

## LES RECHUTES

Traduit par Richard Parent

*Pendant longtemps, les PQB (personnes qui bégaiant) se sont fait dire que si elles avaient des rechutes, c'est qu'elles ne travaillaient pas assez fort, qu'elles n'y mettaient pas assez d'effort. Nous savons aujourd'hui que là n'est pas la question. Une des principales raisons des rechutes, c'est que certaines thérapies ne s'adressaient qu'à l'aspect mécanique de la parole, négligeant la partie invisible et pourtant la plus volumineuse du problème : la portion immergée de [l'iceberg du Bégaiement](#). Heureusement, en partie grâce à l'Internet qui a permis aux PQB d'exprimer leurs besoins, cela est de moins en moins vrai. Voici donc quelques réflexions à ce sujet. R.P.*

---

*Cnevarez72 (première partie de son adresse courriel -15 avril 2016) :*

«Eh bien... je croyais m'être stabilisé une fois pour toutes, libéré, ayant retrouvé mon identité initiale, ma véritable identité. Je me pliais aux exigences de l'approche holistique pour dissoudre le bégaiement ([Hexagone du Bégaiement](#)). Devinez ce qui s'est produit. Après tant d'années de bégayages, je suis devenu, pendant 3 mois, un véritable moulin à paroles, sans crainte de trébucher.

Puis j'ai eu une rechute.

Je crains de ne pouvoir retrouver mon état d'être. Pire, de nouvelles peurs sont apparues... dont plusieurs défient la raison ; je suis embarrassé de vous le dire, mais j'ai l'impression que mes pensées s'arrachent le meilleur de moi-même. Je ne sais plus trop en quelles "Pensées" je peux croire et avoir confiance.»

*Courriel de Rie Anderson à Ruth Mead (18 avril 2016) faisant suite au précédent. (Rie n'est pas une personne qui bégaié, mais elle connaît bien la PNL) :*

«Bonjour Ruth. Je me réjouis que tu sois là, aussi rapidement pour commenter cette question. Après des années de psychothérapie du genre "dans la dèche avec toi", j'ai constaté qu'il est plus difficile de passer au travers une rechute que de lutter pour parler. Je ne voulais pas publier ce commentaire à tout le groupe par crainte de décourager ceux qui sont déjà dans un processus personnel, mais l'ego/imagination donnera du fil à retordre à cnevarez dans sa bataille, à moins qu'il ne réalise que plus ses "doutes" sont importants, plus cela indique l'ampleur du succès qu'il a connu avant de subir ce revers que lui inflige son ego<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> On aura tous compris que ce que veut dire ici Rie, c'est que plus l'individu avait retrouvé une parole libérée, plus la rechute fait mal. L'impact négatif d'une rechute serait donc proportionnel au rétablissement atteint par l'individu avant la rechute. RP

## LES RECHUTES

Une façon de bien restructurer cela consiste à accueillir les doutes, les ramener à l'attitude "puisque je te fais courir, regarde-moi bien aller!!!! Je ne penserai même pas à 'retrouver' (mes performances/[expériences au sommet](#) – Maslow) parce que je progresse vers un nouvel État!" Etc. Qu'en penses-tu Ruth<sup>2</sup>? »

*Rie*

*Et Anna Margolina ajoute ceci dans un courriel du 19 avril :*

« Je me disais toujours lorsque j'avais des rechutes : "Il fut un temps où tu ne savais même pas s'il te serait un jour possible de t'exprimer avec fluence et facilement. Oh, tu en rêvais; mais tu n'en connaissais ni la sensation, ni ne savais à quoi ça ressemblait... pas encore.... Maintenant, tu sais. N'est-il pas réconfortant de savoir que ce but pour lequel tu as tant travaillé est non seulement attrayant et souhaitable, mais aussi accessible?" Et je me demande simplement ce que cette expérience de rechute t'apprendra, quelles seront ces nouvelles découvertes que tu feras et l'ampleur de la maîtrise sur ton cerveau que tu affineras en poursuivant audacieusement tes rêves. »

---

*Courriel d'Anna Margolina (16 avril 2016) :*

« Voici, mon ami, le moment du vrai test. Tu veux savoir ce que tu dois apprendre ou changer afin de retrouver le chemin de la liberté ?

Les rechutes se produisent sensiblement de la même manière. Nos expériences passées activent de vieux circuits neuronaux. Ils sont toujours là - car il faut du temps pour les anéantir. Ils sont solidement ancrés. Ne les as-tu pas, après tout, renforcés pendant des décennies? Tu concentres ton attention sur une mauvaise expérience de parole plutôt que de te centrer sur chaque partie d'une expérience positive. Puis tu commences à te dire des choses qui te font sentir encore plus mal, quelque chose qui creuse davantage le sillon dans lequel se trouve ce vieux circuit neuronal. Tu repousses du revers de la main tes périodes de fluence - les considérant comme un coup de chance, quelque chose qui n'est qu'éphémère. Tu t'en dissocies - les voyant à distance, comme quelque chose d'irréel. Et tout nouvel épisode de lutte pour parler renforce ces vieux circuits neuronaux jusqu'à ce que tu glisses en eux comme dans une vieille paire de pantoufles. Il te semble que cette période de fluidité n'était qu'une chimère. Tu crois ne jamais pouvoir retrouver cet état. Tu en viens à croire que quelque chose en toi t'empêchera de retrouver la fluence.

---

<sup>2</sup> Ruth répondit à Rie en lui disant que sa perspective du problème était très appropriée.

## LES RECHUTES

Si tu fais une de ces choses que je viens d'énumérer, demande-toi ceci : "Si je continue à penser ainsi, où cela me mènera-t-il? Où serais-je dans un an? Dans trois ans? Dans cinq ans? À la fin de ma vie? Est-ce là ce que je veux? Est-ce vraiment ce que je désire?"

Tu dois devenir ton propre coach. Ou en trouver un. Parfois, un "accompagnateur de changement" — quelqu'un qui fait ou a fait le même parcours que toi et qui saura te sortir de tes idées défaitistes et dévalorisantes — peut vraiment t'aider.

Lorsque tu connais un revers, que tu trébuches, accorde-toi quelques minutes pour te sentir mal (par opposition à bloquer/éviter cette émotion/sensation), puis relève-toi, secoue-toi et poursuis ton chemin. Sois curieux, aie de la résilience, sois féroce pour vivre cette vie que tu veux et devenir cette personne que tu veux être.»

*Anna*

---

*Commentaire de John Harrison (6 août 2016) à Seth qui entreprend un parcours personnel.*

«Seth, tu surf sur une vague mon ami. Tu saisis fort bien la véritable nature du bégaiement et du blocage et ta détermination à expérimenter divers comportements qui te sont inhabituels te place sur une voie rapide vers la réadaptation.

... Je me réjouis du nombre de personnes qui comprennent maintenant la vraie nature du bégaiement et d'un blocage. Je veux en particulier souligner la nature non linéaire d'un processus de réadaptation. Il ne s'agit pas, en effet, d'un processus en "ligne droite." Il y a des portions du parcours qui te sembleront constituer un pas en arrière — un recul momentané — suivi de deux pas en avant. Mais en ne t'y arrêtant pas, les pas en arrière finiront par disparaître.

J'ai connu une période où j'avais un occasionnel blocage; mais parce que je savais ce à quoi j'avais affaire, j'ai été en mesure de décoder assez efficacement toute manifestation aléatoire de blocage pour la désamorcer *afin qu'elle ne se transforme pas en quelque chose dont j'allais, à l'avenir, avoir peur*. Cela, en retour, m'évita de glisser à nouveau dans un mode/[réflexe de retenue](#) déclenché par la peur chaque fois qu'une situation similaire allait se présenter. Des années se sont écoulées depuis la dernière fois que j'ai bloqué.»

Salutations,

*John*

---

*Anna Margolina, courriel du 28 août 2016.*

Lorsque vous êtes déterminé à poursuivre un parcours de transformation et de développement personnels, les messages affluent de partout. Tout devient métaphore et leçon.

Mon mari et ma fille ouvraient le chemin dans la Cave des Grands Singes<sup>3</sup> — un tube de lave d'un kilomètre et demi de long, véritable course à obstacles façonnée par la nature. Vous marchez dans l'obscurité totale, guidé par la seule lumière hésitante de votre lampe de poche. Éteignez celle-ci et vous êtes dans la grande noirceur. Une substance gluante recouvre les murs et l'eau s'écoule du haut. Vous devez grimper en vous sentant coincée entre d'énormes amoncèlements de pierres.

À un moment donné, alors que nous regardions une énorme formation rocheuse, plus haute qu'une maison, qui nous bloquait le chemin, mon mari s'exclama : « Si je ne savais pas qu'il y a une sortie, je ferais demi-tour dès maintenant. »

Wow! Quelle métaphore pour vaincre le bégaiement! Quelle belle métaphore pour tout parcours personnel!

Comme plusieurs d'entre vous, à un moment donné de ma vie, je fus profondément déçue et désillusionnée face aux thérapies du bégaiement. J'avais l'impression d'avoir tellement investi à tenter de devenir fluente que j'avais perdu tout intérêt à faire d'autres efforts. J'en avais assez. J'allais abdiquer.

Puis je lus un livre rédigé par John Harrison, « [Redéfinir le Bégaiement](#). » Ce livre ralluma une lueur d'espoir dans mon cœur. Je me disais — si John et d'autres, qui partagent leurs histoires dans son livre, ont pu atteindre une parole naturelle dépourvue d'effort et un état psychique approprié, état dans lequel le bégaiement n'est plus un enjeu, il n'y a aucune raison pour que je ne puisse en faire autant. Je n'avais qu'à faire ce que ces personnes ont fait. Tout ce dont j'avais besoin, c'était d'acquérir les mêmes outils, les mêmes connaissances et les mêmes cartographies<sup>4</sup>.

Au fur et à mesure que nous progressions dans la Cave des Grands Singes, nous arrivâmes à un mur de lave de trois mètres de haut. Un groupe de personnes étaient à nos côtés, se demandant s'ils pouvaient l'escalader. Mais nous savions dans nos cœurs que ça ne devait pas être aussi difficile; d'autres l'ayant fait avant nous, on pouvait y parvenir. Nous l'avons escaladé

---

<sup>3</sup> Anna y réfère comme la « Ape Cave. »

<sup>4</sup> **Carte/Cartographie de la réalité** : Perception du monde, représentation unique du monde propre à chaque individu basée sur nos perceptions et nos expériences personnelles (notre vécu), y compris la cartographie neurologique et linguistique, ainsi que nos Représentations Internes (RI). Dans le Modèle de la Communication de la PNL, nous référons à la cartographie d'un individu comme Représentations Internes (RI). (Voir aussi Modèle du Monde). Pour ces divers termes, vous référez au [Glossaire](#). RP

## LES RECHUTES

et poursuivi notre chemin. Si je n'avais pas su que d'autres y étaient parvenus, j'aurais rebroussé chemin.

Lors de votre parcours pour vaincre le bégaiement et atteindre une fluence naturelle, vous affronterez des moments de découragement. Certains d'entre eux s'avèreront vraiment négatifs et terrifiants. Vous aurez l'impression de regarder un amoncèlement de pierres ou un solide mur devant vous et d'être sur le point d'abandonner. Dans ces moments-là, vos croyances sont très importantes. Car si vous croyez que ce à quoi vous aspirez est possible, alors un défi vous motivera et les obstacles deviendront sources d'excitations.

Il y a une raison pour laquelle nous nous aventurons dans de tels tubes de lave obscures et grimpons d'énormes amoncèlements de roches, tombant, glissant et, pourtant, continuant notre chemin. En croyant au succès, les défis se transforment en quelque chose d'amusant.

Lorsque je regarde derrière moi, je vois des moments de désespoir. Je revois plusieurs moments lors desquels je commençai à douter de pouvoir, un jour, vaincre ce monstre. Pourtant, j'ai continué et je continue toujours en ayant tellement de plaisir. Aller aux [Toastmasters](#) et ne plus ressentir la peur. Parler de choses et d'autres avec mes amis en me concentrant sur ce que je veux dire, ne me demandant plus si je parviendrai à faire sortir les mots ou non. Jouir de l'expérience de se connecter aux autres, de partager mes idées et de m'exprimer (dans tous les sens du verbe). Je sais que je rencontrerai encore plusieurs obstacles. Mais sachant que je peux réaliser mes aspirations, j'ai bien l'intention de tirer plaisir de chaque défi.

À quoi croyez-vous? À quoi croyez-vous au plus profond de votre être? Car ce à quoi vous croyez a beaucoup d'importance.

*Anna*

09/09/2016

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Reformaté et actualisation des liens hypertextes, 02/2019.

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

Pour communiquer avec moi : [richardparent@videotron.ca](mailto:richardparent@videotron.ca) OU [richardparent99@gmail.com](mailto:richardparent99@gmail.com) Mon identifiant Skype est : ricardo123.