



L'HOMME, CET ANIMAL SOCIAL

Résumé

Par le cumul de nombreuses prises de paroles pénibles, la PQB se sent souvent déconnectée de ses interlocuteurs. Lorsque se présentent des situations semblables, son réflexe de survie déclenche la réaction dite bats-toi/fuis/fige-sur-place, réaction nuisible à l'exécution de la fine motricité des mouvements de parole, favorisant ainsi le blocage/bégaiement.

Par Matthew O'Malley
<https://understandingdysfluency.com>

L'HOMME, CET ANIMAL SOCIAL

(Version intégrale¹)

BÉGAIEMENT : UN ÉCLAIRAGE SIGNIFICATIF À TRAVERS LE LIEN HUMAIN, L'ABANDON, L'ANXIÉTÉ SOCIALE, L'OSTRACISME, LA HONTE, LE BESOIN D'APPROBATION, LE REJET, LE TRAUMATISME ET LES MOUVEMENTS MOTEURS DE LA PAROLE

26 mars 2017



[Guide O'Malley d'autotraitement du bégaiement](#)

Écrit par Matthew O'Malley

INTRODUCTION

La connexion humaine est au cœur de notre existence. C'est un besoin humain fondamental et profond. Nous aspirons à nous connecter avec nos semblables. Bien que je pense qu'il existe des raisons spirituelles pour se connecter, je considère les liens humains et la connexion à travers une lentille évolutive dans les explications qui suivront. Bien que la synopsis soit un résumé précis, il ne constitue qu'un aperçu des rôles profondément imbriqués des liens humains et du bégaiement. La version complète est plus détaillée et, par conséquent, beaucoup plus révélatrice.

¹ Une version abrégée contenant 8 pages est disponible en cliquant [ICI](#).

SYNOPSIS

La connexion, l'approbation des autres et l'appartenance à un groupe sont de profonds besoins de l'homme en tant qu'animal social. Les contraires de la connexion, de l'approbation et de l'appartenance sont le rejet, la [honte](#), l'humiliation et l'abandon. L'évolution et notre besoin de survie ont façonné le besoin humain de connexion et d'appartenance. En conséquence, une situation qui présente la possibilité d'un rejet, d'un abandon et/ou d'une désapprobation sociale est perçue comme une menace à la survie de l'individu. Le rejet social est aussi redouté que la mort, car, évolutivement, être ostracisé du groupe équivaut à la mort. Une personne doit être acceptée dans un groupe pour survivre dans la nature (sauvage de la préhistoire). De plus, un bébé est impuissant à survivre par lui-même. Il doit s'unir et se connecter (à sa mère) pour survivre. Cela alimente la peur de l'enfant d'être abandonné, ce qui équivaut aussi à la mort. Parce que le manque d'acceptation et d'appartenance est perçu inconsciemment comme un besoin de survie, lorsque ce besoin est menacé, le subconscient de l'humain perçoit cette menace de la même manière qu'il perçoit un prédateur menaçant de lui infliger d'importantes blessures ou de le tuer. Par conséquent, l'esprit, le corps et notre système nerveux réagissent de la même manière à une menace de rejet social et/ou d'abandon qu'ils le feraient face à une menace de mort physique. La réaction du système humain à ces menaces est désignée [réaction bats-toi/fuis/figer-sur-place](#). L'état de bats-toi-fuis-figer-sur-place est un état chargé d'anxiété conçu pour fournir un maximum d'énergie aux muscles qui permettent à un humain de combattre ou de fuir un prédateur.

Ce qui précède explique pourquoi les gens craignent souvent de parler en public autant que la mort et pourquoi ils peuvent entrer dans de puissants états d'anxiété au cours de ces expériences.

La personne qui bégaie (PQB) est souvent confrontée à des situations sociales où elle perçoit la possibilité d'une désapprobation et/ou d'un rejet social. Dans ces situations, la PQB entre dans un état de bats-toi/fuis/figer-sur-place, cette menace de rejet social étant traitée inconsciemment comme le serait une menace de mort.

Nous verrons aussi que la parole est mouvement. Il s'agit d'un acte moteur sophistiqué. C'est la contraction et la relaxation de muscles.

Il existe un seuil potentiel pour toute fibre musculaire, seuil qui doit être atteint pour qu'elle se contracte, y compris les muscles de la parole. Si une impulsion vers le muscle est trop faible pour atteindre ce seuil, le mouvement/la contraction musculaire ne se produira pas. Les muscles de la parole sont des mouvements de faible énergie, de la variété d'une fine motricité.

La réaction bats-toi/fuis/figer-sur-place est conçue pour permettre à un humain de maximiser la puissance et la capacité d'exécution des muscles de motricité globale. Pour y parvenir, le corps modifie sa préparation posturale, sa tension musculaire et de nombreux aspects du système nerveux. Ces modifications qui se produisent dans le corps et le système nerveux de la PQB dans

un contexte social basé sur le déclenchement de l'état de bats-toi/fuis/figer-sur-place affectent négativement sa capacité motrice sophistiquée de parole, entraînant un bégaiement accru (l'utilisation de muscles de fine motricité comme ceux nécessaires à la parole n'étant pas d'une grande importance dans un scénario de vie ou de mort). *L'état de bats-toi/fuis/figer-sur-place a un effet négatif sur la capacité de la PQB à atteindre le seuil potentiel de contraction des muscles de la parole mentionnés ci-dessus*, ce qui entraîne une augmentation et une prolongation des « blocages » de la parole et le bégaiement. L'état de bats-toi/fuis/figer-sur-place n'est pas conçu pour favoriser les mouvements subtils et de faible énergie des muscles de la parole. Au contraire, l'état bats-toi/fuis/figer-sur-place est conçu pour maximiser les puissants groupes musculaires afin de permettre à l'homme de combattre un prédateur avec une force immense ou de fuir le danger à une vitesse maximale. Les nombreuses modifications physiques qui accompagnent la réaction bats-toi/fuis/figer-sur-place ont des effets néfastes sur la capacité de la PQB à initier et à exécuter des mouvements de parole de faible énergie et de fine motricité, exacerbant ainsi les symptômes du bégaiement (blocages et répétitions).

Tous ces éléments mentionnés ci-dessus entraînent une augmentation significative du niveau [d'anxiété sociale](#) chez la PQB par rapport à la population générale. Les expériences de désapprobation, de rejet et/ou d'abandon dues au bégaiement peuvent être considérées comme de nombreux [traumatismes](#) et lorsque la PQB réintègre l'arène sociale, [les souvenirs de «traumatismes» de son vécu](#) refont surface et sa réaction de bats-toi/fuis/figer-sur-place se répète et se renforce. Les interactions « ratées » où la PQB se sentait déconnectée ou rejetée conduisent à un état de honte. Ces états de honte et d'anxiété sont en général profondément imprégnés dans son subconscient. La PQB sait, souvent consciemment, qu'elle ne doit pas être ni anxieuse ni honteuse.

L'interaction est un élément fondamental du fonctionnement en société, mais elle provoque souvent des réactions de lutte, de fuite ou de fixation-sur-place chez la personne qui bégaié. Une journée très interactive pour une PQB en raison d'angoisses sociales se compare, sur le plan émotionnel, à une journée dans un environnement sauvage avec un nombre élevé de rencontres potentiellement mortelles. Une exposition répétée à ce phénomène a un effet cumulatif dans le temps. Elle conduit souvent à l'épuisement, à la frustration et à d'autres émotions désagréables. Elle peut également conduire à éviter l'interaction. Les PQB sont alors loin de satisfaire leur besoin de connexion humaine, ce qui peut conduire à l'isolement, à la solitude et à d'autres émotions désagréables.

Dans l'optique d'un traitement, une thérapie cognitivocomportementale (TCC) intense visant à [recadrer la peur du rejet](#) et de l'abandon (en fin de compte, la peur de la mort) donnerait des résultats positifs. Conjointement avec la TCC, une pratique disciplinée et cohérente de la [pleine conscience et de la méditation](#) permettrait probablement de jeter les bases d'un renversement ou d'une diminution de l'anxiété et de la honte. Ces deux éléments du traitement nécessiteraient une

intensité sur une longue période pour obtenir des résultats durables et efficaces. En outre, l'EMDR (désensibilisation et retraitement des mouvements oculaires)² pourrait être utilisé pour reprogrammer/recadrer les expériences néfastes de rejet social et/ou d'humiliation dues au bégaiement. D'autres options de traitement existent. L'un des effets du traitement des peurs sous-jacentes serait tout d'abord de soulager l'anxiété omniprésente dans la vie d'une PQB. En outre, cela permettrait probablement d'améliorer sa fluidité, car on n'entrerait pas aussi souvent dans un état bats-toi/fuis/figer-sur-place. Ces travaux permettraient également de jeter les bases de meilleurs résultats grâce à des traitements conçus directement pour améliorer la fluidité de la parole.

VERSION COMPLÈTE

La National Stuttering Association (NSA) est la plus grande organisation de personnes qui bégaiement au monde. Leur slogan est «Tu n'es pas seul.» Ce slogan, qui trouve un écho auprès de nombreuses personnes qui découvrent la NSA pour la première fois ainsi qu'auprès de ses membres actuels, est révélateur de la nature du combat d'une PQB. Ce combat est souvent celui de la solitude, de l'incompréhension, de l'incapacité à s'exprimer et à être perçu pour ce qu'on est vraiment. C'est un combat contre l'isolement, la déconnexion, la honte, voire contre l'humiliation. C'est pourquoi le slogan «Tu n'es pas seul» trouve un écho parmi les millions de personnes qui bégaiement.

Il est douloureux de se sentir seul, isolé et déconnecté. Pourquoi ?

Nous sommes des êtres sociaux. Nous sommes une espèce interdépendante. Nous sommes des mammifères. Nous habitons le corps et avons la neurophysiologie *d'un animal social* et de tout ce qui vient avec.

Une remarque en aparté avant de plonger plus profondément dans le vif du sujet : Je sais que nous sommes des êtres humains et que certains aspects de notre nature sont différents de ceux des autres animaux. Je suis également conscient de la diversité des points de vue spirituels sur notre nature en tant qu'êtres humains. J'ai mes propres points de vue spirituels qui considèrent l'homme bien plus que ses caractéristiques animales. Toutefois, cela n'enlève rien à l'ensemble des preuves qui étayent nos points communs avec les autres animaux et les informations que l'on peut glaner sur nous-mêmes en fonction de ces points communs. En outre, je discuterai de l'importance de la connexion/liens avec autrui. Il peut y avoir des raisons plus profondes à l'existence de ce lien (spirituelles) que de répondre à nos besoins évolutionnaires/biologiques (je crois qu'il y en a), mais pour les besoins de cet article, je considère le lien à

² Le « Eye Movement Desensitization & Reprocessing (EMDR) » est une approche thérapeutique qui a fait l'objet de beaucoup de recherches et qui a prouvé son efficacité dans le traitement de traumatismes et plusieurs autres problèmes de santé mentale. Jusqu'à maintenant, on estime que cette approche a permis à des millions de personnes de tous âges de soulager leur détresse psychologique. Voir à la fin de l'article, en page 20, pour plus de détails.

travers la lentille de l'animal social. On y trouve beaucoup d'informations sur ce qui se passe lors d'une expérience de bégaiement, ainsi que sur les raisons pour lesquelles le bégaiement est une difficulté bien plus considérable que la simple lutte pour parler avec fluence lorsque nous le considérons sous cette perspective.

Pour poursuivre, comme nous l'avons dit, nous sommes des animaux sociaux. Le cerveau et le corps que nous habitons sont le résultat de milliards d'années d'évolution. Ce processus évolutif a façonné nombre de nos désirs et de nos besoins ainsi que nombre de nos craintes. En tant qu'humains dans cet univers, nous sommes des êtres avec des besoins. Nous connaissons tous nos besoins en matière d'air (respiration), de nourriture et d'eau. Ces besoins sont évidents. Cependant, nous sommes moins bien informés sur la profondeur de certains de nos autres besoins; je pense en particulier à nos besoins de connexion, d'approbation et d'appartenance.

Nos besoins de connexion, d'approbation et d'appartenance sont très profondément ancrés en nous, biologiquement. Au cours de l'évolution, nos [systèmes de récompense](#) et de punition ont été adaptés pour nous récompenser pour les choses qui augmentent nos chances de survie et nous punir pour celles qui les diminuent. Se lier et se connecter aux autres est très gratifiant (nous nous sentons bien). Au contraire, être isolé et seul constitue une « punition » (nous nous sentons mal; nos besoins ne sont pas satisfaits). Les émotions positives que nous ressentons lorsque nous nous connectons avec une autre personne sont révélatrices de l'importance que notre évolution accorde au fait d'être connecté aux autres. Les émotions négatives que nous ressentons lorsque nous sommes déconnectés ou isolés des autres sont également révélatrices de notre besoin de nous connecter et d'appartenance à une tribu. Nous ressentons les affres de ne pas pouvoir satisfaire ces besoins par des sentiments de solitude et d'isolement. Notre survie même dépend de notre interconnexion et [nos émotions nous servent de guide](#) pour nous assurer que nous répondons à ces besoins afin d'augmenter nos chances de survie. (Nous en discuterons davantage dans un instant lorsque nous aborderons la question de l'abandon et de la honte).

Pour aller encore plus loin, il existe différents degrés de connexion et de déconnexion. Nous pouvons nous sentir légèrement connectés à quelqu'un; une connaissance que nous aimons. Nous pouvons avoir un ami dont nous nous sentons très proche. Plus loin encore, il existe des niveaux extrêmes d'approbation, d'acceptation et d'appartenance. Nous pouvons être célébrés par des groupes de personnes. Nous pouvons être promu au travail. Nous pouvons avoir un/une partenaire de vie. Nous pouvons être populaire. Nous pouvons être considéré comme un membre important de notre famille, de notre lieu de travail, ou de toute autre organisation. Nous pouvons devenir célèbres. Nous pouvons être célébrés et acclamés par les masses.

Plus le niveau et l'échelle des liens, d'approbation, d'appartenance et d'acceptation augmentent, plus le sentiment positif que nous en retirons y correspond généralement. Il est bon d'être accepté par nos familles. Il est gratifiant d'être promu au travail. Il est encourageant d'être célébré pour

nos réalisations. Toutes ces choses à différents niveaux nous semblent très gratifiantes, car nous répondons à notre besoin profond de connexion, d'approbation, d'appartenance et d'acceptation. Ces expériences peuvent nous placer à un niveau élevé de satisfaction.

D'autre part, il existe différents degrés de déconnexion, de désapprobation et de rejet. À ces degrés variables correspondent des niveaux de souffrance. Parmi les exemples d'états de déconnexion plus légers, on peut citer le sentiment d'indifférence de quelqu'un d'autre envers nous. Nous pouvons interagir avec quelqu'un et nous sentir incompris ou jugé. Nous pouvons ne pas aimer quelqu'un. Nous pouvons être déstabilisé devant quelqu'un.

Ensuite viennent les états/émotions de déconnexion extrêmes. Ces émotions sont puissantes. Nous pouvons ressentir de la honte, nous pouvons nous sentir humiliés, nous pouvons nous sentir abandonnés. La honte, l'humiliation et l'abandon sont profondément douloureux. Ces émotions sont à l'opposé d'un sentiment de profonde connexion, d'approbation, de célébration et d'importance pour un ou plusieurs autres. Il s'agit de niveaux extrêmes de déconnexion et, par conséquent (puisque la connexion/l'appartenance est un besoin profond), ces états/émotions sont profondément douloureux, car nous sommes à l'opposé de la satisfaction de notre besoin de connexion. Ils peuvent être ressentis fortement et peuvent nous placer dans des situations émotionnelles très négatives.

Avoir honte, c'est se sentir indigne d'être aimé. Se sentir humilié, c'est se sentir profondément déconnecté et exclu. Se sentir abandonné, c'est avoir l'impression que vous ne comptez pas, que votre principal protecteur ou la personne dont vous êtes sous la garde/protection ne s'intéresse pas à vous. En fin de compte, comme je vais le démontrer, ces émotions sont perçues comme la mort par le subconscient humain, et notre système nerveux réagit de la même manière qu'il le ferait si un prédateur était à nos trousses.

La honte, l'humiliation et l'abandon sont à l'opposé de la connexion.

Mais pourquoi ces sentiments peuvent-ils être si profondément douloureux ?

De toutes les espèces sur terre, c'est l'homme qui, de loin, met le plus de temps à atteindre son indépendance. Lorsqu'un bébé vient au monde, il est totalement impuissant à survivre seul. En conséquence, le bébé est complètement dépendant d'une ou plusieurs autres personnes pour subvenir à tous ses besoins. Cette période de dépendance complète pour sa survie dure plusieurs années après sa naissance. Littéralement, pendant cette période de dépendance, si l'enfant n'est pas soigné, il mourra. Si l'enfant ne se lie pas suffisamment à un adulte qui s'occupera suffisamment de lui pour répondre à tous ses besoins, il mourra. Comme indiqué précédemment, l'évolution a façonné nos besoins sur une période extrêmement longue. Le principal facteur qui façonne nos besoins de manière évolutive est la survie — la vie ou la mort. Nous pouvons facilement voir nos besoins en nourriture, en eau et en air. Que se passe-t-il si nous ne les

satisfaisons pas? Nous commençons à mourir de faim. Nous ferions n'importe quoi pour avoir de la nourriture si nous en étions privés assez longtemps. Nous commencerions à avoir soif si nous n'avions pas d'eau potable. Nous commencerions à paniquer rapidement si nous étions privés d'air. Nous savons inconsciemment que si nous n'avons pas ces choses, nous allons mourir.

Tout comme l'évolution a façonné notre réaction au fait de ne pas satisfaire nos besoins en air, en nourriture et en eau, elle a également façonné nos réactions au fait de ne pas satisfaire nos besoins de connexion, d'approbation et d'acceptation. Avec le lien et la protection que nous avons à notre enfance, si nous n'avions pas de lien avec une personne qui allait s'occuper de nous, nous mourrions. L'abandon/déconnexion est littéralement synonyme de mort pour un très jeune enfant et lorsque cet enfant perçoit la déconnexion/l'abandon, son subconscient a été façonné par l'évolution pour considérer une telle situation comme une menace à sa survie. Il réagit en conséquence.

Voici un exemple de situation qui illustre cette réaction : avez-vous déjà vu un enfant dont la mère s'éloigne de lui pour la première fois? Peut-être a-t-il été déposé à la garderie ou placé dans son berceau seul pour la première fois? Parce qu'au cours de l'évolution, le subconscient de ces enfants a été programmé pour percevoir la séparation d'avec leurs éducatrices comme une menace de mort, ils se lancent dans un état émotionnel de peur désespérée et inconsolable, souvent pendant une longue période. L'enfant est entré dans un état de panique totale, car il a été séparé de sa source même de vie et de subsistance. Il est dans un état de peur accrue et ressent l'état émotionnel d'abandon qui équivaut à voir la mort en face.

En tant que mammifères évolués et animaux sociaux, cette peur de l'abandon et le besoin profond de lien et de connexion vont bien au-delà de l'esprit rationnel. Ils sont instinctifs, irrationnels et profondément ancrés dans notre neurologie. Si ces besoins ne sont pas satisfaits, la peur et l'anxiété apparaissent.

Ce besoin de connexion ne disparaît pas lorsque nous devenons adultes. Sur le plan évolutif, à l'âge adulte, il est toujours très bénéfique pour nos chances de survie de nous connecter et de créer des liens avec nos pairs pour de nombreuses raisons. Comme nous l'avons déjà dit, nous sommes des animaux sociaux. Nous cherchons à être en «groupe» ou en «famille» ou en «tribu», car nous sommes beaucoup mieux équipés pour survivre de cette manière. Nous avons également des systèmes sociaux hiérarchiques et notre place dans cette hiérarchie est importante pour nous. Nous sommes câblés pour avoir un rôle dans notre système social et nous souhaitons être un membre apprécié au sein de notre groupe. Nous pensons que nous devons apporter de la valeur à un groupe afin d'en faire partie. Nous devons être approuvé, «apprécié» et accepté pour faire partie d'un groupe. Faire partie d'un groupe est très avantageux pour notre survie (surtout avant la civilisation) et c'est pourquoi être désapprouvé, honteux, humilié, abandonné ou même «détesté» peut être douloureux et nous placer en états de peur et d'anxiété.

Pour y réfléchir, pensez aux puissantes émotions que vous ressentez lorsque vous commencez à vous sentir connecté et lié à quelqu'un qui vous attire. Réfléchissez aux puissantes émotions que vous ressentez lorsque vous vous sentez très déconnecté (une rupture, etc.) de la même personne ou d'une autre à laquelle vous êtes/étiez connecté. Ces émotions sont révélatrices de notre profond besoin de connexion. Ces scénarios peuvent même susciter des émotions subconscientes qui nous ont servi dans l'enfance comme l'abandon (qui équivaut à la peur de la mort).

EXAMINONS QUELQUES RECHERCHES À CE SUJET

Des recherches et un intérêt croissant se manifestent quant à notre besoin de connexion. Matthew Lieberman est un pionnier de la recherche sur le besoin humain de connexion. Un article rédigé dans *Scientific American* se concentre sur cette recherche. Garreth Cook (2013), l'auteur de l'article, écrit : «Lorsque nous éprouvons une souffrance sociale — un snobisme, un mot cruel — le sentiment est aussi réel qu'une douleur physique. Cette conclusion figure parmi celles d'un nouveau livre, *Social*, et s'inscrit dans le cadre de la thèse du scientifique Matthew Lieberman selon laquelle notre besoin de connexion est aussi fondamental que notre besoin de nourriture et d'eau.» Matthew Lieberman est également interviewé par Cook dans le cadre de cet article. Lieberman poursuit en disant (2013) : «Les choses qui nous font souffrir sont des choses reconnues par l'évolution comme des menaces pour notre survie et l'existence de la souffrance sociale est le signe que l'évolution a traité le lien social comme une nécessité, et non comme un luxe.» Lieberman déclare également : «De nombreuses études sur les mammifères, des plus petits rongeurs jusqu'à nous, les humains, suggèrent que nous sommes profondément façonnés par notre environnement social et que nous souffrons beaucoup lorsque nos liens sociaux sont menacés ou rompus. Lorsque cela se produit à l'enfance, cela peut entraîner, à long terme, des problèmes de santé et d'éducation. Nous n'aimons peut-être pas le fait que nous soyons câblés de telle sorte que notre bien-être dépende de nos liens avec les autres; mais les faits sont les faits.»

POUR CONCLURE SUR LA CONNEXION

En tant que personnes/humains, la connexion et le lien avec autrui sont de profonds besoins tout au long de la vie et lorsque ces besoins ne sont pas satisfaits ou qu'un scénario menace la réalisation de ces besoins, nous les ressentons fortement.

BÉGALEMENT ET SATISFACTION DE NOTRE BESOIN DE CONNEXION

En lisant ce qui précède, si vous êtes une PQB ou que vous êtes familière avec le bégaiement, je suppose que vous voyez des liens entre ce que j'ai écrit et le bégaiement.

Répondre au besoin de connexion est souvent une tâche angoissante et frustrante pour la PQB. Il s'agit plutôt d'expériences de déconnexion qui accompagnent les interactions de personnes qui bégaiement.

Pour la plupart des PQB, il y a une tentative constante d'éviter de bégayer. En effet, après des années d'expérience, la personne qui bégaie en arrive à la conclusion que le bégaiement n'est pas accepté, célébré, ni approuvé. La personne qui bégaie acquiert ce sentiment et cette conviction en se basant sur les réactions, au fil des ans, de ses interlocuteurs. C'est pourquoi le bégaiement est souvent entouré d'une honte profondément ancrée, car la PQB en est venue à croire que ce bégaiement est indigne d'être aimé (indigne d'être aimé dans ce contexte signifie qu'il ne sera ni accepté, ni embrassé, ni célébré ; on peut même ridiculiser ou se moquer de ce bégaiement). Parce que la PQB est comme n'importe quelle autre personne, elle a un réel désir d'être aimée et acceptée. Par conséquent, la PQB devient obsédée par l'idée de cacher son bégaiement, car s'il est visible, elle croit inconsciemment qu'elle ne sera ni approuvée ni acceptée. En fait, si la personne qui bégaie, bégaie, elle ne comblera pas tous les besoins dont j'ai parlé plus haut : approbation, appartenance, acceptation, être célébrée. Bien au contraire, la PQB fait souvent l'expérience inverse de la satisfaction de ces besoins. Par conséquent, la croyance subconsciente est que la PQB ne doit pas bégayer pour être célébrée/appréciée/approuvée.

Trop souvent, la honte, l'embarras et même l'humiliation constituent une grande partie du vécu du bégaiement. Encore plus fréquentes sont la maladresse dans l'interaction et une expérience générale de déconnexion. La PQB a souvent l'impression que son noyau identitaire n'est pas visible dans une interaction. Elle n'est pas capable de dire ce qu'elle veut dire, comme elle veut le dire et ressent donc un niveau de déconnexion pendant l'interaction. Il existe une croyance bien ancrée selon laquelle les individus qui bégaiant ne se connecteront pas s'ils bégaiant. Il y a une croyance ancrée selon laquelle s'ils bégaiant, ils ne seront pas acceptés; ils ne seront pas perçus pour ce qu'ils sont; ils pourraient être ridiculisés; ils pourraient se sentir comme des parias. La PQB a souvent une croyance consciente non avouée; mais elle n'en ressent pas moins toujours les émotions de ces croyances subconscientes. Sa crainte sous-jacente est de ne pouvoir satisfaire à ces besoins de survie hérités de l'évolution que sont l'acceptation, l'approbation, la connexion et l'appartenance au groupe. Cela se résume à la peur de la mort, et le corps et l'esprit se lancent dans une lutte pour la survie. La crainte de ne pas satisfaire ces besoins plonge tout individu dans un état d'anxiété extrême. Il se trouve que les PQB ont vécu une multitude d'expériences interactives ayant menacé leur capacité à satisfaire ces besoins d'acceptation, d'appartenance et de connexion et elles ont donc beaucoup de souvenirs stockés de sensations de rejet, de non-approbation ou pire encore.

Parce que la connexion, l'appartenance et l'acceptation sont des besoins si profonds qui sont enracinés dans notre volonté de survivre, le vécu du bégaiement peut être très difficile. Il peut être rempli de honte, d'anxiété et de frustrations inconscientes, car la PQB ne peut souvent pas trouver une approche suffisamment adéquate pour répondre à ses besoins de connexion, d'approbation, d'appartenance et d'acceptation.

Les groupes d'entraide comme la National Stuttering Association ont souvent un impact profond sur les personnes, car, pour la première fois, leur bégaiement est célébré et accueilli (le contraire du rejet et du ridicule). Cela répond au besoin de connexion, d'acceptation et d'approbation auquel aspire souvent la PQB.

En fin de compte, bégayer, c'est ne pas survivre et donc le bégaiement, dans des situations considérées importantes (parler à un gestionnaire, converser avec une personne du sexe opposé pour un rendez-vous galant), est perçu par le subconscient comme une question de vie ou de mort. De ce fait, la personne qui bégaye peut se lancer dans une réaction de bats-toi/fuis/figer-sur-place (également connue sous le nom de réaction de stress) qui, en fin de compte, affecte sa parole.

RÉACTION BATS-TOI/FUIS/FIGER-SUR-PLACE

Nous allons maintenant explorer la réaction de [l'esprit-corps](#) à la menace de déconnexion. Cette réaction a été désignée « Réaction Bats-toi/fuis/figer-sur-place.³ » Avant de poursuivre, définissons-la. La réaction bats-toi/fuis/figer-sur-place est une réaction de stress activée à la suite d'une menace perçue ou d'un danger perçu. Cette réaction se manifeste puissamment de différentes manières dans le cerveau, dans le corps et dans tout le système nerveux. Les façons dont le cerveau, le corps et le système nerveux changent lorsqu'ils sont en état de Bats-toi/fuis/figer-sur-place sont trop nombreuses pour en dresser ici la liste complète. Cependant, on peut citer comme exemples l'augmentation du flux sanguin vers certains muscles et la diminution du flux sanguin vers d'autres, une tension musculaire accrue, l'augmentation de l'énergie disponible pour de grands groupes musculaires, l'augmentation du rythme cardiaque, la constriction des vaisseaux sanguins, une libération hormonale modifiée, des changements dans la sécrétion d'adrénaline, de noradrénaline et la liste est encore longue.

En étudiant plus avant la réaction bats-toi/fuis/figer-sur-place, Maureen Werbach (MA-LCPC) (2015) déclare : « Les réactions de stress, de combat, de fuite ou de figer-sur-place nous aident dans les situations où nous percevons une menace physique ou mentale... nous voyons les symptômes physiques du stress ainsi que les pensées qui dictent la réaction de stress de combattre ou de fuir. Nous percevons comme menaçants à la fois un tigre grognon et un commentaire hargneux d'un collègue. Bien qu'il s'agisse de types de menaces complètement différents, nos corps activent la même réaction au stress. »

Pour ajouter à cela et en associant davantage la réaction bats-toi/fuis/figer-sur-place à l'interaction sociale, le Dr Glenn Croston, dans un article intitulé « *The Thing We Fear More Than Death: Why Predators Are Responsible For Our Fear Of Public Speaking* », déclare (2012) : « Notre peur de nous tenir debout devant un auditoire et de parler est si grande que nous la craignons plus que la mort... Il semble étrange que nous ayons si peur — mais de quoi avons-nous peur au juste ? Que pensons-

³ En anglais, en plus de la désigner « Fight, Flight or Freeze, » certains la désignent également « General arousal. » RP

nous qu'il va nous arriver ? Il est peu probable que nous subissions un préjudice réel ou durable — ou est-ce le cas ? La réponse semble se trouver dans notre passé lointain, dans notre évolution en tant qu'animaux sociaux. » Il ajoute : « Ne pas faire partie du groupe social, être mis à la porte, c'est probablement ce qui a fait échouer les premiers humains. Tout ce qui menace notre statut dans notre groupe social, comme la menace d'être ostracisé, nous semble être un très grand risque. » Dans le même article, Kip Williams (2012), professeur de sciences psychologiques de Purdue, est cité en disant : « L'ostracisme semble se produire chez tous les animaux sociaux qui ont été observés dans la nature. À ma connaissance, dans le règne animal, l'ostracisme n'est pas seulement une forme de mort sociale, il entraîne également la mort. L'animal est incapable de se protéger contre les prédateurs, ne peut pas récolter suffisamment de nourriture, etc., et meurt généralement dans un court laps de temps. » En continuant à nous éclairer ce point, l'article déclare (Croston, Dayhoff, 2012) : « La peur n'est pas seulement liée à la prise de parole en public ; elle est également rencontrée par beaucoup d'autres personnes qui doivent se mettre devant une foule et s'exécuter comme athlètes, acteurs et musiciens. En tant que psychologue social, enseignant et souffrant d'anxiété sociale, le Dr Signe Dayhoff souffrait d'une peur intense de parler en public chaque fois qu'il se levait pour donner un cours. « Ma langue restait collée au palais de ma bouche sèche et je ne pouvais pas avaler, je rougissais, transpirais et tremblais, » a-t-il déclaré. Cette situation a empiré au point d'entraver sa capacité à faire son travail. En obtenant de l'aide, il s'est rendu compte qu'il pouvait mieux gérer la situation. « En me rétablissant il y a 12 ans, grâce à la thérapie cognitivocomportementale, à la patience, à la persévérance et à la pratique, j'ai découvert que près de 20 millions de personnes souffrent à tout moment d'une forme d'anxiété sociale⁴. Elles craignent d'être évaluées négativement dans tout ce qu'elles font, d'être rejetées, d'être abandonnées. » En conclusion de l'article, le Dr Croston déclare (2012) : « Lorsque nous sommes confrontés à la nécessité de nous tenir debout devant un groupe, nous transpirons parce que nous avons peur d'être rejetés. Et à un niveau primaire, la peur est très élevée, et pas seulement parce que nous avons peur d'être embarrassés ou jugés. Mais aussi parce que nous craignons d'être rejetés par le groupe social, d'être ostracisés et de devoir nous défendre seuls. Il semble que nous craignons toujours autant l'ostracisme aujourd'hui, nous le craignons plus que la mort, car, il n'y a pas si longtemps, se faire virer de la tribu était probablement une condamnation à mort. »

En examinant le cas ci-dessus, qui met en évidence notre besoin profond de connexion, en conjonction avec les recherches de Matthew Lieberman (qui approfondit le cas sur notre besoin de connexion), combiné avec l'explication de notre peur profondément ancrée de l'évaluation sociale et de l'ostracisme ainsi que de la réaction bats-toi/fuis/figer-sur-place, nous pouvons commencer à tirer de nouvelles conclusions.

⁴ J'en déduis que ce nombre de 20 millions de personnes souffrant d'anxiété sociale est pour les États-Unis. RP

L'absence de connexion est douloureuse, car la connexion est un besoin fondamental pour nous. C'est encore plus douloureux si ce n'est pas seulement un manque de connexion mais un état de déconnexion extrême. La déconnexion extrême s'accompagne de honte et d'humiliation. Elle peut également prendre des formes moins importantes, comme une interaction « embarrassante ». Le besoin de connexion est si profondément imprégné en nous que lorsque cette connexion est menacée, notre corps-cerveau active la même réaction bats-toi/fuis/figer-sur-place que celle qui serait activée si nous réalisions qu'un tigre est à nos trousses et que nous sommes en danger de mort. Sur le plan de l'évolution, une menace de honte, d'humiliation ou de déconnexion est perçue comme une menace à notre survie. Lorsque cette situation se présente, la réaction bats-toi/fuis/figer-sur-place est déclenchée.

Pour résumer davantage, lorsqu'une personne entre dans une situation impliquant une interaction avec une ou plusieurs autres personnes, et que cette personne croit à un certain niveau qu'elle peut être désapprouvée ou qu'elle ressent de la honte, une déconnexion ou de l'humiliation, elle entre dans un état bats-toi/fuis/figer-sur-place. Cette menace est très souvent perçue dans les interactions des PQB.

Note en aparté : *Ce qui précède est à l'origine de la forte prévalence du [trouble d'anxiété sociale](#) chez les personnes qui bégaiant, laquelle est de plus de 40 % (Blumgart, Tran, Craig, 2010).*

L'objectif de la réaction bats-toi/fuis/figer-sur-place est directement lié au mouvement du corps. Dans l'état bats-toi/fuis/figer-sur-place, le système nerveux et le corps d'une personne sont modifiés de manière importante. Son but est de permettre à la motricité globale et aux grands groupes musculaires de fonctionner à leur capacité maximale absolue pour combattre, fuir ou même figer-sur-place. Dans cet état, la motricité sophistiquée (dont la parole) est moins importante. Je vous en dirai plus à ce sujet un peu plus loin, mais gardez cela à l'esprit lorsque je parlerai de la parole et du mouvement.

LA PAROLE EST MOUVEMENT, C'EST-À-DIRE UNE CONTRACTION MUSCULAIRE

La parole est une tâche complexe qui implique la formulation du langage. Cependant, la performance physique de la parole est mouvement. Lorsqu'une personne « parle à haute voix, » des mouvements de différentes parties de son corps sont nécessaires. Il s'agit d'une tâche de motricité sophistiquée. Le locuteur doit bouger ses lèvres, sa langue et sa mâchoire, ce qui n'est rien d'autre que la contraction et la relaxation des muscles mis en œuvre dans la parole. Le locuteur doit aussi faire bouger les muscles associés à l'inspiration et à l'expiration de ses poumons. Enfin, il doit faire bouger les muscles qui permettent la vibration de ses cordes vocales. Le point important ici est que la parole est mouvement. Lorsqu'une personne parle à voix haute, elle doit bouger son corps.

Les mouvements de la parole sont de subtils mouvements. Ce sont des mouvements de fine motricité et non de motricité globale. En d'autres termes, il ne s'agit pas de puissantes contractions des grands groupes musculaires. Ce sont des mouvements/contractions subtils de petits muscles. L'énergie requise pour utiliser les muscles intrinsèques des cordes vocales, par exemple, est minuscule par rapport à l'énergie requise pour utiliser les quadriceps de la jambe dans un sprint complet.

NEUROLOGIE DE LA CONTRACTION ET DU MOUVEMENT MUSCULAIRES

Le mouvement est simplement la relaxation et la contraction des muscles. Chaque fois que nous bougeons notre corps pour marcher, courir, parler, etc., les muscles se contractent et se détendent pour y parvenir.

Il existe un principe bien connu du système nerveux et de la contraction musculaire qu'on appelle la «loi du tout ou rien.» La loi du tout ou rien stipule qu'un nerf ou une fibre musculaire répondra entièrement à une impulsion/stimulation ou ne répondra pas du tout, et ce, en fonction de la force de l'impulsion/stimulation. En d'autres termes, une fibre musculaire ou nerveuse ne répond pas à moitié ou au quart. Ou bien elle répond entièrement à un stimulus, ou bien elle ne répond pas du tout. Pour éclairer davantage ce processus, il existe ce qu'on appelle le «seuil potentiel.⁵» Pour qu'un muscle ou un nerf «réagisse», «s'active» ou «se contracte», l'impulsion/stimulus qu'il reçoit doit être supérieur à une certaine force pour qu'il excède le «seuil potentiel.» Si l'impulsion/stimulus est supérieure au «seuil potentiel», la fibre musculaire ou nerveuse réagira ou se contractera. La fibre musculaire ou nerveuse ne réagit pas plus fortement à une impulsion plus forte. Soit elle réagit, soit elle ne réagit pas. Il n'y a pas de variation dans l'ampleur de sa réaction/contraction.

Clarification : Oui, nous pouvons contracter des muscles entiers (par exemple, le biceps) à des forces variables. Cependant, chaque fibre nerveuse/musculaire ne se contracte qu'à une seule force. Lorsque nous exerçons plus de force avec un muscle, plus de fibres doivent s'activer. Ce qui précède se rapporte à une fibre individuelle.

Comme indiqué, la parole est un mouvement qui est la contraction et la relaxation des muscles de la parole. Par conséquent, la «loi du tout ou rien» susmentionnée s'applique aux muscles de la parole. Lorsqu'une PQB s'apprête à parler et bloque/bégaie sans faire de mouvement, c'est que ses muscles ne se sont pas contractés. (Remarque : pour dire un mot, il faut faire plusieurs mouvements — certaines personnes qui bégaient et qui ont des répétitions feront le premier mouvement de parole puis «bloqueront» sur le mot/son suivant.) C'est la description exacte d'un blocage de parole. Vous savez quoi dire et comment vous voulez le dire, mais lorsque vous allez pour le dire, les mouvements (contractions musculaires) ne se produisent pas. Le signal des

⁵ « Threshold potential. »

mouvements de parole est probablement inférieur au seuil potentiel, donc il (ce signal) ne se produit pas. Comme je vais le démontrer, ce problème s'aggrave dans l'état bats-toi/fuis/figer-sur-place, car le système neurologique se modifie de manière importante pour permettre et maximiser les mouvements de motricité globale qui inhibent la capacité d'une personne à effectuer des tâches de fine motricité (comme la parole). C'est pourquoi les PQB empirent leur bégaiement dans les «situations craintes» parce que leur système nerveux est dans un état altéré de bats-toi/fuis/figer-sur-place qui n'est pas conçu pour la précision et la subtilité des mouvements de motricité sophistiquée de la parole. L'état bats-toi/fuis/figer-sur-place est conçu pour les mouvements de motricité globale de grands groupes musculaires.

NOTE ADDITIONNELLE SUR LES MOUVEMENTS DE PAROLE — la parole naturellement fluide est automatique, ce qui signifie que les mouvements sont exécutés sans effort ou contrôle conscients. Les mouvements de parole sont complexes et parler de manière fluente nécessite la production de séquences de mouvements de parole.

AUTRE REMARQUE SUR LE SYSTÈME NERVEUX : Il existe deux systèmes qui doivent fonctionner ensemble pour permettre les mouvements volontaires et désactiver les mouvements involontaires. Ces deux systèmes sont appelés la boucle directe et la boucle indirecte⁶. La boucle directe «veut» faire bouger tous nos muscles en permanence. La boucle indirecte «veut» empêcher tous nos mouvements tout le temps. Ces deux boucles doivent fonctionner en équilibre pour que nous puissions bouger quand nous le voulons et ne pas bouger quand nous ne le voulons pas. Si ces systèmes ne fonctionnent pas correctement ou ne sont pas synchronisés, vous souffrez de troubles du mouvement comme la maladie de Parkinson. Pour en savoir plus sur les bases de ce système, voici un lien vers [deux vidéos de l'Académie Khan](#) (lien anglais). L'une explique la boucle directe et l'autre la boucle indirecte. Beaucoup pensent que ce système joue un rôle important dans le bégaiement.

QUELLE EST LA RAISON D'ÊTRE DE LA RÉACTION BATS-TOI/FUIS/FIGE-SUR-PLACE ?

Le but de la réaction bats-toi/fuis/fige-sur-place est de permettre le mouvement. La réaction que notre cerveau, notre système nerveux et notre corps subissent lorsque nous percevons une menace (menace physiquement dangereuse ou menace sociale) est de préparer le corps à l'action. En particulier, le but de la réaction bats-toi/fuis/fige-sur-place est de maximiser la capacité du système de motricité globale qui contrôle nos plus grands muscles squelettiques. Il s'agit de préparer le système nerveux et les muscles à effectuer des mouvements et des actions qui seraient impossibles si nous n'étions pas dans cet état. Vous avez probablement entendu des histoires de mères ou de pères soulevant des voitures sous lesquelles leur enfant était coincé, etc. Cette force extrême est rendue possible par les modifications qui se produisent dans le corps et le système

⁶ En anglais, direct loop et indirect loop. RP

nerveux pour permettre aux muscles de la motricité globale d'exécuter des performances maximales lorsqu'ils entrent en réaction bats-toi/fuis/fige-sur-place.

La réaction bats-toi/fuis/fige-sur-place modifie les postures du corps et provoque une tension dans certaines zones du corps qui sont «prêtes» à l'action. Son effet sur les muscles est profond.

Dans la réaction bats-toi/fuis/fige-sur-place, le corps se prépare à combattre avec une force extrême ou à fuir à une vitesse extrême. Pour ce faire, le système nerveux s'est modifié.

Ces modifications entravent la capacité de l'homme à effectuer des tâches de fine motricité comme la parole. Remsberg (1986) déclare : «Une alimentation supplémentaire en sang pour vos grands muscles signifie moins pour vos petits muscles impliqués dans la dextérité des doigts et la coordination œil-main. Ainsi, des mouvements de fine motricité qui sont normalement faciles deviennent impossibles.»

UN MOT SUR LES TRAUMATISMES, LA RÉACTION BATS-TOI/FUIS/FIGE-SUR-PLACE ET LE MOUVEMENT

De nos jours, beaucoup de gens pensent que le traumatisme est quelque chose qui affecte une personne psychologiquement. C'est quelque chose qui nous arrive mentalement. Cette perception est certes vraie, mais elle est aussi très incomplète. En plus de son impact psychologique, le traumatisme se manifeste physiologiquement dans le système nerveux et dans notre corps. Il s'agit en grande partie d'un événement/état qui entre dans la catégorie «[esprit-corps](#).»

Le Dr Peter Levine a passé la plus grande partie de sa carrière à explorer et à comprendre les traumatismes. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le sujet et est bien connu pour son travail de pionnier sur la compréhension de sa nature ainsi que sur l'amélioration du traitement des traumatismes.

Pour comprendre les traumatismes, Levine a sérieusement analysé la réaction bats-toi/fuis/fige-sur-place en partie en étudiant les animaux qui vivent cet état. Son opinion, largement répandue et respectée, est que lorsqu'un animal (y compris l'homme) entre dans un état de combat, de fuite ou d'immobilisation sur place, une énorme quantité d'énergie s'accumule dans le système nerveux. Cette énergie s'accumule pour mobiliser les grands groupes musculaires en vue de combattre un prédateur ou de le fuir aussi vite que l'animal le peut. Il existe également un état d'immobilisme sur place dans lequel l'animal doit être parfaitement immobile pour échapper à la conscience du prédateur. En outre, il existe un état appelé «immobilité tonique.» Lorsqu'un animal est confronté à une menace si importante qu'il juge qu'il est incapable de gagner un combat et qu'il est incapable de fuir avec succès, il entre souvent dans un état d'immobilité tonique. Dans cet état, les muscles de l'animal deviennent complètement mous et sa perception de la douleur s'engourdit.

Levine poursuit en expliquant que lorsqu'un humain entre dans un état de bats-toi/fuis/fige-sur-place, il est dans un état de saturation totale d'énergie de survie. Cette énergie est si vaste et si puissante que les animaux dans la nature effectuent souvent des mouvements bizarres après une rencontre, ce qui les met en état de combat, de fuite ou d'immobilisme pour libérer et dissiper toute l'énergie de survie. En tant qu'humains, où les normes sociales sont fortement respectées, on ne se trouve souvent pas dans une situation où il est socialement acceptable de libérer cette énergie refoulée à la suite d'un état de combat, de fuite ou d'immobilisme. Lorsque cette énergie de survie n'est pas libérée, elle s'accumule souvent dans le système nerveux et affecte notre fonctionnement, ce qui peut entraîner des conditions « esprit-corps. »

Le terme « traumatisme » est également plus large que beaucoup ne le croient. Une situation dans laquelle un enfant fait une présentation orale et est ridiculisé et humilié serait considérée comme un traumatisme.

OBSERVATIONS SUR LES INTERACTIONS D'UNE PERSONNE QUI BÉGAIE

Une PQB entre dans l'arène sociale et identifie quelques individus avec lesquels elle aimerait se connecter. Le besoin de se connecter, d'être acceptée et approuvée est, nous l'avons vu, profondément ancré dans la neurologie humaine. C'est pourquoi la PQB désire être approuvée et acceptée lorsqu'elle s'approche des personnes avec qui elle souhaite entrer en contact. Sur la base d'expériences passées de bégaiement et de désapprobation ultérieure, la PQB nourrit souvent une crainte lorsqu'elle initie une telle interaction. Cette crainte est basée sur la peur de la mort et, lorsque la PQB s'approche de l'autre personne, elle est submergée par une puissante anxiété et entre dans un état bats-toi/fuis/fige-sur-place. Cet état de bats-toi/fuis/fige-sur-place modifie la fonctionnalité du système nerveux et altère sa capacité à contrôler la fine motricité (en particulier la parole). Les mouvements de sa parole ne sont pas ce qu'une réaction bats-toi/fuis/fige-sur-place est censée permettre. Cette réaction entrave en fait cette capacité en accentuant le bégaiement. La PQB interagit et converse. Elle est embarrassée. Elle bloque et bégaie. Elle remarque que l'interaction ne se passe pas bien et l'autre personne est prise de court et désapprouve, ou pire encore. La PQB reste dans un état d'anxiété accrue tout au long de l'interaction. À la fin de cette interaction, la PQB est épuisée et elle a l'impression de ne pas avoir établi le lien comme elle l'aurait souhaité. Elle se sent déconnectée, car elle n'a pu interagir comme elle le souhaitait et n'a donc pas impressionné les personnes avec lesquelles elle a interagi, ni établi de liens avec celles-ci. Cela la met dans un état de honte, voire d'humiliation. Elle peut s'y attarder involontairement pendant une certaine période suite à l'interaction. Cette honte ressentie constitue une profonde expérience de déconnexion. Elle est subconsciente. La PQB peut logiquement savoir qu'elle n'a pas à avoir honte, mais le ressentir quand même. Cette honte peut même être décrite comme un sentiment de mort puisque, au cours de l'évolution, nous avons été programmés pour percevoir le manque

de connexion, la désapprobation et le rejet comme la mort. Les prochaines fois que la PQB entrera dans des interactions, ce cycle se répètera inlassablement.

LE MOT DE LA FIN

Être connecté à d'autres êtres humains, accepté par eux et leur être important est un besoin fondamental de l'homo sapiens. Cela touche au cœur de l'existence humaine. La menace de ce lien est inconsciemment perçue comme une menace de mortalité, de la même manière que le fait d'avoir un tigre à nos trousses serait perçu. Lorsque la menace d'embarras, de honte et/ou d'humiliation se présente, l'esprit et le corps entrent dans un état de bats-toi/fuis/fige-sur-place pour se protéger contre une menace fatale. Cela modifie considérablement le système nerveux et la façon dont il fonctionne pour effectuer des mouvements moteurs et des contractions musculaires. Cette altération du système nerveux et du corps affecte la capacité à effectuer des mouvements de parole chez la personne qui bégaie, ce qui exacerbe les symptômes du bégaiement, expliquant également pourquoi les PQB s'expriment généralement avec fluence lorsqu'elles sont seules.

En considérant le bégaiement à travers cette lentille, je me sens obligé de voir comment cette compréhension du bégaiement peut éclairer le traitement de cette condition. *Cette vision du bégaiement me pousse fortement à placer le traitement de l'anxiété et de la honte avant le traitement direct de la parole.* Je pense que recadrer la perception subconsciente selon laquelle l'acceptation et l'appartenance sont, dans une interaction, des situations de vie ou de mort serait fructueux à la fois pour diminuer les réactions d'anxiété et pour accroître la fluidité. Certaines idées me viennent à l'esprit pour cela, comme des méthodologies telles qu'une thérapie cognitivocomportementale en conjonction avec [la pleine conscience et la méditation](#) et une éventuelle désensibilisation et un recadrage des mouvements oculaires. D'autres options existent. Comme le bégaiement est un problème persistant, il est probable que ces méthodologies devraient être appliquées intensément pendant une longue période pour modifier la perception subconsciente de l'interaction chez la PQB. La mise en place d'une base pour traiter intensément le trouble d'anxiété sociale lié au bégaiement favoriserait, par la suite, l'efficacité d'une thérapie entreprise pour améliorer sa fluidité de parole.

QUELQUES AUTRES IDÉES

Thérapie de connexion — La déconnexion est souvent un problème fondamental pour une personne qui bégaie. Pour certaines PQB, lorsqu'elles se sentent profondément connectées à quelqu'un, le bégaiement peut diminuer ou disparaître. Si elles en sont absolument certaines, elles seront comprises, valorisées et approuvées; même si elles bégaient, le bégaiement pourrait disparaître. De plus, j'ai personnellement remarqué, en tant que PQB, que si j'ai une conversation avec quelqu'un avec qui j'ai bien connecté, ce lien se prolonge à d'autres moments de la journée

et ma parole s'améliore. Le fait de se sentir connecté et la fluidité peuvent avoir une relation cruciale. Le fait de savoir ça et de concevoir un traitement en tenant compte de cela pourrait donner de bons résultats. Le programme Lidcombe suit quelque peu cette idée, bien que je ne pense pas que l'idéologie qui sous-tend sa conception soit basée sur ce qui précède.

Notre subconscient essaie de trouver des solutions à nos problèmes. Les problèmes qu'il cherche à résoudre sont des tentatives pour s'assurer que nous répondons à tous nos besoins. Comme la connexion, l'approbation, l'appartenance, etc. sont des besoins fondamentaux, et que souvent les PQB ont du mal à satisfaire ces besoins, le subconscient devient obsédé par la réadaptation du bégaiement (en réalité, vous l'aurez compris, de la parole — RP), car la PQB voit cela comme un obstacle à la connexion et à l'approbation. À plus grande échelle, le « moi parfait » ou la « meilleure version de soi » que nous avons à l'esprit est cette version de nous-mêmes que nous croyons la plus aimable. Par aimable, j'entends le « moi idéal, » celui que nous voulons devenir parce que nous croyons que nous serons mieux acceptés, célébrés et approuvés si nous le devenons. Ce « moi idéal » est une tentative du subconscient pour nous aider à satisfaire notre besoin de connexion.

La zone du cerveau qui contrôle le mouvement et l'inhibition du mouvement reçoit et évalue également les informations sensorielles entrantes ainsi que les informations provenant des organes et des états internes et attribue toute cette signification émotionnelle. Cela permet au contexte de l'environnement ainsi qu'à ce qui se passe dans notre corps (posture, pression sanguine, etc.) d'influer sur notre fonctionnement moteur, ce qui pourrait contribuer à expliquer pourquoi les facteurs environnementaux peuvent affecter la sévérité du bégaiement.

Les personnes qui ne bégaiement pas ne sont pas différentes dans leur désir de se connecter et d'être aimées. La réaction de l'auditeur au bégaiement (l'auditeur peut devenir embarrassé ou nerveux) est souvent une de ses propres craintes de ne pas se connecter et d'être embarrassé dans une interaction. Lorsqu'ils interagissent avec une PQB, nos interlocuteurs ont souvent l'impression que leur tentative de connexion est compromise et cela peut les mettre dans un état d'anxiété.

Je propose que le problème du bégaiement soit que le « seuil » favorisant les mouvements de parole de la PQB se situe à peu près au même niveau que la force de l'impulsion qui est envoyée pour effectuer des mouvements de parole. En conséquence, il arrive que l'impulsion atteigne le seuil potentiel et que les muscles de la parole se contractent. Mais il arrive aussi que l'impulsion envoyée aux muscles de la parole soit plus faible et n'atteigne pas le seuil potentiel de contraction musculaire. C'est alors que la PQB bloque. En cas réaction bats-toi/fuis/immobilisation, des altérations du système nerveux affectent la capacité de la personne qui bégaiement à atteindre le seuil potentiel des mouvements de parole.

En résumé, bégayer, c'est mourir à un niveau subconscient.

Ouvrages cités :

Blumgart, E., Tran, Y., & Craig, A. (2010). Social anxiety disorder in adults who stutter. *Depression And Anxiety*, 27(7).

Cook, G., & Lieberman, M. (2013, October 22). Why We Are Wired To Connect. Retrieved March 18, 2017, from <https://www.scientificamerican.com/article/why-we-are-wired-to-connect/>

Croston, G. (2012, November 29). The Thing We Fear More Than Death: Why predators are responsible for our fear of public speaking. Retrieved March 18, 2017, from <https://www.psychologytoday.com/blog/the-real-story-risk/201211/the-thing-we-fear-more-death>

Remsberg, C. (1986). *The Tactical Edge: Surviving High Risk Patrol* (1st ed.). Calibre Press Inc.

Werrbach, M. (2015). Fight, Flight or Freeze: The Stress Response. Psych Central. Retrieved on March 22, 2017, from <https://psychcentral.com/blog/archives/2014/07/31/fight-flight-or-freeze-the-stress-response/>

Suite de la définition de l'EMDR : en français, désensibilisation et retraitement des mouvements oculaires. «Je ne suis pas un expert en la matière, mais d'après ce que j'ai compris, lors d'un événement traumatisant (humiliation par bégaiement), le corps calleux (qui aide les deux hémisphères à communiquer) empêche l'événement d'être traité, car il coupe la communication entre les hémisphères. Ce processus thérapeutique permet le traitement de la mémoire traumatique, car il active les deux hémisphères au fur et à mesure que vous revivrez le souvenir. Vous travaillez à partir du traumatisme original, en remontant dans le temps.» *Matthew O'Malley*

Autres ouvrages de Matthew liés à celui-ci :

[GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT DU BÉGALEMENT.](#)

[RÔLE DE L'ATTENTION — IMPLICATIONS POUR LE TRAITEMENT.](#)

Texte non traduit : [Brief : Stuttering, Trauma, Powerlessness, Fight/Flight/Freeze, Helplessness, Fear, Rage, Complex T.](#)

Source : Traduction intégrale de [Stuttering : A Significant Illumination through Human Connection, Abandonment, Social Anxiety, Ostracism, Shame, Approval, Rejection, Trauma & Speech Motor Movements.](#) Par Matthew O'Malley, 26 mars 2017. Dans [understandingdysfluency.com](#). Traduit avec macOS/deepL, version gratuite. Révisé et corrigé avec Antidote par Richard Parent, 12/2020.