

ET SI ON SOURIAIT ?

Par John Burton, EdD LPC LPCS

Traduit par Richard Parent

Mais oui ! Pourquoi personne n'avait encore jamais pensé à ça ? On avait le contact visuel ; pourquoi ne l'accompagnerions-nous pas d'un sourire ? Et ça fonctionne aussi au téléphone. RP

Bonjour à tous,

Ce courriel se veut davantage une invitation aux lecteurs qu'un partage d'information.

Certains d'entre vous me connaissent et savent que je suis psychothérapeute agréé, maître en PNL et hypnothérapeute clinicien à Greenville, Caroline du Sud. Ceci étant dit, j'ai eu la chance de travailler avec plusieurs personnes victimes d'interruptions dans leur parole, que ce soit en bloquant ou en bégayant (des PQB). En travaillant à relever ce défi, je remarquai le sérieux, les efforts sincères déployés pour parler, spécialement lors de situations accompagnées de mots ou de circonstances difficiles. Puis je me demandai ce qui pouvait se produire *si le locuteur souriait avant et en parlant*.

J'ai obtenu des résultats, je l'admets, avec un échantillonnage nettement insuffisant de 2 personnes. Mais ces deux personnes qui parlaient en bloquant ou en bégayant ne le faisaient plus dès lors qu'elles souriaient avant ou en parlant. Leur fluidité était de retour. Il est évident que nous devons vérifier l'effet du sourire sur la parole chez un plus grand nombre de personnes. J'ignore les effets, s'il y en a, qui se manifesteront chez d'autres personnes, dans le temps et en maintenant cette habitude. ***Voilà pourquoi j'invite toute personne qui bégaie à expérimenter le sourire avant et pendant leurs prises de parole.***

Les raisons de l'influence bienfaisante du sourire sur la parole peuvent être nombreuses. Il se peut que le fait de sourire fasse passer le locuteur d'un état anxieux à un état positif ressourcé. Le sourire amène l'individu à moins se concentrer sur les mots, permettant ainsi le retour d'un écoulement naturel (flow) de la parole. Le sourire ajoute une énergie émotive positive dans l'interaction entre deux individus, influençant ainsi, pour le mieux, leur environnement. L'individu ne s'inquiète ou ne se demande plus comment l'autre personne le percevra. C'est ainsi que vous façonnez votre environnement plutôt que ce soit ce dernier qui vous façonne.

J'attends, avec impatience, les observations et témoignages des membres du groupe à ce sujet.

Merci à vous,

John

John Burton, EdD LPC LPCS

www.drjohnjburton.com

SOURCE : Traduction d'un courriel du 24 octobre 2016 de John Burton sur le site *neurosemanticsofstuttering*. Traduction de Richard Parent, octobre 2016. Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#).

SOURIRE EN PARLANT

Commentaire de Anna Margolina (en visite dans sa Russie natale), 26 octobre 2016 :

John, bien que je sois d'accord avec ce que vous dites, mon approche est légèrement différente au point de vue de l'intention. Au lieu de sourire pour éviter de bégayer ou pour maintenir la fluence, je le fais pour que mon interlocuteur se sente mieux. Nos états internes ne sont pas renfermés dans nos corps. Ils ne sont pas du domaine privé. Ils irradient à travers notre peau, suintent par nos pores et se manifestent dans notre voix et nos expressions faciales. N'est-il pas tout à fait naturel d'aborder un autre être humain dans un élan détendu d'amitié et un désir d'enseigner sa journée par un compliment ou un sourire ? Mon expérience m'a démontré que la fixation sur la fluence constitue l'obstacle le plus important à la progression de plusieurs individus qui bégayaient. Lorsqu'ils cessent de se voir comme un symptôme (bégaiement) et qu'ils se perçoivent comme êtres humains dotés d'un cœur, d'un esprit et d'une âme, quelqu'un de bien plus grand que toute difficulté temporaire de parole, ils augmentent le rythme auquel ils améliorent leur fluence, justement parce qu'ils ont cessé de se concentrer sur cette fluence pour plutôt être humains et se connecter à leurs semblables.

Anna Margolina

www.healingmindtalks.com

Répliques (fusion de 2 courriels) de John Burton, 26 octobre 2016.

Merci pour vos commentaires Anna. Je comprends parfaitement votre philosophie à cet égard. Je suis conscient de cette subtile énergie que nous émettons et de son influence. J'en ai brièvement parlé dans la dernière des trois raisons invoquées pour expliquer pourquoi le sourire contribue à restaurer la fluence. Vous avez parfaitement raison : la fluence, ici, n'est pas l'enjeu. Comme nous le savons, un symptôme, quel qu'il soit, est un sous-produit, le résultat d'un problème. Alors, une interruption de la fluence ne constitue pas un problème de parole, ou, si vous préférez, un enjeu sous-jacent à un problème de parole. Notre système limbique et nos mécanismes autoprotecteurs, dont notre cerveau gauche, font une fixation sur ce qu'ils perçoivent comme une menace à notre sécurité, en l'occurrence, la disfluence. Nous savons également ne pas pouvoir résoudre un problème au même niveau que celui-ci fut créé. *En d'autres mots, le fait de s'attaquer directement à la parole se résume à travailler au même niveau que le problème.* Mais lorsque nous passons à une perspective plus élevée et plus vaste, nous pouvons trouver l'endroit d'où vient le problème. Cela nous permet de l'approcher selon une perspective différente.

... Le fait de nous dévouer, corps et âme, à un objectif plus profond, à notre objectif le plus élevé, ne peut que nous aider. Cela nous aide à faire fi de nos préoccupations du moment, notre objectif ultime étant plus grand que notre seule personne. Je réalise que je permets à mon objectif de me porter. J'ai la permission de faire ou de dire tout ce qui correspond à mon objectif ultime. Cela me permet d'outrepasser ma tendance à la timidité. Ne pouvant nier mon objectif, toute ingérence doit s'enlever du chemin¹.

Merci et portez-vous bien,

John

Commentaires d'Anna au précédent paragraphe de John ; 27 octobre 2016 :

¹ C'est là un concept qui revient de temps à autre dans les discussions. Pour ceux qui veulent le développer davantage, cliquez [ICI](#), ou encore, [ICI](#).

SOURIRE EN PARLANT

(Vos préoccupations usuelles) libèrent le chemin et deviennent insignifiantes - vous les rapetissez, les tassant du revers de la main, faisant en sorte que toutes vos représentations internes, les sons que vous entendez en vous et les sensations que vous ressentez vous portent dans une même direction. Et cela mon ami, constitue l'essence même de notre pouvoir personnel. Je ne veux pas dire que les gens n'ont pas de pouvoir. Non ! C'est qu'ils dispersent leurs énergies et dissipent leurs efforts en combattant des monstres imaginaires. Lorsque tout s'enclenche à l'unisson, on se surprend soi-même.

Anna

28/10/2016