

DE LA SÉRIE [COMPRENDRE LE BÉGAIEMENT](#), PAR MATTHEW O'MALLEY



DÉBROUSSAILLER L'ÉNIGME DU BÉGAIEMENT : DU RÔLE DU TEMPS ET DU CONTRÔLE

Par Matthew O'Malley

Traduit par Richard Parent

UN RAPPEL

Dans un [précédent article](#), je vous ai entretenus, en long et en large, sur les compétences/habiletés automatiques. Pour ceux d'entre vous qui n'auraient pas lu cet article, laissez-moi définir, une fois de plus, ce qu'est une compétence automatique. Lorsque nous apprenons une habileté ou une compétence quelconque (que ce soit de marcher, de parler, etc.), cela exige notre attention et un effort conscient afin de l'exécuter adéquatement. Mais dès que nous nous sommes exercés à cette habileté suffisamment longtemps, nous atteignons un niveau de maîtrise. À ce stade, la quantité d'efforts conscients et d'attention nécessaires pour exécuter cette habileté maintenant maîtrisée est bien moindre. Lorsque nous avons atteint un tel niveau, nous pouvons exécuter cette habileté virtuellement sur «pilote automatique.»

Nous y reviendrons plus loin dans ce texte.

Laissez-moi maintenant vous entretenir un peu sur la compétence de la parole. Pour la très grande majorité des gens (le 99 % qui NE bégaiement PAS), parler est une habileté automatique qu'ils accomplissent avec un effort minimal. Ils savent simplement comment s'y prendre et ils se contentent de le faire, point à la ligne.

Pour vous démontrer la nature d'une habileté automatique, prenez un crayon et une feuille de papier. Pour cet exemple, nous ferons appel à cette capacité maîtrisée/habileté automatique : l'écriture. Écrivez, dans votre langue maternelle, trois phrases, tout en observant les mouvements de votre main. Observez comment vous écrivez chaque lettre adéquatement sans penser à la manière d'effectuer les mouvements, donc sans attribuer beaucoup d'attention à contrôler vos mouvements. Je trouve cela presque miraculeux. Nous sommes simplement capables de le faire. Nous savons comment le faire et nous le faisons, le plus simplement du monde. Ayant maîtrisé cette compétence, nous effectuons ces mouvements en mode automatique. Cela me semble presque fantomatique lorsque je m'observe en train d'écrire, ne contrôlant aucunement ma main

FAIRE LA LUMIÈRE SUR L'ÉNIGME DU BÉGALEMENT : RÔLES DU TEMPS ET DU CONTRÔLE

qui n'en exécute pas moins parfaitement les mouvements appropriés pour écrire exactement ce que je veux écrire.

NOTE : Imaginez-vous observant quelqu'un en train d'écrire et qui, soudain, se mettrait à écrire la première lettre d'un mot encore et encore. Vous pourriez facilement deviner que cette personne lutte contre quelque chose et qu'elle est embarrassée. Elle subit un blocage entre l'écriture de chacune de ces lettres, puis elle cesse d'écrire. Après environ cinq répétitions de la première lettre du mot, elle finit par écrire le mot complet et poursuit sa lancée vers le mot suivant. Puis, quelques mots plus loin, la même chose se reproduit. Cela n'est-il pas analogue à ce qui se produit avec la parole et le bégaiement ?

Bon, poursuivons. Dans cet autre article que je mentionnais plus haut, j'expliquais également pourquoi l'habileté de s'exprimer diffère de celles de marcher, de courir et de se tenir à bicyclette. Ayant expliqué cela en détail dans l'article précédent, je serai donc concis. *La parole est différente en ce que vous exprimez des pensées, ce qui est de nature métaphysique.* Courir, faire du vélo, etc. sont des habiletés dont le but est de faire quelque chose de physique et non d'exprimer quelque chose de métaphysique (pensées, mots, etc.). Mais vous pourriez répliquer que les habiletés de l'écriture et de saisie d'un texte au clavier sont également l'expression d'une pensée métaphysique. Pourquoi alors les personnes qui maîtrisent ces habiletés n'ont-elles pas de comportements de blocage/bégaiement ?

La réponse : Le temps. J'explique.



Courtoisie de maineconmom1 par l'entremise
De Compfight

LE TEMPS

Relation temps/parole

Notre capacité de parole constitue une forme profonde d'expression de soi. Par la parole, nous sommes rapidement capables d'exprimer nos pensées, nos idées, nos rêves et notre personnalité. Ce que nous exprimons par la parole se manifeste et est entendu, en temps réel, par nos auditeurs. En d'autres mots, lorsque nous exécutons notre habileté à parler (faisant bouger nos articulateurs [lèvres, langue et ainsi de suite], faisant vibrer nos cordes vocales, respirant, etc.), nous sommes immédiatement entendus, évalués et jugés selon ce que nous disons et comment nous le disons. Nos auditeurs réagissent très rapidement à nos propos après que nous les ayons formulés. Nous

utilisons notre capacité à nous exprimer pour des interactions en temps réels. Par conséquent, lorsque nous parlons, nous recevons de nos interlocuteurs une rétroaction immédiate sur ce que nous avons exprimé et comment nous l'avons exprimé. Cette rétroaction peut s'avérer bonne ou mauvaise. Si nous racontons une blague et que tout le monde rit, nous serons heureux de la rétroaction immédiate que nous avons reçue. Nous nous sentirons bien après cette interaction. Mais si nous disons quelque chose de déplacé, que nous ne pouvons tenir une conversation normale ou que nous sommes maladroits en parlant ou en interagissant avec les autres, la rétroaction sera négative. Pendant et après l'interaction, nous nous sentirons certainement mal et embarrassés. Je le répète, cette rétroaction se produit presque instantanément. En résumé, quand nous nous exprimons en temps réel, nous sommes jugés en temps réel. *L'acte de parler s'accompagne donc d'une pression du temps.*

Cela, bien sûr, diffère de la saisie et de l'écriture d'un texte.

Relation du temps avec la saisie et l'écriture

Tout comme lorsque nous parlons, la saisie et l'écriture de textes nous permettent également d'exprimer nos pensées, nos idées, nos rêves et notre personnalité. Mais pour ces deux dernières habiletés, nous pouvons prendre le temps qu'il faut pour améliorer (« éditer ») ce que nous écrivons ou saisissons au clavier avant de le « publier » et d'en recevoir la rétroaction. En d'autres termes, avec la saisie et l'écriture de textes, il n'y a pas de pression du temps. Nous pouvons nous installer dans le confort de nos foyers ou de nos bureaux, à l'abri d'yeux et d'oreilles qui nous observeraient, et prendre notre temps pour éditer un message afin qu'il soit exactement comme nous le voulons avant de le partager avec quelqu'un d'autre. Pour ces compétences, il n'existe pas de pression du temps. Nous « éditons » notre message exactement comme nous voulons qu'il le soit, y attribuant autant de temps que nous le désirons avant que quiconque le voit. Il n'y a aucune pression du temps.

Cette réalité que notre manière de parler et ce que nous disons soient entendus et jugés en temps réel donne lieu à une pulsion/un besoin de contrôler notre parole pour prévenir les rétroactions négatives. Cela complique davantage la condition de bégaiement et constitue un problème cyclique comme je vais maintenant vous l'expliquer.

LE CONTRÔLE

Comme êtres humains, il existe deux éléments (au moins) auxquels je vais m'adresser, deux éléments qui font partie de notre nature et qui contribuent au bégaiement. Bien que chacun de ces éléments ne cause pas, individuellement, le bégaiement, et que les deux nous sont habituellement avantageux, leur complémentarité complique cette condition que nous désignons disfluence/bégaiement. Le premier élément est notre capacité à maîtriser des habiletés. Comme je l'ai déjà mentionné, une fois maîtrisée une habileté quelconque, nous sommes capables de l'exécuter en mode automatique/subconscient en n'y accordant que très peu d'attention et d'effort. Ce mode automatique/inconscient est bien plus efficace qu'une habileté contrôlée sciemment et manuellement. En vérité, lorsque nous maîtrisons une habileté pouvant s'exécuter en

mode automatique, *tout contrôle manuel par notre esprit conscient constitue une ingérence nuisible à l'exécution efficace de cette habileté.*¹



Courtoisie de [zacarious](#) par l'entremise de [compfight](#) cc

Afin de vous en faire la démonstration, essayez de contrôler chaque mouvement alors que vous écrivez à la main en formant chaque lettre de manière très attentive. Vous verrez que cela vous ralentira de façon importante. Maintenant, oubliez les contrôles et écrivez naturellement, en laissant votre écriture s'exécuter en mode automatique; vous constaterez rapidement lequel des deux modes est le plus efficace.

Pouvoir exécuter des habiletés en mode automatique est une compétence humaine et un élément de la nature humaine. Lorsque nous maîtrisons une compétence, l'exécuter devient virtuellement automatique. En soi, il s'agit d'une fantastique capacité qui nous permet d'être très efficaces pour plusieurs choses.

Le deuxième élément de la nature humaine est la capacité de notre cerveau à identifier des situations qui peuvent nous blesser, nous embarrasser ou nous faire souffrir. Lorsque notre cerveau rencontre une situation similaire [à une expérience passée](#) nous ayant occasionnée toute forme [d'émotion négative](#) intense, il se place en état d'alerte supérieure. Il se place en état d'alerte majeure pour que vous puissiez mieux contrôler la situation afin d'empêcher que la même expérience négative ne se répète parce que la situation dans laquelle vous vous retrouvez présentement est similaire à celle qui s'était produite dans le passé. D'ordinaire, cette habileté et cet élément de la nature humaine nous est bénéfique. Après tout, si une situation me causa, par le passé, du mal, j'aimerais bien être en état d'alerte afin de pouvoir mieux la contrôler et m'éviter des conséquences similaires.

Rapidement, il est maintenant temps d'ajouter à cela ce que j'ai partagé avec vous sur la parole et le temps. La parole étant jugée en temps réel, si nous avons connu par le passé des situations qui se sont traduites par des expériences très négatives pendant une interaction de parole, nos cerveaux commenceront à identifier certaines situations de parole comme potentiellement dangereuses. Par conséquent, il se placera en état d'alerte majeure en espérant pouvoir contrôler la situation afin de nous éviter la même souffrance.

Pour poursuivre dans cette même veine, les deux éléments de la nature humaine dont je viens de vous entretenir (1. Habiletés automatiques 2. Capacité de notre cerveau à identifier des situations potentiellement dommageables et ses efforts pour la contrôler) se fusionnent pour contribuer au bégaiement. Lorsque nous, personnes qui bégayent, nous retrouvons en situation de

¹ Ruth Mead nous explique également, dans son livre [La parole est un fleuve](#), cette réalité. RP

parole, nos cerveaux se placent en état d'alerte supérieure et désirent contrôler la situation afin de nous éviter les embarras du passé subis parce que la disflue/bégaiement s'immiça dans nos interactions. Il va sans dire que cette inquiétude et ce besoin de contrôle accrus sont à contre-courant de l'exécution d'une parole automatique.

*L'habileté de parole, une fois maitrisée, est conçue pour n'être exécutée qu'en mode automatique (ou sur pilote automatique). Notre esprit-conscient-contrôlant est incapable d'exécuter les mouvements rapides et précis des articulateurs langagiers en conjonction avec la vibration des cordes vocales et le contrôle respiratoire, le tout en synchronisation. **Cela doit se faire en mode automatique par notre subconscient.** Le problème, c'est que les PQB, comme moi-même, ont tout un bagage d'expériences de parole négatives qui font que chaque fois que nous interagissons avec un autre être humain, la capacité innée (naturelle) de notre cerveau à reconnaître des situations qui pourraient nous blesser nous avertit lorsque nous entrons dans une situation de parole. Cet état d'alerte supérieure amène notre cerveau à déclencher le besoin et [la pulsion de contrôler](#) notre parole afin de nous épargner les mêmes souffrances que nous avons connues lors de situations langagières passées.*

En résumé, la pulsion/réaction de notre cerveau à contrôler les situations potentiellement blessantes constitue une ingérence à l'encontre de la nature automatique inhérente de la parole, ingérence qui déclenche la disflue/bégaiement. La parole fluente doit être [inconsciemment](#) automatisée. C'est à notre esprit inconscient de voir à l'opération de notre mécanisme de la parole sans qu'il y ait ingérence de notre esprit-conscient-contrôlant. Il n'existe aucune autre manière d'y arriver une fois que nous avons maitrisé la parole.² Hélas, lorsque notre cerveau se met à déclencher un état d'alerte supérieure pour toute situation de parole, notre esprit conscient s'efforce de contrôler une habileté qui ne fonctionne efficacement qu'en mode automatique (la parole). Et cela contribue au bégaiement.

Ceci explique en partie pourquoi « plus la situation de parole est importante », plus nous serons susceptibles de bégayer. Une situation est importante pour nous parce que nous croyons que l'interaction qui s'y produira aura d'importantes répercussions pour nous. Nous désirons vraiment qu'elle se déroule bien. Cela nous amène à vouloir contrôler davantage. Ce qui donne lieu à une inquiétude accrue de notre esprit, déclenchant ainsi une pulsion encore plus forte à vouloir contrôler la situation et notre parole. Lorsque nous sommes seuls ou que nous parlons à notre chien, notre cerveau n'entre pas en état d'alerte supérieure parce qu'il sait que ces interactions sont dépourvues de tout enjeu. Ce sont-là des situations où la réaction de vouloir contrôler notre parole n'est pas présente, ce qui nous permet, paradoxalement, de nous exprimer en « mode automatique », ouvrant ainsi la voie à une parole fluente. Voilà l'énigme et le paradoxe du bégaiement : [l'abandon de tout contrôle favorise la maitrise](#) (la fluidité - RP).

Ce cycle s'autoperpétue. Chaque fois que nous parlons, nous entrons en état d'alerte supérieure, ce qui nous amène à contrôler notre parole afin de nous épargner l'embarras qui pourrait autrement en résulter. Et parce que nous tentons de contrôler notre parole, celle-ci ne

² Vous aurez compris que ce que veut dire Matthew ici c'est que lorsqu'enfant, nous avons fait l'apprentissage de la parole et que cet apprentissage devient suffisant pour que celle-ci puisse se produire en mode automatique, nous avons alors atteint le stade de maitrise de cette habileté humaine.

peut entrer en mode « automatique », déclenchant ainsi le bégaiement/disfluence *justement parce que nous tentons de contrôler une habileté qui ne peut être contrôlée par notre esprit conscient*. Et parce que cette réaction nous amène à bégayer, nous renforçons et augmentons notre peur des situations de parole, ce qui amènera notre esprit à déclencher, à la prochaine occasion, un état d'alerte encore plus élevé. Cet état d'alerte encore plus élevé augmentera notre besoin de contrôler notre parole afin de nous épargner des souffrances, ce qui donnera lieu à encore plus de paroles bégayées. Ce cycle se répète et la condition de bégaiement se perpétue et pourra même s'accroître à la faveur de manifestations plus complexes.

Source : Traduction de [Unraveling The Stuttering Enigma: The Role of Time & Control](#). Par Matthew O'Malley. Publiée le 27 juin 2015. De la série [UNDERSTANDING DYSFLUENCY](#). Traduction de Richard Parent, septembre 2017. Corrigé avec Antidote.

Pour voir l'ensemble de mes traductions, cliquez [ICI](#).

Pour communiquer avec moi (Richard Parent) par courriel : richardparent@videotron.ca