

RÉFLEXIONS APRÈS AVOIR LU *I HAVE A VOICE* DE BOB BODENHAMER

Par Brandon Young

Traduit par Richard Parent

Voici les réflexions de Brandon après qu'il eut lu le livre de Bob Bodenhamer, [I Have A Voice](#). Ce qu'il y décrit représente la conception que les membres de notre forum se font du bégaiement et des difficultés rencontrées lors d'un parcours personnel. RP

Après avoir lu « I Have a Voice » de Bob G. Bodenhamer, j'ai décidé de partager mes réflexions dans l'espoir que cela puisse en aider d'autres tout en mentionnant certaines choses que cette lecture m'a apprises.

... Après avoir rédigé une première ébauche, j'ai constaté avoir trop écrit tout en m'égarant en de multiples directions. J'ai donc décidé de ne partager que quelques idées sur la manière dont ce livre changea ma perception...

Ce livre m'ouvrit les yeux et me remplit d'un sentiment d'espoir tout en me libérant de certaines frustrations. De plus, il provoqua certaines conversations intéressantes avec ma mère. Ceci m'aida à mieux comprendre pourquoi j'avais développé de tels schèmes de pensée.

Je suis extrêmement impressionné par le fait que Bob Bodenhamer, qui n'a jamais eu de problème de parole, puisse aussi bien comprendre ce problème et avoir aidé un si grand nombre de PQB. J'ai passé bien des heures avec de soi-disant experts qui, malgré leurs bonnes intentions, furent incapables de comprendre ma souffrance intérieure, encore moins de m'offrir une quelconque solution.

J'ai toujours su que mes problèmes de parole étaient d'ordre psychologique. Mais, jusqu'à aujourd'hui, je n'avais jamais compris à quoi attribuer cette disfluence. Avec le temps, cela me causa bien des frustrations et, par conséquent, je suis devenu quelque peu indifférent, ayant inconsciemment abandonné tout espoir et considéré que ce combat n'en valait pas la peine. Plus je mettais d'énergie à me battre contre ce problème, pire il devenait. Devant ce constat, il me semblait plus logique de lui accorder moins d'attention.

En chemin, certains soupçons ont émergé en regard de la cause du problème. Mais à cause d'un manque de preuves, j'ai hésité à en tirer une conclusion. Étant conscient du *ergo propter hoc fallacy*¹, je ne voulais pas en être victime.

Je suis souvent renversé par le fait que la communauté scientifique n'ait pas encore démontré une meilleure compréhension du problème et je me suis souvent demandé pourquoi on n'a pas mis plus d'efforts à le résoudre.

Aucun doute, ce livre m'a amené à modifier ma perspective. J'ai le sentiment d'avoir entrepris un tout nouveau parcours, étant sûr de me diriger dans la bonne direction. J'ignore dans quelle mesure je suis près ou éloigné de la destination, ou si je compléterai ce voyage ; mais j'ai maintenant l'impression d'évoluer à l'aide d'une quelconque boussole.

Cette nouvelle perspective me permit d'observer ma personne et mon comportement d'un point de vue différent. Je suis maintenant plus conscient de la manière avec laquelle j'interagis

¹ Expression latine signifiant un jugement erroné de cause à effet.

L'HISTOIRE DE BRANDON

avec les autres. Ce qui m'a le plus frappé, c'est mon incapacité à exprimer ce que je suis et mes émotions comme je le ferais si j'étais vraiment en contrôle. Je constate que la perception que j'ai de moi-même tranche nettement avec ce qui se manifeste dans la réalité.

Pour utiliser des termes du monde de l'informatique, j'ai l'impression que mon ordinateur (hardware) est pleinement fonctionnel, mais que les codes sources de mon système d'opération (software) sont infestés d'une logique inutile qui occasionne des résultats indésirables. J'ai espoir de pouvoir supprimer ces codes inutiles pour les remplacer par une logique convenant mieux à une parole fluente.

Je constate également ne pas être capable d'être moi-même et d'interagir avec les autres comme je j'aimerais. J'ai un désir inné d'exprimer ce que je suis et d'apporter ma contribution à ce monde. Mais je ne me sens pas capable de la faire. Quelque chose empêche ces actions de se concrétiser.

Lorsque j'observe mon comportement, je ne peux m'empêcher de noter les caractéristiques d'un autosabotage. Un comportement indésirable semble faire obstacle à mon succès. Par exemple, je me surprends à volontairement planifier la prochaine phrase que je dirai et, à mon grand désarroi, à choisir des mots sur lesquels je bloque. De plus, j'observe ce type de comportement dans d'autres sphères de ma vie, telles que le sport et la musique. Je remarque chez moi une attitude générale à trouver le moyen de sous-performer ou de rater des objectifs liés à la performance. Bien que je reconnaisse que l'enjeu soit un problème de communication, je le considère également, dans un sens plus large, comme un problème de performance.

Je crois que cette chaîne de pensées démontre la nature illusoire de la libre volonté et que ce type de comportement est plutôt le produit d'une prédisposition génétique combinée aux expériences (pénibles) ayant, jusqu'à ce jour, parsemé mon existence. La bonne nouvelle, pour ceux qui souscrivent à cette approche, est que la seule étape à accomplir entre ma situation présente et le changement sont des expériences nouvelles ou différentes.

Je m'efforce présentement de regarder en moi, à la recherche d'indices sur ce qui peut occasionner ce problème. J'ai une idée de ce qui m'a amené à adopter de tels schèmes de pensée, mais je n'ai aucune certitude. Je crois que c'est la peur du jugement des autres, d'être inadapté ou, possiblement, de ne pas gagner leur approbation ou de satisfaire leurs attentes.

Le livre m'a indirectement fait comprendre que je ne pourrai résoudre ce problème avec mes présents schèmes de pensée. [J'ai besoin de nouvelles expériences](#) qui établiront de nouvelles perspectives qui me permettront de rompre les chaînes m'empêchant d'accéder à la fluidité.

Comme l'a dit Albert Einstein : « Nous ne pouvons résoudre nos problèmes avec les mêmes schèmes de pensée que nous utilisons alors que nous les avons créés. »

Comme vous l'avez probablement déjà compris, j'ai non seulement trouvé ce livre intéressant, mais extrêmement utile. J'encourage quiconque souffre de blocages silencieux ou de tout autre problème psychologique similaire à lire ce livre.

Merci de me lire et j'ai bien hâte de lire vos commentaires.

Brandon

SOURCE : Traduction d'un Courriel de Brandon daté du 26 février 2017.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Février 2017.