

QUELQUES STATISTIQUES ET AUTRES RÉFLEXIONS

Par Tim Steadman

Traduit par Richard Parent

Cet article de Tim, outre son contenu, est intéressant en ce qu'il comptabilise ses moments de bégaiement, c'est-à-dire cette multitude d'«instants bègues» qui laisseront des traces quasi indélébiles dans la [mémoire](#) et sur [l'Historicité](#) de la PQB. RP

Comme certains d'entre vous le savent, j'étudie pour obtenir ma maîtrise en psychothérapie. Par des recherches entreprises lors de ces cours et suite à la multitude d'expériences propres à une PQB, je crois que le bégaiement (du moins dans mon cas) constitue la sommation :

1. D'un bégaiement développemental qui n'a pas été pris en charge adéquatement.
2. D'innombrables expériences traumatisantes de bégayages pendant mes cruciales années de développement (à l'enfance/adolescence RP).
3. Les méthodes psychologiques et comportementales que j'ai développées afin de composer avec - et « amoindrir » - ce traumatisme.

Pour moi, plus spécifiquement :

1. Afin que je « vienne à bout » du bégaiement, mon père me força à appeler des gens au téléphone et de parler à des inconnus. **J'associais prise de parole à panique.**
2. J'ai vécu 12 897 jours (un peu plus de 35 ans). J'ai bégayé pendant quelque 10 700 jours. En présumant une moyenne *conservatrice* de 20 incidents quotidiens vraiment embarrassants de bégaiement, j'arrive à un total de **214 000 expériences perçues comme traumatisantes.**
3. Les années de développement de mon identité (**de 6 à 21 ans**) comprennent environ **109 000 de ces expériences traumatisantes.** C'est pendant cette période que se développent 5 des 6 éléments de notre Hexagone du Bégaiement.

Et mon amygdale par trop réactive... je ne sais vraiment pas si elle se manifeste la première. Quelques expériences très traumatisantes (en tout cas, perçues comme tel) suffisent à rendre quiconque hypersensible aux situations menaçantes (quelqu'un parmi vous est-il atteint du TSPT¹ ?)... sans parler des dizaines de milliers d'expériences !! **Je crois qu'il vaudrait la peine de regarder de ce côté-là.**

J'ai récemment eu, comme cela est requis dans mon programme de maîtrise, une semaine de psychothérapie de groupe. Depuis, je me sens exactement comme je me sentais après les 2 séances de 2 semaines chacune d'un programme de fluency shaping auquel j'avais participé au HCRI (présumément la Harvard Clinical Research Institute).

Lorsque je quittai le HCRI, je me concentrais uniquement sur mes techniques/cibles de parole. Je n'avais pas réalisé l'importance de la « psychothérapie » intégrée au Programme de l'HCRI (l'orthophoniste nous appuyait, de même que les membres du groupe de clients qui

¹ Trouble de Stress-Post-Traumatique (TSPT).

bégayaient et qui s'encourageaient les uns les autres). Je crois que la « psychothérapie » que j'ai reçue du thérapeute et de ce groupe fut la clé de ma fluence post-HCRI... fluence qui ne devait durer, aux deux occasions, que quelques semaines. Cette fluence ne dura pas simplement parce que je ne me concentrais pas sur le bon objectif.

Depuis la thérapie de groupe, je me concentre à :

1. Nettoyer mon esprit de ce constant bavardage négatif (prenez garde, car les bavardages positifs peuvent aussi se révéler négatifs). Par exemple : « Je suis correct, je suis détendu, pas de problème, je peux commander ce saumon sans aucun problème ! » ou « prends une profonde respiration, concentre-toi sur ta respiration Tim, » *Penser ainsi constitue un problème même si cela nous semble positif. Je n'avais pas réalisé cela avant cette semaine.* On a vraiment besoin de faire le vide dans notre cerveau – ne penser à rien – (**ce qui est très difficile à comprendre avant de l'avoir essayé**).
2. Suivre mon instinct, peu importe ce qu'il me dit de faire. Ne plus douter de moi. Être simplement moi-même (ce qui implique d'abandonner toute forme de contrôle).

J'ai pris conscience que j'étais contrôlant (control freak). Je ne veux vraiment pas l'être ; mais je crois l'être devenu par instinct de survie.

Je dois à tout prix me débarrasser de cette pulsion de contrôle qui vit et s'exprime dans ma tête !

J'AIMERAIS BIEN AVOIR QUELQUES RÉACTIONS À CET ARTICLE.

Geoff Johnston commente le courriel de Tim (22 juin 2015) :

Je m'identifie fort bien avec la sommation des trois premiers éléments que tu as mentionnés au début de ton courriel. De même avec notre pulsion à vouloir contrôler (notre parole).

Je n'ai toujours pas complètement démantelé les murs que j'ai érigés tout au long de ma vie pour me protéger de rétroactions - réelles ou perçues - négatives de mon entourage. Je crois que la clé réside dans la pleine conscience, la réflexion avant d'agir et de réagir différemment selon les situations. C'est un fait que la plupart des gens, même ceux qui ne bégayaient pas, ont érigé des murs de hauteurs variables afin de se protéger et de survivre à leurs mondes.

Faire tomber ces murs implique de ne plus s'en faire avec ce que pensent les autres. Être ridicules et ne pas s'en faire. S'inscrire à un atelier de clown, s'essayer au Karaoké, s'inscrire à une bande de théâtre amateur, porter des souliers de couleurs différentes, etc.

Salutation,

Geoff

SOURCE : Traduction d'un courriel de Tim Steadman publié le 21/06/2015 dans *neurosemanticsofstuttering*. Traduction de Richard Parent. Juin 2015.

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

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