

## SE REMETTRE D'UN MOMENT DE BÉGAIEMENT

Par Tim Mackesey, CCC-SLP, BCS-F

Traduit par Richard Parent

*Voici un article de Tim publié dans le numéro de l'automne 2016 (novembre) du bulletin de la NSA, Letting GO<sup>1</sup>. RP*

Nous sortons à peine des jeux olympiques de Rio. Je m'émerveille toujours devant cette facilité apparente avec laquelle les athlètes se remettent d'un désastre pour le moins public. Imaginez une gymnaste qui s'entraîne depuis 12 ans pour ce moment sur la poutre et qui tombe ! 20 000 spectateurs ont le souffle coupé, 250 millions de téléspectateurs viennent de voir cela et ses entraîneurs ainsi que ses coéquipières comptent sur elle pour qu'elle fasse de son mieux. Que fait la gymnaste après sa chute ? Elle retrouve immédiatement ses sens, remonte sur la poutre, complète son programme, descend de la poutre, lève les bras avec fierté et agit comme si elle n'était jamais tombée ! Elle a dû se pardonner immédiatement puisqu'elle a poursuivi en faisant ses autres programmes. Les patineurs ont une mentalité de champions similaire : se relever et terminer fièrement, même si cela fait mal. Si on ajoute à cela le fait de rater un coup d'approche au golf, d'être éliminé au baseball après trois prises et autres situations critiques du monde du sport, on peut se retrouver avec un nombre infini de moments d'humiliation possibles.

Si je bégaie devant quelques personnes, dois-je en faire tout un plat et ressasser sans cesse cet incident pendant des années ? J'ai vécu pendant plus de 20 ans avec un bégaiement sévère. J'avais l'habitude de considérer certains de mes moments de bégaiement comme catastrophiques. Par exemple, si je bégayais, seul dans mon auto, à la fenêtre d'un service à l'auto, j'allais m'en vouloir pendant des mois, sinon des années. Ayant entrepris, une fois adulte, une autothérapie, je devais « éditer et supprimer » tous mes vieux souvenirs d'humiliantes moqueries, d'évitements, et de choses semblables. Il me fallait apprendre à m'en rétablir.

Or, une des choses les plus difficiles pour une PQB, c'est justement de se remettre d'un moment de bégaiement embarrassant. Les peurs spécifiques de certains mots et les phobies liées à certaines situations résultent de ce que l'individu ressasse inlassablement certains événements de bégaiement. Un souvenir somatique est un souvenir que vous continuez à revivre longtemps après qu'il se soit produit ; vous le ressentez encore dans votre poitrine et votre estomac<sup>2</sup>. Plusieurs PQB craignent de dire leur nom, le nom de la ville où elles demeurent, le nom de l'emploi qu'elles occupent, l'école qu'elles fréquentent ou autres mots semblables communément employés. De quoi a-t-on besoin pour se rappeler de bégayer sur ces mots ? Il semble que plus nous nous efforçons de ne pas bégayer, plus on bégaie. J'ai un jour aidé une personne de 55 ans qui décrivit, comme si c'était hier, comment elle avait bégayé, il y a 49 ans — à l'âge de 6 ans — en tentant de dire son nom à l'école ! Parlant au congrès de la NSA<sup>3</sup> en juillet 2016, j'ai demandé à mon auditoire quels étaient ceux et celles qui se souvenaient de moments de bégaiement remontant à 5, 10, 15, 20 et même à plus de 20 ans, de lever leur main. Il y avait des mains levées un peu partout dans la salle.

---

<sup>1</sup> Ceux qui ne connaissent pas Tim peuvent lire son histoire dans [Redéfinir le bégaiement](#) en allant à la page 397. RP

<sup>2</sup> Dans le texte sur [l'Anxiété et le stress](#), on peut voir, aux pages 16 et 17, où on peut, dans notre corps, ressentir diverses émotions. RP

<sup>3</sup> National Stuttering Association, plus grande organisation d'entraide américaine. RP

## SE REMETTRE D'UN MOMENT DE BÉGAIEMENT

Plusieurs personnes qui bégaiant témoignent que les cibles et les techniques de fluence sont inutiles lorsqu'elles sont nerveuses, anxieuses ou craintives. Comment apprend-on à avoir peur du bégaiement ? Que se produira-t-il si nous bégayons ? [État d'anxiété](#), [phobie sociale](#) et anxiété anticipatoire sont souvent des termes utilisés pour décrire la peur du bégaiement. Une [thérapie comportementale et cognitive \(TCC\)](#) est, dans la plupart des cas, indispensable à une véritable approche intégrée pour les thérapies de parole.

Starkweather et Givens<sup>4</sup> contribuèrent un article visant en plein dans le mille intitulé *Stuttering as a Variant of PTSD* (en français, « Le bégaiement, une variante du symptôme de stress post-traumatique [SSPT] »). Les auteurs expliquent la façon dont une PQB se souvient d'événements passés de bégaiement, ressent une dissociation<sup>5</sup> pendant les moments de bégaiement puis anticipe et craint les futures situations de parole. Voilà qui illustre assez bien le phénomène du souvenir de situations de bégaiement auxquelles on attribue divers ressentis/significations<sup>6</sup>.

Lorsqu'une PQB saupoudre un moment de bégaiement de honte, d'embarras et autres émotions semblables, ce moment sera sauvegardé profondément dans sa mémoire. On peut alors dire que nous avons un « logiciel malveillant [malware] » ou un virus dans notre « ordinateur mental. » Le Métamodèle<sup>7</sup> peut nous aider à comprendre les [distorsions cognitives](#) spécifiques liées à cette chose que nous désignons bégaiement.

*Tim*

---

**« Pour profiter du passé, sachez en tirer des leçons puis oubliez-le. »**

—Anonyme

---

**SOURCE** : Traduction de *The Art of Recovery* par Tim Mackesey, publié dans le [Bulletin automnal](#) de la NSA, Letting GO.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Octobre 2016.

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

---

<sup>4</sup> ISAD 2003, conférence en ligne, [www.stutteringhomepage.com](http://www.stutteringhomepage.com)

<sup>5</sup> Dissociation est ici employé dans son sens clinique signifiant une distorsion dans nos perceptions de notre environnement immédiat. RP

<sup>6</sup> Voir également [Le problème avec les souvenirs des personnes qui bégaiant](#) de John Burton & autres. RP

<sup>7</sup> Richard Bandler & John Grinder (1975a). [The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy](#). Palo Alto, CA. Science & Behavior Books. **Métamodèle du langage** : modèle de questionnement qui consiste à analyser des schémas de langage que l'on peut observer au cours de la communication et qui permet de poser des questions pour préciser ce qui est vague et ambigu. Ce questionnement initie une Recherche Trans-Dérivationnelle en ce que chaque question vous oblige à « aller en vous » pour en trouver la réponse. Ces schémas de langage sont liés aux processus de filtrage primordiaux (omissions, généralisations et distorsions) qui interviennent entre les faits observés par une personne et l'histoire que cette personne raconte à partir de ces faits. Le Métamodèle est dérivé des théories linguistiques avancées par Noam Chomsky. Met en œuvre des remises en question spécifiques ou des interrogations par lesquelles le langage "déformé" sera reconnecté à l'expérience sensorielle et à sa structure profonde. Ces remises en question de métamodèles font sortir l'individu de son état de transe. Le Métamodèle fut le premier modèle développé (1975) par les cofondateurs de la PNL, Richard Bandler et John Grinder. Toutes les autres découvertes de la PNL résultent du Métamodèle et font ressortir l'importance de celui-ci.