

# POURQUOI CERTAINES PERSONNES BÉGAIENT-ELLES? PARFOIS FLUIDES, PARFOIS DISFLUENTS... POURQUOI?

## Contenu

(Recherche) *Pourquoi certaines personnes bégaient-elles?* Page 2. On savait déjà, par de précédentes recherches, qu'il y avait, chez les PQB, un déséquilibre d'activité des deux hémisphères cérébraux : une région du cerveau frontal gauche étant hypoactive<sup>1</sup> alors que la région correspondante de l'hémisphère droit est hyperactive. «*Ordinairement, le GFI (gyrus frontal inférieur) droit arrête le flow de la parole, alors que le gauche le favorise. Chez les PQB, ces deux régions sont inversement activées : le GFI droit est hyperactif et démontre de solides connexions avec le tractus astral frontal<sup>2</sup> (TAF), lequel est un indice du renforcement de l'entrave au mouvement. Cela interrompt la fluidité de parole et peut empêcher l'activité du GFI gauche.*»

*Parfois fluides, parfois disfluents... pourquoi?* Par Roddy Grubbs. Page 5. «Au cœur de ce qui se produit se trouve mon "ÉVALUATION" de la situation que j'ai affrontée. Lorsqu'une situation se présente, je commence par la ressentir (en saisir le pouls), puis je la perçois, je l'évalue. Mon "cerveau et mon être" (mon esprit-corps) "reconnaissent" cette situation comme "similaire" à d'autres situations déjà vécues par le passé. Mon cerveau et mon être "savent" comment réagir à l'évaluation que j'en fais — il y a longtemps qu'ils l'ont appris, répétant inlassablement leur réaction et entretenant un souvenir profond et durable de "ce qui doit être fait dans ce cas". Et cela se répète inlassablement. Mais la plupart du temps, cette évaluation se produit "en moi, mais sans que j'en sois vraiment conscient". Alors, je l'accueille comme "mon amie." Il s'agit d'une partie de moi tentant de me venir en aide du mieux qu'elle peut. Elle ne désire que "ce qu'il y a de mieux" pour moi — c'est-à-dire ce qu'il y a de mieux **à "son" point de vue.** Mais ce bégaiement n'est pourtant que le symptôme du vrai problème! Le **vrai problème étant ma réaction lorsque j'évalue une situation comme "menaçante"...** Eh oui? Tout ce dont j'ai besoin, c'est **d'apprendre à utiliser cette force, mais en la redirigeant quelque peu.** La **VÉRITABLE menace, c'est d'entrer en mode panique.** Ma réaction naturellement apprise face à une "menace" ainsi perçue consistait à paniquer et à ressentir une grande anxiété. Dorénavant, on change cela. "Cerveau et Être", *protégez-moi de la menace de paniquer et de "faire monter l'anxiété".* Car cette menace est présente et bien réelle et constitue un danger contre lequel vous êtes habiles à me protéger. Un tel recentrage de mon cerveau et de mon être supérieur m'a fourni les moyens de traverser et d'aller au-delà, de transcender mon questionnement et mes frustrations occasionnés par le fait d'être parfois fluide et parfois disfluent.»

---

<sup>1</sup> Moins que normalement active.

<sup>2</sup> Frontal aslant tract (FAT)

## POURQUOI CERTAINES PERSONNES BÉGAIENT-ELLES?

Max Planck Institute of Human Cognitive and Brain Sciences

12 décembre 2017

Traduit par Richard Parent



*Il était temps que j'en traduise un de ce genre. RP*

« B-b-b-b-bonjour » ou « Passez-moi le b-b-b-b-beurre SVP » sont des obstacles quotidiens pour les Personnes Qui Bégaient (PQB). Mais encore aujourd'hui, on ne sait pas grand-chose sur les causes du bégaiement développemental persistant, la difficulté d'élocution la plus fréquente. Des scientifiques du Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences à Leipzig et du University Medical Center Göttingen (tous les deux en Allemagne) ont récemment découvert *qu'un circuit hyperactif dans la partie frontale droite du cerveau joue un rôle crucial dans ce trouble de la parole*. Cela empêche la planification et l'exécution des mouvements de parole, interrompant du même coup la fluidité de parole.

Un pour cent des adultes et cinq pour cent des enfants sont incapables d'accomplir ce que la plupart d'entre nous tiennent pour acquis — parler avec fluence. Ils luttent avec les mots, répétant souvent la première lettre/syllabe d'un mot, par exemple « B-b-b-b-bonjour » ou bloquent sur certains sons, tels que « jan » pour « janvier » bien qu'ils sachent exactement ce qu'ils veulent dire.

Quels processus cérébraux déclenche le bégaiement? De précédentes recherches identifiaient un déséquilibre d'activité des deux hémisphères cérébraux chez les PQB comparativement aux locuteurs fluides : *une région du cerveau frontal gauche est hypoactive*<sup>3</sup>

---

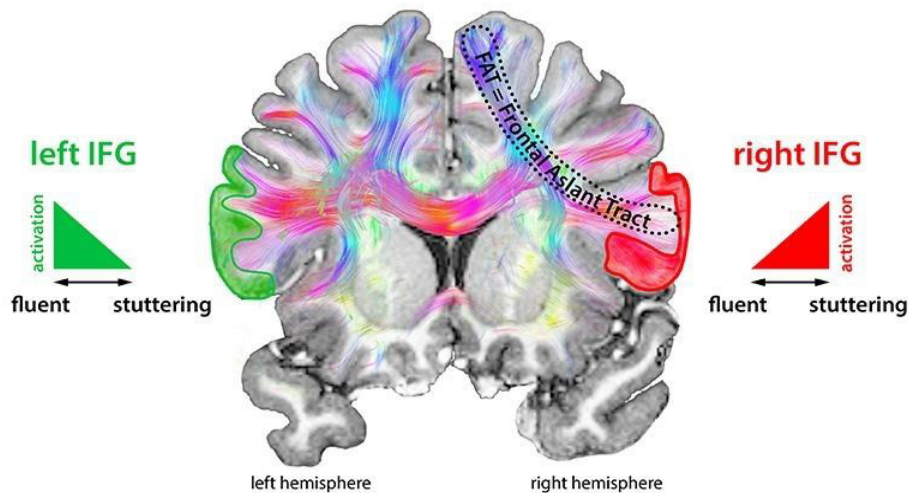
<sup>3</sup> Moins que normalement active.

## POURQUOI CERTAINES PERSONNES BÉGAIENT-ELLES ?

alors que la région correspondante de l'hémisphère droit est hyperactive. Mais la cause de ce déséquilibre nous échappait. Se peut-il que cette moindre activité de l'hémisphère gauche reflète un dysfonctionnement et amène le côté droit à compenser cette insuffisance? À moins que ce soit l'inverse et que l'hémisphère droit hyperactif empêche l'activité de l'hémisphère gauche et s'avère la véritable cause du bégaiement?

Les chercheurs — du Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences (MPI CBS) à Leipzig et du University Medical Center Göttingen — viennent de comprendre quelque chose de crucial : l'hyperactivité de certaines régions de l'hémisphère droit semble constituer un facteur majeur pour le bégaiement : «Certaines parties du gyrus frontal inférieur droit (GFI)<sup>4</sup> sont particulièrement actives lorsque nous cessons des actions, telles que des mouvements de la main ou de la parole», précise Nicole Neef, neuroscientifique du MPI CBS et auteure principale de cette recherche. «Si cette région est hyperactive, elle entrave le travail d'autres zones du cerveau mises en œuvre dans [l'initiation et la finalisation des mouvements](#). Chez les PQB, les régions cérébrales responsables des mouvements de parole sont particulièrement affectées.»

### What causes people to stutter?



Ordinairement, le GFI droit arrête le flow de la parole, alors que le gauche le favorise. Chez les PQB, ces deux régions sont inversement activées : le GFI droit est hyperactif et démontre de solides connexions avec le [tractus astral frontal](#)<sup>5</sup> (TAF), lequel est un indice du renforcement de l'entrave au mouvement. Cela interrompt la fluidité de parole et peut empêcher l'activité du GFI gauche. © MPI CBS

<sup>4</sup> Inferior frontal gyrus (IFG).

<sup>5</sup> Frontal aslant tract (FAT)

## POURQUOI CERTAINES PERSONNES BÉGAIENT-ELLES ?

Deux de ces zones sont le gyrus frontal inférieur gauche (GFI), lequel planifie les mouvements de parole, et le cortex moteur gauche, qui contrôle les mouvements de parole. «Si ces deux processus sont sporadiquement bloqués, l'individu affecté ne peut s'exprimer avec fluence», explique Neef.

À l'aide de l'Imagerie par résonance magnétique (IRM), les chercheurs examinèrent ces relations chez des adultes bégayant depuis l'enfance. Dans cette recherche, les participants s'imaginaient énumérer les mois de l'année. Ils utilisèrent cette méthode de «parler imaginaire» pour s'assurer que des mouvements réels de parole ne nuisent pas aux signaux sensibles de l'IRM. Les neuroscientifiques furent alors à même d'analyser le cerveau en le numérisant (scannant) à la recherche de fibres modifiées dans les régions hyperactives de l'hémisphère droit des participants qui bégayaient.

Ils observèrent effectivement un ensemble de fibres dans le circuit droit hyperactif qui était (l'ensemble) beaucoup plus solide chez les individus affectés que chez ceux qui n'avaient pas de trouble de la parole. «Plus le tractus astral frontal (TAF) est solide, plus prononcé est le bégaiement. Nous savions, grâce à de précédentes recherches, que cet ensemble fibreux jouait un rôle crucial dans la précision des signaux empêchant les mouvements», affirme la neuroscientifique. «L'hyperactivité de ce circuit et ses connexions plus solides suggèrent qu'une cause du bégaiement réside dans l'inhibition neurale des mouvements de parole.»

Note : cet article fut de nouveau publié à partir d'un [contenu](#) provenant du [Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences](#). Le texte peut avoir été quelque peu modifié (édité) pour sa longueur et son contenu. Pour de plus amples informations, veuillez contacter la source citée.

**SOURCE** : Traduction de [Why Do Some People Have a Stutter?](#) Matériel du Max Planck Institute of Human Cognitive and Brain Sciences. 12 décembre 2017.

Traduction de Richard Parent, février 2018.

## PARFOIS FLUIDES, PARFOIS DISFLUENTS... POURQUOI ?

### PARFOIS FLUIDES, PARFOIS DISFLUENTS... POURQUOI ?

Par Roddy Grubbs

Traduit par Richard Parent

Récemment, plusieurs participants ont exprimé les réflexions et inquiétudes suivantes sur le site [Neurosemanticsofstuttering](#), un groupe Yahoo :

- Pourquoi sommes-nous fluides dans le bureau du thérapeute et, dès que nous en sortons, nos difficultés reviennent ?
- Comment diable mon cerveau devine-t-il que je parle à mon chat plutôt qu'à une véritable personne (je bégaie avec tout le monde) ?
- Comment se fait-il que nous puissions chanter sans bégayer, peu importe l'auditoire ?
- Lorsque je suis seul, je ressens la fluence, bien avant de préparer ma bouche à prononcer un mot.
- ... Lorsque je parle à une PRÉSENCE JUGEUSE, un blocage se manifeste quelque part dans mon cerveau. J'ai écrit « présence jugeuse » en majuscules, car la plupart des PQB peuvent parler à un animal tout en étant fluides...
- Lorsque je parle à mon chien ou à un très jeune enfant, je suis... parfaitement fluide et détendu.

Pour les PQB, de telles situations vécues quotidiennement finissent par faire des ravages dans leur vie et leur psychique.

*Pourquoi je bloque irrémédiablement en parlant à une PRÉSENCE JUGEUSE ?*

*Pourquoi suis-je fluide dans la situation A, mais bégaie dans la situation B ?*

*Pourquoi je bloque en situation C alors que je m'exprime librement en situation D ?*

*Pourquoi est-il facile de m'exprimer en situation E alors qu'il m'est presque impossible de dire quoi que ce soit en situation F ?*

*Pourquoi cela m'arrive-t-il, à moi, et pourquoi ne puis-je y exercer aucun contrôle ?*

*Bon sang ! Que peut-il donc bien se passer ?*

Je me suis débattu avec ces questions. Elles m'ont angoissé ; je me suis senti très frustré par mon expérience avec ces dernières. J'ai pleuré tellement je me sentais impuissant sous le projecteur de leur illumination. J'ai hurlé et crié d'une implacable colère face à ce mur imaginaire derrière lequel je ne pouvais aller. Oui, j'ai marché dans ces souliers-là.

## PARFOIS FLUIDES, PARFOIS DISFLUENTS... POURQUOI ?

Mais oublions un instant ce tourbillon d'énergie et de frustrations en prenant du recul. Plaçons-nous de côté, à un endroit sécurisant, observant la scène et parlons de nos observations.

Fiou!

Voici ce qui ne se produit pas ici : il n'existe pas de mécanisme mécanique, électrique ou numérique qui s'activerait et qui « me ferait cela. » Pas plus qu'il n'y a un virus dans mon système ou des bactéries dans mes vaisseaux sanguins qui « provoqueraient » ces choses (bien que je puisse toujours recevoir une injection pour m'en guérir). Ni de gène défectueux ou mutant qui « me ferait bégayer. » Pas plus que mon corps ne recèle, quelque part, une puce à fréquences radio qui recevrait un signal provoquant cette redoutable chose que nous désignons bégaiement.

Au cœur de ce qui se produit se trouve mon «ÉVALUATION» de la situation que j'ai affrontée. Certaines d'entre elles seront évaluées comme bénignes, alors que d'autres sont jugées « menaçantes. » Lorsqu'une situation se présente, je commence par la ressentir (en saisir le pouls), puis je la perçois, je l'évalue; tout cela se produisant à la vitesse de l'éclair. Mon «cerveau et mon être» ([esprit-corps](#)) «reconnaissent» cette situation comme «similaire» à [d'autres situations déjà vécues par le passé.](#)

Mon cerveau et mon être «savent» comment réagir à l'évaluation que j'en fais — il y a longtemps qu'ils l'ont appris, répétant inlassablement leur réaction et entretenant un souvenir profond et durable de «ce qui doit être fait dans ce cas». Ils activent cette mémoire en transmettant à mon corps des messages chimiques et électriques sur la réaction appropriée : comment me tenir, comment me tenir la tête, comment tendre ou détendre les muscles de ma cage thoracique, où diriger ou éviter de diriger [mon regard](#), à quel point faire appel aux muscles du mécanisme Valsalva, décider [si on doit fuir, combattre](#) ou demeurer détendu, qui je suis — quel est mon statut — tout ceci en relation avec la situation que j'affronte. Et cela se répète inlassablement.

En évaluant une situation comme « menaçante », j'ai constaté que j'avais parfois conscience de cette évaluation, comme si quelqu'un me disait : « Lorsque je rencontre une PRÉSENCE JUGEUSE, alors... » Une telle évaluation peut échapper à certains, comme je le démontre en utilisant l'expression « PRÉSENCE JUGEUSE ». Mais la plupart du temps, cette évaluation se produit « en moi, *mais sans que j'en sois vraiment conscient* ». Et ces évaluations se produisent de cette manière bien plus souvent que dans le cas contraire (en toute connaissance). Voilà en partie pourquoi j'ai pleuré d'angoisse, me demandant « Pourquoi diable cela m'arrivait-il, à moi? »

Bon! Parlons un peu de cette «ÉVALUATION.»

Je ressens le besoin et le désir de savoir ce qui se produit avec cette évaluation qui se fait « en moi sans que j'en sois conscient ». Je considère cela selon la perspective que les parties de

## PARFOIS FLUIDES, PARFOIS DISFLUENTS... POURQUOI ?

mon être qui génèrent une telle évaluation éclairante et rapide (a) ne soient pas stupides (b) ne sont pas en guerre contre mon conscient, et (c) s'efforcent sérieusement d'atteindre un objectif qu'elles considèrent très positif pour moi, dans mon intérêt.

Alors, je l'accueille comme « mon amie. » Il s'agit d'une partie de moi tentant de me venir en aide du mieux qu'elle peut. Elle ne désire que « ce qu'il y a de mieux » pour moi — c'est-à-dire ce qu'il y a de mieux à « son » point de vue. Je peux faire confiance à cette partie de moi. Elle est mon amie.

Donc, je m'installe à un endroit paisible, seul, et je pense à une « situation problématique » dans laquelle j'avais bégayé (en vérité, je fais bien plus que d'y revenir en pensée : je m'y concentre réellement et m'imprègne dans cette situation comme si elle se reproduisait à nouveau) en me disant « Très bien, qu'essaies-tu de faire pour moi ? » « De quelle manière tentes-tu de m'aider ? » « Que crois-tu qui se passe en ce moment ? » J'accueille toute réponse se présentant.

Personnellement, j'ai appris que lorsque j'évaluais une situation comme « menaçante », « mon cerveau et mon être » désiraient me protéger de ce danger. Puis je me demandais : « Quelle est cette menace et comment allez-vous me protéger ? » Ce réflexe de me protéger des menaces avait débuté dès mon enfance — sinon à ma naissance. La menace a beau être verbale ou physique, elle n'en est pas moins perçue comme « un danger à ma sécurité et à mon bien-être », menaçant à tous égards. « Mon être » réagit, à la fois de manières qui lui sont devenues naturelles et qu'il a apprises afin de me protéger. Et « mon être » n'a cessé de me protéger toute ma vie.

Et il continue à me protéger aujourd'hui. Au cœur de mes réactions face à des situations — au centre de mon évaluation qu'une situation représente une « menace » — se trouvent des réactions physiologiques qui tendent les muscles de ma cage thoracique, activent les muscles faisant partie du mécanisme Valsalva et provoquent une intense [anxiété](#), un [stress](#) élevé, ingrédients essentiels vers une [attaque de panique](#).

Deviner quoi ! Lorsque je réagis ainsi, il m'est impossible de [respirer](#) « normalement. » Cela signifie que, presque instantanément, l'air ne circule plus entre mes cordes vocales. Et sans air traversant les cordes vocales, pas de parole. J'ai beau combattre cela de toutes mes forces, mais « sans circulation d'air, pas de sons, » et encore moins de parole.

Ajoutez à cela des tensions de la cage thoracique, aux muscles Valsalva, l'anxiété, la peur, l'angoisse de ne pouvoir m'exprimer comme je veux, mon inquiétude envers ce que les autres pensent, ma colère refoulée envers « ce qui m'arrive » et, ma foi, nous voilà avec la recette parfaite menant tout droit au blocage et à l'arrêt complet de toute phonation... un de ces impressionnants moments de « bégaiement ». Mais ce bégaiement n'est pourtant que le

## PARFOIS FLUIDES, PARFOIS DISFLUENTS... POURQUOI ?

symptôme du vrai problème! Le *vrai problème* étant ma réaction lorsque j'évalue une situation comme « menaçante »... Eh oui ?

Au fur et à mesure que je commençais à « mieux comprendre mon être et mes réactions », je travaillais en parallèle à modifier ces réactions quasi « naturelles et immédiates » que j'avais envers ces situations. Pour diverses raisons, il m'a été difficile de « [recadrer](#) mon cerveau et mon être » à réagir autrement que par ces vieilles réactions qu'ils avaient si bien apprises. Je me rappelle même cette fois où je me suis fait la réflexion suivante : « Et ne me dis surtout pas de ne plus croire [en ce que je crois](#) ! Je sais ce en quoi je crois et il est hors de question que tu changes cela ! »

Puis il me vint à l'esprit l'idée de modifier mon approche. Puisque « mon cerveau et mon être » tentaient de me protéger de menaces réelles (sic) et nuisibles, j'en déduisis qu'ils ne faisaient que faire ce qu'ils avaient appris à faire ; leur force consistait à « faire ce boulot, leur boulot. » Ils sont très dévoués et habiles à faire ce qu'ils connaissent le mieux. Dans ces conditions, pourquoi essayer de combattre cela, pourquoi changer cela ? Tout ce dont j'ai besoin, c'est **d'apprendre à utiliser cette force, mais en la redirigeant quelque peu**. Laissons-les faire ce qu'ils font de mieux, mais modifions leur focalisation, ce sur quoi ils se concentrent.

C'est ainsi que je commençai à me dire : « Je sais que la VRAIE menace qui se trouve là n'est pas ce qu'on pourrait me dire, ni quelque chose qu'on pourrait me faire. Après tout, je suis devenu un homme. Je suis fort. Je suis conscient et alerte. Je peux fort bien composer avec ces menaces sans importance. *La VÉRITABLE menace, c'est d'entrer en mode panique* que tous mes muscles se figent, que je ne puisse plus me mouvoir, respirer et de me retrouver en pleine attaque de panique et me transformer en boule de jello bredouillant ! Voilà LA VÉRITABLE menace. Alors, « cerveau et être », protégez-moi de CETTE menace-là. Faites ce que vous faites de mieux en me protégeant de ce qui me menace RÉELLEMENT ! »

Ma réaction naturellement apprise face à une « menace » ainsi perçue consistait à paniquer et à ressentir une grande anxiété. Dorénavant, on change cela. « Cerveau et Être », *protégez-moi de la menace de paniquer et de « faire monter l'anxiété »*. Car cette menace est présente et bien réelle et constitue un danger contre lequel vous êtes habiles à me protéger.

Lorsque je ressentirai une « menace », protégez-moi du « danger de paniquer dans cette situation » en me gardant calme et détendu. Relaxe mes muscles thoraciques. Relaxe mes muscles Valsalva. Faites que je respire abondamment et qu'augmente le volume de mon abdomen. Faites que je me tienne bien droit. Que je regarde mon interlocuteur droit dans les yeux. Que je sois fier et fort. Que je visualise des images mentales favorisant une sensation de [force et de courage](#). [Visualisez](#) ces images mentales qui stimulent une sensation de « relaxation ». Oui, soyez toujours mes meilleurs amis, mes gardiens et protégez-moi de la plus grande menace à laquelle je suis exposé. Renouvelez quotidiennement votre engagement envers cette mission et



## PARFOIS FLUIDES, PARFOIS DISFLUENTS... POURQUOI ?

cet objectif. Répétez cela consciemment, encore et encore ; il serait souhaitable pour moi que je puisse rappeler ces pensées d'un simple clignotement d'un œil (ancrage<sup>6</sup>) !

Et deviner quoi? Lorsque j'évalue de cette façon une situation, l'air traverse mes cordes vocales facilement et naturellement. Je me retrouve dans un état d'esprit fortifié. Ma parole coule aisément. Mon «cerveau et mon être» m'ont, une fois de plus, protégé. Ils ont rempli leur mission. Ils ont mené à bien leur intention. Ils ont, une fois de plus, fait ce qu'ils font de mieux.

J'ai trouvé tout cela fort utile pour moi. Je m'efforce de canaliser, tous les jours, mes pensées dans cette direction [au lieu de simplement laisser mon esprit dériver vers ce vers quoi il aurait autrement une tendance naturelle à se diriger et à penser](#). Un tel recentrage de mon cerveau et de mon être supérieur m'a fourni les moyens de traverser et d'aller au-delà ([métaétat](#)), de [transcender](#) mon questionnement et mes frustrations occasionnés par le fait d'être parfois fluide et parfois disfluent. Les outils que j'utilise sont les mêmes que ceux dont chacun de nous a besoin pour commencer ou poursuivre son parcours personnel afin de modifier son évaluation des situations et pour découvrir de nouveaux sentiers, de nouveaux horizons à explorer.

Salutations distinguées,

Charles R. Grubbs Jr.

[roddygrubbs@netscape.net](mailto:roddygrubbs@netscape.net)

Juillet 2012.

Traduction de [Sometimes We Are Fluent, Sometimes We Are Not ... Why?](#) Par Roddy Grubbs.

Traduit par Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Aout 2013. Rév. : 03/2014, reformatage 05/2018.

*Catégorie : articles de Roddy Grubbs.*

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : [richardparent@videotron.ca](mailto:richardparent@videotron.ca) ou [richardparent99@gmail.com](mailto:richardparent99@gmail.com). Mon identifiant Skype est : ricardo123.



---

<sup>6</sup> **Ancrage**, ou point d'ancrage : Terme emprunté au Comportementalisme. Terme utilisé par la PNL pour diverses formes de conditionnement. Processus par lequel tout stimulus ou représentation – (interne ou externe) se connecte à, et de ce fait déclenche, une réaction. Les ancrages se forment naturellement dans tout système de représentation. La technique de l'ancrage consiste à créer un réflexe conditionné pour obtenir un état, un résultat souhaité. Il y a ancrage lorsqu'un stimulus déclenche systématiquement un état émotionnel, une réponse physiologique. L'ancrage peut prendre la forme d'un toucher, d'un mot, d'un regard, d'un son, etc. Le concept d'ancrage en PNL découle directement de la réponse stimulus-réaction de notre vieil ami Pavlov – le conditionnement classique. (Dans l'expérimentation de Pavlov, la fourchette était le stimulus [ancrage] qui amenait le chien à saliver.)

## PARFOIS FLUIDES, PARFOIS DISFLUENTS... POURQUOI ?

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>