

ABANDONNER LES ÉVITEMENTS POUR MIEUX SORTIR DU BÉGAIEMENT

Par Alan Badmington

Traduit par Richard Parent

Notre bon ami du Pays de Galles se fait un point d'honneur, tous les ans, d'apporter sa contribution personnelle à la Journée internationale du bégaiement (ISAD). Cet orateur passionné et passionnant s'astreint alors à s'asseoir devant son ordinateur pour écrire un texte. Voici sa contribution pour 2013. Cette lecture vous fera connaître tous les efforts qu'Alan a déployés pour résoudre son problème de bégaiement. Après avoir sévèrement bégayé pendant les 50 premières années de sa vie, Alan est maintenant un orateur recherché – il a passé le cap des 500 discours au mois d'août 2015. Il est un vibrant témoignage voulant que les bénéfices excèdent, et de beaucoup, les efforts déployés pour y arriver. Alan est un modèle des plus inspirants. Pour visionner la vidéo de sa participation à la Convention 2012 de l'ASHA, cliquez [ICI](#). (Ce texte est le résultat combiné de sa contribution à l'ISAD 2013 et d'un courriel daté du 17 août 2015 adressé à un jeune membre d'un forum de discussion - Alex.) R.P.

Mon bégaiement ayant débuté tôt dans mon enfance, j'avais développé toute une série de stratégies pour me prémunir contre la honte et l'embarras. J'allais me donner beaucoup de peine pour cacher mes difficultés de communication. Mon principal souci était d'amoindrir/d'éliminer la possibilité d'une réaction ou d'un embarras « extérieur. » Ce que j'ignorais alors, c'est que « **je bégayais toujours de l'intérieur.** » Les évitements deviennent partie de nous-mêmes – ils déterminent notre personnalité et influencent nos actions. Nous y avons instinctivement recours – c'est le genre de comportement qui s'imprègne en nous.

J'ai commencé par éviter les mots qui avaient l'habitude de m'occasionner des difficultés. C'est presque inconsciemment que je les substituais par d'autres mots pour lesquels ma confiance de pouvoir les prononcer était plus grande. Je développai une expertise au point de bénéficier d'un large éventail de synonymes (débutant par diverses lettres) chaque fois qu'un mot 'difficile' se pointait à l'horizon. J'étais devenu une « encyclopédie ambulante. » Cela me permettait, la plupart du temps, de dissimuler le véritable impact de ma lutte pour parler. Une des conséquences de l'évitement, c'est justement que les autres (dont nos amis et les membres de nos familles) ne peuvent se faire une idée de l'ampleur de notre bégaiement.

L'évitement fut, pendant bien des années, mon inséparable compagnon– m'accompagnant peu importe où j'allais. Mais l'évitement avait un prix. Mon esprit était constamment agité, toujours à la recherche de synonymes plus faciles à prononcer.

C'est en 2000 que quelqu'un m'informa des immenses conséquences d'une telle pratique. J'ignorais jusqu'alors que chaque fois que je changeais un mot, je nourrissais davantage la peur de dire ce mot. Chaque fois que je mettais au point une autre ruse créatrice afin de soulager mes luttes langagières, j'ignorais béatement que cette stratégie ne faisait que nourrir mon comportement de bégaiement. **CHAQUE FOIS QUE NOUS ÉVITONS QUELQUE CHOSE, NOUS RENFORÇONS SON EMPRISE SUR NOUS.** En plus d'accroître ma peur de mots et de situations spécifiques, j'utilisais rarement le(s) mot(s) que j'aurais préféré(s). Par conséquent, mes communications étaient jonchées d'un vocabulaire de qualité inférieure et souvent inapproprié. Je succombais intentionnellement à la médiocrité en n'utilisant pas le meilleur vocabulaire – tout ça pour éviter d'être vu/entendu bégayant. Avec le recul, je constate ne pas avoir été honnête non seulement envers mes interlocuteurs, mais également envers moi-même. Ce n'est que lorsque j'examinai attentivement mes habitudes que je pris pleinement conscience de l'ampleur de mes stratégies d'évitement. Ce fut révélateur (et, à certains égards, effrayant) de constater à quel point l'évitement s'était insidieusement immiscé dans ma vie.

FAIRE ÉCHEC AU DIALOGUE NÉGATIF

Devenu conscient des implications néfastes de l'évitement, je pris d'énergiques mesures pour éliminer cette pratique. Grâce au cheminement que j'avais déjà fait, je me retrouvais en position d'adopter une politique de tolérance zéro envers tout évitement. Je me jurai de ne jamais plus substituer un mot ni esquiver le défi que représentait toute nouvelle occasion de prise de parole. Je me disais qu'il valait mieux bégayer que de continuer à succomber à ce genre de tentation. J'avais atteint un moment décisif dans ma vie où j'étais bien déterminé à instaurer des changements en m'attaquant à un des principaux facteurs qui perpétuaient mon bégaiement.

Partageant, avec plusieurs autres personnes qui bégayaient (PQB), cette difficulté particulière à prononcer mon nom, ce n'est que lorsque cela était absolument nécessaire que je m'y contraignais. Je m'attaquai à cette difficulté bien particulière en prenant l'habitude de prononcer mon nom dans de banales conversations quotidiennes, même lorsque cela paraissait superflu. Je l'insérais simplement dans mes échanges, lorsque la pression était peu élevée, particulièrement lorsque je me retrouvais entre amis ou en famille. Ayant également décidé d'être plus ouvert au sujet de mon bégaiement, j'allais, de temps à autre, saisir l'occasion pour expliquer mes actions.

« Nous ne changerons rien par le statu quo. »

Après un certain temps, je constatai que mon nom présentait une moindre difficulté. Chaque fois que je le prononçais, un message réconfortant se faisait entendre dans mon subconscient : « Eh, tu viens tout juste de dire Alan Badmington ! » Tout au long de ma vie, cette même voix m'avait constamment rappelé les terribles conséquences de m'identifier. En inversant ce dialogue négatif que j'avais tenu avec mon critique interne, je finis par me convaincre de pouvoir prononcer cette combinaison de mots extrêmement personnels.

Les pensées qui occupent votre esprit avant de vous engager dans une prise de parole ont une importance cruciale. Les croyances que nous entretenons à notre sujet, tout autant que la perception que nous avons de l'environnement/auditeurs dans/avec lesquels on se retrouvera, influencent notre approche et nos attentes. Elles auront presque certainement un impact considérable sur le résultat. Car en anticipant un scénario négatif, on se dirige tout droit vers cette éventualité. Mais en croyant que ces choses sont possibles, les chances qu'elles se produisent comme nous l'espérons seront meilleures.

De plus, je commençai à répondre à « cette bête noire » que constitue le téléphone en disant mon nom. Lorsqu'il sonnait, je répondais en disant immédiatement « Alan Badmington », évitant intentionnellement la facilité d'y ajouter un préambule. Je voulais à tout prix confronter mes peurs tête première.

Lorsqu'en 2001 je participai à ma première Convention de la BSA (British Stammering Association), je fis se lever plusieurs sourcils en ayant enlevé l'autocollant officiel que nous devons apposer sur le revers de notre veston pour le remplacer par le message suivant, écrit à la main : « SVP, demandez-moi mon nom ; j'adore les défis. »

Aujourd'hui, m'étant à maintes reprises démontré que je pouvais, peu importe les situations, prononcer mon nom, je n'ai plus aucune peur de me présenter. Si j'avais continué à éviter, mes croyances défaitistes depuis si longtemps établies et mon image de soi limitée auraient continué à m'imposer leurs restrictions.

CONFRONTER LE « BÉGALEMENT DE L'INTÉRIEUR »

J'adoptai aussi une approche proactive similaire pour d'autres lettres et sons qui étaient émotionnellement chargés. Tous les jours, j'effectuais des appels téléphoniques à des numéros sans frais, inventant des demandes fictives dans lesquelles j'utilisais volontairement des mots qui commençaient par des lettres 'difficiles.'

J'appelai des hôtels et des restaurants, réservant tables et chambres au nom d'Alan Badmington. Je les rappelais un peu plus tard pour annuler ces réservations. J'abordais également de purs inconnus dans la rue afin de leur demander ma direction pour des endroits dont je savais que les noms déclenchaient des difficultés verbales.

Bien entendu, je ressentis, au tout début, une certaine appréhension à vivre de manière plus communicative. Mais ayant pris conscience que mes anciennes habitudes ne me rendaient pas service, je savais devoir faire quelque chose de différent. Impossible de changer quoi que ce soit en maintenant le statu quo. Considérant mes substitutions de mots comme « bégaiement interne », je ressentais la nécessité, pour résoudre ce problème, de sortir du placard, de « publiciser » ma difficulté d'élocution. En choisissant de ne plus éviter, je cessai de « bégayer de l'intérieur. » J'eus l'impression que cela m'aida à m'accepter tel que j'étais tout en me donnant l'occasion (et la motivation) de m'attaquer à mes difficultés de communication qui avaient négativement impacté sur ma vie pendant si longtemps.

Après une période de temps relativement courte, l'embarras fit place à l'enthousiasme. Finie la crainte de mots, de lettres ou de sons.

Je comprends (et respecte) que ce ne sont pas toutes les personnes qui bégaiement qui sont disposées à suivre mes traces. Nous sommes tous différents et nous devons suivre le cheminement le plus approprié à nos besoins personnels. Chacun de nous est responsable du parcours qu'il choisit d'emprunter. Les décisions que nous prenons nous sont personnelles et dépendent, invariablement, de circonstances qui nous sont propres. Ma prise de position contre toute forme d'évitement **me** semblait appropriée à cette étape de **ma** vie. J'avais progressé au point que cela me semblait la chose logique à faire. J'étais convaincu d'avoir besoin d'éliminer tout évitement et je fis tout en mon pouvoir pour y arriver. Mais je conçois fort bien que l'opinion selon laquelle nous devons traverser de durs moments pour connaître le succès peut s'avérer pour certains difficile à accepter. Ceux qui désirent s'attaquer à leurs évitements mais qui sont intimidés par une approche de tolérance zéro sont libres de choisir un cheminement moins exigeant.

On ne doit surtout pas s'en vouloir d'avoir recours à l'évitement. Ce n'est PAS un crime. Vous n'avez donc pas à vous sentir coupables ni à vous flageller pour ça. Cette stratégie m'a énormément appris pendant les cinquante premières années de ma vie – c'était la seule façon que je connaissais pour composer avec mon bégaiement. Il est important de réaliser que bien des gens évitent de faire des choses qui génèrent peur ou embarras – cette réaction n'est PAS l'apanage des PQB. Ils y ont recours afin de composer avec leurs peurs, leurs insécurités et leurs doutes personnels.

LIBÉRATION

J'ai déjà entendu dire qu'il « y a du positif dans toute chose négative. » Eh bien, j'ai certainement eu l'occasion d'en faire la preuve ! Un demi-siècle de substitutions de mots m'a enrichi d'un vocabulaire étendu et varié. Hélas, pendant toutes ces années, je ne profitais vraiment de ce riche vocabulaire que lorsque j'avais l'occasion d'écrire !

Il fut une époque où la seule façon pour moi de m'exprimer clairement consistait à coucher mes pensées sur le papier. L'écriture me permettait de communiquer exactement ce que je voulais dire. Je choisissais les mots appropriés sans ressentir ces émotions habituellement associées au bégaiement.

À l'inverse, mes communications orales étaient trop souvent parsemées de mots que je savais de qualité inférieure. Mon esprit était constamment tourmenté, cherchant désespérément des synonymes pour remplacer les mots que je craignais. C'est donc intentionnellement que je succombai à la médiocrité (en acceptant autre chose que le meilleur) simplement parce que je ne voulais pas qu'on me voie ou qu'on m'entende bégayer.

Ayant complètement éliminé les évitements, je ne fais plus de différence entre les mots écrits et parlés. Je puise maintenant n'importe où dans mon riche vocabulaire les mots que je désire et je les prononce sans ressentir de peur anticipatoire. Quelle libération !

Ayant découvert (bien que sur le tard) ce merveilleux cadeau que constitue la voix humaine, j'ai toujours hâte de l'utiliser à la prochaine occasion. Après tant d'années de frustration et de sous-accomplissements, je participe enfin pleinement à cette merveilleuse aventure qu'est la vie.

Alan, policier/enquêteur à la retraite, est un orateur recherché. Il s'est distingué, à maintes reprises, en gagnant de nombreux trophées et en étant finaliste à des concours d'art oratoire au sein de l'Association of Speakers Clubs.

Traduction de *How Avoiding Avoidance Transformed My Stammer*, par Alan Badmington, ISAD 2013, ET d'un courriel qu'Alan adressa à Alex le 17 août 2015 (Objet : Dealing with avoidance behaviours). Traduction et édition de Richard Parent. Décembre 2014 ; août 2015.

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

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca Mon pseudonyme sur Skype est : ricardo123.