nous sommes des personnes qui (parfois) bégayons (PQP). Et seule

¹ Les deux « monstres sacrés » du monde du bégaiement de la seconde moitié du 20^e siècle. RP

LE BÉGAIEMENT VOLONTAIRE

l'acceptation pleine et entière de cette réalité nous libérera de ces anxiétés anticipatoires faisant obstacle à une meilleure parole. Comprenez-moi bien : je ne dis pas que nous devons accepter notre condition et abandonner tout espoir d'améliorer notre sort. Ce que je dis, c'est qu'en ce moment, nous bégayons à cause de facteurs complexes, dont l'anxiété. Malgré cela, on peut concevoir un plan d'attaque pour changer, pour nous améliorer.

La négation et l'[évitement](#) ne font que nourrir et perpétuer nos habitudes de bégaiement. En n'étant pas honnêtes envers nous-mêmes, en ne nous reconnaissant pas comme PQPB, nous devenons plus confus, d'où cette [retenue d'émotions](#) qui engendre le bégaiement.

Car la peur de bégayer et de se ridiculiser est omniprésente.

Mais comment se libérer de cette peur de bégayer, de cesser de nier la réalité, cesser nos évitements ? Comment nous montrer au monde tel que nous sommes ? Comment laisser tomber notre masque et regarder les autres dans les yeux plutôt que de détourner notre regard, d'éviter [le contact visuel](#) ?

En faisant ce que nous craignons le plus. Mais cette fois, avec une différence : **en bégayant volontairement, nous contrôlons cette disflue au lieu de la laisser nous contrôler !** La seule manière de vaincre une phobie, et je crois que le bégaiement est, essentiellement, une [phobie sociale](#)², c'est d'affronter notre peur en faisant justement ce que nous craignons. En d'autres mots, il nous faut « embrasser le dragon³. »

Parmi les avantages du bégaiement volontaire, mentionnons le fait qu'il nous permet d'être en contrôle de notre parole tout en nous désensibilisant aux réactions des autres lorsqu'on bégai.

Avez-vous le courage de lui donner sa chance ? Je vous promets que cela constituera une des actions les plus braves de votre vie. Les avantages sont énormes et ils vous prouveront que vous pouvez contrôler la peur et l'anxiété accompagnant plusieurs situations de parole.

MAIS il faut le faire de la bonne manière, selon la technique suivante.

Bégayer volontairement en ne r-r-r-répétant que le premier son ne peut qu'engendrer un vrai blocage (une perte de contrôle). Il faut plutôt prononcer, avec assurance, le premier son du mot puis relâcher tout votre air, faire une pause d'environ deux secondes, puis prendre une bonne inspiration et prononcer, toujours avec assurance, le mot complet.

En P.....relâchant....faisant une pause.....prendre une profonde respiration..... en s'exerçant à cette manière de B.....relâcher....faire une pause.... profonde respiration... en bégayant délibérément, [tout en souriant](#), vous démontrez à votre interlocuteur que vous êtes en contrôle.

Au début d'une conversation pendant laquelle vous craignez de bégayer, insérez deux ou trois bégaiements volontaires ; vous verrez, la peur s'évanouira. Ayant, dès le départ, « divulgué » votre problème de parole, vous ne ressentirez plus ce besoin oppressant de vouloir

² Cette théorie est également reprise par Mark F. Irwin qui parle du Trouble/syndrome d'Anxiété Sociale (Social Anxiety Disorder ou phobie sociale). Pour une discussion plus poussée en anglais, voir <http://www.stammering.org/anxiety.html> RP

³ Lire à ce sujet, l'excellent article d'Anna Margolina, *Faire de mon monstre un ami, la clé de mon rétablissement* (page 445) dans [Redéfinir le Bégaiement](#), version intégrale. Anna est maintenant praticienne en Programmation neurolinguistique (PNL).

LE BÉGAIEMENT VOLONTAIRE

le cacher. Vous pourrez vous présenter au monde tel que vous êtes vraiment ! Ce faisant, vous devriez ressentir un énorme relâchement émotif.

Mais pour qui, au juste, faisons-nous cela ? Pour nos interlocuteurs ? Non. On le fait pour soi. On se donne (enfin) la permission d'être ce que nous sommes !

Une variante du bégaiement volontaire est la glissade ou la longue touche maintenue. Selon cette méthode, on ppppppprononce le premier son d'un mot en le maintenant pendant, disons, uuuuuuune seconde et on ttttttermine le mot. On doit le faire de manière affirmative et avec la bonne « attitude ». Personnellement, je ne favorise ni n'utilise cette méthode, car je ne la trouve pas suffisamment « publicisante ». N'oubliez pas : l'efficacité du bégaiement volontaire réside dans la divulgation et la démonstration, à votre/vos interlocuteur(s), que VOUS N'ÊTES PAS un locuteur fluent, vous libérant ainsi de cette pulsion à vouloir prétendre que vous en êtes un.

Des diplômés de McGuire de par le vaste monde organisent, quelques fois par année, une Journée DD⁴ par l'entremise de notre groupe de discussion sur internet. Les participants s'engagent à faire 1 000 disfluences délibérées en 24 heures consécutives. Ceux qui y parviennent seront, pendant plusieurs semaines, investis d'une très grande confiance !

Alors voilà... pour une brève description du bégaiement volontaire. Avez-vous assez de courage pour lui donner sa chance ? Et pas seulement une fois ou deux. Comme tout autre apprentissage, il vous faudra vous y exercer avant de pouvoir l'utiliser efficacement.

Mais par-dessus tout, faites le choix d'être en contrôle et d'en tirer du **PLAISIR** !

Geoff Johnston

Email : stuttering@internode.on.net

Voir également sur le site Googbye Bégaiement : [Le bégaiement volontaire](#). Laurent y va de son style vivant et humoristique. Et c'est justement ce qu'il faut faire avec cette technique, s'amuser avec le bégaiement.

ADDENDA

Afin de bien couvrir le sujet, je vous recommande de lire la page 27 d'une [autothérapie pour la PQB](#) ainsi que le chapitre sur le bégaiement volontaire, page 629, de [Redéfinir le Bégaiement](#) de John Harrison.

⁴ DD : disfluence délibérée ou, si vous préférez, bégaiement volontaire.

CE QUI FONCTIONNE ET CE QUI NE FONCTIONNE PAS

Par Geoff Johnston

Cet article contient quelques réflexions glanées ici et là de ce qui m'a semblé utile pour améliorer notre parole et ce qui ne l'était pas. Mes opinions reposent sur mes propres observations et celles d'autres personnes qui bégaièrent, spécialement depuis les 12 dernières années à travailler avec plus de 1 000 PQB dans le cadre du Programme McGuire.

Lorsque vous souhaitez devenir bon dans une discipline quelconque, que ce soit dans le sport, la musique, en affaires, dans votre carrière, etc., il est judicieux de trouver quelqu'un ayant excellé en ce domaine, de trouver comment il s'y est pris, ce qu'il a fait et de suivre son exemple en adoptant une attitude et une persistance identiques. Vos chances d'atteindre des résultats similaires seront alors meilleures.

La bravoure dont vous ferez preuve ainsi que votre attitude et votre motivation à changer détermineront le niveau des changements durables.

Permettez-moi d'énumérer une liste de stratégies qui fonctionnèrent pour plusieurs ; j'espère qu'au moins une ou deux vous seront utiles.

QU'EST-CE QUI FONCTIONNE ?

- Ils (PQB) s'approprient le problème et s'engagent à y travailler assidument, avec courage et persistance. Ils ne sont pas des victimes, attendant que quelqu'un ou quelque chose les guérisse ! Ils se fixent des buts et SE LANCENT À L'AVENTURE !
- Elles s'acceptent totalement et avec assurance comme personnes qui bégaièrent (PQB). Non pas qu'elles s'acceptent comme personnes qui bégaièrent toute leur vie ; mais comme PQB et qui, au moment présent, font du mieux qu'elles peuvent pour devenir des communicatrices efficaces.
- [L'autoacceptation](#) assumée s'avère une tâche assidue qui exige que l'individu soit ouvert au sujet de son bégaiement, qu'il divulgue qu'il bégaière en le démontrant volontairement d'une manière détendue, avec un [contact visuel](#) soutenu et le [sourire](#). Le manque d'autoacceptation pleinement assumée, les efforts pour camoufler le bégaiement et pour paraître fluide sont les causes principales de turbulences et de rechutes suite à un traitement ! Règle : vous engager dans une situation de parole avec la crainte d'y bégayer, eh bien c'est exactement ce que vous devez faire ! Mais sous votre contrôle, PAS hors contrôle ! Cas réel : je suis allé, le weekend dernier, à une séance de contacts avec le coach Cliff et nous avons travaillé sur nos bégaiements volontaires (BVs). J'ai géré 250 BVs. C'est étonnant de voir à quel point s'évapore la peur de bégayer.
- Elles cherchent et s'engagent dans une stratégie, dans un parcours personnel s'adaptant à leurs objectifs et leur personnalité.
- Ils apprennent une technique de parole en environnement intensif qui stimulera leur confiance en soi, une meilleure estime de soi et le courage face à la bataille qui les attend.
- Ils s'exercent et apprennent à fond cette technique, faisant de cette dernière leur habitude de parole principale, du moins à court et moyen termes, et cela dans TOUTES les situations.

CE QUI FONCTIONNE ET CE QUI NE FONCTIONNE PAS

Elle deviendra naturelle, une seconde nature. Avec le temps, vous y penserez de moins en moins.

- Elles refusent d'entretenir des pensées négatives sur des situations de parole, préférant plutôt bâtir sur de précédentes situations réussies et les sensations qui se dégagèrent de ces expériences.
- Ils apprennent à contrôler leur [peur et leur anxiété](#) en contrôlant leurs pensées plutôt que de permettre à celles-ci de les contrôler. S'ils sont atteints du Syndrome de la Parole Bégayée (voir les commentaires du Dr Mark Irwin dans [ce texte-ci à partir de la page 6](#)) — sérieuse anxiété sociale en situation de parole — ils chercheront d'autres alternatives de traitement telles les TCC ([thérapies cognitivo-comportementales](#)) pour compléter leur parcours personnel.
- Ils réalisent que pour réussir, ils doivent changer leur monde de parole (sic) et le sens, la signification qu'ils donnent aux situations de parole, en adoptant [l'état d'ego approprié](#) lorsqu'ils communiquent avec les autres.
- Elles s'engagent résolument dans toute situation de parole et s'écarteront de leur chemin habituel afin de s'exposer volontairement à de nouvelles situations de parole. Par exemple, elles craignent de parler en public ? Elles se joindront à un club Toastmasters.
- Ils font preuve d'un grand courage.
- Elles élargissent leur zone de confort au n° degré, SANS évitement. L'évitement jette de l'huile sur le feu de la peur et de l'anxiété qui maintiennent une mentalité de bégaiement. P. ex., cas réel : des diplômés du groupe de Melbourne (Australie) se fixant le défi de parler à plus de 300 inconnus lors d'une « journée contact » organisée⁵.
- Ils se joignent à un groupe de maintien ou d'entraide qui offre un coaching ou un support continu. Nous ne pouvons faire cela seul ! Hélas, les groupes de soutien de PQB manquent souvent d'ambition... ce que nous devons mettre en place, ce sont des groupes de soutien pour aider les gens à SORTIR du bégaiement⁶ !
- Elles vivent selon leurs intentions plutôt que selon les attentes qu'elles ont envers eux-mêmes ou que d'autres ont à leur égard.
- Avec le temps, elles modifieront leurs perceptions et leurs croyances envers leur personnalité de locutrices/oratrices.

QU'EST-CE QUI NE FONCTIONNE PAS ?

- S'efforcer d'être fluent — la fluence doit être le résultat final d'une démarche personnelle, de changements d'attitudes et de modifications du système qui fait ce que vous êtes — la fluence NE DOIT PAS être votre préoccupation principale. Des évaluations telles que le nombre de syllabes bégayées par minute mettent l'accent sur une parole fluente ce qui, à mon avis, renforce l'attitude de « je vise la fluence. »
- S'inscrire à une thérapie parce que maman, papa ou notre conjoint nous l'ont demandé. Ce serait faire preuve d'un manque d'appropriation et de responsabilisation personnelles.

⁵ Activité du programme McGuire.

⁶ Voir à la fin de ce texte ce que nous entendons par « sortir du bégaiement ».

CE QUI FONCTIONNE ET CE QUI NE FONCTIONNE PAS

- Attitudes négatives — penser aux raisons pour lesquelles cela pourrait ne pas fonctionner pour vous plutôt que de réfléchir aux raisons pour lesquelles ça va fonctionner !
- Faire usage de subterfuges et d'évitements pour tenter de cacher notre bégaiement — meilleur moyen de maintenir la peur et l'anxiété !
- Considérer le bégaiement comme un problème à « réparer » plutôt que de comprendre qu'une amélioration de votre parole passe par l'instauration de changements personnels !
- Penser qu'une technique vous guérira. Toute technique ne représente que 10% de la solution. La façon dont vous l'utilisez et ce que vous en faites dans le monde réel représentent l'autre 90% !
- Après une période initiale de consolidation, ne pas chercher la libre expression, ne considérant pas votre technique comme outil à n'être utilisé qu'en cas de nécessité. Au début, on doit contrôler le bégaiement afin de vivre des expériences positives en situation de prises de parole. Viendra le moment où vous pourrez viser la « fluence » ; mais aussitôt que se manifestent la peur et l'anxiété, que vous traversez des turbulences, vous aurez des outils préalablement bien pratiqués pour « réduire la cadence » afin de mieux composer avec la situation.
- Chercher à « plaire aux autres », en accordant la priorité à ce que veulent les autres plutôt qu'à nos propres désirs, en étant toujours d'accord avec eux, tenant le rôle de paillason et en étant passif. Dans le livre « [The Disease to Please](#) » de Harriet Braiker, l'auteure est d'opinion que ce désir de plaire aux autres, bien qu'il semble, à prime à bord, une bonne chose, constitue en fait une sérieuse condition de co-dépendance psychologique. Ce désir de plaire aux autres est, trop souvent, une caractéristique chez les PQB, caractéristique qui affecte négativement l'estime de soi, la confiance en soi et notre capacité à communiquer efficacement.

Par conséquent, entreprendre un parcours personnel exige de la PQB d'être suffisamment autonome et déterminée pour assumer l'entière responsabilité de sa remédiation en accédant à des ressources telles que le Programme McGuire, les orthophonistes/phoniatries/logopèdes, psychologues, coaches de vie, travailleurs sociaux, programmes de développement personnel, assister à des cours, lire, écouter des CD, etc.

Notre bégaiement ne définit en rien ce que nous sommes. Il n'est qu'un comportement négatif résultant de nos réactions à des événements de notre vécu, présents ou passés. De récentes recherches démontrent que notre cerveau jouit d'une grande [plasticité](#) grâce à laquelle on peut recadrer les pénibles [souvenirs](#) de notre passé.

Le bégaiement est-il génétique, physiologique, neurologique ou psychologique ? Pour être honnête avec vous, ça m'est égal. Je sais, par contre, qu'on peut atteindre une communication efficace grâce à un travail courageux et assidu et que la remédiation (ou « sortie du bégaiement ») est, pour plusieurs, une réalité. Connaître la cause profonde d'un problème ne signifie pas pour autant que le casse-tête sera résolu. Il est bien plus profitable de regarder les décisions qu'un individu prend DÈS MAINTENANT, car elles influenceront son avenir et sa qualité de vie.

Source : Traduction de [The Great Benefits of Stuttering on Purpose](#) de Geoff Johnston, paru sur Internet, par l'entremise du groupe de discussion *neurosemanticsofstuttering*. Traduction de Richard Parent, décembre 2016.

CE QUI FONCTIONNE ET CE QUI NE FONCTIONNE PAS

Voici ce que nous entendons par « sortir du bégaiement » : Pour ceux qui ont su s'extirper du bégaiement et des blocages, la communication est devenue source de plaisir et de satisfaction et ils accueillent avec empressement chaque occasion de s'exprimer. N'oubliez pas que le but ultime n'est pas la fluence parfaite (ça n'existe pas). Alors que certaines personnes seront naturellement fluides, d'autres auront des moments de blocage dans des situations sous pression. L'objectif ultime est de pouvoir dire ce que vous voulez dire, de la façon dont vous le voulez, à qui vous voulez et quand vous le voulez. **Cela ne veut pas dire que la personne ne bégaie plus ; cela signifie que, pour cette personne, la parole n'est plus un problème, un enjeu de tous les instants, même si, de temps à autre, il lui arrivera de bégayer.**

Voici ce que dit Mark Irwin à ce sujet : « ... *À moins de reconnaître l'existence d'un bégaiement secondaire, nous ne pouvons accepter la prétention de certaines PQB à l'effet qu'elles soient guéries, même si elles continuent à bégayer.* Ce qui s'est produit dans leur cas, c'est qu'elles sont guéries du bégaiement secondaire, ce qui veut dire guéries du bégaiement associé à la peur de bégayer, à une estime de soi inférieure et au Syndrome d'Anxiété Sociale. Elles ne craignent plus les prises de parole et ne passent plus des heures à ruminer sur de prétendus désastres sociaux suite à des expériences de bégaiement. »

Pour voir mes autres traductions, cliquez [ICI](#).

Voici le témoignage de Seth (24 novembre 2016) :

« ... Aujourd'hui j'aimerais parler du bégaiement volontaire. Lorsque, il y a quelques mois, j'ai lu à ce sujet pour la première fois, cette idée m'apparaissait totalement saugrenue ; pourquoi voudrais-je justement faire ce que je m'efforçais de cacher depuis tant d'années ??

Eh bien, malgré tous les progrès que j'ai accomplis jusqu'à maintenant, je me retrouve souvent **à bégayer alors que je ne devrais pas !**

Je me demandais si cela était arrivé à d'autres. C'est difficile à décrire mais, essentiellement, lorsque je me prépare à parler et que JE SAIS pouvoir parler avec fluidité, je bégaie un peu puis, après environ une seconde, je me demande « Mais pourquoi bégaies-tu ; contente-toi de dire le mot » et je dis le mot.

Je n'ai plus de sentiment négatif envers le bégaiement, pas plus que je crains de bégayer devant d'autres ; serait-ce que je « publicise » subconsciemment mon bégaiement ? Peut-il s'agir d'autre chose ?

D'une part, je réalise qu'il est bien de ne pas se sentir mal ou en colère de bégayer ni de ne pas tenter de la cacher. Je sais également que le fait de pratiquer ces habitudes de bégaiement (volontaire) lorsque je n'en ai pas besoin n'est rien de positif. Je crains, en cessant le bégaiement volontairement, de retourner à un stade où je serais toujours en train de cacher mon bégaiement, ce dont je doute puisque j'ai tellement appris ; mais c'est encore une pensée qui persiste dans ma tête.

Quelqu'un d'autre a-t-il eu cette sensation du genre « mais pourquoi diable fais-je exprès de bégayer en ce moment » et comment composez-vous avec cela ? L'ignorez-vous simplement en l'acceptant comme partie de votre rétablissement ?

Seth

CE QUI FONCTIONNE ET CE QUI NE FONCTIONNE PAS

Pour accéder à mes autres textes : cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi ou pour être ajouté sur ma liste de distribution :
richardparent@videotron.ca