

# COMMENT JE M'EN SUIS SORTIE

## MESSAGE DE RUTH MEAD

Auteure de [La parole est un fleuve](#)

Traduit par Richard Parent

*Ruth a rédigé le texte suivant en réponse à une question qu'Alex, un jeune membre de notre groupe, lui a posée, à savoir si sa « sortie du bégaiement » s'expliquait par le fait qu'elle avait tenu un journal dans lequel elle écrivait les pensées qu'elle entretenait sur le bégaiement. Je considère la réponse de Ruth, dont je suis un admirateur inconditionnel, comme un bon résumé de son livre et comme représentant la conception que les membres de notre groupe ont du bégaiement. Vous y apprendrez, si ce n'est déjà fait, que [La parole est un fleuve](#) aura bientôt une suite, j'en suis convaincu, fort intéressante. RP*

Bonjour Alex.

Ma famille m'a amenée faire du ski au Colorado à l'occasion de mon anniversaire de naissance, raison pour laquelle je n'ai pu suivre les échanges du groupe. Je vais tenter de te répondre du Colorado, à 6 heures du matin.

OK; tout d'abord, j'ai peut-être donné l'impression que ma sortie du bégaiement était due à l'écriture. Il faut comprendre que ce fut l'écriture qui me permit de me connecter avec cette partie de moi qui est spontanée-naturellement-insouciant-d'elle-même (ce qui constitue mon état naturel). De nos jours, les scientifiques désignent cette spontanéité dépourvue d'effort et automatique, « Système 1 ». Et je crois bien que c'est ce à quoi John (Harrison) fait allusion quand il parle de « [plaisir](#) ».

Lorsque « j'écrivais en toute liberté », je ne faisais que me permettre d'écrire tout ce qui voulait être écrit sans laisser à mon égo d'esprit la chance d'offrir ses suggestions, de corriger, de critiquer ou de juger ce que j'écrivais. Et c'est ce genre d'écriture libérée qui m'amena à cette découverte — nouvelle pour moi — que la parole est instinctive et automatisée par notre cerveau. Lorsque je cessai de planifier et de corriger ce que j'écrivais, de nouvelles manières de concevoir les choses apparurent de nulle part (toute nouvelle révélation m'est venue alors que j'écrivais de cette manière... de ce qui se produisait en moi ALORS même que j'écrivais... et non par une pensée ou un plan de l'instant d'avant ni l'instant d'après, corrigeant ou améliorant mon texte — ce que Ruth se retenait de faire.)

Cette découverte voulant que Système 1 automatisait la parole (à la condition que Système 2 cesse son ingérence) ébranla mon monde. Cela allait à l'encontre de tout ce qu'on m'avait enseigné (essentiellement, que je devais réfléchir, m'efforcer, travailler plus fort, m'y exercer et contrôler ma parole!)

Tiens, voyons cela ainsi : comparons une parole ardue à une transmission manuelle à 5 vitesses avec laquelle tu changes constamment de vitesse manuellement et consciemment (en y portant attention). Et imagine que la parole sans effort se compare à une transmission automatique. Avec cette dernière, tu n'as plus à réfléchir sur la manière de changer de vitesse puisque la technologie est automatique. Système 1 est automatique et spontané (il n'a pas besoin de pensées conscientes). EN VÉRITÉ, toute tentative de changer de vitesse manuellement

## COMMENT JE M'EN SUIS SORTIE

avec une transmission automatique serait simplement ridicule. C'est la technologie qui effectue le changement de vitesse... Pas moi.

C'était pourtant ce que je faisais lorsque j'intervenais dans ma parole automatique en tentant de contrôler celle-ci plutôt que de faire confiance à mon cerveau automatique pour qu'il fonctionne naturellement et spontanément, sans ingérence.

Ce fut cette prise de conscience que *la parole était automatisée par le corps/cerveau* qui transforma automatiquement mon comportement. Ce n'est que lorsque j'en vins à VRAIMENT croire que le cerveau automatise la parole que je cessai mes pensées correctrices, que je cessai de forcer les mots à sortir, que je cessai de substituer des mots que je pensais NE PAS pouvoir dire par des mots que je pensais POUVOIR dire. Il me paraissait de plus en plus évident que de m'efforcer de contrôler la parole constituait une ridicule et contre-productive ingérence à l'encontre d'un processus naturellement automatique.

Le fait de m'exercer à faire confiance en mon Système 1 spontané et dépourvu d'efforts augmenta ma prise de conscience que « la parole est un fleuve. On ne peut pousser le fleuve. Il s'écoule de lui-même. »

Ainsi, ma sortie du bégaiement fut la conséquence de cette découverte (que notre cerveau automatise la parole) ainsi que de ce à quoi je me réfère dans mon nouveau livre comme *L'EXPÉRIENCE DE LA CONFIANCE*<sup>1</sup>... faisant confiance à la brillante « technologie » de mon corps plutôt que de m'acharner à faire l'impossible (nous savons tous que la parole est bien trop complexe pour que nous puissions sciemment la contrôler; par conséquent, [tout contrôle n'est qu'illusion](#)).

Je ne considère plus le bégaiement comme un problème en soi. En effet, il est devenu pour moi une RÉTROACTION utile. Étant une fanatique des voitures, j'utiliserai une fois de plus la transmission manuelle comme métaphore; mais cette fois, de façon bien différente de la précédente : lorsque, en conduisant ta rutilante voiture de sport, tu changes de vitesse et que tu penses un peu trop à la manière de le faire, tu constateras que tu perds ton synchronisme et que tu donnes ou trop ou pas assez d'essence... et ta voiture commence à avoir des soubresauts et à dandiner. Tu ne vas certainement pas pour autant aller chez le mécanicien et lui dire « ma voiture est défectueuse ! » Tu réalises que les soubresauts et les secousses ne sont qu'une RÉTROACTION qui te fait tout simplement prendre conscience que, à cause de ce que TU fais, tu nuis au [flow](#) (à l'écoulement, la fluidité) naturel des choses. De même le bégaiement se contente de toujours me prévenir que je pense et que je contrôle trop... et c'est ainsi que ma crainte du bégaiement en tant que « chose en soi » a disparu.

Donc Alex, la raison pour laquelle j'ai rédigé une suite à *LA PAROLE EST UN FLEUVE* est pour clarifier. La réalisation que le cerveau est une brillante technologie automatisée (pense aux possibilités d'une application qui réussit à convertir des idées à partir de « notions embrouillées » et, sans effort de ta part, les transforme en langage parlé) qui ne me fait jamais défaut. Je cessai immédiatement de FORCER ma parole en me retirant du chemin pour la LAISSER simplement se produire.

---

<sup>1</sup> Le titre du livre à paraître de Ruth sera *The Trust Experiment*, livre que je compte bien traduire.

## COMMENT JE M'EN SUIS SORTIE

JE NE PEUX, ALEX, SIMPLIFIER CELA DAVANTAGE. Comme Christian le laissait entendre... tu peux faire un million de choses (respirer correctement, etc.), mais si tu t'efforces de faire que la parole se produise (selon Système 2) plutôt que de laisser Système 1 s'écouler de lui-même, ça ne fonctionnera pas.

Merci pour la question Alex. J'espère ne pas t'avoir embrouillé davantage. ☐.

*Ruth Mead*

**SOURCE** : Traduction d'un courriel de Ruth Mead en réponse à une question d'Alex, le 18 septembre 2017.  
Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Corrigé avec Antidote.

## POURQUOI LA PAROLE EST NATURELLEMENT SPONTANÉE

Par Ruth Mead

Traduit par Richard Parent

*Ruth, pleine de projets, est toujours à rédiger quelques livres de front. Depuis qu'elle écrit son premier titre connu, [La Parole est un fleuve](#), elle a souvent l'occasion d'en discuter ou d'expliquer sa vision des choses. Voici une de ces occasions, datant du 25 novembre 2013. Il s'agit d'une réponse à un courriel. R.P.*

Uday,

Lorsque je dis observer mes pensées, je ne veux pas dire que j'observe chacune de mes pensées ou croyances. J'observe le Penseur de mes pensées. Lorsque je transige avec mon Penseur (c.-à-d. mon esprit conscient), mes pensées et mes croyances y sont incluses sans pour autant que j'interagisse avec celles-ci individuellement (bien qu'il m'arrive parfois de m'attaquer à d'évidentes fausses croyances, une par une). Tenez, par exemple, j'ai déjà cru que « J'étais mon esprit conscient qui s'éveille. »

Et j'y croyais fermement. Ce n'est que par l'observation que je réalisai que cela était absolument faux. J'ai observé deux systèmes rivalisant pour contrôler mon comportement. (En réalité, notre Moi Réel n'est pas en compétition pour contrôler notre comportement... il EST, par nature, la source de tout comportement automatique-spontané alors que notre esprit pensant est responsable de nos comportements planifiés-conscients-prémédités.)

Il va sans dire que le mot comportement inclut la parole. Ce Moi Réel est ce Moi spontané dont les circuits cérébraux existaient déjà à ma naissance, (avec une parole conçue pour s'écouler naturellement - j'y réfère comme le Fleuve) ; hélas, mon Penseur intervenait dans cette parole spontanée qui se serait autrement écoulee naturellement.

J'adore la description qui est faite de cette relation dans le livre [7 Secrets of World Class Athletes](#) :

« Lorsque l'esprit et le corps collaborent harmonieusement, tout mouvement se produit sur pilote automatique, sans qu'il n'y ait aucune discordance : l'athlète est dans la [Zone](#). Bien que l'athlète ait l'impression de ne rien faire, tout se produit correctement. **Cette sensation de faire moins et d'atteindre de meilleurs résultats** est le but de tout athlète et améliorera, ultimement, la confiance de ce dernier en ses capacités.

Les athlètes décrivent souvent cela en disant « Jouer sans leur esprit. » Bien qu'ils initient et complètent un mouvement, ils ont l'impression de n'être nullement impliqués dans ce mouvement.

*Cela se produit parce que leur intelligence supérieure prend la relève. Ça amène l'athlète à réaliser qu'une « intelligence supérieure » est en charge. Le mouvement se produisant en l'absence de tout effort, l'athlète a l'impression de regarder son corps exécuter l'action. Il s'agit d'une sensation qui n'a pas son pareil.*

Un bon athlète saura atteindre l'état dans lequel le coup ou le mouvement adéquat se produira de lui-même, sans effort aucun, sans aucune interférence de sa volonté consciente. *Un tel état ne peut s'instaurer que si l'athlète fait confiance à l'intelligence supérieure de son corps.*

Échouer sous la pression ([choking](#)) est le contraire d'être dans la Zone, alors qu'on ne performe pas bien sous la pression ; et il y a aussi une définition neurophysiologique à cela. *L'échec sous pression se produit lorsque nos signaux restent trop longtemps dans [l'esprit conscient](#) (réfléchissant, essayant et s'efforçant).* »

En d'autres mots, il m'arrivait ceci lorsque je bégayais : les instructions spontanées de mon système moteur étaient l'objet d'une ingérence (de ma pensée) et je ne recevais pas ces instructions au bon moment. J'entrais en mode panique et je réagissais moins intelligemment... tout le contraire du Facteur de Mouvement Fluide.<sup>2</sup> Lorsque je réalisai qu'une [interruption dans le mouvement](#) se produisait à cause d'une interruption dans un processus cérébral spécifique, je compris mieux la nature d'un mouvement. Uday, comprendre cela, ça n'a pas de prix. *Lorsque je réussis à empêcher mon esprit pensant d'intervenir dans les signaux transmis spontanément (et sans y penser) à mon système moteur, il n'y avait plus de bégaiement.*

La spontanéité m'est revenue lorsque mon esprit « fleuve » spontané (qui agissait de lui-même, sans intervention constante de mon esprit pensant) reprit le siège du conducteur. La parole n'est pas produite par la pensée, ni par l'effort ni en y pensant. Elle est (doit être) naturelle et automatique, comme tout mouvement sera naturel et automatique si l'esprit et le corps travaillent en harmonie. *Il m'a fallu remettre à sa place mon esprit pensant...* et cette place n'est certainement pas au centre de l'action. Lorsqu'il s'y trouvait, il y avait ingérence continue de sa part. Mon Gros Esprit gardait donc un œil sur « Petite Moi » (mon esprit pensant et réagissant). Il observait mes pensées. Il n'est pas CONTRÔLÉ par mes pensées. Lorsque mon esprit (pensant) est en contrôle, il n'y a pas d'observation de mes pensées. Voilà pourquoi mon esprit ne peut se guérir lui-même. Mon esprit ne fait que tourner en rond jusqu'à ce que l'observe mon Moi Réel (ou mon Soi supérieur, peu importe le nom que vous donnerez à votre esprit spontané).

Lorsque je bloquais et que mon petit esprit pensant entrait dans l'arène en essayant de forcer les mots hors du blocage, mon Moi Réel s'activait et se rendait directement à la croyance sous-jacente qui se cachait derrière une telle action. Mon Grand Esprit observait ce qui se passait. Il disait quelque chose du genre : « *Crois-tu vraiment pouvoir forcer les mots avec des muscles tendus ? Complètement ridicule ! La parole est spontanée et se produit d'elle-même, naturellement et sans y penser. En voulant forcer les mots, tu démontres un manque flagrant de confiance en l'action spontanée.* » Ou je me rappelais que la parole est un fleuve. *Notre cerveau a automatisé notre parole de telle sorte que nous n'ayons pas à penser consciemment à chaque mot ni à chaque respiration.* Ou nous croyons que c'est ainsi que fonctionnent la nature et notre cerveau... ou on continue à pousser, à claquer (les muscles), nous efforçant de rompre les blocages. Mais pour y arriver, Uday, on a besoin de temps, toute nouvelle habitude ne pouvant, hélas, s'instaurer du jour au lendemain.

On comprend mieux cette relation entre ces deux esprits par [l'histoire de la petite fille et son oiseau moqueur](#) (histoire se trouvant sur le blogue [Goodbye Bégaiement](#)). Je l'avais écrit pour une organisation indienne (TISA). C'est difficile pour moi de saisir la réalité (et d'expliquer ma

---

<sup>2</sup> Pour une définition du Facteur de Mouvement Fluide, voir à la page 127 de [La Parole est un fleuve](#).

vision du monde) autrement que par une métaphore. J'espère que ces quelques précisions vous seront utiles.

### *Ruth*

**SOURCE** : courriel de Ruth Mead publié sur le site neurosemanticsofstuttering le 25 novembre 2013. Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Septembre 2014.

---

*Voici un courriel de Ruth daté du 15 août 2015, adressé à un très jeune et très perspicace membre du forum 'neurosemanticsofstuttering.' Il avait demandé à Ruth si elle recommencerait à bégayer en contrôlant à nouveau son mécanisme de la parole. RP*

Alex, il me serait probablement impossible de recommencer à penser au mécanisme de la parole. J'ai l'impression que mon bégaiement n'était pas étranger aux contrôles et à la résistance... et, justement, penser au mécanisme de la parole constituait une forme de contrôle/résistance. Et il y avait tellement d'autres formes de contrôles/résistance.

J'ai aussi vécu un renversement de vision/connexion que j'ai vainement tenté d'expliquer au groupe. Plus je m'efforçais de contrôler ma peur et ma parole par mon intellect, la pensée positive et autres trucs charmants tout droit sortis de notre imagination, moins je tolérais l'idée d'admettre l'existence d'un inconscient en moi (ce fleuve créateur, inventif, habile et spontané, partie intégrante de moi qui ne se soucie nullement d'elle-même et qui n'a rien à voir avec les difficiles contrôles.)

La présence de cet « autre moi » s'infiltra inévitablement à quelques reprises ; mais, jusqu'à un certain degré, je me suis toujours arrangée pour l'ignorer ou rationaliser sa mise au rancart.

Cette « rationalisation par sa mise au rancart » allait se maintenir jusqu'à ce qu'elle perde de son efficacité. Je percevais un nombre grandissant d'indices mentaux à l'effet qu'il y avait un « moi » plus profond, plus habile que celui que je connaissais dans d'autres domaines... et ces indices internes s'accompagnaient généralement de flashes me faisant comprendre que je ne pouvais contrôler ma parole ni me guérir moi-même, malgré tous les pouvoirs de mon esprit (raison/imagination/pensées/intellect.)

Comme mentionné plus haut, le renversement de vision/connexion signifiait que le Propriétaire de mon autocar finit par faire connaître sa présence et l'intellect, qui agissait jusqu'à maintenant comme Chauffeur de mon autocar, dû céder son Siège de Chauffeur. Lorsque le Propriétaire intelligent et habile prit le volant (de la parole ou de toute autre chose), je ressentis une énorme diminution de stress comme si... eh bien oui, comme si je n'étais plus le Chauffeur de ma parole ! Je me laissais simplement porter par la randonnée. C'est alors que le [plaisir](#) fit son apparition. Ce plaisir que je n'avais pu forcer s'avérait le sous-produit... la résultante de « l'absence de stress » ... et ce plaisir se poursuit (et continue toujours) sans arrêt.

*Ruth*

*Hazel, courriel du 3 septembre 2015* : « Il me semble qu'il y ait deux aspects de la confiance que nous devons développer. Confiance en la capacité de notre cerveau à produire une parole automatique et confiance en la capacité de notre cerveau à développer automatiquement nos idées. »

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

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



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>