

7 MANIÈRES DE VAINCRE LE BÉGAIEMENT

(Webinaire de Barbara Dahm, le 17/12/2016)

Traduit par Richard Parent

Voici les notes que j'ai prises pendant le webinaire de Barbara à la mi-décembre 2016. Ses idées étant développées dans [Libérez votre fluence interne](#) et [Illusion de contrôle](#), je ne les développerai pas ici. RP

Commençons par la fin. Voici ces sept manières de vaincre le bégaiement :

- 1) Portez votre attention *uniquement* sur le message que vous désirez transmettre.
- 2) Découvrez le processus naturel du langage et ignorez la parole (ne pas vous attarder aux mots que vous allez dire ni comment vous allez les dire).
- 3) Abandonnez vos efforts pour faire sortir les mots.
- 4) Abandonnez tout contrôle sur la manière dont vous vous exprimez.
- 5) **Ne faites que ce que font les locuteurs normalement fluides.**
- 6) Faites confiance en votre système. Si vous pouvez le faire une fois, alors vous pouvez le faire en tout temps.
- 7) Vos pensées négatives : enlevez-leur leurs significations négatives en les restructurant.

Il existe plusieurs parcours que nous pouvons emprunter pour venir à bout du bégaiement.

Les techniques connues (Fluency Shaping, modification du bégaiement, air flow et ainsi de suite) ne font que vous maintenir dans la « mentalité du bégaiement. » Elles sont le chemin le plus sûr vers la déception et la frustration.

Comment se crée le bégaiement

- En intervenant dans le processus normal de la parole.
- En planifiant vos mots/sons.
- En pensant à ce que doit faire votre bouche.
- En écoutant votre voix (chose à ne pas faire).
- En forçant les mots à sortir (les locuteurs normaux ne font jamais cela).
- En parlant en mots plutôt qu'en syllabes.

Contrôler votre bégaiement n'est pas la bonne manière de s'y prendre. Vous êtes dans le [flow](#) lorsque vous oubliez que vous parlez. La fluence naturelle implique l'abandon de tout contrôle. Et lorsque vos pensées s'écoulent librement, de même pour votre parole. Car parler, c'est exprimer librement vos pensées.

Vous pouvez changer :

- Vos schèmes de pensée, comment vous pensez.
- Ce sur quoi vous portez votre attention.
- Ce que vous faites.

Oui, on peut changer.

7 PUISSANTES MANIÈRES DE VAINCRE LE BÉGAIEMENT

La mentalité est importante (votre cerveau tient un rôle important dans la parole) :

- Son fonctionnement ([la manière dont il traite le langage](#)/parole).
- Vos pensées.
- Ce que vous ressentez au moment présent.

Tout est question de perspective : nous devons considérer la parole d'une manière différente. Il faut cesser les autojugements, la planification de ce que nous allons dire et comment nous allons le dire, cesser toute forme de contrôle et tout effort, car ils sont parmi les principales causes du bégaiement. Il faut cesser de nous inquiéter des mots et des sons qui viendront (en lisant à haute voix ou en parlant).

Le bégaiement n'étant pas un problème de parole, on n'a donc pas à traiter/contrôler la parole. Le bégaiement est un problème de système ; il nous faut donc traiter le système.

Le bégaiement se compose de :

- Du cerveau (son fonctionnement pour produire la parole)
- La nature du bégaiement est une partie de la nature de la production de la parole, raison pour laquelle il est si variable.

Tous les éléments constituant la parole se produisent automatiquement. Le cerveau développe le langage automatiquement. Nos pensées sont libres. La parole est la pensée exprimée à haute voix. Lorsque nous parlons, c'est que nous pensons. Votre attention doit être portée sur vos pensées. En pensant à la manière de dire/faire ceci ou cela, vous ne pouvez vous concentrer sur le message que vous voulez transmettre. *Il n'y a aucune différence entre penser et parler à voix haute* (c'est ça la spontanéité).

Nous n'avons pas à accepter que nous soyons cette chose (« Je suis bègue. »). Nous sommes d'abord et avant tout quelqu'un, un individu, une personne à part entière (mère, père, enseignant, etc.).

Il ne suffit pas d'avoir des pensées positives : **il vous faut agir, [passer à l'action](#)**.

Vaincre le bégaiement signifie ne pas interférer avec le système de parole.

Comment se développe le langage

Par la voix : la voix est le principal joueur qui vous permet de vous faire entendre. Il faut pour cela activer, faire vibrer vos cordes vocales. Et cela se fait naturellement.

Votre bouche doit se mouvoir de manière automatique. Alors que la voix constitue la fondation de la parole, votre bouche lui donne forme. Votre bouche est guidée par votre langage interne. Et tous ces processus fonctionnent simultanément.

SOURCE : Résumé d'un webinaire par Barbara Dahm le 17 décembre 2016 intitulé *7 Powerful Ways to Overcome Stuttering*. (Ne pas ajouter à Illusion de contrôle.)

7 PUISSANTES MANIÈRES DE VAINCRE LE BÉGAIEMENT

Voici un courriel de Barbara qui résume assez bien tout ce qui précède (25 mars 2017) :

À tous ceux qui souhaitent comprendre comment ce système de parole si étonnamment complexe fonctionne et ce qui peut le faire déraiser, j'ai énuméré 6 principes qui interagissent entre eux. En les mettant en pratique, votre parole sera fluide. Il y a plusieurs manières de faire indument ingénierie à ce système et, bien sûr, notre état d'esprit du moment constitue un important élément perturbateur ou non.

Voici les 6 principes pour s'exprimer naturellement :

1. Toute notre attention se porte (uniquement) sur les pensées que nous exprimons (prélangage).
2. Notre cerveau développe le langage automatiquement en une série de sons/syllabes.
3. Le locuteur ignore (n'a pas à s'en préoccuper) les sons/syllabes composant le langage (spontanéité/improvisation¹).
4. La fondation d'une parole audible est une voix naturelle².
5. La bouche convertit automatiquement la voix en sons de parole.
6. Tout cela se produit simultanément, sans y penser, ni effort.

Notez que tout, sauf le premier principe, se produit sans contrôle conscient. J'ai constaté que les PQB ont besoin de porter une certaine attention pour s'assurer que le quatrième principe fonctionne comme il se doit.

J'espère que ce qui précède est compréhensible.

Barbara

25/03/2017 ; Antidote.

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

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

¹ En général, ce qui est entre parenthèses et en caractère un peu plus petit que le texte est ajouté par moi dans le but d'accroître la compréhension de l'idée exprimée. RP

² Par opposition à une voix robotique découlant des techniques/cibles de fluences enseignées par les diverses autres thérapies.