

Pleine conscience et bégaiement : comment la pleine conscience peut nous aider

Par Paul Brocklehurst Ph. D.,
Directeur, Programme d'autonomisation pour personnes qui bégaiement¹
www.stammeringresearch.org

Traduit par Richard Parent

Introduction

Dans cet article, je me concentrerai sur les manières dont l'exercice de la pleine conscience peut aider les PQB (Personnes Qui Bégaiement) à accroître leur contrôle sur leur bégaiement. J'aborderai également comment le fait de « parler en pleine conscience » peut s'avérer utile en thérapie. Je n'ai pas l'intention d'entrer dans le détail sur ce qu'est la pleine conscience étant donné qu'il existe déjà une multitude de publications à ce sujet². Cela étant dit, je débiterai avec un résumé de ce que met en œuvre la pleine conscience. Ce sommaire reflète mon expérience, laquelle prit racine dans l'exercice du Zen, dont certains aspects peuvent ne pas être partagés par les praticiens de la pleine conscience ayant une perspective différente de la mienne. Je vous recommande de lire sur le sujet afin de vous faire votre opinion personnelle. La deuxième moitié de cet article décrira mon expérience personnelle de l'exercice de la pleine conscience et son impact, avec les années, sur mon bégaiement et sur moi-même.

Que met en œuvre la pleine conscience et comment peut-elle faire une différence ?

Ramenée à sa plus simple expression, la pleine conscience se résume à porter attention. On peut la diviser en deux genres : (1) observer passivement là où se dirige votre attention du moment présent, et (2) vous efforcer activement de centrer votre attention sur quelque chose en particulier.

La pleine conscience revêt le potentiel d'instaurer un changement important et profond dans nos vies. Mais la réalisation de ce potentiel dépendra de la quantité de pleine conscience que nous y mettrons. De toute évidence, instaurer d'importants changements exige une pratique constante sur une certaine période de temps — en mois ou en années. Elle commence par nous aider à savoir où se dirige notre attention et à augmenter le contrôle que nous aurons sur la direction qu'elle prendra. Sur une période de temps plus longue, cette conscience améliorée et ce contrôle accru peuvent avoir de très puissantes et profondes répercussions sur notre compréhension et notre perception — à la fois sur le monde qui nous entoure, les personnes qui l'habitent, et aussi sur nous-mêmes et notre relation avec le monde et les personnes l'habitent. Inutile de préciser que, après une certaine période de temps, la pleine conscience peut

¹ The Stammering Self-Empowerment Programme

² Dont celle que j'ai traduite. Cliquez [ICI](#) pour vous y rendre. RP

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGALEMENT

également avoir un impact profond sur notre parole, bien que, comme je m'efforcerai de l'expliquer plus loin, la relation entre pleine conscience et bégaiement n'est pas une ligne droite. Quoi qu'il en soit, commençons par démentir quelques fausses idées sur ce qu'est la pleine conscience...

La pleine conscience N'EST PAS une forme de relaxation

La pleine conscience est pleine conscience, et on peut être en pleine conscience pour quelque état dans lequel on se trouve. Tout comme on peut avoir (ou être en) pleine conscience d'être détendu, on peut aussi avoir pleine conscience d'être en colère, stressé ou anxieux. *Avoir pleine conscience de quelque chose signifie porter attention à ce quelque chose et d'être bien conscient du fait que nous lui portons attention.* Un objectif majeur de la pleine conscience c'est d'entraîner notre attention afin que nous soyons parfaitement éveillés et alertes au moment présent et pleinement ouvert à la variété d'expériences potentielles existant dans ce moment — peu importe ce qu'elles sont.

La pleine conscience n'exige PAS de faire le vide dans votre esprit

Plusieurs personnes font l'erreur de croire que la pleine conscience exige d'arrêter le flot des pensées dans leur esprit. Bien que le flot des pensées puisse parfois sembler (temporairement) arrêter en séances de pleine conscience, il n'est pas nécessaire, pour être en pleine conscience, d'arrêter le flot des pensées, ces dernières n'étant pas un obstacle à la pleine conscience. Les pensées vont et viennent dans notre esprit tout comme les sons vont et viennent dans notre environnement. Nul besoin de changer cela. Néanmoins, l'exercice de la pleine conscience peut vous aider à développer un meilleur contrôle sur l'attention que vous accordez à ces pensées qui se présentent à votre esprit, et cela peut être utile.

La pleine conscience ne constitue pas une pratique morale, éthique ou religieuse

En vérité, un résultat-clé de l'exercice de la pleine conscience est une conscience plus aigüe de l'arbitraire des valeurs et des jugements de valeur. Par conséquent, la pleine conscience peut nous aider à devenir moins dogmatiques pour nos croyances et plus tolérants envers la variété des diverses valeurs morales et éthiques auxquelles adhèrent les êtres humains.

COMMENT LA PLEINE CONSCIENCE PEUT-ELLE INFLUENCER LE BÉGALEMENT ?

La pleine conscience nous aide à identifier exactement ce que nous faisons en bégayant

La pleine conscience peut nous aider à identifier ce que nous faisons lorsque nous bégayons. Comme le nota Van Riper dans les citations suivantes tirées de son ouvrage « *The Treatment of Stuttering* », notre capacité à bien identifier ce que nous faisons en bégayant est essentielle si nous cherchons à accroître notre contrôle de la bête...

- Une des curieuses caractéristiques de la perception que la PQB a de son bégaiement est la tendance à lier ensemble toute une panoplie de

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGALEMENT

comportements disparates, allant du plissage du nez jusqu'à dire « ah ah ah » et d'appeler cela « bégaiement ».

- Demander à une PQB de modifier instantanément la manière dont elle bégaie c'est courir à l'échec, ne serait-ce que parce qu'elle sait rarement comment elle bégaie.
- Nous commençons notre thérapie en entraînant la PQB à **identifier** ses comportements visibles et masqués faisant partie de son trouble de parole.

Van Riper 1973, pp 245-246

Le problème que Van Riper décrivait ainsi résulte de la tendance des êtres humains à se concentrer sur les descriptions verbales de ce qu'ils font plutôt que sur ce qu'ils font au moment présent. Bien que commodes et souvent pratiques, les mots que nous utilisons pour décrire les choses ont une conséquence imprévue en distrayant notre attention vers ces mots, éloignant ainsi notre attention des événements, des activités ou des objets qu'ils décrivent. Une des fonctions-clés de la pleine conscience est donc *de nous amener à voir au-delà des mots et à observer directement les expériences sensorielles qui les sous-tendent.*

Van Riper considérait cette identification de ce que nous faisons en bégayant comme la toute première étape à toute thérapie du bégaiement, raison pour laquelle les gens qui suivaient ses cours commençaient par toute une série de tâches (y compris, par exemple, se regarder dans un miroir) *pour qu'ils soient plus conscients de ce qu'ils font vraiment en bégayant.* Ce stade « d'identification » de la thérapie de Van Riper constitue un excellent exemple d'une thérapie cognitive reposant sur la pleine conscience — bien qu'il ne l'ait jamais désignée ainsi. Plus loin dans cet article, je passerai en revue certaines applications de pleine conscience qu'on peut employer en parlant afin d'accroître la conscience que nous avons de ce que nous faisons réellement en bégayant.

La pleine conscience nous aide à identifier exactement les réactions de nos interlocuteurs lorsque nous bégayons

En plus de nous aider à identifier ce que *nous* faisons lorsqu'on bégaie, la pleine conscience peut aussi nous aider à accroître notre perception de la réaction de nos interlocuteurs face à nous lorsque nous parlons et lorsque nous bégayons. Observer en pleine conscience la réaction de nos interlocuteurs est aussi important que de nous observer en pleine conscience. Tout comme « les individus qui bégaient savent rarement comment ils bégaient », ils savent rarement comment réagissent leurs interlocuteurs face à eux. En fait, la réalité, c'est probablement qu'en plusieurs situations de parole, et tout spécialement celles qui représentent un défi, il est probable que nous ne percevions qu'une infime partie des réactions de nos interlocuteurs envers nous. Dans ces occasions, notre attention est susceptible d'être distraite par nos souvenirs des réactions de nos interlocuteurs en situations comparables par le passé. Ces souvenirs du passé ne sont pas nécessairement tous négatifs ; quoi qu'il en soit, ils sont là et constituent une source de distraction nuisible à l'attention que nous portons à la réalité de la présente rencontre. Ce manque d'attention appropriée envers les réactions de nos interlocuteurs diminue notre capacité à déterminer la manière la plus efficace et

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGALEMENT

la plus appropriée de connecter avec nos interlocuteurs. Il est donc probable que cela réduise l'efficacité de notre communication et accroît la probabilité que nos interlocuteurs ne comprennent pas ce que nous tentons de leur dire. Ce processus peut se transformer en une sorte de cercle vicieux par lequel des expériences d'échecs communicatifs passés nous amènent à faire des ajustements inappropriés (et bien souvent superflus) à notre parole, ce qui a pour effet d'accroître les probabilités d'échecs communicatifs dans le futur.

La pleine conscience réduit notre tendance à porter des jugements de valeur inutiles

Un effet secondaire important de centrer notre attention sur nos expériences sensorielles brutes plutôt que sur nos pensées, c'est que cela réduit notre habitude à porter des jugements de valeur. Par exemple, nous devenons moins enclins à penser aux choses en termes de bonnes ou mauvaises. Cette diminution se produit, car *de tels jugements vont largement de pair avec le langage que nous utilisons* alors que nos expériences sensorielles et émotionnelles sont exemptes de jugements de valeur. Plus nous nous concentrons sur nos expériences et sensations sensorielles directes, moins nous laissons de place pour les jugements de valeur. Il s'agit d'un enjeu particulièrement important pour les PQB, car le bégaiement est étroitement lié à ces jugements que nous portons sur la qualité de notre parole. Nous avons tendance à bégayer davantage lorsque nous anticipons ou percevons que notre parole est, d'une certaine manière, « pas assez bonne » et que nous avons l'impression de devoir faire mieux.

Il est important de comprendre cette relation entre langage, jugements de valeur et bégaiement, car ce faisant, nous réalisons rapidement que nous pouvons faire beaucoup pour nous aider. À mon point de vue, beaucoup des conseils prodigués par les thérapeutes à cet effet ne sont pas utiles. Je sais, en particulier, que plusieurs thérapeutes nous encouragent à nourrir des pensées positives (sur une performance/exécution) plutôt que des pensées négatives, et de nous féliciter pour nos « succès ». Bien que cela puisse, au premier abord, nous sembler être la bonne chose à faire, ça vient en contradiction directe avec l'exercice de la pleine conscience apprise pendant mon entraînement Zen. *Le problème, c'est que les jugements positifs et négatifs constituent deux côtés d'une même pièce.* Si vous qualifiez un aspect de quelque chose comme positif, vous supposez, par déduction, que les aspects non catégorisés sont négatifs (ou, du moins, ils sont moins positifs). Alors, si vous vous félicitez pour les occasions où vous avez dit quelque chose sans bégayer, vous tombez encore dans ce piège qui consiste à catégoriser vos prises de parole dans des boîtes bonnes ou mauvaises. Donc, en étant en pleine conscience de votre parole et de la réaction des gens à cette dernière, évitez les catégorisations verbales. Contentez-vous d'observer — soyez un observateur passif et résistez à la tentation de catégoriser ce que vous percevez. L'observation passive des expériences brutes suffit. Cela étant dit, soyez patient envers vous-même. Cette tendance à catégoriser et à juger nos expériences est tellement imprégnée en nous qu'elle ne peut disparaître du jour au lendemain. Alors, si vous vous surprenez à porter des jugements de valeur, ne vous flagellez pas pour autant. Considérez-les comme un rappel de vous centrer plus sérieusement sur vos expériences brutes. Rappelez-vous : plus vous vous concentrez sur les expériences brutes, moins il y aura de place dans votre esprit pour de tels jugements.

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGALEMENT

La pleine conscience peut nous aider à réduire notre utilisation des symptômes secondaires superflus

Les symptômes secondaires du bégaiement sont des comportements que nous avons adoptés suite à la chronicisation du bégaiement. Ces comportements deviennent généralement bien établis, car ils nous aident parfois à faire sortir nos mots et à éviter l'expérience déplaisante de lutter en parlant. Ils peuvent également contribuer à prévenir des réactions déplaisantes chez nos interlocuteurs. Par conséquent, ils sont renforcés et nous nous retrouvons les utilisant maintes et maintes fois avec un degré d'automatisme accru. Ils deviennent parfois à ce point imprégnés en nous qu'ils nous semblent totalement automatiques. Cependant, malgré les apparences, nous avons la capacité de les contrôler sciemment, à la condition d'être suffisamment conscients du fait que nous les initions. Le problème avec les symptômes secondaires, c'est que bien qu'ils semblent nous aider lorsque nous commençons à les utiliser, dans l'ensemble, ils contribuent au problème en rendant notre parole encore plus compliquée pour nous et difficile à comprendre pour les autres. On peut diviser ces symptômes secondaires en deux catégories : « comportements d'évitement » tel que rester muet avant un blocage anticipé ou substituer des mots, et « comportements de fuite » tels que l'utilisation de la force pour se sortir d'un blocage. Ces symptômes secondaires peuvent se manifester de très nombreuses manières. (Dans un avenir rapproché, je publierai un article sur les symptômes secondaires).

La pleine conscience nous aide à réduire ces symptômes de diverses manières. Tout d'abord, l'exercice de la pleine conscience consistant à observer passivement notre parole/bégaiement nous rend plus conscients des symptômes secondaires que nous utilisons. Ce fut toute une révélation pour moi parce que, avant de pratiquer la pleine conscience, je croyais être déjà très conscient de ce que je faisais. Mais lorsque je cessai de faire les symptômes les plus évidents, tels que grimaces faciales, serrer les poings et branler ma tête, je suis devenu graduellement conscient de plusieurs symptômes secondaires subtils que je n'avais jamais remarqués auparavant. Plusieurs d'entre eux mettaient en œuvre d'habiles manières de temporiser ou des tactiques pour retarder l'action avant des blocages anticipés, ainsi qu'une prosodie³ anormale (c.-à-d. un accent, un ton et une intonation anormaux). Aussitôt que vous devenez conscient d'utiliser ces symptômes qui ne vous aident en rien, plusieurs d'entre eux commencent à diminuer spontanément. Mais ils peuvent ne pas sembler diminuer en ce moment même puisque vous en êtes maintenant plus conscients que vous ne l'étiez auparavant. Une intervention active afin de prévenir que vous fassiez certaines de ces choses peut s'avérer nécessaire ; mais il n'est pas besoin d'en faire une stratégie de premier recours.

³ **Prosodie** (définitions Web) D'une manière générale, la prosodie est l'inflexion, le ton, la tonalité, l'intonation, l'accent, la modulation que nous donnons à notre langage oral en fonction de nos émotions et de l'impact que nous désirons avoir sur nos interlocuteurs.
<http://fr.wikipedia.org/wiki/Prosodie>

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGALEMENT

La pleine conscience diminue également les symptômes secondaires qui constituent des formes d'évitement, car l'acte même de pleine conscience de quelque chose réduit l'évitement de cette dernière. En effet, de plusieurs façons, la pleine conscience met en œuvre le non-évitement.

La pleine conscience favorise le développement d'une notion plus réaliste de l'estime de soi

Il s'agit d'une des fonctions de la pleine conscience les moins bien comprises. Plus nous observons notre vie attentivement et la façon dont nous réagissons aux situations et aux autres, plus nous devenons conscients que nos réactions sont largement hors de notre contrôle. Le paradoxe ici est que plus nous devenons conscients (et que nous l'acceptons) de notre manque de contrôle sur nos pensées et nos actions, plus elles nous semblent s'aligner spontanément avec ce que nous souhaitons qu'elles soient. Il y a plusieurs raisons possibles à cela. Par exemple, au fur et à mesure que nous devenons plus conscient et attentif, nos idéaux se modifient et deviennent plus réalistes, à moins que ce ne soient nos réactions qui changent et deviennent plus adaptables, ou peut-être un peu des deux. Peu importe comment, j'ai l'impression que de tels changements se produisent spontanément au fur et à mesure qu'augmente notre pleine conscience, et ce n'est pas vraiment « moi » qui amorce ces changements.

Avec ces changements s'installe une prise de conscience accrue que, en vérité, aucun d'entre nous n'exerce un contrôle parfait sur ce que nous faisons. À cet égard, nous partageons tous cette particularité. Comme cette conscience augmente, elle apporte une plus grande empathie envers les gens que nous rencontrons dans notre quotidien. Ce sentiment d'empathie qui provient de la pleine conscience nous aide à communiquer, car, grâce à lui, nous ne croyons plus devoir nous fier autant sur les mots que nous prononçons. Nous développons plutôt une confiance voulant que, même si les mots ne viennent pas comme nous l'avions planifié, le message soit tout de même transmis. Lorsque s'accroît cette sensation de confiance, la peur de bloquer et de bégayer se réduit.

Pratiques de pleine conscience

On distingue deux genres de pratiques : (1) la méditation formelle et (2) l'exécution de nos actions quotidiennes en pleine conscience. Ces deux pratiques s'appuient mutuellement et, selon mon expérience, sont d'égale importance. Je discuterai ci-après les éléments importants de ces deux approches.

Méditation assise formelle

Cela exige de prévoir du temps, idéalement tous les jours, pour vous exercer à concentrer votre attention sur quelque chose. Cette pratique est extrêmement simple. Elle se résume à ceci : (a) décider de centrer votre attention sur quelque chose (par exemple, sur votre respiration), (b) continuer de vous efforcer de maintenir votre attention sur celle-ci et (c) à ramener immédiatement votre attention dans le droit chemin aussitôt que vous remarquez qu'elle s'est mise à vagabonder. Il est inévitable que vous deviez recentrer votre attention à maintes reprises sur ce que vous avez décidé de vous concentrer. Le nombre de fois que votre attention s'égaré n'est pas

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGALEMENT

important. Ce qui l'est, c'est que, dès que vous constatez que votre attention s'est dirigée ailleurs, vous la ramenez au bon sujet. N'oubliez pas qu'il est absolument normal (c'est dans sa nature) pour votre esprit de vagabonder ; ne soyez donc pas déçu lorsque cela se produit. Chaque vagabondage est une occasion de ramener votre esprit sur le droit chemin et, chaque fois que vous le rappelez à l'ordre, vous progressez.

Je crois personnellement que la posture que vous adoptez en faisant cette méditation formelle est importante. Je suis conscient que les praticiens ne s'entendent pas sur l'importance de la posture. Certaines positions — comme de maintenir le dos bien droit — nous encouragent à porter attention et à demeurer éveillé. De plus, certaines positions sont plus favorables à la circulation sanguine et nous sont plus confortables quand nous demeurons immobiles. La position couchée n'est normalement pas favorable à rester alerte et à porter attention. Et bien que la méditation en position couchée ne soit pas impossible, à mon avis, il fait du sens d'adopter une posture qui facilite la concentration et qui nous évite de nous assoupir.

Deuxièmement, il est plus facile de décider d'avance combien de temps vous demeurerez assis si vous avez, à vos côtés, une montre ou une minuterie afin de vous en tenir à votre plan initial. En ne prévoyant pas cette logistique, vous risquez de perdre du temps à vous demander s'il est temps ou non d'arrêter pour passer à autre chose.

Troisièmement, ne bougez pas ! Ou du moins, ne bougez que si vous le devez absolument. Demeurez aussi immobile que vous le pouvez. Si nous nous autorisons à bouger, nous serons plus enclins à avoir la bougeotte afin d'éviter certains inconforts qui, inévitablement, vont et viennent pendant la méditation.

Finalement, je vous suggère, si possible, de le faire avec (au moins) une autre personne. Si vous pouvez vous joindre à un groupe de pleine conscience/méditation, parfait ! – pourvu qu'il s'y prête vraiment. Mais gardez à l'esprit que plusieurs groupes de pleine conscience manquent quelque peu de cohérence. J'ai visité plusieurs groupes qui se livraient quelques minutes à des gestes symboliques de pleine conscience pour ensuite passer plus de temps (distraitements) à parler de tout et de rien tout en buvant du thé. Comme option, rien ne vous empêche de former vous-même un groupe et/ou de recevoir les membres de ce groupe à tour de rôle. Mon expérience m'a démontré que le succès que vous aurez à trouver d'autres personnes pour faire cette activité est souvent un facteur décisif qui déterminera si vous réussirez à maintenir une pratique puissante et stable. Oh certes, vous pouvez le faire seul, mais c'est beaucoup plus difficile.

Exécuter des actions quotidiennes en pleine conscience

Au fond, cela exige simplement de prendre une décision consciente de centrer votre attention sur la tâche que vous faites au moment présent et de ramener votre attention à l'ordre lorsque vous réalisez que votre esprit vagabonde. Parce qu'il est plus facile de vous y exercer alors que vous ne faites qu'une chose à la fois, les praticiens de la pleine conscience ont traditionnellement encouragé leurs étudiants à être "centrés sur une seule chose"⁴ en autant que possible.

⁴ On peut aussi parler d'unicité d'esprit.

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGALEMENT

D'où la célèbre citation de Linji...

Si tu marches, contente-toi de marcher
Quand tu es assis, reste assis
Mais surtout, ne vagabonde pas.

(Linji fut un moine Zen chinois du 9^e siècle) ...

Plus nos vies sont occupées, moins nous avons de chance de pouvoir nous concentrer sur une seule chose à la fois. Alors, si votre vie déborde d'activités (et c'est probablement le cas pour la plupart d'entre nous), demandez-vous si vous pouvez abandonner certaines activités. La plupart des gens perdent beaucoup de temps à regarder la télévision. Alors, une solution facile serait de vous en débarrasser. En vérité, avoir trop de choses à faire constitue un important obstacle lorsqu'on se prête à la méditation formelle assise. Si votre vie déborde d'activités, vous trouverez extrêmement difficile de prendre le temps de le faire.

Certaines activités quotidiennes se prêtent fort bien à la pleine conscience. Par exemple, manger en pleine conscience. Non seulement augmente-t-elle radicalement votre attention à la nourriture, mais elle vous permet aussi d'être plus rapidement rassasiés, ce qui est excellent pour votre santé. Beaucoup de sports se prêtent naturellement à la pleine conscience étant donné qu'ils exigent un haut niveau d'attention pour être bien exécutés. Il n'est donc pas surprenant que la pleine conscience soit explicitement encouragée et enseignée dans plusieurs arts martiaux. Le théâtre et la danse favorisent aussi spontanément la pleine conscience. Si vous conduisez beaucoup, j'ai aussi constaté que la conduite en pleine conscience est une excellente pratique en plus d'être facile à instaurer. Maintenir un état de pleine conscience en exécutant d'autres activités peut représenter un plus grand défi et, parmi ceux-ci, la conversation en pleine conscience est des plus difficiles, quoique, pour nous, il s'agisse potentiellement d'un des défis les plus enrichissants.

Parler en pleine conscience

J'ai commencé à réfléchir aux possibilités de parler en pleine conscience lorsque je me joignis à un groupe de méditation Zen. Dans ce groupe, la principale pratique consistait à méditer silencieusement assis. Mais ils chantaient aussi 15 minutes chaque jour – en japonais ancien. Bien que cela ne m'enthousiasmait guère au début, je réalisai rapidement qu'il s'agissait d'une excellente occasion d'observer les sensations émanant de mon corps et de ma bouche quand je parlais. J'ai également noté que la tension dans ma trachée vocale et mes poumons semblait se dissiper en chantant. Le chant était continu, sans cassure ni pauses pour respirer. Chaque participant prenait une respiration lorsqu'il en avait besoin pour ensuite "rejoindre" la chorale. Ce qui signifie que, de temps à autre, chacun de nous ratait un ou deux mots, le temps de respirer. Si on se trompait et qu'on chantait le mauvais mot, tout ce qu'on avait à faire était de continuer sans nous en soucier. Personne n'allait nous attendre. Invariablement, pendant ces 15 minutes, je constatai que ma voix résonnait de plus en plus fortement et je trouvais cette expérience très thérapeutique.

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGALEMENT

Cette expérience de chanter m'a récemment motivé à expérimenter la "parole pleine conscience" comme une sorte d'exercice formel de méditation avec un ou deux amis. On s'assoit en cercle vers le centre (ou si nous n'étions que deux, on s'assoit face à face), nos yeux ouverts, mais centrés légèrement (au lieu de nous regarder fixement l'un l'autre). Après avoir passé les premières minutes portant silencieusement attention à notre respiration, nous parlions à tour de rôle, en écoutant l'autre parler. Nous pouvions commencer en ne comptant que des chiffres, par exemple, d'un à cinq, à un certain rythme, puis l'autre personne, gardant le même rythme, comptait de six à dix, et ainsi de suite. Puis nous nous exercions à converser en pleine conscience. Nous avons expérimenté diverses pratiques pour chacune de ces tâches. Dans la première, nous nous concentrâmes à prendre conscience où allait notre attention pendant la tâche – « Vers quoi se porte mon attention ? » Puis d'autres exercices nous amenaient à concentrer notre attention sur divers aspects de la parole et de l'écoute, y compris, par exemple, le son des mots, les sensations de notre corps et spécialement dans nos articulateurs, les sensations émotives accompagnant notre parole, les mouvements des lèvres de notre partenaire alors qu'il parlait, leurs réactions en parlant et ainsi de suite. L'important, comme toujours, était simplement de juste porter attention aux expériences. Je constatai qu'en portant suffisamment attention, il n'y avait pas de place pour que des jugements de valeur s'insinuent. Mais si je me surprénais à porter des jugements de valeur en pensant des choses telles que « cela résonnait trop tendu », ou « cela ne sonnait pas assez bien », je me rappelais que le but de cet exercice était d'observer passivement... et non de juger. Très important, il est absolument acceptable de nous surprendre à bloquer en parlant en pleine conscience. En vérité, parler ainsi en pleine conscience nous offrait la rare chance d'observer nos blocages. Cela nous offrait aussi l'occasion d'expérimenter divers styles de paroles et diverses manières de réagir aux blocages. Les exercices de parole en pleine conscience nous offraient potentiellement d'excellentes occasions d'apprendre à maîtriser une technique et, en particulier, semblaient constituer un excellent moyen d'apprendre à maîtriser [Le Saut](#).

L'expérience de parler en pleine conscience en méditation formelle constituait une excellente fondation pour parler en pleine conscience dans les situations qui se présentaient dans notre quotidien. Selon mon expérience, les transferts sont nombreux ; alors, plus vous accumulez d'expériences pour une situation donnée, plus facile sera la suivante.

Mon expérience personnelle de la pleine conscience dans le contexte du bégaiement

Mon intérêt pour la méditation débuta alors que j'avais vingt ans. À ce moment-là, je traversais une période que je qualifierais de nuit noire de l'âme. Depuis que j'avais délaissé l'école, mon bégaiement était extrêmement sévère. J'avais vécu deux pénibles années à tenter de composer avec celui-ci à l'université pour finalement abandonner et prendre un travail dans une manufacture. Mon bégaiement était, à cette époque-là, visible, caractérisé par de longs blocages et des symptômes secondaires plutôt extrêmes. J'avais entrepris des thérapies pendant mon enfance, mon adolescence et à l'université, mais aucune ne devait laisser une différence durable. Le bégaiement m'empêchait de tenir des conversations ; formuler de simples demandes et des énoncés

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGALEMENT

étaient, pour moi, très difficiles. Mon bégaiement avait tendance à fluctuer et se faisait légèrement moins sévère avec les gens que je connaissais bien. Depuis que j'avais abandonné l'université, les symptômes visibles avaient quelque peu régressé. Malgré cela, il m'était encore très difficile de tenir une conversation. Parler ne m'était jamais agréable et mes interlocuteurs trouvaient difficile de comprendre ce que je m'efforçais de dire. Je me sentais prisonnier et socialement isolé, et je ne pouvais concevoir que ma situation puisse s'améliorer sans une amélioration sensible de ma capacité à m'exprimer.

Sachant que je traversais une période particulièrement difficile, un de mes anciens camarades d'école me recommanda un livre... « [Zen and the Art of Motorcycle Maintenance](#) ». Ce livre était bien différent de tout ce que j'avais lu jusqu'à maintenant et suscita chez moi un intérêt immédiat d'en apprendre davantage sur le Zen. Au cours des mois qui suivirent, je lus plusieurs autres ouvrages sur le sujet. Un thème commun à tous ces livres était que, parlant de méditation, la capacité à rester silencieux et à éviter de parler représentait un grand avantage. Je réalisai que la méditation était quelque chose que je pouvais faire particulièrement bien ! Un livre que j'ai trouvé particulièrement inspirant fut « [The Three Pillars of Zen](#) ». L'auteur, Philip Kapleau, était un reporter américain ayant vécu plusieurs années dans un monastère Zen au Japon, méditant et transcrivant des conversations entre l'abbé et les étudiants qui y suivaient des cours. Je fus à ce point impressionné par la façon dont le livre avait été écrit que je décidai de retrouver cet homme. Ma recherche devait me mener à Rochester, New York, où Kapleau avait fondé un centre Zen. À mon arrivée, il était en tournée ailleurs ; je n'ai donc jamais pu le rencontrer. Quoi qu'il en soit, on me présenta au moine qui, en l'absence de Kapleau, était en charge et il s'arrangea pour que je demeure dans les environs. On m'invita à participer aux séances de méditations quotidiennes du matin et en soirée.

Chaque séance de méditation durait deux heures, divisées en trois segments de 35 minutes chacun en position assise de pleine conscience, séparés par deux séances de cinq minutes de marche, aussi en pleine conscience. Pendant la séance finale assise, nous chantions et, parfois, un des moines parlait alors que nous méditions assis.

Pendant les deux semaines où je demeurai à Rochester, j'assistai à toutes les séances du matin et en soirée. Je passais le reste du temps à marcher et à lire, les occasions d'échanger avec d'autres étant limitées. Bien que mon bégaiement ne fût pas ma motivation première pour pratiquer la pleine conscience, je m'attendais néanmoins, comme effet secondaire à toute cette pratique que je faisais, à une certaine amélioration. J'étais donc, à la fin de cette période de deux semaines, déçu de constater que sa sévérité n'avait pas diminué. En fait, sa sévérité semblait même avoir augmenté quelque peu depuis le début des méditations. J'en discutai pendant une des rencontres régulières avec le moine qui avait été assigné pour prendre soin de moi. Il me dit que, selon son expérience, il est très fréquent que les choses semblent aller au pire avant de s'améliorer et que cela était souvent associé à un changement de perceptions. Il est possible qu'avant que je commence cette méditation, que je n'eusse pas été très conscient de l'ampleur de mon bégaiement. Cette explication me semblait sensée.

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGALEMENT

À la fin de la période de deux semaines, je devais retourner en Europe, mon visa américain venant à expiration. Une occasion se présenta pour que je puisse demeurer près du Centre Zen de Hamburg (Allemagne), affilié à celui de Rochester. Je continuai donc à pratiquer à Hamburg et, pendant les 12 mois suivants, j'avais probablement une moyenne quotidienne de 2 heures de pratique. J'étais moins enthousiaste à pratiquer la pleine conscience tout en exécutant des tâches quotidiennes. Je n'avais simplement pas envie. Lorsque je n'étais pas assis à me livrer à de la méditation formelle, j'avais tendance à ne pas faire d'effort pour entrer en pleine conscience. Quoi qu'il en soit, pendant cette période de 12 mois, mon bégaiement devint finalement moins sévère, le principal changement étant que mes symptômes secondaires avaient grandement diminué est que j'avais l'impression d'exercer un bien meilleur contrôle sur eux. Mais je bloquais toujours beaucoup et j'avais toujours autant de difficulté à parler avec d'autres personnes – que ce soit en anglais ou en Allemand.

Puis, environ un an après mon retour à Hamburg, on m'offrit un emploi de livreur. Il s'agissait d'effectuer des livraisons à des entreprises du nord de l'Allemagne. Étant donné que j'allais, la plupart du temps, être seul dans la cabine du camion, je décidai que c'était enfin l'occasion de m'adonner à la pleine conscience en exécutant d'autres actions, à commencer par la conduite en pleine conscience.

Je découvris que je pouvais ajuster le siège du conducteur de manière à m'asseoir confortablement, le dos bien droit. Alors, dès que je commençais à conduire, je m'efforçais de centrer mon attention entièrement sur la tâche de conduire. Chaque fois que je constatais que mon attention vagabondait, je la ramenaient sur la route en avant de moi et à la tâche présente.

Chacune des livraisons que je faisais exigeait que je parle avec des gens, ne serait-ce que quelques minutes. Heureusement, ces courtes périodes de prises de parole m'offraient l'occasion idéale de m'exercer à la pleine conscience en action. Avant chaque rencontre, je me rappelais de rester en pleine conscience tout en parlant. Puis, alors que je parlais, je me concentrais intensément sur les expériences sensorielles qui accompagnaient ma parole et sur les réactions des gens avec qui je conversais. Je respectai une règle voulant que, si je bloquais, je ne devais pas avoir recours à la force pour faire sortir les mots. J'allais simplement me reprendre, avec des contacts plus légers, et essayer à nouveau jusqu'à ce que je puisse dire doucement, sans forcer, ce que j'avais à dire. En option, si le temps manquait, je l'écrivais. Finalement, c'était particulièrement facile de rester en pleine conscience pendant ces périodes. Je crois que cela s'explique par le fait que, la plupart du temps, le sujet de ces conversations était relativement léger, répétitif et loin d'être intellectuellement exigeant ; et, bien sûr, le fait que ces conversations soient espacées les unes des autres par des périodes relativement longues de méditation en conduite représentait un avantage certain.

Quelques semaines après avoir débuté cet emploi, non seulement mes symptômes secondaires avaient-ils complètement disparu, mais aussi les blocages ! L'idée m'est venue que ce gigantesque changement s'était produit parce que j'avais fini par appliquer la pleine conscience lors de l'exécution de mes actions quotidiennes ; j'ai en particulier l'impression que les fréquentes périodes courtes mais oh combien disciplinées de parler en pleine conscience avaient joué un rôle crucial dans ce

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGALEMENT

bouleversement. Quoiqu'en soit la cause, pour la première fois de ma vie, je me retrouvais capable de parler sans bloquer – et pas seulement au travail, mais aussi à la maison et même lors de rencontres sociales, dans des soirées. Après avoir maintenu cette rémission pendant quelques mois, je commençais à penser que le bégaiement avait finalement disparu.

Dans l'ensemble, cette rémission devait durer neuf mois. Mais pendant cette période, ma vie se transforma du tout au tout. Pour la toute première fois, j'avais du plaisir à interagir socialement. Et, enfin, j'avais une petite amie.

Après avoir vécu quelques mois ensemble, nous quittions l'Allemagne pour aller vivre en Grèce. J'étais motivé à y apprendre la langue. Une fois installés, nous avons instauré une routine qui consistait à apprendre certaines phrases sur cassettes enregistrées offertes avec un cours de langue grecque que nous avons acheté avant notre départ d'Allemagne. Après nous être exercés à prononcer ces phrases entre nous à la maison, nous descendions au village pour les éprouver en situations réelles. Bien que je faisais attention pour prononcer correctement, j'étais conscient de faire plusieurs erreurs en les utilisant en situations réelles – et bien plus que ma petite amie, malgré ses moins grands efforts apparents. Souvent, mes mots sortaient de travers et les commerçants ne me comprenaient pas.

Alors que je m'efforçais plus fort afin d'éviter des erreurs et pour me faire comprendre, je constatai la réapparition de ce qui ressemblait à quelques blocages mineurs. Bien que ces blocages n'étaient que de courte durée, leur manifestation porta un dur coup à ma confiance. Jusqu'à ce moment, je croyais fermement avoir été "guéri" ; la manifestation de ces blocages me démontra que tel n'était pas le cas. Premièrement, ils se manifestaient uniquement lorsque je parlais grec et que j'échouais à me faire comprendre. Mais, après quelques semaines, je constatai que ces blocages occasionnels se manifestaient maintenant lorsque je parlais en Allemand et en Anglais. Bien qu'ils soient difficilement perceptibles à d'autres que moi, ce développement m'inquiétait grandement, car, pour la première fois, je considérai la possibilité d'avoir une rechute en bonne et due forme. Ma petite amie n'avait aucune idée à quel point mon bégaiement avait été sévère auparavant et je craignais que si je recommençais à bégayer de nouveau ainsi, elle me quitterait.

Ma première réaction face à cette rechute fut de me blâmer pour avoir délaissé quelque peu ma pratique et que, par conséquent, je n'étais pas suffisamment en pleine conscience. Je croyais que, en faisant plus d'efforts et en étant davantage en pleine conscience, je réussis encore une fois à vaincre la peur des blocages. Cependant, après plusieurs années d'intenses pratiques de pleine conscience, je ne pouvais esquiver le fait que la peur n'avait nullement diminué et que, malgré la régularité de mes méditations et mes efforts de demeurer en pleine conscience en parlant, les blocages continuaient à se manifester. De plus, bien qu'ils étaient surtout de courte durée, ils étaient occasionnellement plus longs et nuisaient de façon importante à mon habileté à communiquer. Ayant toujours fait en sorte de contrôler les réactions que j'en avais, je n'utilisais jamais la force pour me sortir d'un blocage. Je recommençais simplement, reprenant, encore et encore, le mot sur lequel j'avais bloqué jusqu'à ce que je puisse le prononcer sans bloquer. Bien que cette stratégie garantissait que les symptômes

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGALEMENT

secondaires n'allaient jamais revenir, cela signifiait que, parfois, ça prenait du temps avant que sortent les mots et que la communication n'était plus l'expérience facile et agréable qu'elle était devenue pendant ces mois de rémission.

Peu importe ma régularité à m'exercer et à expérimenter diverses formes de méditation, je continuais toujours à bloquer. Bien que j'avais rarement de symptômes secondaires visibles et que je n'aie jamais rechuté au niveau que j'avais connu avant d'emménager à Hamburg, il n'en demeurait pas moins que je continuais à craindre de bloquer chaque fois que je parlais et de rechuter davantage.

Ce ne fut pas avant mes 40 ans que cette peur des blocages allait finalement céder le pas. Ceci se produisit assez soudainement et coïncida avec mon adaptation d'une nouvelle approche pour composer avec eux : au lieu de toujours reculer pour m'efforcer de redire le son problématique sans bloquer, j'abandonnai simplement ce mot pour, à la place, continuer sur le son suivant et enchaîner avec le reste de ce que je voulais dire⁵. Bien que cette technique n'empêchait pas les blocages de se produire, elle s'avéra instantanément une façon fiable de passer rapidement par-dessus mes blocages, de telle sorte qu'ils ne constituaient plus un obstacle à la communication.

Cette révélation commença avec la lente réalisation que ma précédente stratégie (de reculer pour redire un son sur lequel j'avais bloqué) ne m'aidait en rien, mais qu'en plus elle m'avait empêché de faire passer mon message. Je crois qu'une partie de la raison pour laquelle cela prit tellement de temps avant que je finisse par comprendre que ça ne servait à rien était cet écrasant message que j'avais reçu à répétition – de mes parents, de mes enseignants et des thérapeutes de parole – de toujours m'arrêter, de reculer et de ressayer, cette fois avec des contacts légers. Cette nouvelle approche, qui mettait effectivement en œuvre l'abandon du son que je ne pouvais prononcer, ressemblait à une défaite et allait à l'encontre de ce qu'on m'avait toujours enseigné. Quoi qu'il en soit, lorsque j'expérimentai finalement [Le Saut](#) par-dessus les sons sur lesquels je bloquais plutôt que de revenir en arrière, cela fonctionnait.

Quelques réflexions d'ordre général.

Les raisons m'ayant poussé vers la pleine conscience dépendaient moins de mon désir de venir à bout du bégaiement que d'améliorer ma qualité de vie ainsi que pour donner à ma vie une raison d'être (un sens) et une impression plus profonde de connexion. Avant que je lise ces livres sur le Zen, j'étais convaincu de ne pouvoir atteindre ces buts qu'à la condition de venir d'abord à bout de mon bégaiement. Les livres changèrent tout cela dans la mesure où ils me firent comprendre que je n'avais pas à vaincre le bégaiement pour réaliser mes objectifs. Je me mis alors à penser le contraire – que tout ce que j'avais à faire était d'atteindre cette sensation de connexion et que, par la pleine conscience, le bégaiement allait spontanément lâcher prise.

Considérant en rétrospective ces quelque trente années de pratique de pleine conscience, je réalise que ces deux croyances reposaient sur des fondations déficientes, bien que la seconde (disparition spontanée du bégaiement) me fut probablement

⁵ Probablement l'ancêtre ou le précurseur de ce qui allait devenir [Le Saut](#). RP

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGALEMENT

plus utile que la première (me connecter davantage). Il est certain que le bégaiement et la pleine conscience peuvent interagir, d'autant plus qu'ils ne sont pas aux antipodes. On peut bégayer tout en étant en pleine conscience et on peut aussi être fluent sans pour autant être en pleine conscience. De façon similaire, une grande partie du changement instauré par la pleine conscience mettait en oeuvre *un processus de déconstruction*. La pratique de concentrer mon attention et de l'ancrer au moment présent m'a forcé à reconsidérer mes croyances, en en révélant plusieurs comme insoutenables, ce qui déclencha la disparition de plusieurs d'entre elles. Ce processus fut loin d'être facile ; surtout parce que ce qui en résulta s'avéra bien différent de mes attentes. Et cela ne me plaçait pas non plus dans la même perspective que certaines personnes de mon entourage ou de la sagesse reçue de la société en général. En vérité, à court terme, ce processus de déconstruction se soldait parfois en une profonde sensation de désillusion. C'était bien différent des expériences extrêmement bienheureuses auxquelles je m'attendais de la méditation.

Avec le temps, j'appris à accueillir cette désillusion comme m'indiquant qu'un changement s'instaurait et que je progressais. Dans la mesure où le concept de clairvoyance met en œuvre l'absence d'illusions, la dé-illusion⁶ est un prérequis. À cet effet, il est réconfortant de savoir que la vie de Bouddha reflète exactement le même processus.

Pour moi, ce processus de déconstruction a été (et continue d'être) lent ; et il ne se produit pas de façon linéaire. Mon espoir voulant que mes fausses croyances allaient s'écraser comme châteaux de cartes et que je verrais enfin les choses telles qu'elles sont s'avéra, elle aussi, une fausse croyance. Une description plus adéquate de ce processus serait que lorsqu'une fausse croyance disparaît, elle est rapidement remplacée par une autre – qui, subséquemment, allait également se révéler fausse, et ainsi de suite. Il m'arrivait souvent, au début, d'avoir l'impression de tourner en rond. Mais ayant observé ce processus depuis un certain temps, j'ai constaté que même la façon dont je percevais mes croyances avait changé. Graduellement, c'est devenu moins une question de savoir « Sont-elles vraies ou fausses ? » que « **Me sont-elles utiles ?** » Pouvoir les percevoir de manière aussi pragmatique me fut d'un grand secours.

Alors oui, tout compte fait, mes expériences avec la pleine conscience s'avérèrent bien différentes de ce à quoi je m'attendais au départ. Par conséquent, je tiens à souligner la possibilité que vos expériences puissent aussi s'avérer bien différentes de ce à quoi vous pourriez vous attendre. Tout n'est pas que béatitude et bonheur ! Et bien qu'elle ne vous arrêtera pas de bégayer, elle pourrait tout de même vous y aider. Quoi qu'il en soit, la pleine conscience en vaut la peine – pourvu que vous la pratiquiez suffisamment longtemps.

« L'esprit élevé par une nouvelle expérience ne reviendra jamais à ses dimensions précédentes. »

– Oliver Wendell Holmes

⁶ Traduction de dis-illusionnement afin de mieux rendre l'idée de l'auteur. RP

PLEINE CONSCIENCE ET BÉGAIEMENT

Source : *Mindfulness and Stuttering : How can mindfulness help?* Par Paul Brocklehurst Ph. D., Directeur, The Stammering Self-Empowerment Programme, www.stammeringresearch.org

Qui est Paul Brocklehurst ?

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

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

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

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

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

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

Traduction de Richard Parent, mai 2016



Ce logo signifie que nous (auteurs/traducteurs de ce texte) adhérons aux politiques édictées par Creative Commons qui peuvent se résumer comme suit : l'utilisation et la reproduction, sous toutes ses formes, en totalité ou en partie, de cet ouvrage, est encouragée pourvu qu'il ne soit pas modifié, que le contexte n'en soit pas dénaturé et qu'il donne crédit à ses auteurs. Il est cependant interdit de l'utiliser à des fins commerciales (mercantiles). Pour plus d'information à ce sujet, cliquez sur le lien suivant : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>