

# POURQUOI LE BÉGALEMENT EST-IL SI INSIDIEUX ?

## RÉSUMÉ SUR LA PNL ET LA NS

Par Richard Parent

*Ce texte est un "résumé" des quelque 54 articles traduits à la fin de 2013 sur la programmation neurolinguistique (PNL) et la neuro-sémantique (NS), articles rédigés par les Drs Bobby G. Bodenhamer et L. Michael Hall, ainsi que quelques autres personnes. Cette synthèse nous permet de mieux comprendre l'évolution du bégaiement et pourquoi il devient à ce point envahissant et pernicieux dans nos vies. On y décrit en détail tout ce qui se passe dans notre cerveau et qui fait que le bégaiement en vienne à occuper une si grande place dans notre vie. On y présente également des pistes de solution. Le but de cette synthèse n'étant pas de reproduire les étapes des nombreux modèles de résolution de problèmes, je vous dirigerai, par liens hypertextes, vers les articles correspondants. Je tiens aussi à préciser que Bob (Bodenhamer) jouit d'une expérience positive d'une douzaine d'années auprès de Personnes Qui Bégaiement (PQB). RP.*

### QU'EST-CE QUE LA PNL ?

La **programmation neurolinguistique** est un ensemble coordonné de connaissances et de pratiques dans le domaine de la psychologie fondées sur une démarche pragmatique de modélisation, relativement à la communication et au changement. Elle a été développée aux États-Unis dans les années 1970 par Richard Bandler et John Grinder.

En 1976, lorsque le psychologue Richard Bandler, toujours très actif d'ailleurs, et le linguiste John Grinder, inventent le terme « PNL », leur démarche s'inscrit uniquement dans le domaine de la psychothérapie, en s'inspirant des travaux d'autres psychothérapeutes, dont Fritz Perls, Milton Erickson et Virginia Satir. Vers 1980, ces concepteurs s'intéressèrent à d'autres domaines, dont la créativité, le sport, la gestion, la pédagogie et la communication. Si les premiers modèles décrits en PNL sont linguistiques, ils sont suivis par d'autres outils permettant de repérer et de changer les représentations mentales sensorielles d'un sujet. Le modèle des niveaux logiques de Robert Dilts offrit par la suite une analyse plus globale des problèmes et une organisation coordonnée de toutes les techniques de la PNL. De nos jours, on voit apparaître une troisième génération de développeurs travaillant plus spécifiquement sur des groupes humains.

La PNL se fonde également sur des présupposés et un ensemble de techniques permettant de décrire et d'agir sur la subjectivité.

La PNL vise à améliorer la communication entre individus, à s'améliorer personnellement et tend à devenir une psychothérapie intégrative, cherchant à intégrer de manière pratique les apports des différentes théories. La psychothérapie neurolinguistique (PNLt) peut être employée au sein de divers secteurs, aussi bien personnels que corporatifs, en mise en marché, dans la vente, la pédagogie, la performance sportive ou, encore, hey oui, pourquoi pas, la séduction.

La PNL est l'objet de nombreuses critiques qui lui reprochent tour à tour son manque de validation thérapeutique, ses références à des théories dépassées, une tendance à permettre la manipulation des esprits et, enfin, son usage dans des dérives sectaires, si bien qu'elle est considérée dans de nombreux domaines universitaires comme une pseudoscience.

## LE BÉGAIEMENT :

Contexte nord-américain : surtout aux États-Unis, l'approche favorisée dans le traitement du bégaiement se concentre sur les aspects physiologiques de celui-ci (les [symptômes](#)). En fait, la formation prodiguée aux étudiants en orthophonie se résume, essentiellement, à leur montrer comment aider la PQB à former ses mots et à lui enseigner des techniques respiratoires. La théorie répandue auprès des orthophonistes américains considère encore le bégaiement comme un problème physique et non psychologique. En Europe, c'est l'inverse. C'est la raison pour laquelle la PNL est davantage reconnue comme traitement en Europe qu'elle ne l'est aux États-Unis.

Le bégaiement est une habitude de parole qui se manifeste lorsque, voulant dire quelque chose, on a un réflexe de "retenue" en sachant qu'on ne pourra s'exprimer facilement et spontanément. À certains moments, on a l'impression de lutter contre un état de [stress et d'anxiété](#) élevé.

### Nature du bégaiement selon une perspective PNL/NS :

Définies simplement, la PNL et la Neuro-sémantique ont pour but de modifier notre psychologie<sup>1</sup> dans l'espoir de changer un comportement tout en nous apprenant à mieux contrôler notre cerveau. Pour y arriver, ces disciplines nous font prendre conscience de la façon dont nous programmons notre pensée-émotivité dans notre neurologie (neuro), le tout influencé par notre langage (sémantique) et la codification (matrices référentielles) qu'on utilise pour traiter, emmagasiner et, par la suite, accéder à ces informations. *En clair, on apprend à contrôler notre cerveau en profitant de sa flexibilité et de sa neuroplasticité ainsi qu'à renouveler nos circuits neuronaux.*<sup>2</sup>

En rapport avec le bégaiement, la contribution de la PNL/NS repose sur la prémisse suivante :

« Si vous pouvez parler avec fluence, ne serait-ce que dans une seule situation (par exemple, lorsque vous êtes seul,) alors vous devriez parler avec fluidité en toute circonstance. Vous avez déjà tout ce qu'il faut ; il s'agit de vous libérer des interférences. »

(Pour la PNL), le bégaiement ne constitue pas un problème de respiration ou génétique : c'est un problème issu des structures mentales de l'individu, une habitude comportementale profondément ancrée dans la neurophysiologie de la PQB. Le fait que la plupart des PQB s'expriment avec fluence dans certaines situations mais pas dans d'autres indique clairement que la cognition joue un rôle important dans le bégaiement chronicisé. En réalité, comme nous le verrons plus loin, le problème est d'abord sémantique – il réside, en effet, dans les significations, le sens, la connotation que l'individu attribue à ses actions physiques, à ses comportements de bégaiement.

En utilisant les processus de modélisation de la neuro-sémantique et de la PNL, on a constaté que lorsqu'un individu exécute un ensemble d'actions qui déclenchent une expérience de bégaiement, on peut intentionnellement renverser et/ou raffiner cette expérience pour ouvrir la voie à des ressources renouvelées et à de nouveaux choix. ***Il s'agit de revivre des structures (situations) ayant favorisé le bégaiement et de trouver de "nouvelles façons" de s'y référer.*** Tout en découvrant de nouvelles manières de s'y référer, on montre à la PQB comment "changer les significations" rattachées à ces structures référentielles de telle sorte qu'elles lui soient favorables sans qu'elle ait besoin de bégayer.

---

<sup>1</sup> Nous employons ici psycho-logique dans le sens de la logique psychologique de l'individu. RP.

<sup>2</sup> Une nouvelle science est sur le point de naître : la neurologie régénérative, laquelle a pour objectif d'accélérer cette capacité du cerveau humain à se réparer lui-même. R.P.

« En vérité, la cause première du bégaiement ne représente pas, pour nous praticiens de la PNL, un élément important. Ce qui nous intéresse, ce sont les structures mentales négatives (les matrices de significations) qui nourrissent la crainte de bégayer, cette dernière "déclenchant" une stratégie dite de bégaiement. » - Bob Bodenhamer

« Nous avons utilisé le principe de base de la PNL selon lequel toute expérience possède sa propre structure afin de pouvoir nous débarrasser de la structure de base de l'expérience du "bégaiement." On a donc refusé, dès le départ, d'accepter aveuglément les idées préconçues et les définitions du modèle médical relatif à sa cause ou à sa guérison. Ainsi, nous avons d'abord refusé d'*identifier* ces personnes comme "bègues", comme si c'était ce qu'elles étaient, ce qui les définissait. Nous avons également tourné le dos à cette attitude fataliste voulant que "Bègue un jour, bègue toujours." »

Alfred Korzybski, fondateur de la Sémantique Générale, dirait que ce n'est ni le monde ni le territoire qui occasionnent nos blocages ; ces derniers sont plutôt provoqués par des apprentissages inconscients. Car nous n'en avons pas conscience : **c'est au niveau du subconscient que nous retrouvons les diverses significations à l'origine de nos "mots craints"**.

La théorie du modèle psychologique nous apprend qu'en nous concentrant sur un but précis (par exemple, la fluence), nous risquons d'empirer notre condition car on oublie de travailler sur ces difficultés inhérentes au bégaiement que sont les ressentis (sentiments), les émotions, les schèmes de pensée et les contextes/situations. **Notre réflexe de "retenue"** constitue le principal déclencheur du bégaiement. **Il se manifeste lorsque nous sommes déchirés entre deux intentions opposées** : le désir de nous exprimer librement et la crainte, si on s'y laisse aller, de bégayer et d'être perçu comme inadapté, incompetent, handicapé ou quoi que ce soit de similaire. Aussi longtemps que l'individu restera figé au milieu, entre deux alternatives contradictoires, il restera figé sur place.

Un des problèmes majeurs avec le bégaiement, c'est que nous n'acceptons pas la non-fluence et que nous cherchons à l'éviter à tout prix. Nous désirons être fluents, sans imperfections ; nous voulons être parfaits ; nous recherchons l'acceptation et la valorisation par autrui ; nous ne voulons être ni embarrassés, ni donner l'impression d'être mésadaptés. Wendell Johnson démontra (1946), par la sémantique générale, que le bégaiement était un phénomène mettant en œuvre la structure métaniveau d'une crainte ou d'une haine de la non-fluence ainsi qu'un refus de tolérer toute hésitation verbale. Le bégaiement opère selon une croyance toute simple : « On t'interdit de bégayer ; alors surveille ta parole et reprends-toi si nécessaire lorsque tu t'exprimes verbalement. » Cela découle d'une utilisation bien spécifique de la peur et de l'appréhension, d'une certaine mentalité et d'une façon de composer et de réagir aux événements, tout cela impactant sur nos fonctions musculaires et respiratoires.

### **Mémoire musculaire/empreinte**

Lorsqu'une façon de penser et de ressentir devient coutumière, nos muscles de la bouche, de la gorge et des poumons apprennent (se conditionnent) à réagir "adéquatement." Pour le bégaiement, nous sommes en présence d'un état d'anxiété qui s'exprime dans la respiration, nos muscles laryngiens ainsi que dans les muscles de la poitrine contrôlant notre respiration. Plus cela se répètera, plus cela deviendra imprégné, habituel.

Ces empreintes impliquent autant des expériences uniques que sérielles. Ces expériences nous amèneront à croire que l'empreinte représente la réalité : « Qu'il en est ainsi ! » Les empreintes peuvent également provenir des croyances de personnes d'influence. Elles peuvent aussi provenir des croyances d'une autre personne et s'imprégner dans les tissus de l'enfant (corporification).

C'est de cette manière qu'on transforme d'informatifs et révélateurs principes ou concepts en schémas neurologiques qui seront codifiés dans notre mémoire musculaire. C'est ainsi que *le principe devient muscle*. Les concepts auront été imprégnés sous forme de « mémoire musculaire. » Aussi incroyable que cela puisse paraître, une fois qu'une idée se transforme neurologiquement en réaction musculaire pour devenir un état *neuro-sémantique*, vous pouvez l'oublier car votre corps, en fait vos muscles de la gorge et des poumons, sauront fort bien faire appel à cette programmation.

Les répétitions subséquentes de catégorisation de difficultés comme mauvaises renforceront ce phénomène. Lorsqu'on dit "imprégner" dans les muscles de la personne, ou que cela s'est installé "dans ses muscles", nous faisons référence à cette capacité de notre système esprit-corps à apprendre inconsciemment. Notre système nerveux se ramifie dans tout notre corps. Nous avons, en effet, des nerfs "partout." Nous croyons fermement que l'apprentissage, que l'instauration de certaines croyances devient partie intégrante de notre tissu musculaire (mémoire musculaire.)

**En fait, Bob avance que les blocages et le bégaiement ne sont qu'une forme d'attaque de panique qui se manifeste dans les muscles intervenant dans la respiration et la parole. Il précise :**

« J'ai rapidement remarqué, en travaillant auprès des personnes qui bloquent/bégaient, qu'elles ressentaient, dans les muscles contrôlant la respiration et la parole, la peur et l'anxiété qui se cachent derrière leurs blocages. C'est ainsi que j'en déduisis que les blocages avaient une structure similaire aux attaques de panique et d'anxiété. Le traitement des blocages est, en effet, identique à celui des attaques de panique et d'anxiété. »

Bob continue : « j'ai souvent entendu plusieurs PQB utiliser le même langage pour décrire ce qu'elles ressentaient pendant un blocage. Ces émotions s'exprimaient dans leur corps. Imprégnez ces émotions dans les muscles contrôlant la respiration et le langage et vous obtenez un blocage. Les structures des attaques de panique et du blocage sont les mêmes ; seules leurs expressions physiques diffèrent. Recadrez ou guérissez les émotions et cette manifestation physique disparaîtra. »

De quelle autre preuve aussi éloquente que le bégaiement avons-nous besoin pour accepter que *des idées se transforment en habitudes musculaires* ? L'expérience du bégaiement nous démontre qu'on peut à *ce point* incorporer une idée que cette dernière deviendra totalement imprégnée dans les fibres neurologiques et physiologiques de notre corps. Les circuits neuronaux auront, pour ainsi dire, "favorisé une empreinte" de telle sorte qu'ils sont prédisposés à réagir à certains stimulus.

### L'HISTORICITÉ DU BÉGAIEMENT

Nous « sélectionnons » certaines expériences de notre vécu pour les fixer dans notre mémoire temporelle et nous considérons souvent *qu'elles se reproduisent toujours de manière continue*. Même si de tels événements se sont produits dans le passé et que nous les considérons comme « terminés », nous les codifions en nous les représentant de telle sorte que nos cerveaux croient que ces événements passés sont toujours avec nous, dans notre réalité quotidienne. Et bien sûr, lorsque de tels événements nous furent pénibles au moment où ils se produisirent, une telle codification ne fait que perpétuer et amplifier cette blessure. Utiliser comme *cadres de référence* nos souvenirs les plus blessants, les plus déplaisants et traumatisants ne peut que nous fragiliser. Faire cela signifie que nous n'aurons de cesse d'inciter notre système esprit-corps à "vivre dans le passé", à revivre de telles blessures et de toujours se référer à des états émotionnels négatifs. Cela ne peut que perpétuer la blessure. C'est, vous en conviendrez, loin d'être la meilleure manière de gérer notre cerveau.

**Afin de composer avec ces représentations d'expériences passées, on devra recadrer ces mémoires négatives de manières plus neutres et moins dommageables pour ensuite les réinsérer dans notre Ligne de Temps, ce qui donnera parfois naissance à une ressource positive. [Réimprimer](#) par-dessus nos mémoires négatives est nécessaire pour les soustraire de notre Historicité du Bégaiement ce qui, en retour, réduira ou éliminera l'anxiété anticipatoire.**

## NOS ÉMOTIONS

Nous savons aujourd'hui qu'il existe une sensation de signification sémantique dans le système humain esprit-corps. À quoi ressemble cette sensation « significative » ? À une émotion ! Lorsque vous ressentez une émotion, vous expérimentez le ressenti de ce à quoi ressemble une signification. Et cela est une résultante de la nature et du fonctionnement d'une émotion.

Les émotions sont un dérivé de nos "attentes." Lorsque nos attentes sont positivement satisfaites, nous aurons des émotions positives (joie, surprise, excitation, passion, amour, empathie, compassion et ainsi de suite). Mais si nos attentes sont déçues, nos émotions seront négatives (contrariété, stress, frustration, irritation, agacement, peur, colère, perte et déception). En résumé, nos émotions découlent de notre "évaluation" d'une situation/expérience qui nous dit si nos attentes ont été ou non satisfaites. Wendell Johnson disait que le bégaiement était « un trouble d'évaluation » (terminologie propre à la sémantique générale) pour avoir créé un métaétat négatif – un état dragon.

Nous n'aimons pas les émotions négatives parce qu'elles enregistrent en nous le message que quelque chose ne va pas dans notre monde, dans notre environnement. Alors, un peu comme les freins d'une voiture, les émotions négatives inhibent nos réactions neurologiques en nous disant « Arrête, regarde et écoute ! Quelque chose ne va pas ici ! »

« 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. » - Roddy Grubbs

Mais peu importe, ces souvenirs et les émotions qui s'ensuivent sont tous identiques : ce sont des créatures de nos pensées. Les émotions sont un produit de nos *jugements évaluatifs, de nos croyances, de nos significations* et de nos *valeurs*. Nos émotions sont tributaires de nos *attentes* du monde et selon que notre expérience de ce monde et des personnes le composant rencontre ou non nos attentes personnelles. En résumé, **nos émotions ne sont que le produit de la différence d'évaluation entre notre modèle du monde** (besoins, attentes, ce qui aurait dû être, compréhensions, etc. – notre cartographie personnelle) **et notre expérience du monde, notre vécu** (le territoire).

Les *impulsions* que nous ressentons dans notre corps (nos réactions somatiques) découlent de nos *évaluations* (de nos émotions). La *différence* entre les deux (attentes versus vécu) est *enregistrée* dans notre esprit-corps comme "émotion." Une émotion est donc un **signal informatif** sur cette différence, sur cette incompatibilité entre le modèle (notre cartographie mentale) et notre expérience du territoire. Ce qui signifie qu'il n'existe pas de « mauvaises » émotions en soi. Notez ceci : bien qu'*il n'y ait pas de mauvaises émotions*, ces dernières peuvent, par contre, nous induire en erreur sur le monde extérieur, résultante [d'une pensée déformée ou d'un raisonnement fallacieux](#).



## **LES SIGNIFICATIONS** (sens que nous donnons à nos expériences)

Le bégaiement, on l'a vu, met toujours en œuvre la conscience de ne pas être fluide. D'ailleurs, la plus grande différence entre une PQB et une autre fluide, c'est que la personne fluide ne ressent nullement le besoin de penser à sa parole. Comme nous sommes tous [non fluents la plupart du temps](#) (PQB ou pas), il doit bien y avoir quelque chose d'autre qui déclenche le "bégaiement." On doit *ne pas aimer, haïr, se voir interdire* ou s'interdire la non-fluence.

Pour qu'il y ait bégaiement, on doit le classer, le catégoriser, le qualifier : l'expérience doit avoir des significations, une connotation négative et pénible, s'accompagnant d'un important tourment psychologique : embarras, honte, estime de/confiance en soi diminuées, impression d'être inadapté ou handicapé. Tous ces éléments de [l'Iceberg de Joseph Sheehan](#) se cachent sous la ligne d'eau et ne sont pas visibles à nos interlocuteurs. C'est aussi en y associant des connotations négatives que nous classifions le bégaiement comme socialement indésirable.

Puis nous lui structurons d'autres catégories associées auxquelles nous attribuerons d'autres significations tout aussi négatives. Une telle stratification de significations négatives contribue à consolider une neurologie qui maintiendra une *stratégie de bégaiement*. Ce processus global influence nos circuits neuronaux par une sécrétion déséquilibrée de neurotransmetteurs, dont la sérotonine et la dopamine<sup>3</sup>. Le bégaiement sera indésirable pour chacune des classifications suivantes : [concept de soi, relation avec le temps, avec les autres et notre conception du monde](#) (ce monde nous est-il ou non sécuritaire, amical, inamical ?)

Après des semaines, des mois et des années d'un tel régime, pas étonnant que ces *sémantiques* s'incrusteront dans notre physiologie de telle sorte que notre respiration et la façon dont nous utilisons nos muscles de la langue et de la bouche, *favorisent* un tel métaétat négatif, une mentalité de bégaiement. Puis le bégaiement deviendra neurologique. En vérité, il est devenu un état neuro-sémantique.

*L'environnement sémantique* fait référence au contexte interpersonnel et explique pourquoi le contexte tient une place de premier choix dans nos réactions. Aussi longtemps qu'on s'inquiétera de la qualité de notre exécution et de ce que pensent les autres, aussi longtemps que nous aurons tendance à évaluer notre Identité Personnelle selon ce que nous faisons (bloquer), nous surchargerons sémantiquement l'environnement ou le contexte. Cela ne fera qu'augmenter nos niveaux de pression et de stress, transformant la parole en autre chose qu'une simple *prise de parole* ; l'acte de *parler* sera surchargé au point que, neuro-sémantiquement, il deviendra plein de sens, plein de significations :

Une démonstration de mon efficacité.

Une démonstration de ma valeur en tant qu'individu.

L'expression de ce que je suis vraiment.

L'expression de ce qui déterminera ce que les autres penseront de moi.

Le locuteur s'en prend à lui-même avec des pensées négatives, des peurs et des terreurs, la honte et l'anxiété, la peur de ce que cela *signifiera*. Nous sommes en présence d'un dommage sémantique.

---

<sup>3</sup> De récentes recherches indiquent qu'il y aurait, chez les PQB, un excès de production de dopamine.

La désirabilité sociale (DS) qui incite la PQB à adopter des attentes sociales perçues comme souhaitables est motivée par son **désir d’approbation des autres**. Car parler spontanément ne se limite pas à prononcer des mots et à transmettre des idées à l’aide de symboles ; c’est aussi un test de notre normalité en tant qu’être humain puisque parler constitue un de nos pouvoirs humains les plus élémentaires pour communiquer, exprimer ce que nous sommes, se connecter aux autres, guérir, blesser, créer des liens, rompre ces liens, découvrir de nouvelles idées, etc.

Conscients qu’une parole bien articulée représente un avantage pour communiquer dans notre société moderne, nous développons un besoin de désirabilité sociale (DS) résultant d’un besoin de validation par les autres, ce qui provoque stress et angoisse à cause de ce que nous percevons comme un échec lorsque nous nous engageons dans des conversations qui nous sont difficiles. Sheehan et Sheehan (1984) affirmèrent dans leur analyse du bégaiement : « ... le bégaiement est un conflit approche-évitement. » C’est la véritable nature du réflexe de retenue/blocage. L’individu ne se sauve pas de la situation pas plus qu’il ne se bat contre celle-ci (à part ses contorsions musculaires) ; il alterne plutôt entre son désir de se sauver et le désir d’affronter (les deux, intérieurement), finissant par « se figer » entre ces deux tiraillements.

Puisque, de toute évidence, on ne souhaite pas bloquer, **ne pas bégayer deviendra notre priorité numéro un**. On s’efforcera de "bloquer" le bégaiement. Plusieurs problèmes surgissent lorsque nous tentons de le contrôler de cette manière. Premièrement, nous remplissons notre tête de *commandements* qui instaurent une pression et un stress, stress qui entrave notre capacité naturelle d’apprentissage et d’auto-développement, tout en nous rendant plus préoccupés. Le deuxième problème réside dans le genre de commandements utilisés, des *commandements de négation*. Des commandements négatifs du genre « Ne bégaye pas... ne fais pas un fou de toi... Évite de... » ne font qu’empirer les choses et accroître la spirale. Il y a des façons de réfuter quelque chose ; enfin, de faire disparaître certaines choses. Et les commandements de négation n’en font certainement pas partie. **Car plus on s’efforce de rejeter quelque chose, plus on lui donne vie**. La négation et l’évitement ne font que nourrir et perpétuer nos habitudes de bégaiement. En n’étant pas honnêtes envers nous-mêmes, en ne nous reconnaissant pas comme Personne Qui Parfois Bégaye (PQPB), nous devenons plus confus, d’où cette retenue d’émotions qui engendre le bégaiement. *Vous aurez deviné qu’en tentant de bloquer le bégaiement, vous le favorisez.*

#### SOUS-PRODUITS DE NOS CINQ SENS

Richard Bandler et John Grinder ont défini les cognitions et les pensées comme sous-produits de nos cinq sens<sup>4</sup> en plus de conceptualiser notre capacité à créer, en mots, des significations<sup>5</sup>. Ils déterminèrent que nos pensées étaient le produit de nos Représentations Internes (avec des images, des sons, des sensations et un goût) que nous créons dans nos cerveaux et, tout aussi important, par les significations que nous attribuons à ces images, avec un langage - en mots - y compris le "langage de l’esprit." **Ces images internes et le langage sont à la base de nos schèmes de pensée - de nos perceptions**. Ils constituent la première composante des images de notre cerveau. En PNL, nous désignons ce phénomène "cartographie mentale."

---

<sup>4</sup> Dans le jargon de la PNL, nous désignons cela VAKOG (Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif et Goûter – les deux derniers étant rarement employés en occident).

<sup>5</sup> Pour une discussion plus approfondie de ces concepts, voir à partir de la page 3 de [Huit "clés" vers le changement personnel](#).

La *signification*, le *sens* créé par ces “mots”, constitue donc l’origine de ce qui influencera notre parole. Nous avons un ensemble de *significations* pour la fluence et un autre pour les blocages. Nous possédons, pour chaque comportement, une “carte mentale” distincte et c’est cette cartographie qui déterminera si nous bloquerons ou si nous allons nous exprimer librement, naturellement et spontanément, avec fluidité. Peu importe l’élément déclencheur d’un blocage, il n’y a aucun doute : que nous parlions en bloquant ou avec fluence dépendra de la manière dont nous aurons préalablement cartographié une situation semblable à celle dans laquelle nous nous apprêtons à une prise de parole.

Pour établir une bonne dose de bégaiement, on doit faire nôtres les significations négatives qui y sont rattachées et les élever à un niveau supérieur en ajoutant une bonne dose de peur sur cette *connotation* négative qu’a prise, pour nous, le bégaiement. Nous lui avons attribué des significations tellement négatives qu’on se sent menacés par lui, comme nous l’avons déjà mentionné, aux niveaux du soi, de nos ressources, de nos relations interpersonnelles et du monde du travail. Toute menace existentielle à ces valeurs qui nous sont chères nous place en état de peur.

« 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 demandais : « Quelle est la 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. » - Roddy Grubbs

Ce sont justement *de telles idées*, métamorphosées en structures de croyances, qui amplifient la problématique. Elles se transformeront parfois en distorsions cognitives. Et elles s’accompagnent de problèmes secondaires : estime de soi conditionnelle, manque d’affirmation de soi, refus de prendre des risques, réflexe de retenue ou blocage lorsqu’on anticipe ne pas pouvoir s’exprimer correctement, crainte des émotions fortes, croire que la vie est une performance et ainsi de suite. Bob nous en donne un exemple :

« Je dis simplement (en parlant de traumatisme) que l’enfant interprète le divorce de ses parents, le manque d’attention de son père, le manque de support émotionnel de sa mère, les abus émotifs et physiques, etc. comme étant des expériences douloureuses et pénibles. L’enfant fait ce que tous les enfants ont l’habitude de faire dans de telles circonstances : il personnalise le problème puis, de ce vécu, avec cette blessure imprégnée dans ses muscles intervenant dans sa respiration et sa parole, l’enfant bloque. Pour que la fluence puisse se manifester dans toutes les situations, ce genre de souvenirs pénibles devra nécessairement être guéri. »

Cela explique pourquoi la *peur*, dans notre système esprit-corps-émotion, devient si facilement incontrôlable. Pourquoi elle nous semble si réelle. C’est qu’elle réside à *l’intérieur même* de notre système esprit-corps. Mais cela signifie-t-il que la peur soit immuable ? Bien sûr que non ! Vous ne craignez pas aujourd’hui exactement les mêmes choses que vous craigniez étant enfant.

Il est évident qu’il existe une association entre notre esprit, nos fonctions cérébrales et les neurotransmetteurs. En activant un tel système, on finit par devenir un être humain qui surcharge sémantiquement la parole et sa verbalisation. Nous chargeons sémantiquement l’acte de parler chaque fois que nous connaissons une disfluence et que nous cherchons des mots moins difficiles (évitement), que nous planifions ce que nous allons dire, donnant ainsi vie à une *réaction sémantique* de peur, de terreur, d’anxiété et de constante inquiétude envers notre parole. En évaluant notre expérience de parole selon la réaction (réelle ou présumée) des autres, nous en venons à être constamment aux aguets, à adopter une attitude prudente, accompagnée d’un souci constant. On prend ainsi conscience de notre non-fluence, on se surveille constamment pendant ou juste avant de parler. En nous inquiétant des conséquences d’un échec langagier, nous nous dissocions du moment présent.



« Devinez 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. » - Roddy Grubbs

Mais nous pouvons tout aussi bien amoindrir cette surcharge que nous imposons à notre parole afin qu'elle perde, à nos yeux, ces significations négatives et que, avec le temps, nous nous en détachions pour finir par ne plus y penser. Il nous faut accéder à des [états d'acceptation et même d'appréciation de la non-fluence](#) et lui appliquer un métaétat plein de ressources. Il ne nous resterait alors qu'à accueillir et à jouir de la non-fluence comme juste cela, une parole non fluente. N'est-ce pas ce que font la plupart des locuteurs fluents ?

### Ces parties

Ce qu'en PNL nous appelons "Nos Parties"<sup>6</sup> provient de diverses sources, dont notre éducation et nos connaissances. Nos expériences émotives importantes constituent la principale source de nos Parties inconscientes, lesquelles s'incrémentent dans notre "système" humain, qu'elles soient positives ou négatives. Ces "Parties" étant incompatibles avec leur milieu ambiant (notre cerveau), séparées et constituant des "personnalités" désavouées, elles sont en conflit avec le reste de notre système nerveux. La majorité des Parties se forment pendant la période d'apprentissage (avant l'âge de 7 ans). Elles cumuleront des années d'expérience à contrôler nos comportements.

L'anxiété et autres symptômes du bégaiement sont exacerbés par les échecs répétés de situations langagières. L'anxiété occasionnée par le bégaiement (partie submergée de l'Iceberg de Sheehan) est supérieure aux symptômes de celui-ci (partie de l'Iceberg visible à nos interlocuteurs). Cette anxiété résulte, nous l'avons vu, d'un besoin d'approbation des autres, tout autant que de vouloir s'éviter une punition ou toute autre conséquence sociale négative, réelle ou imaginaire. Ces deux besoins, l'approbation d'autrui et s'éviter une punition infligée par les autres, sont d'égale importance.

Bref, nous entretenons des pensées, des sentiments, des croyances, une compréhension, des souvenirs, des imaginations, des espoirs, des rêves, des attentes, des craintes et des inquiétudes sur la disfluente. Pourtant, la disfluente n'est que cela – disfluente. Évitions donc de la surcharger avec trop de significations, trop de sens négatifs. N'y mettons pas en jeu notre estime de soi en tant que personnes : évitions de lier à notre parole des significations pour notre Soi et notre identité propre, ce que nous sommes réellement. Ne la chargeons pas sémantiquement avec des significations négatives pour nos relations. Accueillons plutôt cette disfluente. Embrassons-la. Amusons-nous avec. Jouissons-en ! Amusons-nous, ayons du plaisir avec notre bégaiement ! Voici ce que dit Bob à ce sujet :

« C'est toujours ce que je fais avec mes clients. Je bégaié (c'est Bob qui parle) intentionnellement sur les « S » ou les « F » ou les « P » ou toute autre lettre tout en provoquant et en taquinant mon client en lui disant : « Peux-tu faire mieux ? » Mon but est de l'amener à *jouer*, à greffer à la disfluente du *plaisir* et de *l'humour*. Cela a pour effet de réduire la charge sémantique et de remplacer une structure de peur par une structure de plaisir. »

---

<sup>6</sup> **Parties** : Comme dans "une partie de notre esprit" qui génère d'autres structures de référence, dont des structures relatives à nos croyances, nos valeurs et notre compréhension. Lorsqu'on demande : « Y a-t-il une partie de vous (des cadres cérébraux négatifs) qui s'objecte à cette nouvelle manière de penser, de ressentir, ou de réagir ? », nous recherchons des "**conflits intérieurs**" entre les diverses facettes de votre personnalité afin de mieux vous enligner pour que vous soyez en harmonie avec vous-même. Le terme "Parties" est une métaphore décrivant notre responsabilité vis-à-vis notre comportement découlant des diverses influences sur notre psychisme. On considère les parties comme *sous-personnalités* munies de fonctions ayant "une vie qui leur est propre." Si leurs intentions s'opposent, on risque un conflit intra-personnel et de vivre une incohérence. Le terme "parties" réfère à une certaine neurologie qui parle comme si elle avait un "cerveau" qui lui était propre, une neurologie distincte du reste de notre système nerveux, ce qui, bien sûr, n'est pas le cas.

## NOS STRUCTURES RÉFÉRENTIELLES

La matrice de significations est, nous l'avons vu, le premier et le plus important ensemble de structures intégrées auquel notre processus de réflexion se réfère car elle est à la base même de notre réalité et celle qu'on devra recadrer pour nous transformer, pour modifier nos schèmes de pensées et nos réactions attitudeles et comportementales. Quelles habitudes de pensée utilisons-nous afin de créer nos réalités de fluence et de non-fluence ? Personnalisons-nous nos erreurs de langage au point de les transposer sur notre identité ? Faisons-nous tout un plat du moindre embarras, comme si c'était la fin du monde ? Sommes-nous "émotionnable" au point de penser que ce que nous ressentons est forcément ce que nous sommes ?

Les situations et les réactions traumatisantes sont souvent provoquées par des expériences traumatisantes ou des informations négatives transmises sous forme d'histoires, de représentations visuelles ou par l'imagination. Une fois le "traumatisme" cartographié,<sup>7</sup> celui-ci *imprègnera* une *croyance et une identité* qui conduiront à des croyances réductrices. Or, ce sont justement nos *croyances* qui cimentent nos sentiments, nos actions, nos comportements, nos pensées, nos souvenirs et nos communications.

De tels schèmes de pensée, jumelés à d'autres, identifient notre style de fabrication de significations. À partir de ce moment, ils deviennent une structure référentielle à laquelle viendront s'agglutiner toute une collection de spécimens semblables, à la faveur de situations pénibles, afin de mieux nourrir cette catégorie.<sup>8</sup> Au fur et à mesure qu'on s'identifie à cela, le bégaiement n'est plus ce que l'on fait : il devient ce que nous "sommes" : « **Je suis bègue !** » Quelle évaluation peut-on faire de notre personne à partir d'une telle affirmation ? « Parce que je bégaie et que je suis bègue, je suis handicapé et incompetent. » « Je suis nul. » « Je ne fais jamais quoi que ce soit de correct. » « Pour que j'aie une valeur personnelle, je dois agir en fonction des autres ; je ne suis pas digne par moi-même. » Et ainsi de suite. Ce peu d'estime de soi démontre que l'individu a développé, parce qu'il bégaie, une horrible vision de lui-même.

De telles structures prennent, la plupart du temps, racine dans notre passé. Il s'agit, dans la majorité des cas, d'attitudes acquises à l'enfance, raison pour laquelle de telles structures deviennent très inconscientes et difficiles à modifier sans l'aide d'un intervenant. Pas étonnant que la magie noire, avec pareil langage, noircisse - c'est le cas de le dire - notre réalité. Presque chaque fois que nous permettons à une pensée ou à une impression "négative" de se manifester *contre* nous (que ce soit la peur, la colère, le dégoût, le mépris, le rejet, etc.), contre nos états, contre nos pensées, contre nos impressions... nous sommes en désaccord, en rupture avec nous-mêmes. Et lorsque nous nous prêtons à ce genre de jeu, nous générons des conflits internes, des incohérences et des "états dragons."

Pas plus que la personne ne constitue le problème, nous ne sommes ni mésadaptés ni destinés à un cul-de-sac. Nous sommes simplement prisonniers d'une Matrice Structurante. **Ces structures qui nous dirigent et nous gouvernent, nous amenant à interpréter notre monde d'une certaine façon et en nous faisant croire à certaines choses – voilà le problème.** Les matrices de nos structures nous possèdent.

---

<sup>7</sup> **Carte/Cartographie de la réalité** : Perception du monde, représentation unique du monde propre à chaque individu basée sur nos perceptions et notre vécu, y compris la cartographie neurologique et linguistique, ainsi que nos Représentations Internes (RI).

<sup>8</sup> Ainsi se forme notre Historicité du Bégaiement. RP.

Notre “instinct” nous incite à rejeter notre peur, à nous flageller pour nos colères, à nous juger à cause de nos imperfections et à avoir honte de nos erreurs. C’est ce genre de réactions qui nous enferment en nous-mêmes et qui érigent des tabous contre la reconnaissance de nos expériences et de nos acquis, quels qu’ils soient.

### QUESTION DE PERCEPTION

Tout comme le cadre entourant les tableaux qui embellissent nos murs ou le contour de notre téléviseur, les structures que nous entretenons sur notre monde sont discrètes, sans prétention et invisibles. Jumelées à nos structures d’esprit, ces cadres exercent une influence si envahissante et tellement déterminante qu’ils *contrôlent* notre sens de la réalité : en fait, *ils déterminent notre réalité*.

Bien que nous *ne créions pas* la réalité, c’est nous qui donnons *un sens* à cette dernière. En extrapolant, **cela signifie que nous sommes responsables de nos réactions envers ce qui nous arrive et, donc, de la qualité de notre vie**. Le monde externe (le territoire) est ce qu’il “est.” Mais *la façon* dont chacun de nous *percevons* ce monde – ce que ce monde signifie pour chacun de nous et la sensation interne que nous en avons - notre réalité interne - tout cela dépend des cadres référentiels que nous en avons. Désigner la non-fluence “bégaiement” c’est commencer à intégrer ce mot dans *notre* réalité. Associons-lui des sensations négatives et nous aurons une réalité négative à craindre.

Mais rien ne nous oblige à demeurer emprisonnés dans un tel état esprit-corps puisque nous pouvons, comme l’écrit si bien Michael Hall, [transcender](#) ces indésirables pensées-sentiments en **en sortant** pour nous imprégner d’une pensée souhaitable et désirée. En nous “réparant” nous-mêmes, nous supprimons (il s’agit, vous l’aurez deviné, d’une métaphore) ces vieilles structures d’esprit en les remplaçant par de nouvelles qui nous seront bien plus favorables. Car si on a créé quelque chose, on peut le détruire pour lui substituer quelque chose de bien meilleur ! Voilà la puissance, voilà la magie et source d’enthousiasme en neurolinguistique et en neuro-sémantique. Notre mémoire n’étant qu’une construction,<sup>9</sup> cela amena le cofondateur de la PNL, Richard Bandler, à affirmer : « *Il n’est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse.* »

Lorsque nous considérons un comportement ou une perception sous un angle différent, le sens que nous lui donnions jusqu’à ce moment s’en trouve modifié. Un tel recadrage modifie *le cadre de référence* à partir duquel nous percevons notre monde et altère ainsi notre sens de la réalité. Et lorsque nos significations changent, de même nos réactions et nos comportements. Tous les Modèles de Recadrage de la PNL ont pour principal objectif de changer notre réaction interne par la modification de notre cadre de perception. La réimpression contribue à la mise à jour (à l’actualisation) de nos cartographies internes en surlignant et en les plaçant à l’avant-plan les ressources qu’on peut utiliser pour résoudre et/ou éviter des situations traumatisantes. Ces modèles vous seront utiles pour ces comportements, ces habitudes, ces émotions et même ces symptômes physiques que vous n’aimez pas.

On peut y arriver, entre autres, par le modèle [Méta-Oui, Méta-Non](#). En appliquant un *Méta-NON* à l’encontre d’une vieille croyance réductrice puis un *Méta-OUI* à une nouvelle croyance souhaitée, on donne instruction à notre cerveau quant à *la direction* à suivre afin de remplacer de vieilles idées réductrices par de nouvelles, plus puissantes et qui nous seront bien plus utiles. **C’est là l’essence même de la neuro-sémantique : pouvoir transformer notre sens de la réalité en nous interrogeant sur la meilleure signification à inventer pour l’attribuer à telle ou telle expérience.** Oui ! À nous

---

<sup>9</sup> **Construire** : la façon dont la pensée humaine élabore le sens, génère la construction de plusieurs cadres de signification qui constituent notre matrice de significations.

de trouver la meilleure signification qui nous permettra de restructurer une expérience comme simplement quelque chose avec laquelle nous devons composer plutôt que de la subir comme limitation personnelle ? *Plutôt que de vivre dans la peur, pourquoi ne pas choisir de vivre dans le calme et la sérénité ? En détournant l'objet de notre concentration, nous changeons, par la même occasion, d'état, selon ce qui nous sert de référence à ce moment-là.*

D'après vous, pourquoi Tiger Woods est-il aussi bon ? Il est capable de recadrer ses mauvais coups instantanément et automatiquement, ne laissant jamais ceux-ci affecter les suivants. Il demeure associé au moment présent (Pleine-Conscience/Mindfulness), toujours dans la « **zone**. » De même avec le bégaiement : il est crucial de s'extirper immédiatement d'un moment de bégaiement afin de prévenir une rechute et pour retourner dans un état-ressources.

Souvent, plutôt que d'avouer honnêtement ce qui nous arrive, nous jouons un jeu. Nous présentons au monde une fausse image de nous-mêmes, une façade, tout en continuant à nous inquiéter de l'opinion des autres ; nous portons un masque afin de couvrir nos doutes personnels.

« Toute notre vie on a fait "comme si", nous efforçant de nous présenter au monde comme des locuteurs fluents. Que cela nous plaise ou non, on s'est bernés nous-mêmes. Nous ne sommes pas des locuteurs fluents. Nous sommes des personnes qui, parfois, bégayons (PQPB). Et seule l'acceptation pleine et entière de cette réalité nous libèrera de ces anxiétés anticipatoires qui font obstacle à une meilleure fluence. Comprenez-moi bien : je ne dis pas que nous devons accepter notre condition et abandonner tout espoir d'améliorer notre sort. Ce que je dis, c'est qu'en ce moment nous bégayons à cause de facteurs complexes, dont l'anxiété. »

Geoff Johnston

Mais se cacher derrière un personnage, n'est-ce pas la meilleure manière de perdre contact avec soi – de nous éloigner de notre véritable identité ? Nous devons commencer par maîtriser cette peur infantile selon laquelle les autres nous jugeront et que leur jugement sera sans merci. **Mais, ce qui est encore plus important, c'est de maîtriser nos propres jugements à notre égard.** Pour pouvoir nous accomplir comme individu, on doit d'abord assumer pleinement la responsabilité de ce que nous sommes, en étant vraiment nous-mêmes et honnêtes, d'abord et avant tout, envers nous-mêmes.

Ayant travaillé avec plusieurs clients qui bégayaient, Bob Bodenhamer a constaté que, dans tous les cas, l'anxiété anticipatoire du bégaiement précédait toujours la prise de parole. L'idée de la PNL/NS est la suivante : en établissant un état d'acceptation<sup>10</sup> par-dessus cette anxiété anticipatoire, l'acceptation prendra le dessus et l'anxiété disparaîtra - une structure supérieure menant toujours le jeu. Voici le témoignage d'une cliente de Bob :

« J'applique maintenant un métaétat de courage par-dessus la peur. Je m'inspire de ma personnalité d'adulte et revisite mes souvenirs d'enfance afin de transmettre courage, estime de soi et paix à cette petite fille que j'étais alors. Je m'exerce en esprit à placer au premier plan mon état-ressources et à reléguer au second plan (le pousser au loin) l'état de blocage. »

Presque toutes nos réactions sont des *réactions sémantiques*.<sup>11</sup> Nous ne sortons jamais de chez nous sans ces significations que nous avons fabriquées et qui nous suivent partout. Pour maîtriser notre matrice, nous devons nous réapproprier le pouvoir de fabriquer nous-mêmes nos significations tout en gérant notre cerveau et en établissant des structures qui enrichiront nos vies. Justement parce que ces significations ne nous furent pas transmises (imposées) à la naissance, **nous avons, vous et moi, comme fabricants de significations, le pouvoir d'inventer ce que représente pour nous une chose,**

---

<sup>10</sup> Ou tout autre état positif ressourcé. RP.

<sup>11</sup> Sémantique : Signification/sens - terme signifiant essentiellement le sens que nous donnons aux choses.

**un événement ou une condition.** Nous savons qu’aucune de nos “significations” n’a vu le jour indépendamment de notre réflexion personnelle – c’est le pouvoir du contrôle sur nos émotions. Sachant cela, nous réalisons que toutes les significations que nous entretenons sont *nôtres*. Nous possédons, par conséquent, le pouvoir de modifier celles qui n’améliorent en rien notre qualité de vie.

## L’OBSERVATION DE SOI

Mais pour y arriver, nous devons *nous distancier* (se dissocier), pendant un moment, de nos pensées et sensations présentes pour mieux observer et prendre conscience des structures qu’elles suscitent et des états qu’elles provoquent.<sup>12</sup> Les [processus de Lignes du temps](#) fonctionnent en partie grâce au pouvoir de *dissociation* d’une situation pénible. Lorsque nous apprenons à nous distancier de nos émotions négatives, de nos décisions regrettables, de nos [généralisations](#) inadéquates, etc., nous nous en *distancions* pour mieux les considérer *comme cartes* (dans le sens de [cartographie](#)). Cela nous fournit l’occasion de bénéficier d’une perspective plus juste de nos pensées/émotions présentes, de penser de façon plus limpide et objective. Ça nous permet aussi d’imposer à nos états d’autres compréhensions pleines de ressources positives et, évidemment, utiles. Enfin, cette dissociation nous permet de nous considérer comme *supérieurs* – de nous élever par rapport - à nos expériences dans le “temps.”

Cela permet aussi de vérifier la qualité, l’écologie du contenu de notre cerveau et de notre corps. [Campez-vous dans un état d’observation](#) afin de seulement noter ce que vous pensez-et-ressentez, sans vous juger. Faites preuve de curiosité. [La maîtrise de notre matrice nous libère et nous permet de nous réapproprier nos vies](#), de devenir plus vivants et plus indépendants, nous faisant progresser en puissance afin que nous nous lancions avec enthousiasme dans cette merveilleuse aventure qui consiste à accéder à notre [génie personnel](#).<sup>13</sup>

Un des grands mystères de la neuroscience et de la neurologie est la façon dont le cerveau crée ces abstractions à partir des manifestations électriques de nos circuits neuronaux. Nous l’ignorons toujours. Mais nous savons, par contre, que ces abstractions sont à la base de notre fonctionnement comme si elles étaient bien réelles. Et justement parce qu’elles ne sont pas, en ce sens, réelles, elles ne peuvent qu’avoir la réalité que nous leur attribuons. De même, « [nos limitations ne sont pas réelles](#) » : voilà une des plus puissantes prémisses de la PNL et de la neuro-sémantique. En d’autres mots, le fait qu’un individu se sente limité résulte d’un dialogue interne personnel. Depuis ses tout débuts, la PNL soutient que nous sommes d’abord limités par nos cartes mentales (cartographie) et non par notre réalité. Lorsqu’un individu est limité ou a l’impression de l’être, cette limitation est presque toujours fonction d’une carte mentale qu’il traîne toujours en lui. Cela signifie que la réalité de nos limitations sera à la mesure de celle que nous leur donnons. ***C’est ce qui se produit dans la grande majorité des situations de blocage.*** Vous cessez de fonctionner selon une carte d’adulte riche en ressources pour opérer selon la carte d’un enfant assailli par la peur, l’angoisse, l’embarras et le doute. Et cela déclenche votre stratégie de blocage, ce qui vous amène, forcément, à bloquer.

---

<sup>12</sup> Dans l’esprit de la PQB, on évalue un état en termes d’humeur générale, du ressenti qu’elle a d’être en sécurité ou menacée, son niveau d’anxiété anticipatoire, sa confiance en elle-même, ses croyances face aux réactions de ses interlocuteurs et autres phénomènes cognitivo-linguistiques. En gérant votre état, vous contrôlez votre cerveau, et vice versa.

<sup>13</sup> **Flow ou flot :** État mental atteint par une personne lorsqu’elle est complètement immergée dans ce qu’elle fait, dans un état optimal de concentration. Cette personne éprouve alors un sentiment d’engagement total et de réussite. (On dit aussi “Génie personnel.”) Ce concept, élaboré par le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi, a été repris dans des domaines variés et nombreux, du sport à la spiritualité, en passant par l’éducation et la séduction. Dans les versions françaises des textes de Csikszentmihalyi, on retrouve indifféremment les termes de “flux,” d’“expérience-flux,” d’“expérience optimale” ou de “néguentropie psychique.”



## LA PEUR ET L'ANXIÉTÉ

La peur et le stress font leur apparition lorsqu'on perçoit et qu'on interprète des situations comme craintes et stressantes. Lorsque la peur et le stress sont suffisamment intenses, nos instincts animaliers prennent le dessus. Lorsque nous percevons un danger, une menace, de l'insécurité, etc., ces messages transmettent des signaux à notre [cortex cérébral](#) (partie *supérieure du cerveau*) qui les transmet ensuite au thalamus. L'amygdale entre aussi en ligne de compte. L'amygdale est une structure neurologique de la forme d'une amande située à la base du cerveau qui produit et qui réagit à des signaux non verbaux de **colère**, d'évitement, d'autodéfense et de **peur**. Ceux-ci activent à leur tour le [syndrome du Bats-toi-ou-fuis](#) (également désigné Syndrome de réaction générale). Et en même temps que cela déclenche le Syndrome de réaction générale, tout, à l'intérieur de notre organisme, s'active à exécuter ce qui est nécessaire à notre survie. Le moment d'affronter (de se battre) ou de fuir est arrivé.

Le fait qu'un sévère blocage active le Syndrome de réaction générale explique également pourquoi il est si difficile d'accéder à des ressources personnelles lorsqu'on vit un blocage. Une fois notre syndrome Bats-toi-ou-fuis activé, on dirait que nous sommes incapables de *penser*. Ressentant de manière si intense la peur/menace, notre instinct primitif prend la relève, minant ainsi notre capacité de réflexion pour finir par nous suggérer de nous *battre ou de fuir*. Il n'y a pas d'autre alternative, étant à ce moment-là à la merci de processus inférieurs (plus primitifs) de notre cerveau, au détriment du cortex cérébral. En général, une fois en état de stress, la dépendance à cet état prend le contrôle de telle sorte que nous ne sommes plus en position d'acquiescer de nouvelles habitudes.

La dépendance à un état signifie que toutes nos *communications, nos comportements, nos perceptions, nos souvenirs et nos apprentissages* sont presque entièrement sous l'emprise d'un état donné, à un moment donné. Dans le cas des PQB, cet état prend la forme d'un blocage. Cet état (que ce soit la colère, la peur ou l'anxiété) contrôle ce que nous voyons, comment nous pensons, ce que nous ressentons, nos souvenirs, nos comportements et nos communications. Lorsque cet état de dépendance prend le contrôle, nos neurotransmetteurs, notre adrénaline et notre système nerveux automatique prendront plus de temps à s'activer.

**Pour la PQB, le secret pour gérer le stress est d'apprendre à ne plus envoyer de signal de « détresse »** ; après tout, nous ne sommes pas en présence d'une menace physique. Mais cela exige un certain travail. On doit apprendre à contrôler notre esprit et à contrôler les niveaux supérieurs de significations que nous donnons aux situations. Cela signifie *apprendre à ne plus réagir à des circonstances impliquant la communication comme s'il s'agissait d'une menace réelle*, d'une menace physique, d'une question de vie ou de mort. Cela implique que l'individu apprenne à réagir de manière plus réaliste à partir de son cerveau d'*adulte*, ce dernier reprenant le contrôle. *Cela implique que la PQB doit cesser de considérer la prise de parole comme s'il s'agissait d'une menace à sa sécurité.* « Est-il vraiment nécessaire d'associer autant de peur à l'acte de parler, au point d'activer le Syndrome de réaction générale ? » Êtes-vous *vraiment* en situation menaçante pour votre survie ?

J'ai soumis, afin d'obtenir leurs réactions, cette réflexion à plusieurs personnes qui bégaièrent. L'une d'elles m'envoya ce commentaire au sujet de l'affirmation précédente :

« Je crois que la vraie peur c'est qu'ils n'en mourront PAS. Car la mort les délivrerait de la honte et de l'humiliation. Ils ne sont pas en situation menaçante pour leur vie, mais en situation menaçante pour leur estime de soi. Qu'est-ce qui est plus pénible : vivre l'humiliation ou mourir ? La mort a l'avantage de mettre un terme à vos souffrances alors que l'humiliation semble se perpétuer dans le temps et constituer une menace bien réelle... raison pour laquelle elle déclenche le syndrome du Bats-toi-ou-fuis. Sérieusement, la mort est moins

pénible que de vivre toute une vie d'humiliation. Bien qu'une telle question puisse sembler bizarre, demandez à des PQB combien de fois elles auraient souhaité mourir. Ce n'est pas la peur de la mort qui déclenche le mécanisme du « Bats-toi-ou-fuis », mais la crainte de l'humiliation. Cela a-t-il du sens ? »

Accéder aux niveaux supérieurs de notre cerveau nous permet de mieux gérer le stress *en éliminant, dès le départ, la perception de « stress. »* Et lorsque s'éloigne le stress, de même nos sensations superflues de peur et de colère. Lorsque cela se produit, on évite de nous stresser nous-mêmes. Lorsque nos pensées et nos croyances sont contaminées, *c.-à-d.* quand on pense que notre *identité propre* dépend de l'opinion des autres, du travail que nous occupons, des symboles de statut social, etc., nous créons des *Dragons crachant du feu* pouvant consumer beaucoup de notre énergie psychique.

*Car un état, notre ressenti, est un champ énergétique chargé des connotations que nous associons aux choses, des significations que nous leur avons attribuées, des émotions que nous leur associons... et nous « retenons tout cela dans notre esprit »... attendant que quelque chose se produise.* Le développement d'états émotionnels tels que l'anxiété et le bien-être est lié à la sécrétion de neurotransmetteurs et contrôlé par le cortex préfrontal. Et le problème le plus évident chez une PQB nous semble être cette anxiété excessive face à l'échec anticipé lorsqu'elle converse avec d'autres. La principale cause de ce stress, de cette anxiété, réside dans cet échec anticipé à ne pouvoir tenir de conversations claires et à démontrer, par sa parole, un niveau acceptable de désirabilité sociale (DS). Par conséquent, nous suggérons que les individus, dont les PQB, doivent s'impliquer, s'immerger dans des expériences plus positives afin de développer leur ODV/ikigai (objectif de vie) et transformer leurs circuits neuronaux à la faveur de nombreuses sécrétions plus équilibrées de neurotransmetteurs : provoquer de nouvelles expériences déclenche, en effet, des sécrétions répétées de neurotransmetteurs, ce qui provoque des changements aux circuits neuronaux. Un tel processus réduit, graduellement, le bégaiement.

« LA CARTE N'EST PAS LE TERRITOIRE » Alfred Korzybski

Nous ne composons pas directement avec notre monde ; nous le faisons indirectement, par l'intermédiaire de toute cette gamme électromagnétique telle qu'arbitrée par nos récepteurs sensoriels, nos circuits neuronaux, notre cortex cérébral et nos systèmes de croyances.

Le territoire, c'est le monde extérieur, notre vécu, nos mots, les événements et tout ce qui arrive "dans ce monde." Nous sommes, en effet, une "catégorie qui vit de symboles." Nous y arrivons grâce au VAKOG et aux significations en mots, les deux agissant comme "symboles" de nos expériences du monde telles que vécues à travers nos cinq sens.

À quel point réalisons-nous que nos émotions sont fonction de nos cartes et non du monde ? À quel point sommes-nous suffisamment intuitifs pour reconnaître que toute émotion représente l'inéquation entre notre carte du monde (notre perception) et notre vécu de ce monde ? *C'est lorsque nous confondons les deux et que nous prenons nos "symboles" pour "la réalité" que nous nous retrouvons dans une impasse.* Nous ne nous facilitons certainement pas la tâche en pensant que ces "symboles" constituent une reproduction fidèle du monde : il ne s'agit que de symboles de notre monde ; ils ne sont pas LA réalité.

C'est inconsciemment que la PQB confond sa cartographie perceptuelle avec ce qui se passe réellement sur le territoire (le monde dans lequel elle évolue). Nos cartes constituent des métaphores de notre monde et de nos expériences dans et de ce monde. Elles ne sont "pas réelles" : elles ont la réalité

que nous leur avons attribuée. **En d'autres termes, notre perception ne représente pas la réalité.** Ce n'est que notre perception de celle-ci, peu importe le degré de fidélité avec lequel nous cartographions notre réalité présente. Nous fonctionnons selon ces perceptions telles que générées et gérées par nos structures mentales supérieures.

« Alors, » me direz-vous, « si nos pensées et nos émotions **concernent** quelque chose qui est extérieur à nous - il n'y a pas de problème ? »

Précisément !

En résumé, nos pensées et nos impressions sont des signaux relatifs à la relation, à l'inéquation entre le Modèle qu'on se fait du Monde (perception) et notre Expérience de ce Monde (notre vécu), nous indiquant si cela va dans la bonne direction (émotions 'positives') ou dans des directions non souhaitables pour nous (émotions 'négatives').

« Si simple et pourtant tellement profond. Si simple, mais si facile à oublier. Comment et quand l'oublions-nous ? C'est lorsque nous pensons (et ressentons) que ce que nous pensons (notre cartographie), ce que nous percevons, ce à quoi nous croyons, ce qui nous est cher, ce à quoi on s'identifie, représente la réalité. C'est une illusion. Ce n'est jamais la réalité et, de toute manière, ça ne peut l'être. Ce n'est, au mieux, qu'une carte qui se veut une représentation assez correcte et utile. »

## Responsabilité personnelle

Nous traitons donc l'information selon divers cadres de référence, cadres qui, pour la plupart, échappent à notre conscient. Nous sommes tellement habitués à eux comme modèles de notre réalité qu'ils filtrent, colorent et influencent, nous l'avons vu, nos perspectives. Ces cadres, nous le rappelons, se composent de nos "croyances", de nos "compréhensions", de notre "savoir" et de nos "décisions."

Le passage de la disfluence à la fluence exige que nous cessions de baser l'opinion que nous avons de nous-mêmes sur une habitude particulière que nous avons de parler et que nous commençons à nous accepter, à nous apprécier et à nous estimer comme "être" humain à part entière. Afin de créer une véritable sensation *d'acceptation, d'appréciation et d'estime de soi*, on doit utiliser un langage qui nous donnera du pouvoir, un langage convaincant, positif, affirmatif. On doit aussi se réapproprier l'opinion qu'on se fait de soi au lieu d'abandonner ce pouvoir aux autres (de ce qu'ils pourraient penser de notre manière de parler). **Il faut aussi cesser de faire justement le contraire en lisant, plus exactement en supposant ce que seront leurs pensées au sujet de notre parole.** Car aussi longtemps que, consciemment ou inconsciemment, nous permettons à la peur du jugement des autres de dicter notre comportement, nous ne pourrons jamais en assumer l'entière responsabilité. Ce n'est qu'en en assumant l'entière responsabilité (en nous réappropriant notre parole et nos agissements) que nous serons sur la bonne voie, vers le rétablissement.

Prenons l'habitude de prendre un temps d'arrêt et de faire le silence autour de nous (pleine conscience) *pour mieux s'en remettre à notre Cour Suprême personnelle.* Favoriser l'éclosion de notre Moi supérieur, du meilleur de nous-mêmes, nécessite de rediriger en nous, de déplacer en nous, cette *autorité* que nous avons abandonnée à d'autres. Cela signifie devenir responsable *de soi* et de nos choix. Cela signifie grandir tout en devenant *l'auteur*, le scénariste de notre propre vie, définissant nous-mêmes nos croyances, nos valeurs, notre code d'éthique personnel, notre style de vie et ce qui est bon pour nous.

« Ce que je veux dire, c'est que dès l'instant où je réalisai que je n'avais pas à laisser les autres contrôler ma vie pour me sentir en sécurité, je sautai à pieds joints dans cette nouvelle vie, libérée de tant de vieilles peurs et "d'interdictions." » - René Robben

Accepter nos peurs, nos colères, notre dégoût ou le stress que nous subissons ne signifie pas que nous les *approuvions* ou que nous les *excusions* pour autant. En exerçant ainsi un métaétat *d'acceptation*, nous pouvons maîtriser efficacement nos peurs et les utiliser de façon plus intelligente et plus humaine. Nous ne faisons que reconnaître leur présence, en être témoin, les observer *afin de décider* de leur valeur éducative ou formatrice et entreprendre toute mesure qui nous semble, dans les circonstances, appropriée. C'est la toute première étape d'une véritable Gestion d'État.

Idem pour la parole : acceptons le bégaiement, contentons-nous de le noter, puis accueillons-le en nous y exerçant. Le cœur de la solution se résume à embrasser le "dragon" de la non-fluence. Nous parlons tous, locuteurs normaux comme PQB, avec plus ou moins de non-fluence. En nourrissant notre cerveau avec de grandes structurations qui rendront cette non-fluence normale, acceptable et plaisante en plus de savoir l'apprécier comme outil d'exploration et de découverte, nous pourrons alors parler de manière non fluente, calmement et avec humour.

Mise en garde/précision : c'est également un tel schème de pensée qui croit pouvoir résoudre le bégaiement par l'attitude la plus inacceptable, la plus sottise et contreproductive qui soit : l'acceptation pure et simple de celui-ci. Une telle acceptation est précisément ce que la PQB ne veut pas faire ; elle n'y croit pas et elle ne le fera jamais. Tout son système esprit-corps résistera à cela ! Pourquoi ? Parce qu'une telle matrice signifierait abdiquer, s'y résigner, tolérer le blocage de bégaiement, que notre travail<sup>14</sup> ne mènera nulle part, que l'individu a échoué et qu'il est vraiment impuissant face au bégaiement.

Mais comment inciter une personne qui bégaie à embrasser, ne serait-ce que temporairement, un dragon ? En utilisant les modèles de la PNL afin d'aider la PQB à résoudre son problème. La voici donc cette injonction paradoxale : **essayez de-ne-pas-être-fluent**. Puis allez-y et observez votre disfluence.

« C'est la raison pour laquelle, lorsque je coache une PQB, je lui demande toujours : "Tous les matins, en vous préparant à partir au travail, exercez-vous à bégayer pendant 5 minutes." Pourquoi ? Parce qu'en pouvant le "télécommander", il devient vôtre ! Vous *maîtrisez* le dragon plutôt que ce soit lui qui *vous tienne en laisse*, qui vous retienne, vous bloque, et que vous haïssiez parce, jusqu'ici, il contrôlait votre vie. » - Bob Bodenhamer

## LE BÉGAIEMENT VOLONTAIRE

Pour la plupart d'entre nous, le bégaiement n'est pas une option. Mais *on peut choisir la façon de bégayer*. Notre bégaiement peut, en effet, ou bien être une lutte ou être gracieux. Il est tellement plus facile de bégayer volontairement et en contrôle que de le faire involontairement et avec une tension évidente.

Bien que plusieurs avenues s'offrent à nous, le bégaiement volontaire, ou disfluence délibérée, constitue un outil intéressant. C'est un peu comme si on "s'amusait avec le bégaiement" car cela reflète mieux l'attitude à adopter avec cette stratégie : en tirer un certain plaisir, s'amuser avec.

---

<sup>14</sup> Vous remarquerez que je parle toujours de « travail » et non « d'efforts ». C'est que, comme on le dit si bien en anglais, la parole doit être effortless, c.-à-d. démunie de tout effort. RP.

Mais comment (1) se libérer de cette peur de bégayer, (2) cesser de nier la réalité, (3) cesser nos évitements ? Comment nous montrer au monde tel que nous sommes ? Comment nous démasquer, sortir du placard et regarder les autres droit dans les yeux plutôt que de détourner notre regard, d'éviter le contact visuel ? En faisant ce que nous craignons le plus. Mais cette fois, avec une différence : *en bégayant volontairement, nous contrôlerons cette disfluence au lieu de la laisser nous contrôler !* La seule manière de vaincre une phobie, et nous croyons que le bégaiement est, essentiellement, une phobie sociale,<sup>15</sup> c'est d'affronter notre peur en faisant justement ce que nous craignons. En d'autres mots, "en embrassant le dragon."<sup>16</sup>

MAIS il faut le faire de la bonne manière, selon la technique suivante.

Bégayer volontairement en ne r-r-r-répétant que le premier son ne peut qu'engendrer un vrai blocage (une perte de contrôle). Il faut plutôt prononcer, avec assurance, le premier son du mot puis relâcher tout votre air, faire une pause d'environ deux secondes, puis prendre une bonne inspiration et prononcer, toujours avec assurance, le mot complet.

En P.....relâchant.... faisant une pause..... prendre une profonde respiration..... vous exerçant avec cette manière de B..... relâcher...faire une pause....profonde respiration... en bégayant délibérément, tout en souriant, vous démontrez à votre interlocuteur que vous êtes en contrôle.<sup>17</sup>

---

Si le bégaiement vous préoccupe au point que cela vous soit pénible, vous fasse peur, que vous en ayez honte ou que vous y soyez intolérant, dites-vous qu'*il y a de l'espoir* parce que votre expérience est, nous l'avons vu, structurée. Que vous ayez incorporé certaines idées dans votre neurologie et votre physiologie signifie seulement que vous avez plusieurs habitudes bien ancrées qui fonctionnent sans que vous en ayez vraiment conscience. Or, une structure présuppose que nous puissions intervenir à plusieurs endroits du système, ébranlant parfois cette structure, semant aussi, parfois... la pagaille.

Nous pouvons défier nos structures inadaptées qui soutiennent notre bégaiement. On doit isoler ses "dragons linguistiques" afin de voir s'ils résisteront au test d'une linguistique plus adéquate. Le côté reluisant de nos pouvoirs métacognitifs, c'est de pouvoir établir des structures d'esprit qui appuieront nos ressources, notre montée en puissance et notre autonomisation.

Notre esprit crée nos états internes par ce processus d'une pensée-émotion sur une autre pensée-émotion – en fait, en ajoutant un état d'esprit par-dessus un état d'esprit initial. Et cela est vrai autant pour les états négatifs que les positifs. *En apprenant à maîtriser cette mainmise infinie d'un état sur un autre, nous apprenons à établir les structures que nous désirons insuffler à nos niveaux supérieurs d'esprit.*

---

<sup>15</sup> Cette théorie est également reprise par Mark F. Irwin qui parle du Trouble d'Anxiété Sociale (Social Anxiety Disorder ou phobie sociale). Pour une discussion plus poussée en anglais, voir <http://www.stammering.org/anxiety.html> RP

<sup>16</sup> Lire à ce sujet, l'excellent article d'Anna Margolina, *Faire de mon monstre un ami, la clé de mon rétablissement* (page 445 de [Redéfinir le Bégaiement.](#)) Anna est, depuis déjà quelques années d'ailleurs, une star montante dans la communauté anglophone des PQPB.

<sup>17</sup> Je vous incite à lire les pages 27 et 28 [d'Une Auto-thérapie pour Personnes Qui Bégaiement](#) qui discutent également du bégaiement volontaire. Voir aussi [Redéfinir le Bégaiement](#), page 629.



## Notre cerveau, cet organe neuroplastique et donc flexible

Parmi les six éléments de l'Hexagone du Bégaiement de John Harrison, quatre sont de nature cognitive : perceptions, croyances, émotions et intentions. C'est dire à quel point notre cerveau, et particulièrement certaines composantes de son architecture - en particulier le système limbique - y tiennent un rôle prépondérant.

Voici les règles pour contrôler notre cerveau (pour plus de détail, lire [Cerveau 101](#)) :

### ***Règle n° 1 : Contrôler la qualité de nos instructions.***

Nous devons systématiquement *considérer comme absurde tout ce qui n'est pas de première qualité pour notre cerveau*. N'est-il pas ridicule de toujours ressasser nos vieux films de blessures et de souffrances dans le cinéma de notre esprit ? Ne trouvez-vous pas qu'une seule fois suffit ?

### ***Règle n° 2 : Tenir notre esprit en éveil pour demeurer conscient de ce qui se passe (pleine conscience).***

Soyons pleinement attentifs, [pleinement ancrés au moment présent](#). Écoutons attentivement notre interlocuteur [en le regardant droit dans les yeux](#).

Une nouvelle discipline, d'origine orientale, s'impose de plus en plus depuis quelque années : la [Pleine-Conscience](#) (Mindfulness). Avec l'avènement des technologies modernes de communication, surtout les téléphones intelligents, nous sommes de plus en plus adeptes du multitâches. Ce faisant, nous ne sommes plus vraiment attentifs à l'action principale que nous posons au moment présent. La Pleine-Conscience est là justement pour nous rappeler de nous concentrer sur cette action que nous posons au moment présent. Et cela s'applique aussi au bégaiement puisque notre esprit, surtout à cause de l'anxiété anticipatoire et contextuelle, a une fâcheuse tendance à vagabonder ailleurs.

### ***Règle n° 3 : Méfions-nous de nos structures référentielles.***

Nous connaissons tous des gens ayant vécu un ou plusieurs événements négatifs et qui (comme si cela ne suffisait pas) *construisent leur vie autour d'un tel événement*. Difficile, vous en conviendrez, de faire pire. Comme tout devient coutumier, il en est de même avec les circuits neuronaux et nos processus internes cérébraux. *Lorsqu'on s'habitue à une manière de penser, à un style de traitement de l'information ou à une directive envoyée à notre cerveau, cela se transforme éventuellement en Métaprogrammes ou cela devient notre mode par défaut d'extraction de l'information*. Nos structures deviennent nos logiciels de fonctionnement - notre cartographie personnelle - par défaut pour quelque aspect de notre vie que ce soit.

On doit trouver (ou imaginer<sup>18</sup>) de merveilleuses références autour desquelles reconstruire notre vie.

Parvenir à nos structures englobantes qui composent les structures supérieures de notre esprit signifie atteindre nos croyances et nos systèmes de croyances. **C'est à ce niveau que se trouvent la structure problématique et ses solutions**. Lorsque nous réussissons à ébranler la vieille structure, nous pouvons passer à un niveau supérieur afin d'instaurer de nouvelles et énergisantes intentions, visions, valeurs, identités, attentes, plaisirs, etc.

---

<sup>18</sup> Un des avantages de la PNL/NS, c'est qu'ils sollicitent souvent notre imagination. RP

**Règle n° 4 : Détendons-nous et amusons-nous avec notre cerveau.<sup>19</sup>**

Il est tout aussi déconcertant de constater qu'en acceptant notre non-fluence et en nous y exerçant, en l'exagérant et en nous donnant la permission d'être d'imparfaits êtres humains qui s'inquiètent parfois trop de ce que pensent les autres, nous améliorons notre parole. C'est alors que nous relaxons, que nous respirons plus facilement et que nous délestons toutes ces significations sémantiques négativement chargées que nous avons attribuées à cette non-fluence.

En étant trop sérieux au sujet de tout, en prenant tout trop au sérieux, nous finissons pas avoir l'air stupide. Être trop sérieux minimise généralement la contribution d'états de grâce tels que l'humour, le rire, la joie, le goût de jouer, l'imbécilité et le ridicule. Car il s'agit bien là de grâces qui font de nous des êtres humains. Vous devez trouver du plaisir dans votre faillibilité totale. Notre cerveau étant faillible, cela rend tout ce à quoi nous pensons également faillible, que ce soit nos émotions, notre parole, nos comportements et nos actions. Tout cela est "sujet à l'erreur." Portez attention à vos mots tout en étant conscient que le dragon peut surgir à tout moment de l'arrière de votre cerveau... Dites-vous ceci :

« Je me donne la permission de bégayer et d'en tirer du plaisir sachant que je suis bien davantage que ma seule parole et je refuse qu'elle me définisse comme individu... Je suis quelqu'un et je possède le pouvoir de la parole ; je peux et j'apprendrai à cesser de donner au bégaiement tant de significations et de pouvoir... »

Dans leur ouvrage, [Instant Relaxation](#), Michael Hall et Debra Lederer parlent de l'accès à notre « Moi Réel Détendu. »<sup>20</sup> Cela réfère à la sensation de se sentir détendu avec le sens qu'on a de soi-même, de se sentir détendu avec nous-mêmes, de se sentir confiant, rassuré et bien équilibré. Ces structures mentales façonnent un état d'esprit (une mentalité) qui nous permet de fonctionner avec une impression de sécurité. Cela empêche des messages du genre « *Danger ! Menace ! et Surcharge ou surmenage !* » de nous entraîner dans un blocage. Ne serait-ce pas fantastique ? C'est exactement ce dont a besoin la PQB afin de s'exprimer avec confiance et fluence dans toutes les situations, et non seulement dans les moments perçus comme « sécuritaires. »

Lorsque nous atteignons ce genre de sensation d'équilibre personnel, nous avons une plateforme d'aisance et de sécurité de laquelle nous pouvons nous élaner vers l'aventure de la vie. Cela équilibre nos énergies vitales et nous ouvre la voie à la fluence dans *toutes* les circonstances. Comment y arriver ? Fort simple. Voici une induction rédigée par Michael Hall dans le livre, [Games for Mastering Fear](#).

« Imaginez-vous à quoi ressemblerait, comment cela résonnerait et quelle serait la sensation ressentie en accédant totalement à votre principal état de relaxation et en en faisant votre terrain de jeu. Retournez dans votre imagination afin de capturer des brides, ici et là, de tout ce qui enrichirait la conception d'une telle image de soi et permettez à ces diverses pièces de ne former qu'un tout afin de donner vie à une puissante sensation de votre être ; détendu, confiant, rassuré... bien dans votre peau, respirant totalement et profondément, prenant en charge vos pensées, vos émotions, votre parole et vos comportements... Imaginez seulement la sensation que cela vous donnerait et comment cela transformerait votre vie... »

---

<sup>19</sup> Même attitude qu'avec le bégaiement et la non-fluence. RP.

<sup>20</sup> Ils utilisent le terme Relaxed Core Self.

On peut faire exploser la plupart des peurs en faisant usage du pouvoir humoristique de l'exagération en exagérant la peur jusqu'à la rendre ridicule. Puis exagérez encore un peu plus. À un moment donné, la situation deviendra amusante et votre perspective humoristique vous permettra de fonctionner de manière plus humaine et bien plus agréable.

*Plutôt que de craindre ce que les autres pourraient bien penser de votre parole, ne devriez-vous pas plutôt apprécier le fait que la plupart vous écoutent patiemment et avec empathie ?* Nous sommes tellement plus que notre parole. Parler n'est qu'une chose que nous faisons, juste une expression et une expression des plus imparfaite. C'est donc une preuve de sagesse que de ne pas surcharger sémantiquement la parole. Autrement, cela ne ferait que lui donner plus de pouvoir pour nous contrôler et définir ce que nous sommes.

Ne nous contentons pas d'accepter cet état de fait : [tirons-en du plaisir](#). Car l'humour est une grâce salvatrice qui nous libère, qui nous permet de lâcher-prise et de constater que toute notre cartographie mentale n'est que cela – au mieux, une cartographie humaine faillible, la résultante de notre réflexion personnelle la plus élevée qui nous était accessible au moment de son établissement.

### ***N° 5 : N'arrêtons jamais d'enseigner de nouveaux trucs à notre cerveau.***

Efforçons-nous de toujours inculquer à notre cerveau des choses plus productives. (Car le cerveau prend tout ce que nous lui soumettons, sans égard à la qualité.) Nourrissons-le avec les meilleures données possible : des idées inspirantes, d'impressionnantes pensées, des croyances enrichissantes et des compréhensions qui nous seront utiles. En créant, chaque semaine, une nouvelle structure qui nous donnera du pouvoir – au bout d'une année, cela représentera 52 structures qui augmentent, peu à peu, notre pouvoir personnel au bénéfice d'une [Matrice de l'esprit](#) améliorée.

## **Les huit clés du changement** (Eh Oui ! Encore le cerveau ☺)

Voici quelques principes de base de la neuro-sémantique sur le "fonctionnement" de notre cerveau. En vérité, le cerveau ne se soucie guère que nous nous sentions malades ou en pleine forme. Il se contente de faire ce que nous lui demandons.

Ceux qui modifient leurs schèmes de pensée comprennent et acceptent les croyances suivantes. (Pour lire l'article au complet, cliquez [ici](#).)

*1- Notre cerveau se contente de traiter les informations, en provenance du monde extérieur, reçues par l'intermédiaire de nos cinq sens.*

*2- Notre cerveau donne à ces images, issues de nos cinq sens, une signification en mots (sémantique). Nous en avons déjà amplement discuté.*

*3- Notre cerveau ne s'arrête pas au premier niveau de signification en mots que nous donnons à une image, à nos représentations internes. Il continue à générer d'autres pensées (principalement en mots) sur nos pensées initiales. C'est ce que nous désignons Métaétat (au-delà, par-dessus).*

*4- Les pensées répétitives créeront des structures d'esprit subconscientes qui canaliseront notre conscient vers les cinq à neuf items sur lesquels nous pourrions nous concentrer. Ces structures d'esprit opèrent dans notre cerveau sans que nous en ayons connaissance. Une fois devenues coutumières (du domaine du subconscient), ces pensées deviennent nos Structures d'esprit – les filtres au travers lesquels nous percevons le monde.*

5- *Ceux qui changent comprennent et réalisent que "La carte n'est pas le territoire" tout autant que "Le menu ne saurait constituer le repas" et savent fort bien qu'ils fonctionnent selon une carte qu'ils ont eux-mêmes dessinée.*

*Ceux qui changent reconnaissent l'importance d'instaurer une cartographie qui correspond, aussi symboliquement que possible, au moment présent. Mais il ne s'agit que de symboles de notre monde. Ils ne sont pas la réalité.*

Lorsque, consciemment ou inconsciemment, nous fonctionnons selon des structures mentales qui remontent à notre enfance, nous fonctionnons selon une cartographie qui est loin de refléter ce monde d'adultes dans lequel nous évoluons maintenant. *Quelles sont ces ressources que vous possédez maintenant, en tant qu'adulte, et qui vous auraient permis, plus jeune, de construire un ensemble différent de croyances ?* Là réside la source de la plupart de nos problèmes, sinon tous.

**Nous possédons le pouvoir de nous "réapproprier" notre propre cerveau, d'en reprendre le contrôle et de réapprendre de nouvelles manières de penser.** Le cerveau est, Dieu merci, très souple ; il est plastique. De vieilles habitudes de pensée indésirables ne sont que des habitudes de pensée qui nous "semblent réelles" car elles sont devenues, avec le temps, [parties](#) de notre subconscient et qu'elles nous "apparaissent" réelles. Mais devinez quoi ? Elles sont modifiables.

À chaque apparition d'une décision/pensée que vous ne désirez pas, [dites-lui "non" et dites immédiatement "oui" à celle que vous désirez](#). En agissant de la sorte, vous "casserez" le vieux moule indésirable pour insuffler une nouvelle direction qui guidera votre esprit vers une mentalité qui vous sera bien plus favorable et utile. Puisqu'il ne s'agit que de pensées, pourquoi ne pas choisir uniquement celles qui nous sont favorables, celles qui nous conviennent ?

« Presque sans exception, je découvre que mes clients adultes vivent des problèmes parce qu'ils s'imaginent encore enfants. Ils continuent à utiliser leurs vécus d'enfants comme structure de référence. C'est ce que nous appelons "association." » - Bob Bodenhamer

6 - *Le puissant pouvoir de distinguer entre association et dissociation.*

En « revisitant » une expérience pénible, vous ressentez des sensations négatives très similaires à celles que vous aviez ressenties lorsque vous aviez vécu cette pénible situation. Vous saurez être associé à un souvenir lorsque vous ne vous voyez pas dans l'image. Ce que nous appelons dissociation prend forme lorsque nous nous voyons, plus jeune, dans l'image mentale. Cela a pour effet de diminuer les sensations désagréables alors que l'association avec un souvenir tend à accroître ces sensations (du moins pour la plupart des individus).

Lorsque, consciemment ou inconsciemment, nous nous associons de nouveau à des souvenirs pénibles du passé et que nous fonctionnons selon les structures mentales que nous leur avons attribuées, nous *confondons la carte avec le territoire*. Et lorsque nous faisons cela, nous vivons notre vie d'adulte dans la douleur de pénibles souvenirs d'enfance. Les schèmes de pensée que nous avons alors développés nous furent, à ce moment-là, utiles ; ce n'est plus le cas une fois devenus adultes.

« Si j'avais à choisir un élément commun aux problèmes que j'ai affrontés pendant mes treize années comme thérapeute, ce serait l'association avec les mémoires pénibles du passé. Ce problème d'association subconsciente à des états problématiques de l'enfance, transposés à la vie adulte, constitue la source de plusieurs problèmes que j'ai rencontrés en thérapie. » - Bob Bodenhamer

Et en y apportant vos ressources actuelles pour *les utiliser* sur cet événement, vous donnerez à cet événement des significations différentes qui vous seront bien plus utiles.

7 - *Ceux qui changent savent faire usage d'états métaniveaux pour les problèmes de niveau inférieur.*

Qu'est-ce que cela veut dire ? C'est simple. Si nous craignons une expérience et que cette expérience nous amène à craindre notre peur, que se produit-il ? Cette peur ne fera que s'intensifier. En vérité, en appliquant peur par-dessus peur, on se dirige vers la paranoïa. **Et si, au lieu d'avoir peur de notre peur, nous accueillons cette peur à bras ouverts ?** On se dit : « Cette peur a une valeur pour moi et elle est la bienvenue. » Qu'advient-il de cette peur ? La peur en sera réduite au point où nous pourrions en sortir et apprendre de cette dernière. Puis, une fois appris ce que nous devons apprendre de cette peur, nous appliquerons une pensée foi/courage<sup>21</sup> à celle-ci ; que se produira-t-il alors ? Qu'arrive-t-il à la peur lorsque nous lui opposons foi et courage ? La peur s'éclipse face au courage et à une foi inébranlable.

Auriez-vous deviné combien il est facile de modifier vos états d'esprit en appliquant une pensée (constructive) sur une autre pensée (réductrice) ? Chaque fois que nous appliquons une pensée sur une autre, la pensée originale s'en trouve modifiée ou change d'une manière ou d'une autre. Nous désignons cela métaétat : appliquer une pensée sur une autre. Et là réside la magie. C'est ici que réside notre capacité à reformater, à [reprogrammer](#) notre pensée, nos schèmes de pensée.

8 - *Ceux qui changent examineront un problème selon diverses perspectives.*

Le fait que nous, humains, puissions observer nos expériences sous cinq angles différents (nous les appelons "positions perceptuelles"), représente un immense potentiel pour contrôler nos états et améliorer notre communication. *Aucune de ces positions n'est supérieure à une autre.* Chaque position perceptuelle est aussi importante que les autres. Le communicateur habile sait se déplacer à volonté de l'une à l'autre. Pour en prendre connaissance, rendez-vous au dernier paragraphe de la page 13 de [Huit clés vers le changement](#) et lisez l'article jusqu'à la fin.

### PREMIER PLAN, ARRIÈRE-PLAN

Vous êtes tellement concentré sur cette personne ou ce contexte avec qui/dans lequel vous craignez qu'elle/il déclenche votre blocage que vous ne voyez rien d'autre. En plaçant vos problèmes au *premier plan*, ils prennent des proportions plus importantes et ils vous paraîtront quasi insurmontables. Mais lorsque vous placez vos ressources au *premier plan*, vous devenez plus habile, plus compétent et plus téméraire.

Observez bien l'image suivante. Pour que vous aperceviez la jeune fille, la dame âgée doit être en arrière plan. Et pour que vous puissiez voir la dame âgée, la jeune fille doit se retrouver en arrière-plan. Tout cela se résume à ceci – qui désirez-vous voir au juste, la jeune fille ou la dame âgée ? Que pensez-vous de cela ? Vous êtes sidéré, n'est-ce pas ? En assumant que vous saviez fort bien que les deux s'y trouvaient, cela se résume à ***ce que vous voulez voir.***



---

<sup>21</sup> Ou toute autre sensation positive.



Prenons un garçon qui se perçoit comme un garçon apeuré qui [fige en présence de représentants de l'autorité](#). Lorsqu'il fige ainsi, il bloque. Mais il a aussi une autre image de lui-même, celle d'un adulte plein de ressources qui s'exprime toujours avec fluence. Lorsqu'il visualisait le petit garçon apeuré, devinez où se trouvait l'adulte. Le petit garçon apeuré se trouvait au premier plan alors que l'adulte mature et fluent se terrait en arrière-plan.

Maintenant, observez bien *derrière* cette image ou *au-delà* et remarquez **les ressources qui s'y trouvent**. Oui, ces ressources se cachaient en arrière et vous pouvez les apercevoir en y regardant de plus près. En remarquant ces ressources, vous pourriez fort bien observer la peur et l'anxiété de bloquer, lesquelles se trouvaient en avant-plan, se désagréger au loin, très loin en arrière-plan, alors que vous amenez, simultanément, vos ressources constructives au premier plan. **Il s'agit donc de faire passer de l'arrière-plan au premier plan vos ressources à appliquer à vos expériences/situations.**

### Premier plan/Arrière plan

- 1) Détectez votre structure (habitude) premier plan/arrière-plan.
- 2) Prenez conscience de vos habitudes de premier plan/arrière-plan.
- 3) Prenez la résolution d'interchanger les images.
- 4) Prenez l'engagement de toujours placer vos ressources au premier plan.
- 5) Interchangez de l'arrière-plan au premier plan.

Si vous *pouvez* placer au premier plan de votre esprit des pensées, des croyances, des images, des sons, de la musique et des sensations pleines de ressources, prenez l'engagement de toujours le faire.

### [Les symptômes](#)

Cet ouvrage aurait été incomplet sans aborder les symptômes. Hélas, force nous est de constater que certaines thérapies s'attardent trop aux symptômes au détriment de la partie submergée de [l'iceberg de Joseph Sheehan](#) et de certaines composantes de l'Hexagone du Bégaiement de John Harrison.

C'est en les croyant inévitables et permanents que nous solidifions nos symptômes. En croyant « qu'il en est ainsi » ou que « c'est ce que *je suis* », nous les intégrons davantage à notre neurologie. Les croyances identitaires installent et solidifient tout spécialement les symptômes, leur donnant ainsi une plus grande mainmise sur nous. Voilà pourquoi des énoncés identitaires du genre « Je suis... » « Il est... » « Ils sont... » nous emprisonnent dans un système pour le moins toxique.

Combattez-vous toujours vos symptômes et ces derniers vous donnent-ils l'impression de prendre de l'ampleur au point de se transformer, dans votre esprit, en dragons ? On n'ira nulle part en combattant les symptômes. Ces derniers ne font que nous signaler la présence possible d'un problème ; ils ne sont pas le problème, même si on a la fâcheuse habitude de les transformer en problème. Nous faisons l'erreur de nous concentrer sur les symptômes que nous nous efforçons de contrôler sans travailler sur les structures omniprésentes qui leur ont donné vie. On s'efforcera alors d'*éviter* le comportement et tout indice de sa présence provoquera davantage de colère, puis la dépression et l'autodérision. **Rejeter nos symptômes braque contre nous nos énergies psychologiques, nos émotions et notre physiologie.**

Voilà pourquoi la simple gestion de symptômes ne fait que s'attaquer aux *symptômes* du mal plutôt qu'au vrai problème.<sup>22</sup> Alors arrêtez ! Embrassez le dragon... donnez-lui un baiser juteux et voyez sa réaction. La plupart du temps, sa taille diminuera et il pourrait bien se dégonfler complètement. *Acceptez le symptôme*. Accueillez-le pleinement au vu et su de tous et ne le jugez pas ; soyez bien conscient de sa présence, explorez-le, observez-le, comprenez ses intentions positives (voir paragraphe suivant), enlignez-vous sur lui et neutralisez toutes ces structures et ces significations négatives que vous lui avez, avec les années, associées. Accueillir et embrasser vos symptômes les transforment et pourraient même les exterminer.

## TOUT COMPORTEMENT RECÈLE UNE INTENTION POSITIVE

En PNL, nous croyons que tout comportement, bon ou mauvais, recèle une intention positive : à l'instant où l'individu intégra ce comportement, c'était, à ce moment-là, la meilleure solution à sa disposition face à un problème auquel il souhaitait rapidement s'attaquer. Mais que peut bien être l'intention positive derrière un blocage ? Bob Bodenhamer observa quatre intentions qui sont dominantes :

- 1- Le blocage/bégaiement sert de **protection** pour certaines PQB ayant grandi dans un environnement qui fut, d'une manière ou d'une autre, pénible pour l'enfant. On rencontre cette situation assez souvent. Pour certaines PQB, le bégaiement tient lieu d'écran protecteur contre la peur de l'échec. Ces individus penseront qu'aussi longtemps qu'ils bégayeront, ils auront une bonne [excuse](#) pour ne pas assumer l'entière responsabilité de leur vie. Le bégaiement leur sert de bouclier protecteur contre la crainte de l'échec et de la réussite – en ne risquant rien, vous ne pouvez ni connaître l'échec ni connaître le succès.
- 2- **Contrôle** – Au deuxième rang, après la protection, j'ai entendu le besoin de contrôle comme intention/objectif supérieur du bégaiement. « Étant donné que cette famille est hors de contrôle et que je n'y peux rien, *je contrôlerai ma parole*. Je peux bégayer. Regardez-moi bien bégayer. Vous voyez, je peux exercer un certain contrôle sur ma vie ! »
- 3- **Attention** – Un autre objectif inconscient du bégaiement est d'attirer l'attention. L'enfant qui bégaye a certes appris que le blocage/bégaiement attirait l'attention : non seulement à la maison, mais aussi à l'école. Voilà donc un autre schème de pensée pouvant contribuer à "l'emprisonnement dans le blocage."
- 4- **Vengeance** – utiliser le bégaiement comme vengeance n'est pas fréquent, mais cela se produit. Une PQB m'avoua : « Parce qu'ils (mes parents) ont compliqué ma vie, je vais compliquer la leur en bégayant. »

---

*« Nous agissons à un niveau correspondant à nos croyances et non à notre potentiel. Nos croyances et l'image que nous avons de nous-même dictent le scénario selon lequel nous évoluons dans la vie – ce sont elles qui délimitent nos accomplissements personnels. Notre développement personnel est limité par des perspectives que nous nous sommes imposées. En ne remettant pas en question ces croyances qui nous empêchent d'avancer, elles continueront à influencer notre destin. Notre avenir ne sera qu'une répétition de notre passé. »*

- Alan Badmington

---

<sup>22</sup> Cette remarque s'applique fort bien à tout ce qui est fluency shaping program et qui ne se limite qu'à modifier le comportement langagier/bégaiement sans travailler sur les autres composantes du système du bégaiement – on pense ici à l'Iceberg de Joseph Sheehan, à l'Hexagone de John Harrison ou aux manœuvres Valsalva de Bill Parry. RP.

## QUE FAIRE, MAINTENANT, DE TOUTES CES CONSTATATIONS ?

En neuro-sémantique, nous croyons au principe selon lequel toute expérience possède une structure. **Toute signification constituant une réalité construite, elle se prête donc à une reconstruction, à un recadrage.** En d'autres termes, on peut modeler, en fait *remodeler*, la structure d'une expérience. On peut revivre une expérience afin de se retrouver dans sa matrice structurelle. Nous avons le choix entre plusieurs modèles pour transformer, recadrer une expérience ou une situation.

En retrouvant l'expérience à l'origine d'une empreinte et en recodifiant/réimprimant celle-ci avec des ressources dont toutes les personnes impliquées auraient eu alors besoin, nous changeons, à la fois, de perspectives ainsi que les croyances ayant résulté de cette expérience. La réimpression crée un point de vue à plusieurs perspectives, assise même de cette sagesse qui servira de fondement à nos prises de décisions, nous aidant à mieux composer avec les conflits, à mieux négocier ainsi qu'à devenir plus habiles dans nos relations interpersonnelles.

Nos "émotions" sont, nous l'avons vu, un sous-produit de notre "pensée." **Et comme ces émotions sont une création de la "pensée," nous pouvons les déconstruire et les remplacer par de nouvelles.** Les nouvelles découvertes neurologiques nous ont prouvé à maintes reprises que les vieux circuits neurologiques peuvent être éliminés ou modifiés en les remplaçant par de nouveaux. Nous pouvons, en effet, transformer nos émotions en renouvelant notre cartographie personnelle ou en améliorant nos habiletés. Oui, nous pouvons *changer nos émotions*. De plus, en développant diverses manières de réagir à celles-ci (car nous avons aussi ce choix), nous aurons l'impression de bénéficier d'un choix plus grand et d'un meilleur contrôle sur notre vie.

*Accueillez toute émotion négative, faites-vous-en une amie et embrassez-la.* En retournant contre vous toute émotion négative, vous vous privez de l'avantage des "émotions" en plus de créer l'assise d'un état dragon. Habituez-vous à des embarras passagers, apprenez à les tolérer. Acceptez un moment d'embarras car il vous donne l'occasion de vous étirer, de sortir de – d'agrandir – votre zone de confort, méthode éprouvée pour [sortir du bégaiement](#).

Parce qu'il existe une [mentalité de fluence](#) et une autre de bégaiement, on doit d'abord cesser de classer la parole en termes de bégaiement ou de fluence : laissez la parole être parole et la discussion n'être que cela, discussion.

En se disant des choses telles que « Je me dois de parler avec fluence », ce « Je me dois » implique que « Je ne dois pas parler de manière non fluente. » Vraiment ? C'est justement ce genre de tabou, de prohibition qui nous empêche d'accepter, d'apprécier et d'utiliser ce manque de fluence pour chercher nos mots et devenir des êtres humains qui utilisent la parole afin de développer de nouvelles idées. Et c'est justement la raison pour laquelle on se doit d'être très, très prudent lorsqu'on félicite une personne qui bégaie pour sa fluence, une telle attitude donnant crédit à l'idée que la non-fluence est à proscrire.

« La plupart des gens ont tendance à féliciter la personne qui bégaie lorsqu'elle s'exprime avec fluence. Cela ne fait que renforcer sa conviction voulant qu'elle ne doit pas parler de manière non fluente ; elle aura donc tendance à devenir un peu plus anxieuse et à démontrer une plus grande tension dans ses efforts pour, justement, éviter cette non-fluence... Il est donc préférable de féliciter la PQB chaque fois qu'elle compose avec sa disfluence d'une manière calme et sans tension indue... La meilleure attitude à adopter c'est de lui montrer qu'elle n'a aucune obligation de parler avec fluence. » (p. 455) - Wendell Johnson

« Au fur et à mesure que la PQB cessera d’être terrorisée par la non-fluence/disfluente, elle en viendra à s’exprimer avec moins d’angoisse, avec moins d’hésitations et de tensions – et donc, moins de bégaiement. » (p. 456) - Wendell Johnson

*Établissez une solide base sémantique pour l’idée que vous vous faites de vous-même, favorisant votre montée en puissance (vos ressources personnelles), votre facilité à entrer en relation avec les autres et votre capacité à évoluer dans la vie.* Cela devrait neutraliser les dommages du passé, de votre [Historicité du Bégaiement](#). Considérez-vous comme un être humain à part entière, avec une valeur et une dignité intrinsèques. « Je suis quelqu’un et je possède le pouvoir de la parole ; je peux et j’apprendrai à cesser de donner au bégaiement tellement de significations et de pouvoir... » Vous êtes quelqu’un, vous êtes important ; vivez votre vie en l’exprimant haut et fort.

« Glissez-vous dans votre armure préférée, c.-à-d. rien, sauf votre sourire et quelques vêtements... ; puis affrontez ces peurs, embrassez-les, dites-leur que vous comprenez la raison de leur présence et que vous savez qu’elles sont là pour vous prévenir, vous protéger. Faites ce CHOIX et sautez dans le monde, réalisant que vous êtes une créature aussi unique - faite de carbone, d’eau et de pensées - que la créature d’à côté. » - René Robben

*Être autonome, en possession de nos moyens, signifie glorifier ce pouvoir qui est nôtre de concevoir nos propres significations.* Vous savez qu’aucune de vos “significations” ne peut voir le jour indépendamment de votre réflexion personnelle – là réside le pouvoir du contrôle sur vos émotions.

Cette incapacité à faire nos propres choix ne pourrait-elle pas résulter d’une programmation remontant à notre enfance ou à notre adolescence et dictée par nos parents et autres adultes influents ? À cause de cette programmation du passé, nous entretenons des sentiments liés à notre refus de faire nos propres choix. Depuis notre enfance, nous croyons être incapables de faire nos propres choix et que la meilleure manière de nous “sécuriser” consiste à laisser les autres choisir pour nous. Nous appelons cela co-dépendance. Nous dépendons des autres pour faire nos choix de vie à notre place car nous nous en croyons incapables. Et il s’agit de l’attitude numéro un remontant à l’enfance alors que nos parents devaient faire ces choix pour nous.

*Ce dont nous nous rappelons, pourquoi nous nous en rappelons et comment nous utilisons nos souvenirs interpelle notre réponse-habilité.*<sup>23</sup> Prenons par exemple ces moqueries que vous subissiez à l’école alors que vous étiez enfant. *Le problème apparaît lorsque vous transposez ces mêmes émotions dans votre vie adulte et que vous colorez la plupart des personnes de votre monde d’adultes avec cela ou selon les émotions ressenties lors d’autres expériences antérieures tout aussi négatives.* **Combien d’adultes se sont moqués de vous comme l’avaient fait vos camarades de classe ?** Voyez la réalité en face. *Prenez garde de ne pas supposer que les autres vous jugent alors qu’en réalité ils ne vous jugent pas. Ils sont bien trop préoccupés par leur propre agenda.* Trop de blocages surviennent justement parce qu’on craint le jugement des autres sur notre façon de parler. Trop souvent, cette peur prend racine de ces pénibles expériences émotives du passé qui deviennent, comme nous l’avons expliqué plus haut, liées à la parole par leur [corporification](#) dans les muscles contrôlant la respiration et la parole.

On doit déplacer ce jugement, ce *modus operandi*, cette référence “externe” là où elle doit se retrouver : “en vous.” Car aussi longtemps que vous laisserez vos jugements présumés (sur l’opinion que se font ou pas vos interlocuteurs si vous bégayez) influencer votre état d’esprit, il vous sera difficile de venir à bout du bégaiement. **Il faut que vous compreniez que cette vieille structure d’esprit de « peur de**

---

<sup>23</sup> Les auteurs emploient le terme “response-ability” dans le sens d’habileté réactionnelle.

**ce que les autres peuvent penser » n'a, hélas, jamais "évolué".** [Revisitez](#) donc cette image de ce vous plus jeune ayant développé cette "peur" que les autres découvrent son plus grand secret : qu'il bégaié. Puis débarrassez-vous-en.

### OBJECTIF BIEN FORMULÉ

L'accomplissement de soi passe par la découverte de notre identité intérieure, la vraie, et le courage de laisser s'épanouir notre Soi supérieur. Lorsque je dis qu'il nous faut « écouter nos voix intérieures », je veux dire qu'il faut favoriser l'émergence de notre Soi, [de notre véritable identité](#). *Vous savez que vous gagnez en puissance, que vous vous épanouissez lorsque vous vivez avec passion.* Les personnes autonomes ont un but dans la vie. Elles sont à l'écoute de leur voix intérieure qui leur rappelle ce qui les motive, ce qui les motivera à exceller. C'est ce désir d'accomplissement de soi qui se retrouve en chacun de nous mais qui, hélas trop souvent, se trouve refroidi, refoulé et même réprimé chez tellement de personnes.

Aventurez-vous dans le monde, équipé de votre pouvoir (votre fantastique cerveau) ; faites connaître vos opinions sur des enjeux auxquels vous tenez et que vous soutenez ; montrez au monde tout le respect que vous avez pour vous-même en faisant ce choix de vous respecter puis constatez à quel point les autres vous respecteront pour ce que vous êtes. ***Déplaçons en nous-mêmes ces autorités que nous avons placées sur un piédestal et toutes ces autres références externes ; on doit se les réapproprier, les posséder pour et en nous-mêmes.***

---

Lorsque l'objectif d'une personne qui bégaié est « d'être fluente », cet objectif s'avère, hélas, contreproductif. De toute évidence, l'objectif "fluence" fait remonter à la surface tout un bagage de pénibles souvenirs négatifs pour la PQB.

Normal, donc, que vous souhaitiez changer cela ! Œuvrant depuis plusieurs années auprès de PQB, Bob Bodenhamer a constaté qu'en faisant la même chose que les locuteurs fluides, les PQB devenaient fluides. Qu'est-ce que cela signifie ? Fort simple : les locuteurs normaux n'ont jamais à se soucier de "craindre de bégayer" ; en vérité, il est rare qu'ils aient à penser ***à la manière dont ils parlent***. Pas plus qu'ils ne planifient ce qu'ils vont dire (sauf, bien sûr, en certaines circonstances). En d'autres mots, les locuteurs normaux font confiance en leur subconscient pour trouver les mots qui exprimeront ce qu'ils veulent dire. Ils ne font que parler « [en se laissant porter par le courant](#) ». ***Bien sûr, cela exige beaucoup de pratique pour incruster une telle attitude dans votre subconscient afin qu'elle devienne un automatisme.***

Alors, quel doit être votre objectif ? Prenez les idées suivantes en considération, sélectionnez-en une ou trouvez-en une autre qui vous convient mieux.

1. Je me concentre uniquement sur ce que dit mon interlocuteur.
2. Je fais confiance à mon subconscient pour transmettre à mon conscient les mots pour dire ce que je veux dire.
3. Je parle « en me laissant porter par le courant ». (Voir le livre de Ruth Mead : [La parole est un fleuve](#))
4. Communiquer est source de plaisir.
5. Lorsque je communique, ma concentration est toujours sollicitée (par la crainte de bégayer, en planifiant ce que je vais dire, etc., ce qui signifie que je suis préoccupé par mes pensées plutôt que de me concentrer sur mon interlocuteur.) Il est très important que vous compreniez cela.



## S'ÉLEVER

Apprenons à reconnaître nos “Sommets d’Expériences.” Cela suppose, bien sûr, que vous puissiez, sans le savoir, vivre de tels moments. Et le plus surprenant, c’est qu’il peut s’agir de n’importe quoi - un événement athlétique, un casse-tête, l’escalade, une lecture, une conversation de coaching, écrire, échanger sur Skype ou Facebook, cuisiner, faire l’amour, jouer avec un chien - la liste est infinie. Le problème, c’est que ces moments sont souvent si “banals” que nous les ignorons parce que nous ne leur accordons pas suffisamment d’importance, de SIGNIFICATION.

« Trouver qui nous sommes, ce que nous sommes, ce que nous aimons, ce que nous n’aimons pas, ce qui est bon pour nous et ce qui ne l’est pas, où nous allons et notre mission ici bas – en somme, s’ouvrir à soi-même – tout cela nous expose à la psychopathologie. Ce qui veut dire identifier nos défenses et, une fois celles-ci identifiées, avoir le courage d’y renoncer. C’est difficile ; après tout, n’a-t-on pas érigé ces défenses contre quelque chose de déplaisant ? Mais il est utile d’abandonner nos défenses. » - Abraham Maslow.<sup>24</sup>

Il faut certes du courage pour identifier nos défenses coutumières et nous en défaire. Après tout, ces défenses ne sont-elles pas l’expression d’un trouble intérieur qui se manifeste lorsque nous ne sommes pas au mieux de notre forme, lorsqu’on s’évite soi-même, qu’on se cache de soi-même ? Car ce sont la répression, le rejet, le jugement, la peur et l’évitement qui nous retiennent et nous bloquent, qui nous empêchent de devenir pleinement **ce que nous pouvons être**, ce que nous sommes vraiment, de faire connaissance avec notre véritable nature. Car l’accomplissement de soi, *c’est s’élever dans le but de devenir tout ce que nous pouvons être*, atteindre et déployer le meilleur de soi-même. C’est, en neuro-sémantique, ce genre d’engagement total que nous appelons “l’état génie.”

Nous avançons l’hypothèse qu’un objectif de vie puisse réduire l’anxiété d’une PQB tout autant que le besoin de Désirabilité Sociale (DS) et, ainsi, réduire les symptômes du bégaiement. C’est aussi notre désir de prendre des risques, de sortir de notre zone de confort et de découvrir pleinement notre humanité personnelle, aussi faillible soit-elle, qui nous donne cette capacité à entrer dans l’authenticité et d’être nous-mêmes. C’est que, voyez-vous, l’accomplissement de soi est bien plus terre-à-terre qu’on ne le croit. C’est être totalement vivant et pleinement humain malgré nos faiblesses et nos inquiétudes, nos soucis quotidiens. C’est vivre en harmonie avec notre vraie nature, ce que nous sommes vraiment.

Les PQB ayant grandi en toute liberté, se montrant verbalement tel qu’elles sont, ont pris conscience de la nécessité d’adapter leur cartographie (perception) pour que celle-ci corresponde, le plus symboliquement que possible, à leur réalité, à leur vécu.

Celui qui a compris et accepté que sa perception n’est pas, et ne peut être, le territoire (le monde), mettra un terme à cette absurdité qui consiste à croire que les autres contrôlent, sans sa permission, son esprit et sa pensée. *Personne ne peut vous amener à croire ou à ressentir quoi que ce soit que vous n’ayez pas choisi de croire ou de ressentir.* Cette “autre” personne dont vous craignez qu’elle ne vous juge si vous bloquez ne possède, sur vous, aucun pouvoir sans votre permission. Qu’est-ce qui vous retient de choisir le meilleur pour vous et de cesser de vous croire inférieur aux autres ? ***Qu’est-ce qui vous motive à “faire” plutôt qu’à “être” ?***

---

<sup>24</sup> **Abraham Maslow.** Célèbre psychologue américain considéré comme le père de l’approche humaniste, surtout connu pour son explication de la motivation par la hiérarchie des besoins, souvent représentée par une pyramide des besoins. L’accomplissement de soi se situe d’ailleurs au sommet de cette pyramide.

Bien que cesser de bloquer puisse représenter un titanesque travail personnel, vous pouvez y parvenir. Vous décidez de vos pensées, vous avez le pouvoir de les choisir. Personne d'autre ne peut conduire votre autobus à votre place. Vous en êtes LE conducteur. *Parce que les significations, le sens de vos images et des mots de votre cerveau ne sont pas "réels", dans le sens qu'ils sont coulés dans le béton, immuables, ils ne peuvent qu'avoir cette réalité que vous leur attribuez.*

Comment entrainer notre système esprit-corps-émotions à cesser de surcharger la fluence et la non-fluence avec toutes sortes de significations ? Eh bien, aussi paradoxal que cela puisse paraître, simplement en pratiquant la non-fluence !

Que peut-on gagner à faire cela ?

Surtout un changement d'orientation, d'attitude envers cette non-fluence/disfluence. Cela associera à la non-fluence des émotions positives telles que plaisir, allégresse, démesure, être débonnaire et l'humour. Ce sera un antidote à la peur et la honte de la non-fluence, contre le tabou tout en faisant échec à celui-ci, *car on s'en donnera ainsi la permission*. Nous pourrons alors, et alors seulement, commencer à jouir de cette non-fluence si humaine et cesser d'en faire tout un plat.

Tout cela clarifie ce qui se produit lorsque le cerveau décide quand ne pas bloquer et quand bloquer. Car lorsque la PQB ne se trouve pas en situation menaçante à sa libre expression, ces représentations mentales et ces structures langagières dont nous parlions plus haut brillent par leur absence puisqu'elles n'ont pu déclencher les circuits neuronaux qui créèrent ces représentations mentales et ces structures langagières négatives de second niveau.

« 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 tiens 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. » - Roddy Grubbs

Si, avant de parler, vous êtes anxieux, [le modèle Swish](#) écartera rapidement cette sensation. Il vous permet aussi, lorsque vous ressentez des émotions négatives suite à un moment de bégaiement, de prévenir l'addition d'un autre souvenir somatique sur votre Historicité du Bégaiement.<sup>25</sup> Le **modèle Swish** - combiné au recadrage et à la [Modélisation par rétropection & retour dans le passé](#) - s'avère un puissant outil pour vous « **prémunir contre les rechutes.** » Son objectif est de vous faire passer d'un état dépourvu de ressources à un **état-ressources**. Il rompt un état indésirable. On l'utilise lorsqu'on se sent anxieux, colérique, nerveux ou tout autre état toxique privé de ressources. Pourquoi s'enliser dans un état toxique lorsqu'on peut **instantanément en changer ?** Sortez-en !!

Toute PQB a des *exceptions – des endroits, des moments et des personnes avec qui/où elle ne bégaye pas*. Quelles sont ces occasions où vous ne bégayez pas ? Bégayez-vous avec ou en présence de votre chien ? Bégayez-vous en priant ? En parlant à un enfant ? Alors, s'il existe une exception, *quelle est donc cette différence qui fait cette exception ?* Réfléchissez-y. En répondant à cette question, vous franchirez un autre pas vers une solution à votre problème.

---

<sup>25</sup> **Historicité** (Time-line) : Métaphore sur la façon dont nous emmagasinons les images, les sons et les sensations (VAKOG) de nos souvenirs et de notre imagination ; manière de coder et de traiter la construction, dans le "temps," de notre Historique personnel (ensemble de nos expériences distribuées dans le temps, de notre vécu). Continuum.

N'oubliez pas la visualisation. À moins que vous l'en informiez, *votre cerveau ne peut distinguer entre la réalité et ce que vous vous représentez en imagination* - d'où le pouvoir de la visualisation.

L'évitement du contact visuel est directement lié à l'angoisse face au bégaiement, autre symptôme de dissociation. Maintenez toujours le contact visuel, même lorsque vous bégayez. *Vous devez vous convaincre que le contact visuel est un prérequis pour engendrer un état de confiance et de relaxation.*

Chaque fois que nous posons une action qui se veut normalement automatique, spontanée, non consciente, comme dormir, respirer ou parler, et que nous en devenons conscients au point de s'auto appliquer des métaétats de peur, d'attentes exagérées et de jugements – *nous risquons de tout faire chambarder !* C'est le même processus que lorsque vous apprenez une discipline tellement bien que vous en maîtrisez chaque mouvement, jusque dans ses moindres détails, au point de pouvoir l'exécuter hors de votre conscience (en étant dans la « Zone » ou le [Flow](#)), de votre connaissance éveillée, fonctionnant en mode automatique comme lorsqu'on pratique une discipline sportive ou culturelle, qu'on conduit une auto ou qu'on noue un nœud de cravate. *Mais aussitôt que nous y portons attention, et c'est spécialement le cas avec les jugements, nous courons le risque de tout faire dérapier.* On peut résumer les propos de Timothy Gallwey dans son best seller, [Tennis et concentration](#) – (traduction de *The Inner Game of Tennis*), par la formule suivante :

## **PERFORMANCE = POTENTIEL – INTERFÉRENCE.**

Un mot pour les enfants qui bégaièrent : Le besoin excessif d'approbation des autres se développant par des attentes exagérées de la part des parents et des enseignants vis-à-vis de l'enfant, ceux-ci doivent se garder d'imposer à l'enfant qui bégaière des attentes excessives. Voici les conseils d'Anna Margolina, Ph. D., hypnothérapeute et praticienne de la PNL, à une mère qui bégaière et dont la petite fille bégaière également :

« Je ne suis pas qualifiée pour vous donner des conseils professionnels. Mais voici une ligne de conduite à laquelle je crois :

1) Retenez-vous d'émettre tout commentaire sur la parole de votre enfant. Si l'enfant prononce mal un mot, commencez simplement à utiliser ce mot plus souvent en le prononçant plus lentement et plus clairement, mais sans que cela soit évident. Si l'enfant augmente son débit et est difficile à comprendre – commencez par déterminer vous-même le débit de parole (parlez au même débit que lui) puis, lentement, ralentissez votre débit. Si l'enfant est irrespectueux ou utilise des mots grossiers – ne réagissez pas émotivement ; attendez un moment plus propice pour lui parler des mots grossiers.

**Votre but sera de lui éviter une anxiété de parole et des inquiétudes face à sa parole.**

2) Écoutez-la attentivement, accordez-lui toute votre attention, soyez authentique. S'efforcer de retenir l'attention d'un adulte est source de stress pour un enfant un tant soit peu émotif. Si elle craint que vous ne l'écoutez pas, elle pourrait devenir anxieuse, ce qui pourrait aggraver ses difficultés.

3) Acceptez le fait que votre enfant bégaière.

Soyez assurée qu'avec votre appui et vos connaissances, son expérience du bégaiement sera bien différente de la vôtre. 80% des enfants auront cessé de bégayer à l'âge scolaire. Les enfants sont très sensibles au langage corporel et à l'énergie émotive. Si vous devenez nerveuse chaque fois qu'elle bloque, elle s'en apercevra. Si votre cœur se brise à chacun de ses blocages, elle s'en apercevra. Lorsque mon fils eut des disfluences aux âges de 3 ½ - 4 ans, j'ai appliqué ces consignes tout en acceptant le fait qu'il puisse bégayer. Je savais que, bégaiement ou pas, **c'était à nous de l'aider à grandir heureux et confiant**. Sa parole n'est maintenant plus différente des autres enfants de son âge. Il s'enferme lorsqu'il est excité, tout comme les autres enfants. Bien que ce ne soit pas des avis d'experte, vous pourriez fort bien y trouver quelque chose qui vous sera utile. » - Anna Margolina

« Si vous m'aimez, que vous m'acceptez comme je suis, vous venez de vous faire un ami ; si vous ne m'aimez pas, ne comptez pas sur moi pour me rabaisser en restant dans votre ombre et devenir votre ami en agissant ainsi... Je me suis promis de ne plus jamais tolérer que quiconque puisse me faire sentir inférieur, colérique, frustré ou toute autre structure émotionnelle négative à laquelle on peut penser... **J'ai fait le choix, le vœu de ne choisir que ce qui est le mieux pour moi** car c'est ce dont j'ai besoin pour pouvoir exceller dans les années à venir. La seule personne envers qui j'ai des comptes à rendre, c'est moi-même. » - René Robben

Je termine avec ce commentaire des plus éloquents d'Anna Margolina et qui, en mon sens, résume l'essentiel de ce texte :

« Mais, dans tous les cas, une fois disparu cet énorme poids que représente la peur et la honte, et qu'on cesse ces efforts superflus qui accompagnaient nos prises de parole, nous libérons une importante quantité d'énergie qui, jusque là, était canalisée à composer avec le fardeau émotionnel du bégaiement, énergie qu'on peut maintenant utiliser pour nous propulser vers un mieux-être, pour nous faire progresser. »

Anna Margolina, Ph. D. CHt

---

Pour le répertoire de mes traductions françaises, cliquez [ICI](#)

Vous y trouverez les ouvrages de John Harrison, [Redéfinir le Bégaiement](#), et de Ruth Mead, [La parole est un fleuve](#) ; un recueil des textes [d'Alan Badmington](#) et “[Une auto-thérapie pour PQB](#)” de Malcolm Fraser, fondateur de la Stuttering Foundation.

Pour la version anglaise de ce document – for the English version, click/cliquez [ICI](#)

Richard Parent, 17 avril 2014. Rév. : 19/06/2014; 09/12/2014; actualisation des liens hypertextes, 04/03/2017.