

ANALOGIE DU BÉGAIEMENT AVEC UN ICEBERG

JOSEPH SHEEHAN

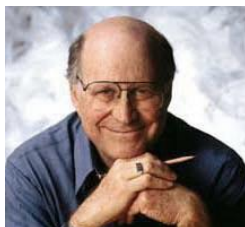


Joseph Sheehan

ET

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

JOHN C. HARRISON



John C. Harrison



CES DEUX GÉANTS DE LA BÉGOSPHÈRE SONT CEUX QUI ONT LE PLUS CONTRIBUÉ À NOUS FAIRE PRENDRE CONSCIENCE DE LA VÉRITABLE NATURE DU BÉGAIEMENT.

BÉGAIEMENT : L'ANALOGIE AVEC UN ICEBERG DE JOSEPH SHEEHAN

Par Russ Hicks

Traduit par Richard Parent

Joseph Sheehan, psychologue clinicien et PQB décédé en 1983 avait, sur son lit de mort, écrit une dernière réflexion qui se lit comme suit : « Définir le bégaiement comme un problème de parole...c'est faire fi de l'individu : c'est ignorer ce qu'il ressent au sujet de lui-même, ignorer la trop grande place que tient le bégaiement dans sa vie ; ignorer...la nature "double bouilloire" de la persistance du handicap dans bien des cas ; c'est ignorer le principe selon lequel juste parce qu'un individu bégaie, c'est nécessairement le problème majeur dont doit se préoccuper le clinicien. » Perkins (90, p. 379).

Russ Hicks est un membre de la NSA (National Stuttering Association) qui s'est distingué auprès des Toastmasters International. Tout comme l'Hexagone du Bégaiement de John Harrison, l'analogie de l'iceberg avec le bégaiement, formulée par Joseph Sheehan en 1970, a substantiellement contribué à préciser la vraie nature de ce trouble de la communication. R.P.

J'adore les analogies. Bien formulées, elles nous permettent de mieux comprendre ce qui est compliqué. « Le cerveau est comme un ordinateur. » « Un milliard de dollars équivalent à une pile de billets de cent dollars sur 93 km de hauteur. » La parabole de Jésus sur le Bon Samaritain ne ressemble-t-elle pas à une analogie ? Lorsque vous en comprenez le concept de base, vous en saisissez les vrais enjeux. En résumé, comprendre quelque chose de vraiment compliqué commence souvent par une bonne analogie.

Le bégaiement est-il compliqué ? Et comment ! S'il ne l'était pas, on n'en parlerait même pas en ce moment. Vous avez une grippe ? Buvez beaucoup de liquide et gardez le lit. Vous n'avez presque plus d'essence ? Arrêtez-vous à une station et faites le plein. Vous bégayez ? Prenez cette petite pilule rose. Des problèmes simples demandent des solutions simples.

Le bégaiement est parmi nous depuis la nuit des temps. Il y a même un hiéroglyphe égyptien pour le désigner. Et chaque civilisation ayant vécu depuis ce temps avait sa propre analogie pour le bégaiement. « Les Dieux lui ont jeté un sort ! Tuons-le ! » (Wow !) « Sa langue est trop longue. Coupons-la ! » (Autre wow !) « Il pense plus vite qu'il ne peut parler. Ralentissez-le ! » (Nous progressons, mais ce n'est pas encore suffisant.) Pour qu'une analogie soit efficace, elle doit au moins représenter la vérité d'une situation complexe. Ce n'est que récemment (et je l'affirme avec confiance) que nous commençons à comprendre quelques-unes des « vraies vérités » du bégaiement.

En 1970, Joseph Sheehan écrivit cette phrase dans un livre qu'il rédigea : « Le bégaiement se compare à un iceberg : la plus petite partie est au-dessus de la ligne d'eau alors que la partie la plus massive se trouve sous l'eau. » Jusqu'à cette époque, les orthophonistes conventionnels

L'ANALOGIE AVEC UN ICEBERG

trahissaient uniquement la partie visible de l'iceberg¹, le bégaiement que vous entendez, ignorant presque totalement *cette imposante masse de bagage émotionnel se cachant sous l'eau*. La théorie à la mode se résumait à dire que si vous pouviez « contrôler » le bégaiement, le bagage émotionnel disparaîtrait de lui-même. Pour être équitable, ce ne sont pas tous les orthophonistes qui pensaient ainsi. Hélas, parce que trop peu d'entre eux savaient comment travailler sous la ligne d'eau, la plupart se contentèrent de travailler sur le bégaiement qu'ils pouvaient entendre.

Et je peux en témoigner car ce fut précisément le genre de thérapie que j'ai suivie dans les années 1950 alors que j'étais adolescent. « Contrôle » ton bégaiement et tu seras fluent. Ha bon ! Probable que cela ait fonctionné pour un très petit nombre de PQB (personnes qui bégaiement), mais certainement PAS pour moi. J'étais fluent pendant environ un mois suite à chacune de mes 8 semaines de séances intensives en thérapie tenues pendant quatre étés de suite. Mais chaque fois, ce bégaiement revenait avec toute sa vigueur. Tout le monde se disait que je ne travaillais pas assez fort, que je ne prenais pas cela suffisamment au sérieux... Peut-être n'étais-je pas assez intelligent... Même moi, c'est ce que je croyais. Alors vous voyez ? Si on peut le contrôler pendant un mois, alors pourquoi ne pouvons-nous pas le contrôler en permanence ? Il vous faut simplement travailler plus fort - et y mettre plus d'attention – ou devenir plus intelligent. Personne ne comprenait ce qui se passait VRAIMENT. En pénétrant dans l'Iceberg du Bégaiement de Joseph Sheehan, lentement mais sûrement, certaines thérapies commencèrent à évoluer. Pas TOUTES, bien entendu, mais au moins CERTAINES d'entre elles. Oui, cette analogie avec un iceberg représentait bel et bien la réalité – et avec le passage du temps, les gens commencèrent à utiliser l'analogie sur un plus grand nombre d'aspects du bégaiement. On commençait, enfin, à voir plus clair ! Voyons le modèle de base...

L'ICEBERG DU BÉGAIEMENT



Wow ! ... Plutôt impressionnant, n'est-ce pas ?

¹ Les symptômes. RP

L'ANALOGIE AVEC UN ICEBERG

Si on identifie les parties de l'iceberg, on constate que la partie la plus apparente, celle qu'on voit au-dessus de la ligne d'eau, représente le bégaiement qu'on entend. Cette partie visible/audible ne représente que 10% de l'iceberg. Ce n'est que 10% du vrai problème que constitue le bégaiement. Le reste de l'iceberg, le 90 % sous l'eau, est invisible. Et c'est là que se trouve tout le bagage émotionnel. **Toutes ces [émotions](#) de peur, de [honte](#), de culpabilité, d'anxiété, ces sentiments d'impuissance et d'isolement, le déni... et bien d'autres.**

Wow... c'est donc ça, le bégaiement ?

Eh oui ! C'est tout ça².

Donc, si on ne travaille que sur la partie visible de l'iceberg, nous ne nous attaquons pas au problème dans son entier, c'est bien cela ?

Exactement ! Vous avez tout compris.

COMPRÉHENSION

Aucune analogie n'étant parfaite, on doit « ajuster » la plupart d'entre elles afin de bien comprendre le concept plus large. Plongeons donc dans le cœur de glaciation³ de cet iceberg afin de l'examiner de « plus près et de manière plus personnelle. »

Oublions le bégaiement pour un instant. Ne pensons qu'à l'iceberg. Qu'arriverait-il si nous avions un chalumeau géant et que nous fassions rapidement fondre la partie visible de l'iceberg ? Il se retrouverait alors avec un sommet plat, n'est-ce pas ? Et alors ? La glace étant moins dense que l'eau, l'iceberg remonterait lentement vers la surface afin de rétablir le ratio 10/90, partie visible/partie immergée. (Merci Archimède pour ton coup de main !)

Bon, revenons au bégaiement. Quelle est l'analogie ? Nous éliminons le bégaiement audible (ce qui ne représente pas de difficulté particulière) mais ne faisons rien pour le bagage émotionnel sous l'eau et, en peu de temps, nous connaissons... [UNE RECHUTE](#) !! Bingo ! C'est précisément ce qui nous est arrivé, à moi ainsi qu'à bien d'autres PQB qui avons, il y a plusieurs décennies, été traités par des orthophonistes qui ignoraient tout de l'analogie avec l'iceberg⁴. Coupez sa pointe et l'iceberg remontera vers la surface et vous vous retrouverez ENCORE avec le 10 % au-dessus de la ligne d'eau. Simple loi de nos cours de physique du secondaire/high school et lycée.

Tel que mentionné plus haut, aucune analogie n'est parfaite. Vous pensez qu'en faisant cela (avec un chalumeau géant) une bonne centaine de fois, vous finirez par faire fondre l'iceberg au complet ? Hélas pour le bégaiement, c'est ici que l'analogie ne tient plus la route. Pour le

² Mark Irwin désigne [Syndrome de la Parole Bégayée](#) (SPB) l'ensemble de l'iceberg.

³ Terme que j'emprunte de Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel. RP

⁴ Ou de l'Hexagone du Bégaiement. Voir page 8. RP

L'ANALOGIE AVEC UN ICEBERG

bégaïement, quand vous faites fondre la pointe de l'iceberg, la partie immergée prend généralement plus d'ampleur. Enlevez 10 % en haut et vous ajoutez au moins 15 % en bas. Vous vous retrouvez en présence d'une PQB ayant échoué. Il (ou elle) n'a pas travaillé suffisamment fort. Il n'a pas pris cela suffisamment au sérieux. Ou il n'est simplement pas assez intelligent. Paresseux, manque de sérieux, stupide... culpabilité, colère, honte... la partie immergée n'a fait que prendre de l'ampleur. Non seulement bégaie-t-il – DE NOUVEAU – mais il se retrouve avec ENCORE PLUS de bagages émotionnels. Je le sais pour l'avoir vécu. Et ce n'est pas drôle du tout. Faites cela à plusieurs reprises et vous finissez par créer un monstrueux problème qui durera toute une vie⁵.

Si vous voyez s'échapper de la fumée bleue de votre système d'échappement, vous ne changerez PAS un pneu pour régler le problème, n'est-ce pas ? Changer un pneu est bien plus facile que d'effectuer un travail sur les pistons du moteur ; mais tout bon mécanicien s'efforcera de régler LE problème en appliquant LA solution qui s'impose. Travailler avec une solution qui n'est pas appropriée ne fait qu'empirer le problème. Relevez vos manches et travaillez sur ce moteur. Ne pensez plus aux pneus. Le problème n'est pas là. (Vous voyez : je vous avais bien dit que j'aimais les analogies !)

Voilà pourquoi il est si important pour une orthophoniste de savoir ce qui se passe RÉELLEMENT. Si le bégaïement se compare à un iceberg, alors l'orthophoniste doit devenir une habile ingénieure en icebergs. En comprenant qu'en adoucissant la pointe de l'iceberg, cela aura pour conséquence de faire monter celui-ci ; *vous commencez alors à comprendre que vous DEVEZ, simultanément, vous attaquer à la partie immergée de l'iceberg.*

Que contient la partie inférieure de l'iceberg ? Des [ÉMOTIONS](#) ! « Bagage émotionnel » est le terme populaire. On ne s'attaque pas au bagage émotionnel avec une meilleure manière de respirer, des contacts légers ou un débit ralenti. On doit faire appel à la psychologie. Car la psychologie est la « job de pistons » du bégaïement. Il ne s'agit certes pas d'un travail facile. Attention ! Le bégaïement n'est pas CAUSÉ par des facteurs psychologiques, mais la psychologie fait certainement partie de la solution. Comme le montre l'iceberg, 90 % du bégaïement est de nature émotive. Ces émotions n'y étaient probablement pas lorsque vous avez commencé à bégayer ; mais il n'y a pas de doute qu'on les retrouve chez les adultes affichant un bégaïement chronicisé.

VARIATIONS

Bon, très bien. Tournons-nous maintenant vers d'autres variables... Tout comme les flocons de neige, il n'y a pas deux icebergs au monde qui soient exactement identiques – tout comme il n'y a pas deux individus exactement pareils. Encore moins deux personnes qui bégaient !

⁵ Vous pourrez lire, un autre tantôt, [Pourquoi le bégaïement est si insidieux](#) de votre humble serviteur. RP

FORMAT

C'est la variable la plus évidente. Un iceberg MASSIF représenterait un GROS problème de bégaiement. Peu importe la masse au-dessus de la surface, le problème n'en est pas moins extrêmement sérieux. Parlez-en au capitaine du Titanic ! Inversement, un iceberg minime ne mériterait probablement pas d'être appelé iceberg – on parlerait plutôt d'un CUBE de glace. Un gros iceberg est un gros problème. Un petit cube de glace n'est qu'un petit problème. Un iceberg dont la masse serait moyenne serait un problème moyen. Il s'agit de considérer l'iceberg dans son ENSEMBLE, pas juste la pointe de cet iceberg.

DENSITÉ

En variant la densité de l'iceberg, on apercevrait quelques étonnantes caractéristiques de la glace – et du bégaiement ! On peut parler, en effet, d'une glace légère, moyenne ou épaisse...

Légère : on parle alors d'une densité comparable à celle du polystyrène expansé (styrofoam) ; 95 % au-dessus, 5 % sous l'eau. Selon la MASSE de l'iceberg, cela peut encore représenter un sérieux problème – mais on peut facilement y travailler à l'aide des techniques de fluency shaping. **Il s'agit de la condition généralement rencontrée chez les jeunes enfants.** Par un travail sur la fluence, accompagné d'une participation parentale, d'une modélisation de la parole et du développement du langage, il est possible de GUÉRIR cette condition ! Hourra !

Moyenne : 10 % au-dessus, 90 % sous la surface. Il s'agit du bégaiement chronique adulte, celui qu'on rencontre le plus souvent. La Fluency Shaping ne suffira probablement pas à elle seule. Il vous faudra également vous attaquer au bagage émotionnel. (Gardez à l'esprit que, chaque PQB étant différente, diverses techniques seront pertinentes pour une PQB mais pas nécessairement pour les autres.)

Épaisse : 1 % (ou moins !) au-dessus, 99 % (ou plus !) sous la surface. C'est le bégaiement MASQUÉ ou « intériorisé »⁶. Les PQB masquées – c.-à-d. celles qui ne bégaièrent pas ! – passent parfois pour des personnes parfaitement fluentes ! Mais le bagage émotionnel qu'elles cachent sous l'eau est simplement phénoménal ! Pour ce genre de personnes, un programme de Fluency Shaping sera rarement efficace. Vous DEVEZ faire appel à beaucoup d'outils psychologiques pour travailler sous la ligne d'eau. Un tel sujet se prête probablement à d'autres ouvrages dans le cadre de l'ISAD⁷, quelques-uns ayant d'ailleurs déjà été rédigés. Je vous recommande, à ce sujet, l'article de Leiven Grommen que vous trouverez à <http://www.mnsu.edu/comdis/isad2/papers/grommen.html> (version anglaise). Les ateliers très courus de Cathy Olish, « Covert Stuttering Exposed, » donnés lors de plusieurs conférences de la NSA, constituent d'autres exemples de l'émergence du concept de bégaiement masqué.

⁶ Voir aussi, sur Goodbye Bégaiement, [Bégaiement masqué : le grand secret](#).

⁷ Journée internationale du bégaiement.

DURETÉ :

La glace peut être douce ou dure, ou entre les deux.

Douce : Cela représente un client très coopératif, disposé à écouter et à explorer de nouvelles avenues. Ce sont des clients avec qui il est « plaisant » de travailler puisqu'il est aisé de travailler avec une glace douce.

Entre les deux : Voilà le client adulte « typique » ; quelque peu méfiant, mais disposé à écouter et à apprendre. Bien que ce genre de personne exige pas mal d'efforts, les récompenses peuvent être au rendez-vous lorsque les choses fonctionnent bien pour eux.

Dure : Ce sont les clients très réticents, qui ne veulent pas changer, puisque seulement EUX savent quoi faire – ou pensent le savoir. Il est TRÈS difficile de travailler sur leur iceberg à cause de cette *dureté* de la glace. J'ai déjà connu un gars comme cela qui finit par se suicider, et cela malgré tous les efforts de plusieurs excellents orthophonistes. Un cas très malheureux...

EN RÉSUMÉ

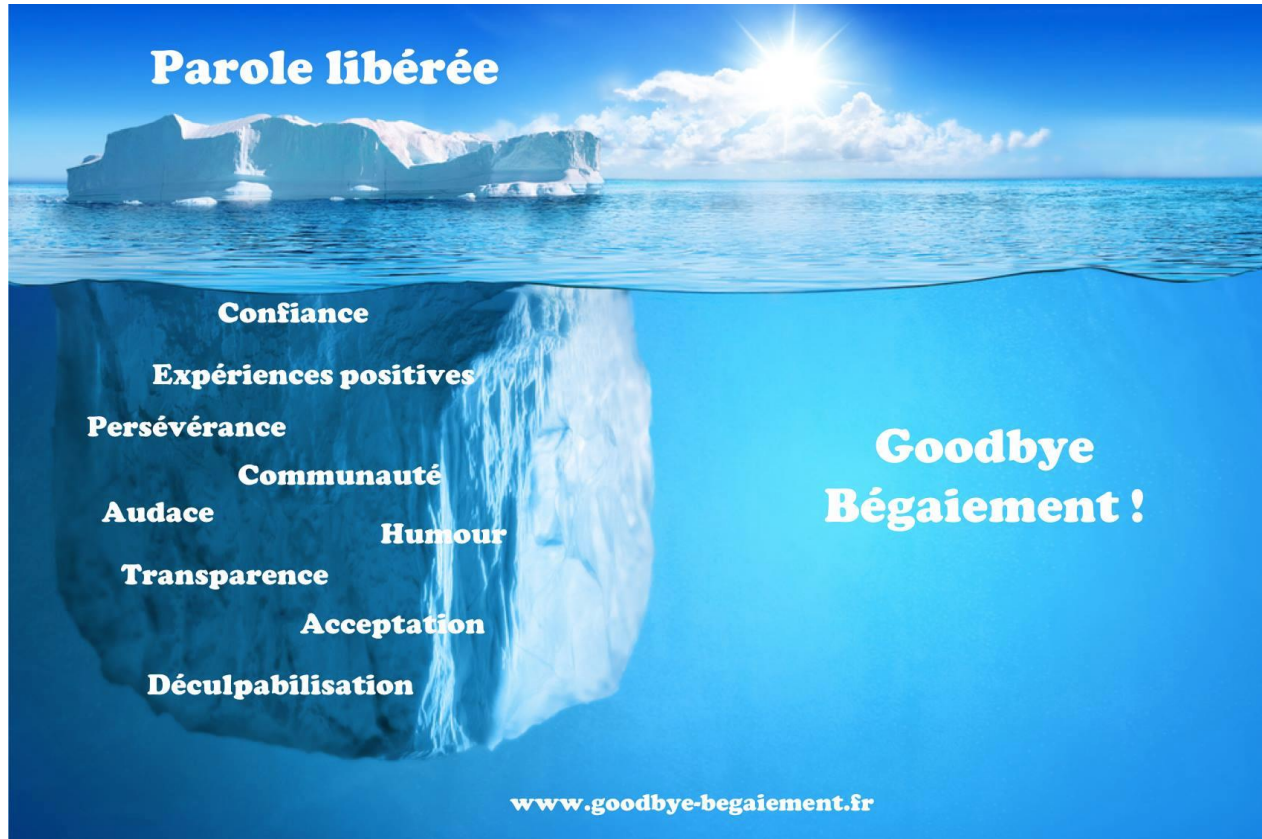
Un timonier du Titanic regarda au-devant et aperçut un petit iceberg. Puis le capitaine se rappela que son bateau avait été conçu pour être insubmersible. C'est alors qu'il donna l'ordre : « Toute vapeur devant !⁸ » Mais il n'avait PAS vu le 90 % de l'iceberg sous l'eau. Et son bateau coula... parce qu'il n'avait vraiment pas compris l'imposante puissance d'un iceberg. Il aurait fait un orthophoniste pourri. S'il avait été un bon orthophoniste, il aurait reconnu qu'il ne voyait pas tout l'iceberg et que son bateau – malgré sa solidité tant vantée – NE résisterait PAS face à un gigantesque iceberg. Il aurait DÛ composer avec l'iceberg DANS SON ENSEMBLE, pas seulement avec la partie visible de celui-ci.

Traduction de [The Iceberg Analogy of Stuttering](#), par Russ Hicks. Traduction de Richard Parent. Novembre 2014. Rév. : 04/03/2015. Reformaté 03/2018. Actualisation des liens hypertextes, 04/2020.

Pour visionner une interview accordée par Joseph Sheehan (probablement dans les années 1960 à voir la qualité visuelle), interview lors de laquelle il aborde l'Iceberg du bégaiement » (1968) ainsi que ses idées classiques : approche-évitement, cercle vicieux, problème de dissonance du soi, trouble de la fausse représentation de soi et le complexe du « géant enchaîné. » Cliquez [ICI](#).

Joseph Sheehan, professeur de psychologie à l'UCLA fut, pendant la seconde moitié du XX^e siècle, une des sommités de la bégosphère. Vous constaterez d'ailleurs dans cette vidéo qu'il avait réussi à se sortir du bégaiement.

⁸ En vérité, le capitaine donna l'ordre de faire dévier le bateau pour éviter de frapper l'iceberg. Hélas, il était trop tard.
RP



L'ICEBERG RENOUVELLÉ

UN NOUVEAU PARADIGME POUR LE BÉGAIEMENT

(L'Hexagone du Bégaïement⁹)

Connaissez-vous ce défi à l'imagination qui consiste en un triangle composé de neuf points répartis sur trois lignes de trois points chacune ? En dessinant seulement quatre lignes droites sans soulever votre crayon du papier, vous devez passer le crayon sur les neuf points.

Je me souviens d'avoir tenté ma chance à résoudre ce casse-tête et de ma frustration de ne pouvoir trouver la solution. Après avoir essayé un certain temps, il me semblait impossible d'y arriver. Je jetai le papier. Mais ne pouvant abandonner aussi facilement, je m'essayai de nouveau un peu plus tard.

Puis je m'interrogeai : " Quelle est mon hypothèse de départ ? Quelles sont les limites que je m'impose ? "

A un moment donné, je découvris ce que je faisais. Comme la plupart des gens, je supposais que mes lignes ne devaient pas sortir du carré formé de neuf points. Lorsque je mis fin à cette autolimitation, la solution devint évidente.

Les leçons de ce défi s'appliquèrent directement à mon cheminement pour vaincre le bégaïement. Gagnant ma vie dans un domaine faisant appel à la créativité, je constatai que lorsque je luttais longtemps contre un problème sans trouver d'issue, c'est que je ne m'attaquais pas au vrai problème. Après avoir bégayé pendant 35 ans, je suis, depuis les 40 dernières années, totalement rétabli du bégaïement¹⁰. Aujourd'hui, je suis convaincu que les modèles présentement utilisés pour expliquer les blocages chroniques du bégaïement adulte ne sont pas suffisamment exhaustifs, pas plus qu'ils ne constituent une description réaliste de la véritable dynamique du problème.

Dans les pages qui suivront, je désire soumettre un modèle différent, un paradigme qui correspond à mon cheminement vers la fluidité et à mes 30 années d'implication au sein de la National Stuttering Association (NSA).

Mais avant de commencer, quelques faits sur l'historique de mon bégaïement. J'ai toujours été conscient d'avoir un "problème d'élocution". À l'âge de quatre ans et demi, on m'a envoyé

⁹ Ce texte introduit le concept de l'Hexagone du Bégaïement, contribution historique personnelle de John C. Harrison à une redéfinition plus adéquate de la véritable nature du bégaïement (conception : 1985).

¹⁰ « Par rétabli, je ne veux pas dire que je suis une personne qui contrôle son bégaïement. Je n'ai plus à le contrôler puisque non seulement mon bégaïement a disparu, mais je n'ai plus les réactions émotives, ni les actions physiques (comportements secondaires) de quelqu'un qui bégaie. *Je n'ai plus peur de parler.* En fait, j'aime profiter de chaque occasion que j'ai de parler, telles que de parler au téléphone ou de m'adresser à des auditoires. » J. H.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

pendant plusieurs mois au National Hospital of Speech and Hearing Disorders de New York. J'y retournai plusieurs mois pendant l'été de mes dix-huit ans.

Pendant mes études primaires, secondaires et universitaires, j'ai vécu des expériences traumatisantes et embarrassantes découlant du bégaiement chronique. Ma disflunce, qui prenait la forme d'un blocage silencieux, se manifestait lors de situations précises. Bien que n'ayant généralement peu de problèmes à parler avec mes camarades de classe, il en était autrement lorsque je devais réciter en classe, m'adresser à un inconnu sur la rue ou parler à une personne en autorité. Je bloquais. Le fait de ne pas bégayer dans toutes les situations rendait ces épisodes de disflunce encore plus traumatisants. Je m'identifiais à cette catégorie spéciale de gens qui ne sont ni normaux ni anormaux.

Mis à part les deux brefs séjours à l'Hôpital National, je n'entrepris aucune thérapie formelle. Je dis "thérapie formelle" puisque, dans la vingtaine, je passai plusieurs heures à observer attentivement ce que je faisais lorsque je bégayais. Avec le temps, je pris systématiquement conscience des mouvements musculaires et des autres actions qui accompagnaient mes blocages. Je m'installai à San Francisco où je m'impliquai dans une multitude de programmes de croissance personnelle qui commençaient à faire leur apparition en Californie.

COMMENT DISPARUT MON BÉGAIEMENT

On me demande souvent : "Quand avez-vous cessé de bégayer ? "

Je réponds généralement de la façon suivante : "J'ai cessé de bégayer longtemps avant de cesser de bégayer." Loin de moi l'intention de répondre de façon énigmatique; je désire simplement mettre l'accent sur la façon dont se réalisa la transformation.

Grâce aux centaines d'heures durant lesquelles je participai à des activités thérapeutiques et de groupes, je découvris que mon "problème d'élocution" se composait en fait d'une constellation de problèmes. Oh bien sûr, je faisais avec mes lèvres, ma langue, mes cordes vocales et ma poitrine des choses qui nuisaient à mon élocution; mais ces actions physiques n'étaient pas les seules à être nuisibles. Je n'osais m'affirmer. J'étais trop perfectionniste. Je me souciais de toujours plaire aux autres. La vie était pour moi une question de performance. Je n'osais partager ce que je ressentais. Je ne savais même pas ce que je ressentais. En plus d'avoir une fausse conception de moi-même, je faisais obstacle à des habiletés ou capacités personnelles que je possédais.

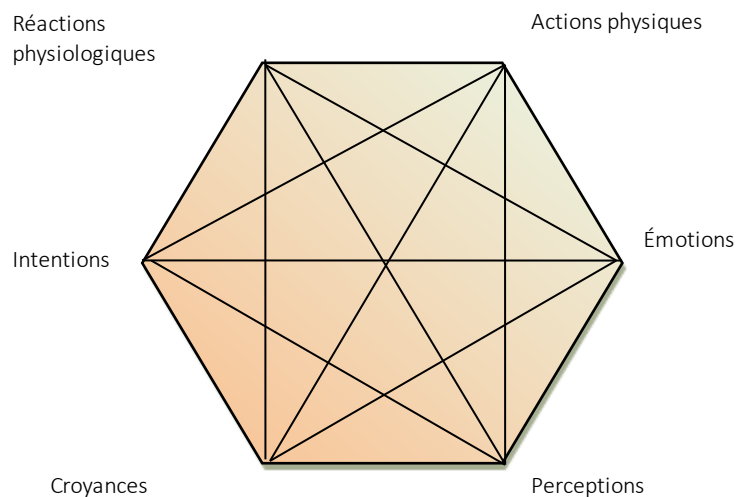
Plus je pénétrais dans mon for intérieur pendant ces années d'exploration personnelle, plus je fus estomaqué de constater que non seulement mes multiples problèmes étaient interreliés, mais qu'ils étaient aussi dynamiquement présents dans mon élocution chaque fois que je bloquais. C'était comme si chaque blocage, comparable à un coin d'un hologramme, représentait

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

une vue complète de mon "moi total". C'est pendant cette période de découverte personnelle que "disparut" mon bégaiement; mais non pas les actions physiques, celles-ci ayant pris plus de temps à se détacher. Ma perception de ce qui se produisait réellement devint bien meilleure. Je n'associais plus ce que je faisais au "bégaiement".

C'est l'étroite perception traditionnelle que nous en avons qui rend le bégaiement si pervers et tellement résistant aux thérapies. On le considère généralement comme uniquement un problème de parole. Mais on comprendra mieux le bégaiement en le considérant comme un système, un système impliquant la personne toute entière - un système interactif composé d'au moins six éléments essentiels : actions physiques, émotions, perceptions, croyances, intentions et réactions physiologiques.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT



On peut visualiser ce système sous forme d'une figure à six côtés, en fait, l'Hexagone du Bégaiement : chaque intersection de l'Hexagone étant reliée à toutes les autres et chacune d'elles affectant directement toutes les autres. Or, *c'est justement cette interaction dynamique de tous les instants entre ces six éléments qui maintient l'équilibre de ce système.*

C'est à cause de la nature d'autoperpétuation du système qu'il est si difficile d'implanter des changements durables à une seule de ses intersections. Généralement, suite à une thérapie, la majorité des personnes rechutent. La cause réside dans le fait que plusieurs programmes thérapeutiques ne se limitent qu'à concevoir une stratégie de contrôle selon laquelle seuls les éléments du mécanisme de la parole sont travaillés. Rien n'est entrepris pour transformer le système qui supporte une élocution hésitante. Inversement, une stratégie dite de *disparition*

implique la décomposition du système du bégaiement en ses diverses composantes et, simultanément, la mise en œuvre de changements aux autres intersections de l'Hexagone du Bégaiement - c'est-à-dire un travail sur les émotions, les perceptions, les [croyances](#) et la programmation propres à chaque individu. La poursuite d'une stratégie aussi globale est susceptible de créer *un système de fluence qui s'auto maintiendra*. En effet, en plus de s'attaquer aux blocages de la parole, elle s'adresse également aux facteurs contributifs qui amènent l'individu à bégayer. Cette stratégie peut également conduire à une perception toute différente de la véritable nature du bégaiement.

CONSTRUIRE UN SYSTÈME MENTALEMENT

Voici une analogie qui nous aidera à mieux comprendre comment un modèle différent du système peut modifier votre perception. Supposons que vous êtes sur le point de démontrer à deux spectateurs intéressés le fonctionnement d'un nouveau modèle de voiture téléguidée - ces petites voitures qu'on trouve à La Source pour un peu moins de 50.00 \$. Un des spectateurs est un garçon de 2 ans. L'autre est ingénieur en mécanique.

Le garçon considère la voiture comme un objet vivant. Elle lui semble jouir d'une autonomie complète, s'élançant tantôt vers l'avant, puis s'immobilisant, tournoyant, explorant; en somme, une petite forme vivante et capricieuse. Mais pour l'ingénieur, la perception est totalement différente. Il voit la petite voiture non pas comme une *chose*, mais comme un système composé de pièces qui interagissent les unes avec les autres. Il regarde le moteur, examine les composantes électriques, voire même le schéma du circuit électronique. Il cherche à comprendre les relations entre les pièces composant l'objet.

Cette analogie est similaire à la différence entre ma perception originale du bégaiement et celle que j'en ai aujourd'hui. Adolescent, je considérais le bégaiement comme une chose, une forme vivante dont je ne pouvais prévoir le comportement d'un jour à l'autre. Aujourd'hui, ayant "levé le capot" et observé à l'intérieur, je comprends que *cette "chose" que j'appelais bégaiement se compose, en fait, d'un ensemble de facteurs ayant des relations bien particulières*.

Mais attendez ! Nous avons maintenant, vous et moi, un problème : vous ne savez plus exactement ce que je veux dire par "bégaiement". S'agit-il des hésitations que Jean, âgé de huit ans, manifeste lorsque vous le surprenez la main dans le pot à biscuits ? Ou s'agit-il plutôt de cette difficulté qu'il eut à prononcer son nom lorsque je vous l'ai présenté ? Comment poursuivre cette discussion alors qu'on ne parle peut-être pas du même problème ?

Pour faciliter notre processus de réflexion, on doit au préalable faire une chose : remplacer le mot "bégaiement". Dans une lettre à l'éditeur du *Journal of Fluency Disorders*, j'ai expliqué comment l'utilisation du mot "bégaiement" ne faisait que semer la confusion parce que trop

vague et insuffisamment précis¹¹. J'expliquai que les disfluences exemptes de lutte que plusieurs personnes manifestent parfois dans des situations émotives sont, de toute évidence, bien différentes du comportement de lutte manifesté lors d'un véritable blocage de bégaiement. Le premier est un réflexe déclenché par l'émotion et, probablement, influencé par des facteurs génétiques. Le second est une stratégie apprise, un ensemble de comportements ayant pour but de se sortir ou de suspendre un blocage de parole. Pour simplifier, il ne s'agit pas de points successifs sur une échelle continue; ce sont deux phénomènes totalement différents. En les désignant par un même nom, c'est prendre pour acquis qu'il existe entre ces deux phénomènes des relations et des similarités qui, en réalité, peuvent ne pas exister. En utilisant le terme "bégaiement" pour parler de ces deux phénomènes, on ne fait que créer une confusion, même si on tente de les distinguer en les appelant bégaiements "primaire" et "secondaire".

Pour cette raison, je proposai d'abandonner le mot "bégaiement" (sauf dans les discussions d'ordre général) pour bien différencier chacun des cinq comportements en leur assignant une terminologie qui leur est propre.

- Les disfluences liées à une pathologie quelconque, telle qu'une lésion cérébrale ou un déficit intellectuel, seront désignées *disfluences pathologiques*.
- Les disfluences manifestées lorsqu'un enfant s'efforce de maîtriser les difficultés du langage adulte seront désignées *disfluences développementales*. Il s'agit d'un modèle développemental bien distinct des actions physiques accompagnant le blocage chez un adulte. La disfluence développementale disparaît souvent d'elle-même au fur et à mesure que l'enfant grandit. Elle réagit très favorablement à une intervention thérapeutique précoce, la plupart des enfants devenant alors normalement fluides sans devoir exercer de contrôles sur leur parole. (Note : les disfluences pathologiques et développementales ne seront pas abordées dans ce texte puisque nous limiterons notre discussion au blocage chronique.)
- Pour les disfluences sans lutte et sans conséquences psychologiques, c'est-à-dire celles que démontrent les personnes qui se retrouvent soudain - et temporairement - mal à l'aise et déstabilisées ou bredouillantes (discombobulated), nous devons inventer un mot puisqu'il n'en existe aucun pour décrire ce phénomène. On désignera ce genre de disfluence *balbutiement* ou bafouillage (bobulating). Presque tout le monde balbutie ou bafouille en situations de stress. Mais dans ce cas, il ne s'agit pas d'un problème chronique; et même si tel était le cas, l'individu est généralement inconscient de son comportement et, par conséquent, il est peu probable qu'il y réagisse négativement.

¹¹How to Rid Yourself of Stuttering in under 60 seconds. John C. Harrison, Journal of Fluency Disorders, 16 (1991) 327-333. Voir page 175 pour cet article dans la version intégrale de 2011, [Redéfinir le Bégaiement](#).

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

- Parce que ce blocage a pour but de faire échec à une situation menaçante, nous désignerons *blocage* le comportement langagier qui se caractérise par une lutte se manifestant lorsqu'une personne fait obstruction à la libre circulation de l'air respiratoire et qu'elle resserre ses muscles (tension musculaire). Ce sont généralement les sentiments négatifs ou la perception de soi de l'individu associés à un mot ou à une situation langagière particulière qui sont bloqués. Il s'agit bien de cette disfluecence chronique à laquelle pensent la plupart des gens lorsqu'ils parlent du comportement de "bégaïement" qui survivra à l'âge adulte. Contrairement à la disfluecence développementale et au balbutiement, *le blocage est une stratégie conçue pour protéger l'individu contre des [conséquences déplaisantes](#)*.
- Enfin, il existe un cinquième genre de disfluecence relié au blocage qui se manifeste lorsque la personne répète un mot ou une syllabe parce qu'elle appréhende de bloquer sur le mot ou la syllabe suivante. Parce qu'elle ne fait que gagner du temps jusqu'à ce qu'elle se sente prête à dire le mot craint, nous désignerons ce genre de disfluecence *temporisation* (stalling). Étant donné que la temporisation constitue une stratégie faisant partie des actions physiques visibles de lutte du bégaïement et associées aux blocages de parole, on doit considérer les deux selon une seule et même perspective.

Je sais que plusieurs lecteurs vont se rebiffer à l'idée de ne plus utiliser "bégaïement" à toutes les sauces. Mais même si la disfluecence développementale, le balbutiement, le blocage et la temporisation peuvent sembler identiques aux yeux du profane (et, hélas, aux yeux de certains initiés), les désigner tous par le terme "bégaïement" contribue substantiellement à obscurcir le problème¹².

SIMILARITÉS INTER-SYSTÈMES

Il y a plusieurs années, lors du septième congrès annuel de la National Stuttering Association à Dallas, j'animai un mini séminaire sur l'Hexagone du Bégaïement.

¹² Je ne suis pas le premier à déplorer l'utilisation du mot « bégaïement » pour désigner tous ces phénomènes. Un article de R.M. Boehmler et S.I. Boehmler, paru dans le Journal of Fluency Disorders, en décembre 1989, aborda cette question : Tiré du synopsis : « Il y a un consensus chez les orthophonistes à l'effet que nous ne connaissons pas la cause du bégaïement. Ce manque de compréhension ne découle pas d'un manque de recherches; ne peut-il pas dépendre de la formulation d'une question à laquelle on ne peut répondre ? On peut déjà connaître les causes de ces comportements qui composent le concept général de bégaïement en posant des questions plus spécifiques. » L'article poursuit ainsi : « Le terme bégaïement est utilisé pour décrire une grande variété de comportements, d'émotions ou de phénomènes. On utilise ce terme comme description d'un concept abstrait. Or, l'utilisation de termes abstraits dans le cadre de recherches fera que l'on ne pourra répondre à ces questions selon les normes de la méthodologie scientifique. Comment peut-on avoir des réponses solides et scientifiques à des questions abstraites et vagues ? Plutôt que de demander « Qu'est-ce qui cause le bégaïement ? », il serait peut-être plus productif d'isoler les questions de disfluecences de celles des blocages ... On pourrait plutôt demander « Qu'est-ce qui cause les répétitions élémentaires ? » ou « Par quoi sont causés les blocages ? » Il est cliniquement productif d'aller plus loin en formulant des hypothèses sur les causes de types spécifiques de blocages et de sous-catégories des disfluidités traditionnelles. Un blocage glottique n'a pas nécessairement la même cause qu'un blocage d'apprentissage (a lingual block). Toutes les répétitions élémentaires n'auront logiquement pas la même étiologie. « Formuler les hypothèses causales autour de ce groupe de comportements que nous appelons « bégaïement » ne nous a menés nulle part. Liebetrau et al. (1981) font remarquer « le bégaïement n'est pas un désordre isolé mais plutôt un terme général pour une grande variété de désordres reliés. » La recherche serait plus productive, et nos interventions plus efficaces, si on se concentrait sur un comportement spécifique plutôt que sur une collection de comportements liés. « Nous croyons que la « cause » du bégaïement sera un jour connue ; elle est peut-être même déjà connue en grande partie, à l'aide des informations qui nous sont disponibles présentement, à la condition de formuler la question sous une forme répondable. » The Cause of Stuttering: What's the Question? R.M. Boehmler et S.I. Boehmler, J. Fluency Disord., 14 (9189), 447-450

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

"Combien de personnes se sont déjà battues contre un problème d'embonpoint ?" demandais-je. Comme je m'y attendais, plus de la moitié des mains se levèrent. Je me dirigeai vers le tableau à feuilles. "Comme vous le savez probablement, des études indiquent que plus de 85 % des gens qui entreprennent un régime amaigrissant reprendront éventuellement les kilos perdus. Nous allons énumérer quelques raisons pouvant expliquer l'échec des diètes. Pourquoi est-il si difficile de suivre un régime amaigrissant ?"

Les auditeurs commencèrent à donner des raisons. "Aucun plaisir" dit quelqu'un. « Ça me rebelle" dit un autre. "Trop facile de remettre au lendemain" avoua une autre personne. "Je reviens sur pilote automatique lorsque je suis stressé" avança une dernière personne. En quelques minutes, nous avons déjà quelque 30 à 40 raisons pour lesquelles les diètes échouaient.

« Bon d'accord ! Maintenant regardez bien ceci » dis-je. « On va se livrer à un petit exercice de dextérité. » Depuis le début, l'énumération de raisons n'avait pas de titre. Puis, je lui en donnai un : « Pourquoi nous avons des problèmes avec les thérapies pour le bégaiement. »

Alors que l'assistance contemplait le tableau, on aurait pu entendre voler une mouche. Étonnamment, les raisons de l'inefficacité des régimes amaigrissants étaient presque identiques à celles pour lesquelles plus de 85% de ceux qui entreprennent une thérapie de parole perdaient, dans les mois suivants, les gains acquis en thérapie.

Réussir à perdre du poids et maintenir les acquis gagnés en thérapie du bégaiement (blocage) constituent deux problèmes ayant des systèmes auxquels s'applique le paradigme de l'Hexagone.

Afin de mieux saisir ce raisonnement, élargissons notre analogie en développant, en parallèle, les raisons pour lesquelles le paradigme de l'Hexagone s'applique également au blocage et à un régime amaigrissant.

LES SIX INTERSECTIONS DE L'HEXAGONE

Réactions physiologiques. Certaines personnes ont une prédisposition à l'embonpoint. Elles naissent avec une concentration supérieure de cellulite, un métabolisme plus lent ou une glande thyroïde problématique. De plus, nous réagissons différemment au [stress](#). Si une automobile émet de bruyantes pétarades, le système nerveux d'une personne ne pourra endurer un tel bruit alors que celui d'une autre personne n'en sera nullement ébranlé. Nous savons aussi que le stress peut provoquer des disfluences en nuisant au bon fonctionnement du mécanisme de la parole d'un individu. Le facteur génétique présent pourrait s'expliquer par des différences chez les individus aux niveaux de la souplesse musculaire, des neurotransmetteurs, du seuil de tolérance du système nerveux, de la coordination du système respiratoire/moteur de la parole

et/ou dans le traitement, la planification et l'exécution des aspects moteurs de la parole. Mais bien d'autres facteurs détermineront si ces disfluences prendront la forme de blocages limitatifs ou simplement d'un dérapage occasionnel du flow normal de la parole (balbutiement). Dans la plupart des discussions à savoir si le "bégaiement" est ou non génétique, on néglige de préciser s'il s'agit du balbutiement, du blocage ou de la temporisation. Parce que les parties au débat ne s'entendent pas sur une définition bien précise du "bégaiement", on ne fait que perpétuer la confusion.

Actions physiques. Certains comportements vont-ils à l'encontre des régimes amaigrissants ? Bien sûr ! En voici quelques exemples : "la fourchette qui se dirige vers la bouche", "plonger la main dans le pot à biscuits", "lécher un cornet de crème glacée". Il est évident que vous n'auriez plus de problème de poids si vous pouviez faire échec à ces comportements. De façon similaire, nous savons qu'il existe des habitudes spécifiques - retenir notre souffle, coller nos lèvres, bloquer nos cordes vocales - qui viennent contrecarrer la fluence. Nous savons aussi que la fluence est possible si l'individu peut cesser ces actions physiques.

Émotions. Si vous vous êtes déjà senti mal à l'aise dans une réception, vous vous souviendrez sans doute à quel point il vous fut difficile de réprimer votre appétit lorsqu'on vous présenta le plat de hors d'œuvres. Lorsqu'ils sont anxieux, les gens ont tendance à manger davantage, autre exemple de l'influence des émotions sur le comportement. Mais un comportement (trop manger) mène à l'obésité, laquelle génère d'autres émotions (mépris de soi, embarras, etc.), ce qui nous amène à manger encore davantage. Cette spirale démontre comment certains comportements peuvent venir à s'auto perpétuer.

De façon semblable, [de vieilles expériences émotionnelles traumatisantes](#) peuvent mener au balbutiement dans le processus de développement d'un bégaiement chronique. Si cela, en retour, entraîne un contrôle trop grand de la parole ainsi que des blocages chroniques, alors l'incapacité à s'exprimer au moment opportun engendrera des émotions traumatisantes telles que la frustration, la peur, l'embarras, le découragement et un sentiment d'impuissance¹³. Ces émotions déclencheront encore plus d'efforts pour parler, ce qui fera accroître la fréquence des blocages de parole.

Perceptions. Les perceptions sont ce que nous ressentons, ce que nous expérimentons, au moment présent, *et elles sont influencées par nos croyances, nos attentes et notre état d'esprit du moment*. Par exemple, la personne atteinte d'anorexie peut être mince comme un rail de chemin de fer; mais lorsqu'elle se voit dans le miroir, c'est une personne obèse qu'elle perçoit, une personne qui doit se priver encore de manger. Si nos récoltes flétrissent sur la vigne faute d'eau, nous percevons une soudaine pluie torrentielle bien différemment de la personne dont la

¹³ L'Iceberg de Sheehan. RP

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

maison est menacée par la crue rapide des eaux d'une rivière. Alors, si nous croyons être anormal à cause de la façon dont nous parlons, on pensera que deux personnes qui chuchotent parleront nécessairement de nous, alors que ce n'est pas le cas.

Croyances. Contrairement aux perceptions, lesquelles sont facilement influencées par la façon dont nous nous sentons à un moment donné, les croyances sont relativement constantes dans le temps. En particulier les croyances négatives; elles peuvent nous camper dans une position inférieure et rendre ainsi encore plus difficile tout changement. On croira ne jamais pouvoir devenir mince. On peut s'imaginer que de belles filles (ou de beaux garçons) n'accepteront jamais de sortir avec nous. On peut se croire différents des autres parce que nous bégayons.

Nos croyances se forment de deux manières. Premièrement, elles sont créées à partir de tout ce qu'on nous a appris, spécialement des personnes en autorité (telles que nos parents) qui nous paraissent tellement crédibles que nous acceptons comme pure vérité tout ce qu'elles nous disent. Nous sommes persuadés que ces personnes nous disent la vérité. Mais les croyances sont aussi formées à partir de nos expériences qui se répètent de certaines façons. Par exemple, le chercheur d'emploi qui s'est vu refuser une douzaine d'emplois peut en venir à croire qu'il n'est pas employable. *Une fois nos croyances établies, nous avons tendance à former nos perceptions afin qu'elles s'adaptent à ces croyances.* En fait, nos croyances se comparent à des verres fumés : *elles colorent notre vision des choses et nos expériences.*

Intentions. Nous développons aussi des programmes comportementaux pour nous aider à mieux gérer nos contacts quotidiens avec les réalités de la vie. Mais ces programmes (ou "jeux" comme les appelle le psychiatre Eric Berne) peuvent finir par travailler contre nous. Par exemple, si on se rebelle contre l'autorité, on percevra une simple demande amicale comme un ordre, nous motivant ainsi à trouver des façons subtiles de miner l'autorité du demandeur. Si cette demande consiste à perdre du poids, on se dirigera alors vers le réfrigérateur. Si cette demande consiste à entreprendre une thérapie pour le bégaiement contre laquelle nous couvons une rébellion ou une colère cachée, on peut alors concevoir des stratégies qui feront échec à la thérapie en minant ses résultats. On prouve ainsi que la personne d'autorité était dans l'erreur (et que nous avons raison !). De façon semblable, lors d'un blocage, on peut avoir *l'intention apparente* de dire le mot alors que notre *intention cachée*, d'ailleurs toute aussi puissante, est de l'éviter ([de nous retenir](#)) de peur de nous révéler au grand jour, de faire état de nos faiblesses, de nos imperfections. Quand nos intentions nous entraînent dans des directions opposées, on ne peut que connaître des blocages et une incapacité à agir.

UN SYSTÈME QUI S'AUTO PERPÉTUE

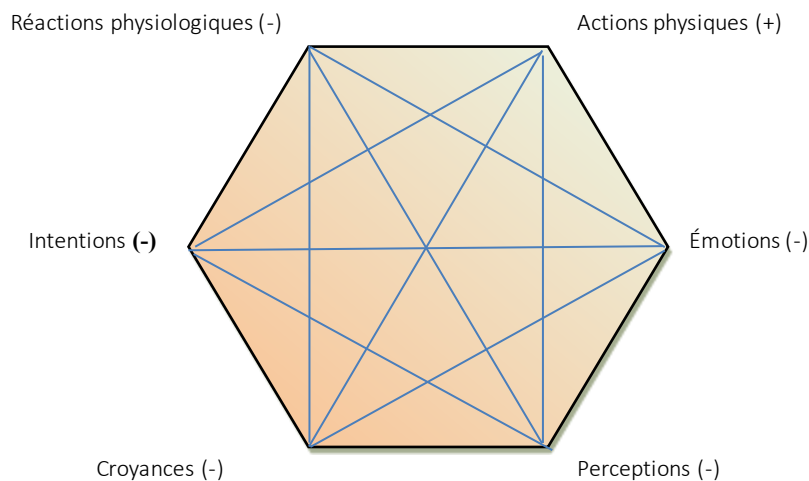
Le fait que, fonctionnellement parlant, *chaque intersection interagisse avec toutes les autres*, permet à l'Hexagone de se maintenir par lui-même. En temps réel, cette interaction agit à tous

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

les instants. Par exemple, nos perceptions ne sont pas uniquement influencées par nos croyances. Elles sont également influencées par nos émotions, nos actions physiques, nos jeux cachés et même par nos réactions génétiquement produites. Modifier ne serait-ce qu'une intersection et toutes les autres s'en trouveront affectées. Ce principe s'applique à chaque intersection de l'Hexagone.

Il est très important de toujours garder à l'esprit cette interconnexion lorsqu'on s'efforce de modifier la parole d'une personne. Supposons qu'une personne entreprenne, avec succès, une thérapie de la parole. Elle atteint un niveau élevé de fluence. Mais dans les semaines et les mois qui s'ensuivent, cette personne ne fait rien pour modifier (1) ses réactions *émotionnelles* négatives, (2) ses perceptions négatives, (3) ce dont elle se *croit* incapable, dont toute croyance relative à ce qu'elle *croit* être, et (4) sa *programmation* psychologique négative ou habitudes réactionnelles qui l'incitent à battre en retraite, à abandonner.

UN SYSTÈME NE FAVORISANT PAS LA FLUENCE



Des progrès n'ayant pu se réaliser aux autres intersections de l'hexagone, il lui sera difficile, sinon impossible, de maintenir la fluence acquise en thérapie. Tout progrès sera anéanti par la tendance de l'ancien système à rétablir son équilibre négatif.

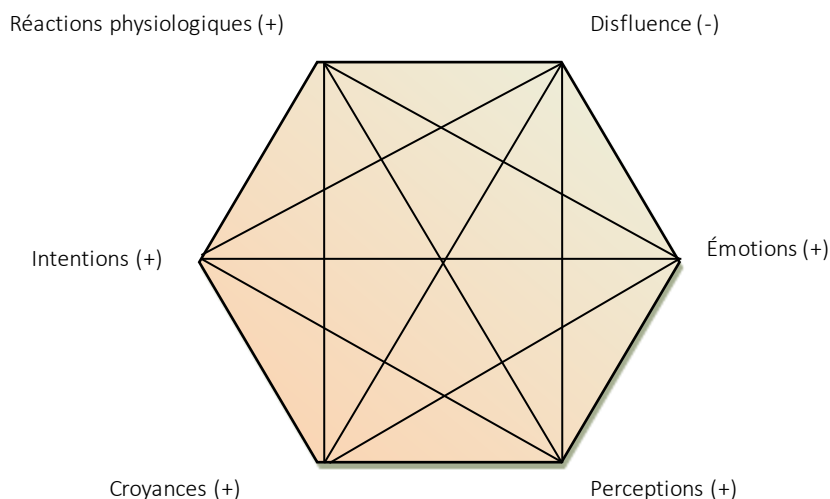
Que peut-il, dans ces conditions, se produire ?

Ses blocages reviendront (dans le cas d'un régime amaigrissant, les kilos reviendront). C'est que chacune des intersections exerce continuellement une influence négative sur la seule

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

intersection positive du système (la fluence accrue). En peu de temps, l'élocution de notre ami redeviendra aussi laborieuse qu'auparavant. Bref, le système initial aura retrouvé son équilibre.

UN SYSTÈME FAVORISANT LA FLUENCE



Bien que cette personne soit toujours disfluente, l'hexagone renforcera chaque progrès vers la fluence parce que l'environnement qu'elle s'est créé est moins menaçant et favorise davantage sa liberté d'expression.

La dynamique de l'hexagone explique aussi pourquoi certaines personnes entreprennent une thérapie (ou une diète) et sont capables de maintenir leurs acquis. Parce qu'elles ont déjà commencé à mettre en œuvre d'importants changements aux autres intersections de l'Hexagone, la structure de ce dernier favorise une élocution plus libérée, plus expressive et plus confiante.

PROGRESSER À UN NIVEAU FONCTIONNEL

Jusqu'à maintenant, dans notre discussion de l'Hexagone du Bégaiement, je vous ai entretenu du système dans une perspective plutôt élargie. J'ai avancé que le blocage implique au moins six facteurs, lesquels constituent les six éléments de l'Hexagone du Bégaiement : génétiques (réactions physiologiques)¹⁴, émotions, perceptions, croyances, actions physiques et intentions. J'ai non seulement soutenu que chacun des facteurs affectait constamment tous les autres, mais aussi que chaque facteur était également influencé par tous les autres. J'aimerais

¹⁴ Pour la petite histoire, lors de la conception initiale de son Hexagone du bégaiement, John avait inclus la génétique, qu'il remplaça, plus tard, par « réactions physiologiques. »

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

maintenant vous expliquer l'Hexagone d'un point de vue plus fonctionnel, c'est-à-dire l'influence qu'il exerce sur notre élocution, mot par mot ... et comment, en fait, il engendre un blocage de bégaiement.

Je travaille sur un ordinateur Macintosh. Un des programmes dont je ne peux me passer est le programme interactif de vérification de l'orthographe des mots (un correcteur informatisé). Lorsque j'écris un mot, l'ordinateur le compare avec le mot du dictionnaire intégré dans sa mémoire vive (RAM). Si j'ai fait une erreur, l'ordinateur me le signale en surlignant le mot. Ce surlignement se produit quelques centièmes de secondes après que j'eus fini d'écrire le mot. Le moins qu'on puisse dire, c'est que c'est très rapide. Mais cette réaction n'est pas aussi rapide que le cerveau humain, tel que je vais maintenant le démontrer par l'anecdote suivante.

Un soir, il y a plusieurs années, j'écoutais un nouveau talkshow sur les ondes de la radio KCBS de San Francisco. L'animateur discutait des chances de promotion pour les femmes lorsqu'il fit un faux pas plutôt freudien dont il s'aperçut à temps et qu'il corrigea de la manière la plus rapide qu'il m'ait été donné d'observer. (C'était l'époque où le mouvement féministe mettait les bouchées doubles en œuvrant sur tous les fronts.) Il avait dit quelque chose comme ceci : "Lorsque vient le temps de s'élever dans l'échelle hiérarchique, je crois que les filles je ne peux croire l'avoir dit que je crois que les femmes méritent des chances égales ..." et il continua sur sa lancée.

L'animateur venait de faire un faux pas plutôt embarrassant en désignant les femmes par le mot "filles." Mais le plus étonnant, ce fut la rapidité avec laquelle il se reprit. Il prononça le mot "filles", ses oreilles entendirent le mot, son cerveau traita l'information, s'aperçut de l'erreur, rechercha dans sa mémoire vive le mot approprié, livra le mot au mécanisme vocal qui prononça le mot juste, *tout cela sans aucun temps mort*. Il n'y eut pas de pause entre l'erreur et la correction de cette dernière. Sa première idée et la correction qui s'ensuivit furent prononcées en une seule et même phrase, sans qu'il n'y ait de pause perceptible. Cet individu n'avait certainement pas un problème de bégaiement. Comme la plupart des personnalités de la radio, son débit était approximativement de 130 mots à la minute. Pas étonnant que chacune des étapes que je viens de décrire puisse se mesurer en millièmes de secondes. *C'est* la rapidité avec laquelle fonctionne le cerveau humain.

L'idée que je veux émettre est la suivante : lorsqu'une personne ayant un problème chronique de blocage se prépare à prononcer chaque mot, son cerveau fonctionne comme le radar d'un CF-18 volant à basse altitude. Le radar balaie l'horizon pour détecter la présence de dangers; s'il détecte une colline ou un édifice en hauteur, il renvoie l'information à l'avion où un ordinateur l'analysera pour ensuite transmettre les commandes appropriées aux ailerons et autres contrôles de l'avion pour que celui-ci reprenne de l'altitude afin d'éviter l'obstacle.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

Dans le cas d'un blocage, la menace prend habituellement la forme d'un blocage appréhendé sur un mot, ou d'une situation crainte dans laquelle les émotions associées à ce mot prononcé spontanément représentent une menace. Puisque le cerveau travaille très rapidement, on dispose de suffisamment de temps pour visualiser ce qui s'en vient, identifier le degré de sécurité de chaque mot grâce à l'accès à la vaste mémoire (souvenirs) du cerveau et, lorsque ce dernier perçoit une menace, planifier et initier une stratégie défensive ... une stratégie selon laquelle l'individu se retiendra pour éviter le danger.

Au lieu de mettre le blâme de nos blocages sur une mystérieuse erreur du code génétique ou sur le concours de facteurs inconnus, je suggère qu'on les rationalise selon les informations dont nous disposons déjà. *On peut expliquer de façon satisfaisante nos blocages de parole comme une série d'événements se déroulant très rapidement et pour lesquels notre cerveau, travaillant à la rapidité de l'éclair, se réfère à notre bagage d'émotions, de perceptions, de croyances et d'intentions et qui, en réaction au danger appréhendé, met à exécution des stratégies défensives sur une base de mot à mot.*

En bref, j'avance que l'Hexagone du Bégaïement constitue à la fois une structure conceptuelle et un modèle en temps réel de gestion de données décrivant la façon dont notre cerveau et notre corps collaborent étroitement pour traiter l'expérience et prendre des mesures correctives.

LA DYNAMIQUE DE L'HEXAGONE

Pour observer le principe en action, imaginons un scénario selon lequel Bob, un jeune homme plutôt timide, prend son courage à deux mains pour tenter de séduire une jolie fille dans un bar (situation toujours chargée d'émotions.) Il veut lui dire : "Bonjour, mon nom est Bob. J'arrive tout juste de San Francisco. Puis-je vous offrir un verre ?"

Retournons en arrière pour observer l'Hexagone du Bégaïement de Bob. Parce qu'il trouve Sally, la jeune femme, très séduisante, il est attiré par elle. Mais étant donné que Bob ne se perçoit pas comme son égal, il lui accorde automatiquement un certain pouvoir sur lui, spécialement un pouvoir de validation. Ses *perceptions* sont donc négativement biaisées.

Bob ayant tendance à se placer automatiquement en position d'infériorité, il croit que Sally, ne pouvant s'intéresser à lui, déclinera son offre. Ses *croyances* sont donc, elles aussi, négativement biaisées... croyances renforcées par l'expérience qui lui rappelle qu'il aura des difficultés à dire son nom.

Mais Bob étant vraiment attiré par Sally, il décide de persister. Hélas, ses perceptions et ses croyances ont déclenché un mélange d'émotions négatives : peur (d'être rejeté), blessure à son

L'HEXAGONE DU BÉGALEMENT

amour propre (anticipée par le rejet) et colère (anticipée comme réaction à cette blessure). Ses émotions sont donc, elles aussi, négativement biaisées.

Maintenant, approchons-nous davantage et examinons les mots qu'il veut dire. Sa programmation génétique est telle qu'il réagit rapidement au stress ; cette réaction au stress prend de l'ampleur au fur et à mesure qu'approche le moment de dire son nom. Dire son nom lui est particulièrement difficile parce qu'il pense que les gens s'attendent à ce qu'il le dise sans hésitation (ne *devrait-il* pas, après tout, connaître son nom sans devoir y penser ?), ce qui augmente son niveau de peur.

Par conséquent, son niveau d'adrénaline atteint un sommet puisque son corps se prépare à [combattre ou à fuir](#). Son cœur bat la chamade. Sa pression sanguine s'élève. Le sang s'éloigne de son estomac pour se diriger vers ses muscles. Son sphincter anal se referme. Ces réactions corporelles constituent une réponse génétique face à un danger. Il se retrouve donc en condition de stress, prêt à faire face à la menace. *Mais, contrairement à ce que croit son corps, il ne s'agit pas d'un danger physique.* Il s'agit plutôt d'un danger social. Peu importe. Le corps ne perçoit pas la différence. Voici donc Bob, s'efforçant d'avoir l'air détendu et insouciant alors même que son corps regroupe ses défenses pour l'armer contre une attaque physique. Est-ce que tout cela lui donne un sentiment de confiance ? Bien sûr que non. Dans ces conditions, ses *réactions physiologiques* travaillent également contre lui, augmentant son insécurité et son malaise.

Bob nourrit également des *intentions* contradictoires. D'une part, il désire communiquer avec Sally; d'autre part, il craint de se laisser aller, de s'investir totalement dans la situation et, peut-être, d'être rejeté. Par conséquent, ses intentions cachées sont aussi négatives.

En prononçant son nom de manière affirmative, Bob agirait à l'extérieur de sa [zone de confort](#), sortant des limites de ce que l'image qu'il se fait de lui-même lui permet. Par conséquent, au moment de dire son nom, deux peurs envahissantes émergent : (1) la peur de bloquer et (2) la crainte de paraître trop agressif.

Que fait-il alors ? Il bat en retraite, dans sa zone de confort, et se retient.

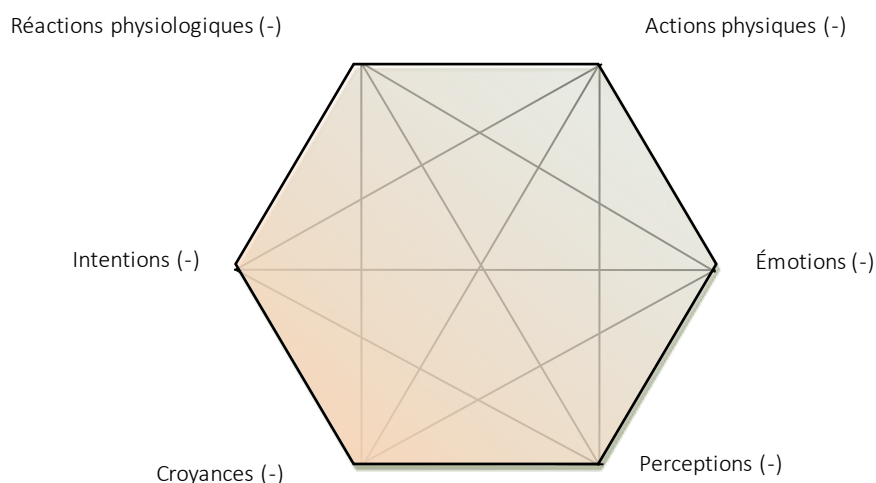
Mais simultanément, il tente aussi de parler.

Mais si son désir de parler est de force égale à son désir de ne pas parler, il se retrouvera paralysé, bloqué, incapable d'aller dans l'une ou l'autre direction. À son tour, ce blocage génère un sentiment de panique qui le rendra "inconscient" (insensible à ce qui se passe au moment présent). Il perdra ainsi contact avec l'expérience et l'autre personne. Par désespoir, il pourra exercer un effort physique pour se sortir du blocage en tentant de prononcer le mot comme il le pourra. En agissant ainsi, il activera une manœuvre Valsalva, stratégie consistant à exercer un

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

vigoureux effort physique¹⁵. Cette réaction entraîne un blocage de la gorge, un resserrement des muscles abdominaux et une accumulation de pression d'air dans la poitrine pour forcer les mots à sortir. (Comme stratégie alternative, il pourrait aussi temporiser en répétant le verbe "est" jusqu'à ce qu'il se sente prêt à dire le mot "Bob".)

PREMIÈRE TENTATIVE DE BOB POUR DIRE SON NOM



Puisque tous les éléments de ce système sont négativement biaisés, ils ont tous une influence paralysante sur la capacité de Bob à prononcer son nom sans entrave.

Le blocage persistera jusqu'au moment où l'intensité de son état de panique commencera à diminuer ; ses muscles commençant alors à se détendre, il se retrouvera soudainement capable de continuer sa phrase. Comme on peut le constater, ses actions physiques habituelles constituent également un élément négatif. C'est ainsi que tous les facteurs négatifs se renforcent entre eux, créant un système négativement biaisé qui s'auto-entretient.

Ce n'est pas, bien sûr, l'unique circonstance dans laquelle Bob peut bloquer ; mais on espère avoir démontré, de façon convaincante, la manière dont les éléments de l'Hexagone collaborent entre eux à immobiliser sa capacité à s'exprimer.

Pour récapituler donc, le système de blocage fonctionne comme un radar qui anticipe les difficultés avant même qu'elles ne surviennent et ce, de situation en situation et d'un mot à l'autre. *Chaque mot possède son propre Hexagone, lequel peut contenir des informations négativement ou positivement biaisées.* L'information emmagasinée dans l'Hexagone du

¹⁵ [UNDERSTANDING & CONTROLLING STUTTERING, A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis](#), par William D. Parry, Journal of Fluency Disorders, 10 (1985) 317-324.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

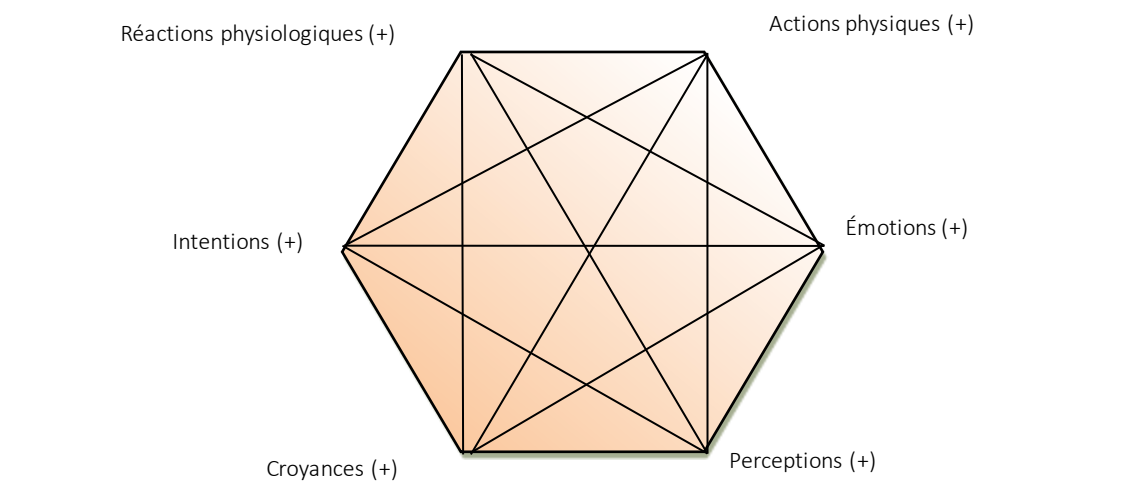
Bégaiement est scrutée par le cerveau qui, tout comme un radar, détecte constamment la présence de dangers. Si l'information dans l'Hexagone constitue une menace, le mot sera perçu comme "chargé" et le système de survie de Bob planifiera un parcours différent pour éviter le danger : en se retenant jusqu'à ce que soit passé ce danger. De cette manière, lors de ses mauvais jours, alors que son estime de soi est réduite, la plupart des mots lui paraîtront menaçants. Les jours où Bob se sentira mieux (les jours plus favorables), les mêmes mots lui seront plus faciles à dire. Mais peu importe qu'il s'agisse d'un jour favorable ou non, certains mots garderont probablement leur biais négatif ou positif. Des mots "chargés" tels que "bégaiement" peuvent continuer à être des pierres d'achoppement, même lorsque tout va bien.

UN NOUVEAU SCÉNARIO

Maintenant, changeons le scénario. Voyons comment la vie peut transformer cette scène grâce à un Hexagone positif qui rendra la rencontre de Bob avec Sally plus plaisante et, d'un point de vue langagier, plus productive.

Nous retrouvons le même jeune homme, dans le même bar, tentant d'entamer une conversation avec la même jeune femme. Sauf que, cette fois, les circonstances dans la vie de Bob sont différentes. Le livre sur lequel il travaillait depuis trois ans vient tout juste d'être accepté par un éditeur New-Yorkais. Par conséquent, Bob se sent quelqu'un d'accepté, de validé et son estime de soi est à un sommet. C'est dans cet état d'esprit qu'il aborde Sally dans le bar. Rappelez-vous que ce qu'il veut dire c'est : "Bonjour, mon nom est Bob."

TENTATIVE RÉUSSIE DE BOB POUR DIRE SON NOM



Maintenant que les éléments de ce système sont positivement biaisés, Bob trouve plus facile de dire son nom sans se retenir. Chaque intersection de l'Hexagone exerce une influence positive sur sa capacité à se laisser aller et à s'exprimer.

L'HEXAGONE DU BÉGALEMENT

Il commence. "Bonjour, mon nom est..." Jusqu'ici, les mots sont neutres. Puis arrive le mot chargé - "Bob". Mais cette fois, le mot est positivement biaisé. Pourquoi cela ? Observez l'Hexagone plus positif et plus imposant de la personnalité de Bob. Voyons pourquoi Bob trouve qu'il lui est plus facile de parler.

- Ses *perceptions* sont passées de négatives à positives. Alors qu'avant il se sentait anonyme, il est maintenant validé et il ressent la grande confiance qui accompagne ce sentiment.
- La nouvelle perception qu'il se fait de lui-même modifie ses croyances. Auparavant, il n'avait aucune confiance en tant qu'auteur qui végétait. Pourquoi une belle femme voudrait-elle sortir avec lui ? Que pourrait-il lui offrir ? Mais comme auteur dont les talents viennent d'être reconnus, il se sent maintenant plus digne d'intérêt. Il est maintenant *quelqu'un* qui a le droit de s'exprimer et qui peut s'affirmer.
- Des perceptions et des croyances positives amènent des *émotions* positives. Et, bien sûr, des émotions positives favorisent des perceptions et des croyances encore plus positives.
- Ses *intentions* négatives de retenue et de recul (de vouloir cacher) qui avaient l'habitude de s'ingérer lorsqu'il tentait de dire le nom "Bob" ont cessé d'opérer puisqu'elles ne concordent plus avec cet Hexagone nouveau et positif. Le nom de "Bob" est maintenant synonyme de fierté.
- N'ayant plus besoin de Sally pour se sentir accepté - c'est-à-dire qu'il n'a plus besoin d'elle pour se sentir quelqu'un - l'expérience est plus détendue, moins chargée. La menace d'un désastre potentiel écartée, le système nerveux sympathique de Bob ne l'entraîne plus dans une réaction de bats-toi ou fuis. Il n'est plus coincé dans un scénario du genre "fais-le ou meurs". Puisqu'il est émotivement confiant et plus équilibré, ses *réactions physiologiques* ne génèrent plus cette [réaction de panique](#) qui déclencha la précédente crise.
- Dans un système aussi positif, Bob ne ressent plus le besoin de se retenir. Bien au contraire, il désire se laisser-aller et partager ses sentiments de bien-être avec tous ceux qu'il rencontre. Parce qu'il s'attend à une réaction positive, il émet des ondes positives auxquelles la jeune femme répondra, ce qui accroît la confiance que Bob a en lui.

[Jusqu'à ce que suffisamment d'expériences finissent par instaurer des changements plus durables](#), l'Hexagone continuera à être vulnérable à tout ce que la vie peut nous réserver - tout, de la publication d'un livre jusqu'à une remarque spontanée et directe d'un collègue de travail. Et chaque changement de l'Hexagone se reflètera sur la parole de l'individu. Il est probable que Bob

ignore la raison pour laquelle il trouve plus facile de parler. Il sait simplement que, pour sa parole, il traverse un de ces jours favorables¹⁶.

DÉBROUSSAILLER DE VIEILLES ÉNIGMES

Ce qui me plaît du paradigme de l'Hexagone, ce sont les réponses crédibles qu'il donne à presque toutes les questions que je me suis déjà posées sur le bégaiement. Voyons comment l'Hexagone peut contribuer à répondre à certaines des questions les plus fréquentes.

Question : Pourquoi le bégaiement semble-t-il plus fréquent dans certaines familles ? Cela ne prouverait-il pas qu'il puisse se transmettre génétiquement ?

Réponse : Pas du tout. On oublie de prendre en considération que, outre les gènes défectueux ou négatifs, les émotions, les perceptions, les croyances et les jeux psychologiques négatifs sont également transmissibles d'une génération à l'autre. À titre d'exemple, ce n'est pas par hasard que le livre de Dan Greenberg, "*How to Be A Jewish Mother*", eut un impact sur les lectrices juives de plusieurs générations. Les attitudes, les valeurs et les comportements (les us et coutumes) sont de "grands voyageurs" à travers les époques, les cultures et les familles. Lorsqu'on retrouve dans une même famille les éléments de l'Hexagone du Bégaiement, ce n'est qu'une question de temps avant que les circonstances activent ces éléments dans la vie d'un individu d'une manière qui les fait devenir "critiques" - pour emprunter un terme à la physique nucléaire. Une fois ces éléments ou facteurs organisés en un système qui se maintient de lui-même, vous observerez la première manifestation des blocages de parole.

¹⁶ Il existe aussi un autre scénario pouvant déclencher un blocage, même un jour favorable. Voyons comment cela pourrait se manifester lors de la rencontre entre Bob et Sally.

Retournons en arrière, au moment où Bob poursuit sa phrase, "J'arrive tout juste de..." Il s'apprête à dire le mot "San". Mais voilà, il sait par expérience qu'il a toujours des difficultés sur les mots commençant par un "s", et spécialement avec le "San" de San Francisco. Alors, en s'apprêtant à dire le mot, il se prépare à cette lutte qu'il appréhende. La manière dont il s'y prépare consiste à déclencher les muscles du mécanisme Valsalva.

Il prépare ses cordes vocales à une fermeture forcée. Une clôture forcée sera nécessaire pour bloquer le passage de l'air de manière à emmagasiner une pression d'air dans ses poumons, pression suffisante pour maximiser sa poussée, ce qu'il croit nécessaire pour pouvoir forcer la prononciation du mot. Il pourrait aussi préparer sa langue à faire obstacle au passage de l'air en la collant fortement au palais. Il se prépare également à resserrer ses muscles abdominaux et le sphincter puisque ceux-ci interviendront aussi dans ce processus d'effort.

Bob arrive au mot "San". Puisque ses muscles Valsalva sont en action, ils sont les premiers à réagir en exécutant une manœuvre Valsalva. Hélas, une manœuvre Valsalva est nuisible au langage. Mais Bob étant dans un état d'esprit plus positif, même ce blocage pourrait s'avérer n'être qu'un recul momentané.

L'hypothèse du Valsalva est présentée dans un livre publié à compte d'auteur intitulé *Understanding and Controlling Stuttering: A comprehensive new approach based on the Valsalva Hypothesis* par William D. Parry, Esq. Des exemplaires peuvent être obtenus de l'auteur domicilié au 520 Baird Road, Merion, PA 19066.). Voir le lien hypertexte en page 16.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

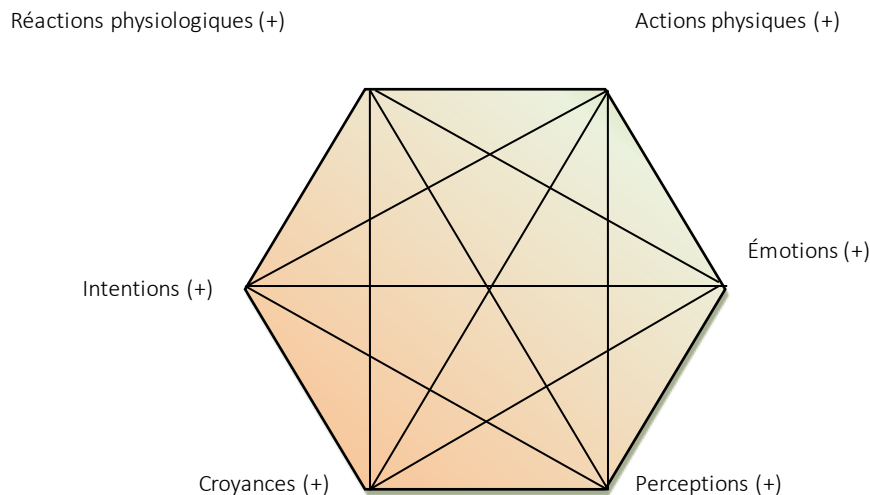
Question : Pourquoi les enfants qui ont des disfluences très tôt dans l'enfance ne développent-ils pas, pour la plupart, un bégaiement chronique¹⁷ ?

Réponse : Les enfants qui manifestent des disfluences dès leur petite enfance sont généralement aux prises avec le balbutiement ou une disfluence développementale. Les émotions, les perceptions, les croyances et les jeux psychologiques propres au blocage chronique langagier prennent du temps à se former. Lorsque l'enfant évolue dans un environnement favorable, c'est-à-dire dépourvu du stress causé par des pressions à performer, sa parole n'en sera pas affectée. Dans ces conditions, les comportements de lutte et d'évitement qui mènent au blocage ne pourront jamais s'enraciner. En d'autres mots, l'Hexagone du Bégaiement n'aura jamais la chance de prendre forme.

Question : Pourquoi une personne peut-elle parler aux enfants sans difficulté et, quelques instants plus tard, bloquer complètement en parlant à un adulte ?

Réponse : Pour expliquer ce phénomène, rien ne vaut un exemple. Voyons le cas de Jeanne, une jeune femme qui travaille dans une maternelle, et comment elle se perçoit dans deux situations différentes.

JEANNE EN RELATION AVEC LES ENFANTS



Dans la classe, Jeanne se perçoit clairement comme la patronne ; ses sentiments envers les enfants sont protecteurs et encourageants. Elle est la loi. En l'absence de quiconque pour défier ses connaissances et son autorité, ses intentions ne sont jamais ambiguës.

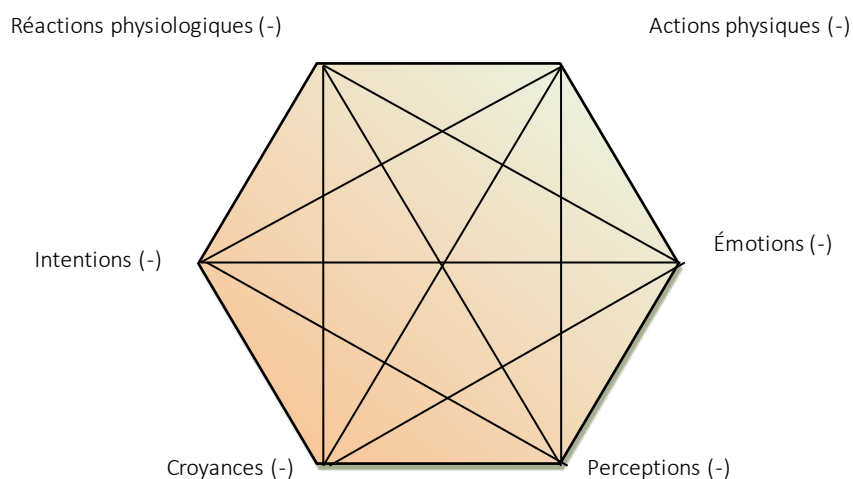
¹⁷ On dit aussi bégaiement développé ou persévérant. RP

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

Il n'existe aucune ambiguïté relativement à la personne qui détient le contrôle. Elle ne se sent pas non plus jugée puisque personne dans sa classe n'est apte à la juger. Dans un environnement exempt de menace, les croyances qu'elle nourrit à son égard concordent avec la réalité. Par conséquent, lorsqu'elle s'exprime, il n'y a aucune raison pour qu'elle se retienne ; ses paroles sont alors prononcées avec fluidité.

Mais lorsque la classe se termine et qu'elle assiste à la réunion des professeurs où elle doit faire une présentation orale, elle évolue dans un environnement radicalement différent, ce qui donne naissance à un hexagone très différent.

JEANNE EN RELATION AVEC LES ADULTES



Lorsqu'elle rencontre ses pairs, les croyances de Jeanne qui l'amènent à penser qu'elle doit performer selon des standards élevés entrent en jeu. Elle perçoit les autres comme des juges, spécialement le directeur, pour elle un représentant de l'autorité. Cette situation déclenche des émotions comme la peur et la colère, sentiments qu'elle trouve non seulement difficiles d'exprimer mais aussi à se les avouer. Ayant le sentiment que les autres peuvent la juger, elle se sent menacée. Son [corps/cerveau](#), qui ne peut distinguer entre une menace physique et une menace sociale, provoque la réaction génétique familière : bats-toi ou fuis.

Dans cet environnement menaçant, ses intentions deviennent partagées, ambiguës. D'une part, elle désire présenter son rapport; d'autre part, elle ne veut pas se placer en situation risquée. La lutte dite « approche/évitement » qui s'ensuit devient évidente par sa parole haletante et fragmentée.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

Cet exemple ne constitue pas une explication universelle de la raison pour laquelle les individus ont ou non des blocages. Mais il a le mérite de démontrer que des changements autour de l'Hexagone peuvent affecter l'individu de façons significatives et comment de tels changements instaurent une situation ayant un effet concomitant sur la parole de l'individu.

Question : Pourquoi les blocages chroniques et/ou la temporisation ont-ils tendance, avec l'âge, à disparaître ou à connaître une importante réduction ?

Réponse : Le temps et l'expérience font qu'on instaure continuellement des changements concordants autour de l'Hexagone du Bégaïement. Développer des habiletés personnelles, remettre nos valeurs en question, établir des systèmes d'appui et élargir notre perspective de vie peuvent créer un Hexagone qui favorisera l'honnêteté, l'amour-propre, la liberté d'expression et le laisser-aller. Ces changements peuvent, en retour, favoriser une plus grande fluence.

L'Hexagone donne de la crédibilité et fournit une fondation au concept du Syndrome Chronique du Bégaïement Persévérant (CPS) tel que proposé par le Dr Eugene B. Cooper lors d'une présentation à la convention de 1986, à Détroit, de l'American Speech-Language-Hearing Association (ASHA).

Le Dr Cooper décrit le syndrome CPS comme "un désordre de la fluence du langage chez les adolescents et les adultes résultant de plusieurs facteurs physiologiques, psychologiques et environnementaux, lesquels se caractérisent par (a) une régression suite à des périodes de rémission, (b) des habitudes réactionnelles caractéristiques d'ordres cognitif, affectif et physique (c) et, enfin, par la possibilité de rémission mais, étant donné la capacité curative actuelle, non pas d'une extinction du bégaïement."

L'Hexagone du Bégaïement pourrait expliquer de la façon suivante le syndrome du CPS. L'individu qui démontre le syndrome du CPS ne désire pas ou est incapable de mettre en œuvre tous les changements nécessaires autour de l'Hexagone [pour fournir une bonne fondation à la fluence totale ou durable](#). La personne peut vivre, par exemple, des émotions avec lesquelles elle n'est pas disposée à composer. Elle peut se limiter à des relations qui la forcent à percevoir le monde d'une certaine façon. En retour, *cela lui enlèvera le désir de défier ses croyances intrinsèques à son sujet*. Dans ces conditions, une thérapie de la parole ne pourra, à elle seule, désactiver le système qui favorise le blocage/bégaïement. Par conséquent, cette personne aura toujours tendance à se retenir.

Mais l'Hexagone du Bégaïement peut contribuer à identifier les éléments dont l'amélioration aura l'effet le plus bénéfique sur sa parole. Si, par exemple, notre individu change ses perceptions de manière à réduire son niveau de stress de 25 % ... d'augmenter de 25 % les émotions qui

pourront librement s'exprimer ... de réduire sa tendance au [perfectionnisme](#) de 25 % ... de devenir 25 % plus affirmatif ... de réduire ses jeux auto-défaitisme de 25 % ... et s'il combine tout cela à un programme d'établissement de la fluence, il sera alors en position de développer un Hexagone qui deviendra 25 % plus favorable à la fluence. Oh certes, son élocution ne sera jamais, selon toute vraisemblance, parfaitement fluide ; mais elle pourra atteindre un niveau susceptible de satisfaire les besoins de l'individu.

En résumé, l'Hexagone du Bégaiement peut identifier où se situent ses faiblesses. Il peut également élargir la perspective du thérapeute et du client en leur évitant de se concentrer de façon obsessionnelle sur la parole à l'exclusion de ces autres facteurs qui doivent être travaillés.

CERTAINS PROBLÈMES NE PEUVENT ÊTRE RÉSOLUS

Un mot sur les "cures". On croit souvent pouvoir résoudre le bégaiement comme s'il s'agissait d'un problème de mathématique. D'accord, on peut toujours simuler la disparition d'un comportement en s'efforçant de ne pas le faire comme le suggèrent certains programmes d'établissement de la fluence. Mais à moins d'élever ce processus à un niveau plus avancé, là où vous pourrez faire fondre la "colle" qui maintient le système du bégaiement en place, ce comportement aura toujours tendance à revenir.

Pourquoi ?

C'est ici que se trouve la grande ironie : ***plus vous vous efforcez de résoudre un problème de bégaiement, plus vous renforcez sa présence***. Pour résoudre un problème, il vous faut continuer à le recréer.

Est-ce que cela signifie qu'on ne puisse résoudre certains problèmes ? Pas du tout. Vous pouvez trouver la solution à un problème algébrique compliqué. Vous pouvez aisément présenter une solution pour réorganiser la structure d'une corporation ou décider de l'endroit où vous prendrez vos vacances l'année prochaine. On peut résoudre ces problèmes parce qu'on ne tente pas de faire disparaître le problème d'algèbre, ni la corporation ni nos vacances. Mais lorsqu'il s'agit de faire disparaître quelque chose comme le bégaiement, il vous faut adopter une approche différente. Vous ne pouvez résoudre un problème simplement en le faisant "disparaître". Vous devez le *dissoudre*. Il ne s'agit pas d'un jeu de mots; il y a un monde de différences entre ces deux approches.

Lorsque vous trouvez la solution à un problème, le sujet continue d'exister, bien que sous une forme différente ou déguisée. À l'opposé, lorsque vous procédez à sa *dissolution*, le sujet disparaît parce que vous l'avez démantelé (comme vous le faisiez enfant lorsque vous démontiez les pièces d'un jeu de Lego avec lesquelles vous aviez fabriqué une automobile). Vous avez

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

séparé les composantes pour anéantir leur interaction. Vous vous êtes débarrassé du problème en détruisant sa structure.

Supposons que Tom, Richard et Henry, âgés de 10 ans, forment un "gang de rue", des insoumis dont vous désirez neutraliser l'action. En vous adressant à eux comme membre d'un gang, vous n'aurez qu'un succès mitigé. Plus vous vous adressez directement au groupe, plus vous confirmez l'identité de ce groupe. Mais en incitant séparément chacun des trois garçons à se joindre et à participer aux activités d'un groupement-jeunesse, le gang sera dissout à l'intérieur d'une structure élargie. La structure qui donnait vie au gang n'existe plus, ses "composantes" ayant été démantelées et incorporées à d'autres structures. En fait, le gang et vos problèmes auront tout simplement disparu.

De façon similaire, à trop se concentrer sur le bégaiement (ce que font, hélas, trop de programmes thérapeutiques), on ne fait que l'enraciner dans le psychique de l'individu. Le fait de le démanteler en un système composé de six éléments détruit non seulement sa forme, mais vous identifie six sous-problèmes sur lesquels il vous faudra travailler, au lieu d'un seul. Mon expérience personnelle m'a démontré qu'il est bien plus productif de cesser d'être obsédé par la parole pour se concentrer davantage sur les six éléments du système du bégaiement.

LE RÔLE DE L'ORTHOPHONISTE

Qu'en est-il du rôle de l'orthophoniste dans ce nouveau paradigme ? [Doit-il évoluer ?](#)

Il y a plusieurs années, j'ai animé plusieurs séminaires sur l'Hexagone du Bégaiement lors de la dixième convention annuelle de la National Stuttering Association à Washington D.C. En me dirigeant vers l'aéroport, une personne ayant assisté à un de mes séminaires me posa une question familière : « N'est-il pas irréaliste d'espérer qu'un orthophoniste puisse assumer une tâche aussi exigeante ? » C'est là une question qui a trouvé des échos lorsque le Dr. Don Mowrer (Université d'État de l'Arizona) et moi discutons sur Internet.

Comme le fit remarquer Mowrer, il serait étonnant qu'un orthophoniste soit aussi compétent en psychologie qu'il peut l'être pour enseigner l'affirmation de soi et une variété d'habiletés cognitives et comportementales. Loin de moi l'idée d'espérer que mon médecin de famille puisse être à la fois pédiatre, urologue, cardiologue, dermatologue et tout autre "logue" dont je pourrais avoir besoin. La valeur de mon médecin de famille réside plutôt dans sa capacité à poser un diagnostic. Bien qu'il puisse se spécialiser dans une discipline précise, son utilité réelle réside dans sa compréhension du fonctionnement de mon système.

De façon similaire, un orthophoniste compétent doit bien connaître la pathologie de la parole et pouvoir *reconnaître ou identifier* les autres facteurs qui peuvent avoir un impact sur la parole de son client. Tout comme le médecin de famille ou le généraliste, le thérapeute doit

pouvoir diagnostiquer le problème et, à moins d'en avoir les compétences nécessaires, être disposé à diriger son client vers les ressources thérapeutiques appropriées lorsque de tels services s'imposent. Mais pour pouvoir le faire, *le thérapeute doit posséder une compréhension adéquate du système du bégaiement dans son ensemble au lieu de ne se limiter qu'au seul mécanisme de la parole*¹⁸.

EN RÉSUMÉ

Depuis des années, on s'efforce d'identifier le "facteur" génétique produisant le blocage de bégaiement. Je suggère plutôt que le blocage est en fait le produit d'un système interactif se composant des réactions physiologiques, des actions physiques, des émotions, des perceptions, des croyances et des intentions de l'individu. Il ne s'agit pas d'un système inerte; c'est un système en perpétuel changement, influencé et modifié selon les circonstances. Ce système fonctionne selon les paramètres suivants :

1. Tous les éléments de l'Hexagone sont en relation dynamique les uns avec les autres. Lorsque la plupart de ces éléments sont négativement biaisés, le mode négatif de ce système s'en trouvera amplifié. Par conséquent, même si un de ces éléments est devenu positif, comme, par exemple, une parole améliorée suite à une thérapie, cet élément subira des pressions des autres éléments du système de manière à retourner dans le mode négatif précédent afin que le système retrouve son équilibre négatif. Par contre, lorsque la majorité des éléments de l'Hexagone sont positifs, ils créeront alors un système positif qui accueillera favorablement tout changement positif, tel qu'une parole plus fluide et plus expressive.
2. Pendant les périodes favorables, l'Hexagone aura tendance à être positivement biaisé. Il encouragera alors un état de bien-être physique et émotif. Inversement, un échec professionnel, une amitié rompue ou tout autre incident regrettable produiront des changements négatifs correspondants tout autour de l'Hexagone, changements qui provoqueront la disfluence.
3. Chaque mot possède son propre Hexagone, dépendant de ce qui lui est associé et des circonstances dans lesquelles il est utilisé. Lorsque la personne est embarrassée par les émotions négatives rattachées à un mot, elle aura tendance à retenir ses émotions et à bloquer sur le mot afin d'éviter d'avoir à revivre ces émotions.
4. Quand nous parlons, le cerveau fonctionne comme un radar. Il détecte à l'avance les situations et les mots menaçants, information qu'il traite en millièmes de seconde, *mot par mot*, pour ensuite prévoir des stratégies « correctives » sous forme d'un blocage. *Au niveau*

¹⁸ Je vous invite à lire l'excellent texte de mon ami Raoul Henry, *Nouvelle configuration*, en cliquant [ICI](#). RP

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

du subconscient, le blocage est perçu comme nécessaire par l'individu afin de se prémunir contre des blessures émotives, physiques ou sociales.

5. Certaines situations sembleront toujours biaisées dans un sens ou dans l'autre. Par exemple, pour comprendre pourquoi un individu a l'habitude d'avoir des difficultés à dire son nom, on doit se référer à ses perceptions, ses croyances, ses émotions et leurs relations avec son nom.
6. Une des meilleures manières d'étouffer des sentiments consiste à faire échec au véhicule à travers lequel on exprime les émotions - la parole. Retenir sa respiration et/ou resserrer les muscles intervenant dans la parole constituent des manières efficaces de provoquer un blocage de parole.
7. Exécuter, en parlant, une Manœuvre Valsalva produira également un blocage.
8. *Temporiser* est une autre façon de se protéger contre des émotions non désirées. La temporisation se manifeste lorsque l'individu persiste à répéter un mot ou une syllabe parce qu'il craint de bloquer sur le mot ou la syllabe suivante.
9. La *disfluen*ce développementale, le balbutiement, le blocage, (le bredouillement) et la *temporisation* dépendent de dynamiques qui leur sont propres. Il ne s'agit pas d'une succession de points sur une même échelle, raison pour laquelle on doit identifier ces phénomènes par une terminologie propre à chacun.
10. Mettre en œuvre des changements positifs influencera positivement la vie de l'Hexagone d'un individu. Ces changements amèneront une élocution plus facile et plus expressive/affirmative.
11. Plus nombreuses seront les intersections que vous modifierez autour de l'Hexagone, plus vos chances seront bonnes d'instaurer un système positif qui s'auto-maintiendra et qui produira une parole plus affirmative et sans entraves.

Tout comme la petite voiture téléguidée dont nous parlions plus tôt, on a toujours perçu le blocage de parole comme une "chose", une forme vivante impétueuse et imprévisible dotée de son propre cerveau. Ma sortie du bégaiement s'est vraiment produite lorsque je défiai ce concept, que "j'ouvris le capot" pour scruter l'intérieur et que je m'aperçus que j'avais affaire à un système. Ma physiologie en avait formé les composantes. Mes émotions servaient de carburant au moteur. Mes croyances servaient de transmission. Ma programmation liait les parties les unes aux autres. Mes perceptions déterminaient la trajectoire à long terme. Finalement, mes intentions déterminaient la direction à prendre.

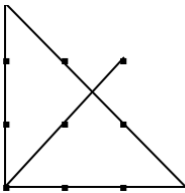
En ayant identifié les composantes et leur fonctionnement, ma perception du blocage de parole changea; au fur et à mesure que j'implantais des changements à chacune des

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

intersections de mon Hexagone, le système se transformait jusqu'à ce que, avec le temps, le bégaiement soit simplement dissout.

Pas un seul instant je n'oserais prétendre que tous les individus puissent réussir à faire disparaître leurs blocages de parole. Mais par une compréhension adéquate de la véritable nature du problème, on peut maximiser les divers efforts entrepris pour améliorer notre capacité à nous exprimer, à communiquer.

La solution à l'énigme de la page 8.



POUR ACCÉDER À LA VERSION INTÉGRALE DU LIVRE DE JOHN (754 pages), CLIQUEZ [ICI](#),

POUR LA VERSION ABRÉGÉE, CLIQUEZ [ICI](#).

« Les vrais défis ne font qu'indirectement appel à nos ressources physiques ; le vrai champ de bataille se situe au niveau du royaume de l'esprit. »

Dr Stewart Macintosh

Rév. : 30 mars 2013; relecture et reformatage 09/2018, 04/2020.

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

Actualisation des liens hypertextes, 04/2020.