RECUEIL DE TEXTE D'ALAN BADMINGTON

Pays de Galles

Traduits par Richard Parent

PRÉSENTATION

Alan est un policier à la retraite. Il a vécu les cinquante premières années de sa vie avec un sévère bégaiement. Il réside au Pays de Galles, en Grande Bretagne.

Il a connu le succès aux Speaking Clubs d'Angleterre et du Pays de Galles, réseau dans lequel il remporta plusieurs trophées. En 2005 et 2008, il fut parmi les huit finalistes du championnat national d'art oratoire de cette association Britannique. Diverses organisations communautaires l'invitent régulièrement comme orateur pour qu'il relate ses expériences de personne qui bégaie. Il présenta des ateliers devant des stagiaires américains en orthophonie et à l'occasion d'événements spéciaux de la NSA et de la BSA. En mai 2010, il s'adressa au congrès annuel de la Santa-Clara County Speech-Language Hearing Association de Californie.[1] Un des principaux orateurs de la 7 ième Convention Internationale des Personnes Qui Bégaient tenue en Australie en février 2004, il remporta la Compétition Oratoire. Les interviews qu'il accorda à la télévision, à la radio et aux journaux contribuèrent à amener le bégaiement à l'avant-plan de l'actualité. Alan a rédigé trois articles pour le livre de John Harrison, *Redéfinir le Bégaiement*. Ses nombreux articles ont été reproduits dans des publications de la NSA/BSA, sur des sites relatifs au bégaiement (et sont maintenant tous traduits en français).

Alan partage ici avec nous ses luttes de PQB[2] ainsi que les sentiers motivants et plein de défis qu'il emprunta pour se libérer des fers d'une parole bégayante qui l'a inhibé pendant un demi-siècle.

L'adresse courriel d'Alan est : alan@highfieldstile.fsnet.co.uk.

---

[1] http://www.mnsu.edu/comdis/isad13/papers/tales13/badmington13.html
[2] Personne Qui Bégaie

TABLE DES MATIÈRES

LE BÉGAIEMENT N'EST PAS QU'UN PROBLÈME DE PAROLE....4
L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT....26
MODIFIER NOS SCHÈMES DE PENSÉE....28
L'INFLUENCE DES CROYANCES ET DE L'IMAGE DE SOI SUR LE BÉGAIEMENT....33
DEUX CHOSES QUE J'AURAIS SOUHAITÉ SAVOIR SUR LE BÉGAIEMENT LORSQUE J'ÉTAIS PLUS JEUNE....39
S'AVENTURER : POURQUOI LE FAIT D'ÉLARGIR NOS ZONES DE CONFORT AMÉLIORE NOTRE PAROLE ET ENRICHIT NOTRE VIE....43
LES FORUMS DE DISCUSSION SUR INTERNET : UNE GRANDE RICHESSE....51
BÉGAIEMENT : INFORMER LE PUBLIC....60
PARLER DU BÉGAIEMENT M'OUVRE BIEN DES PORTES....66
UN VOCABULAIRE ENRICHI GRÂCE AU BÉGAIEMENT....68
HABITUÉ COMME JE SUIS… 70
MONTER SUR LES PLANCHES, UNE EXPÉRIENCE AMUSANTE....72
LES EXPLOITS SPORTIFS CONTRIBUÈRENT À ME SORTIR DU BÉGAIEMENT....73
LES TECHNOLOGIES : ALLIÉES OU ENNEMIES DE LA PQB ?....75
POUR QUE LES ORTHOPHONISTES DE DEMAIN AIDENT MIEUX LES PERSONNES QUI BÉGAIENT....85
POUR LE MEILLEUR ET POUR LE PIRE....88
NOUS SOMMES TOUS DIFFÉRENTS....91
CHANGER LES MOTS....93

LE BÉGAIEMENT N'EST PAS QU'UN PROBLÈME DE PAROLE

Alan a d'abord présenté cette allocution à la Convention annuelle 2001 de la British Stammering Association (BSA)*, à Liverpool. Il assistait alors à sa toute première convention sur le bégaiement. Il récidiva en la prononçant à la Convention de la National Stuttering Association* (NSA)*, tenue à Anaheim, en 2002. Le texte qui suit constitue une version abrégée de son allocution*. RP

Je m'appelle Alan Badmington. Vous ne pouvez imaginer le plaisir que je ressens de pouvoir dire cela devant un auditoire. C'est que, voyez-vous, pendant plus de 50 ans, j'ai eu extrêmement de difficulté à me présenter. Eh oui, cette tâche pourtant si banale, que la majorité de la population prend pour acquise, m'occasionna frustration, anxiété et maux de tête.

Il semble que mon bégaiement ait commencé vers l'âge de 3 ans et j'ai bénéficié d'une thérapie assez tôt. Je ne me souviens pas d'avoir rencontré de difficultés majeures avant la classe de grammaire, à l'âge de 11 ans. Dès le premier jour, lors de l'inscription, je me souviens très bien d'avoir lutté pour dire mon nom et mon adresse devant 30 étudiants, pour la plupart de parfaits étrangers.

Lire en classe à voix haute s'avéra un autre désastre. Au fur et à mesure que mon tour approchait, je préparais avec soin (aussi longtemps d'avance qu'au 10 ième avant moi) ce que j'allais dire. Réalisant que mon texte comportait plusieurs mots dont je savais qu'ils m'occasionneraient des difficultés, je refusais de lire, demeurant silencieux, et la lecture se poursuivait avec l'étudiant suivant. Ce fut une de mes toutes premières occasions où j'ai utilisé l'évitement.

D'autres thérapies s'ensuivirent sans plus de succès. Alors que je pouvais lire à haute voix en thérapie, je ne pouvais ni poser de questions ni y répondre en classe. J'avais beau connaître la réponse, je n'osais pas lever la main de peur de me ridiculiser. Mais comme je soufflais la réponse aux autres autour de moi, ce sont eux qui recevaient les étoiles.

La situation empira au fur et à mesure qu'avancèrent mes études ; j'en vins à accepter que je ne pourrais jamais parler devant un groupe. J'avais le sentiment que j'aurais toujours de la difficulté à m'adresser à des gens que je ne connaissais pas.

En compagnie de mes meilleurs amis, j'étais raisonnablement fluent ; mais en présence d'inconnus (et de ceux que je ne connaissais que très peu), j'avais toujours de la difficulté à m'exprimer. J'avais des problèmes particuliers avec les mots débutant par la lettre « b » (et, comble de malheur, mon nom de famille est Badmington). J'avais aussi des difficultés avec les lettres « c, d, f, g, j, k, m, n, p, s, t, » et « v », pour n'en nommer que quelques-unes.

Pas étonnant donc que j'évitais les mots commençant par ces lettres pour les substituer par d'autres mots débutant par d'autres lettres. Ma participation orale à une conversation était donc inévitablement brève (composée de mots prononcés à la hâte et soigneusement sélectionnés) ; puis je me retirais de la conversation. Pas question pour moi non plus de fournir des explications détaillées. De plus, afin d'éviter d'attirer l'attention sur moi (lorsque je commençais à parler), j'avais pris l'habitude d'interrompre mes interlocuteurs.

Mes croyances négatives prenaient donc déjà forme, même à cet âge. Par exemple, je croyais :

- Ne pas pouvoir parler face à des groupes, ou avec des gens que je ne connaissais pas personnellement ;
- je ne pouvais utiliser des mots débutant par les lettres « b, c, d, » etc. ;
- je ne pouvais jamais fournir d'explications détaillées ;
- si je devenais le centre d'attention, je ne pouvais pas parler ;
- que seuls les autres pouvaient performer dans ce genre de situations verbales (et j'enviais ceux qui pouvaient parler sans s'en soucier).

En tant que sportif accompli, j'étais appelé à représenter les équipes gagnantes de mon école. À cause de cela, mes collègues m'admiraient et, contrairement à plusieurs ici aujourd'hui, je ne me rappelle pas avoir été ridiculisé à cause de mon bégayage.

J'ai déjà mentionné avoir des problèmes à dire mon nom. Eh bien cela m'occasionna bien des maux de tête lorsque j'étais choisi pour jouer dans un club sportif prestigieux. Je me présentais avec tout mon attirail ; hélas, je n'avais pas le courage de m'introduire aux responsables des organisations. Ils ne me connaissaient pas et je ne pouvais me présenter – alors, je ne jouais pas.

ENTRER AU SERVICE DE POLICE

À l'âge de 19 ans, je pris une décision très importante dans ma vie, décision influencée par le fait que je bégayais. Je réalisai qu'une personne qui bégayait pouvait se faciliter la vie en évitant les échanges sociaux grâce à un emploi offrant de rares occasions de parler tout en pouvant limiter les occasions de devoir engager une conversation. Simple, n'est-ce pas ? Tu ne parles pas, tu ne bégaies pas.

Bien qu'un tel choix s'offrait à moi, je décidai que ce ne serait pas l'avenue que j'allais emprunter. Sentant que j'avais besoin de ce défi, je m'enrôler au service de police.

À cette époque, l'entrevue d'embauche était brève et simple, comprenant seulement quelques questions (incluant quelques-unes sur notre caractère). Évitant les mots problématiques, j'ai sélectionné mes réponses avec soin et je décrochai un rendez-vous.

À la réflexion, je crois que le fait que mon oncle ait été, pendant plusieurs années, le juge local, a probablement pesé dans la balance.

De nos jours, les entrevues s'échelonnent sur deux jours et impliquent plusieurs situations d'élocution. Si cela avait été la procédure à l'époque de mon embauche, je n'aurais PAS été sélectionné

Comme patrouilleur, je m'arrangeai pour garder la tête au dessus de l'eau en faisant appel à plusieurs pratiques d'évitement, telle que dessiner un croquis si quelqu'un me demandait sa direction. Mais le revers de la médaille se présenta lorsque je dus, pour la toute première fois, témoigner en preuve à la Cour. J'étais incapable de prononcer le serment : je ne pouvais simplement pas aller plus loin que le troisième mot – « jure ».

Je me souviens très bien lorsque je me dirigeai vers la barre des témoins, plaçant ma main gauche sur la Bible, élevant ma main droite et disant : « Je le j jjjjjjjj, jjjjjj, jjjjjjjjjjjjjjjjjjjjj. » Rien de plus n'allait sortir de ma bouche, luttant désespérément pour dire une courte phrase qui faisait pourtant partie intégrale de ma profession.

Mes yeux se fermaient, mon pouls battait la chamade, je transpirais de tout mon corps et je restai bloqué, me battant contre un simple mot de quatre lettres. (Curieusement, je n'aurais probablement pas eu de difficultés si le mot n'avait eu que trois lettres.) Les officiels de la cour et le public observèrent la scène, n'en croyant pas leurs yeux. En fait je ne peux que présumer leur réaction, ayant atteint à ce moment-là un état de totale inconscience, totalement imperméable à tout ce qui se passait autour de moi.

Étant un rédacteur prolifique, il était (peut-être) inévitable qu'un jour je résume cette anecdote en vers :

> Un policier qui bégayait à la cour
> Tout en prononçant le serment provoqua un grand émoi
> Disant « je le jjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjjure »
> Puis finit, en désespoir de cause, par abandonner
> Plus un mot il ne prononça.

Ce n'est pas tout. Je devais témoigner pour la preuve. Tel que déjà mentionné, toute ma vie se résumait à l'évitement et la substitution de mots. Mais à la cour, pas question de changer le nom de la partie défenderesse ; non plus le nom de la route où se produisit l'offense ; ni altérer le jour et la date, ni le véhicule, ni sa plaque d'immatriculation. Hors de question. On devait, peu de temps après, me confiner à des tâches administratives, loin du contact avec le public dont j'avais pourtant besoin.

Ma croyance de ne pouvoir prononcer certains mots s'en trouvait renforcée. De même mon incapacité à m'exprimer devant d'autres lorsque l'attention se concentrait sur moi. Ces croyances négatives s'en trouvèrent cimentées – mon comportement et ma personnalité avaient été modifiés afin d'accommoder mon bégayage.

Pourtant, quelques heures plus tôt, je m'étais retrouvé dans la même salle d'audience, à présenter une preuve semblable sans trop de difficulté. Mais les circonstances étaient bien différentes. La première fois, la salle d'audience était vide,

sans cet auditoire qui se présenterait plus tard pour assister à ma performance. J'avais répété mon baratin à l'avance, me prouvant que mon mécanisme du langage fonctionnait parfaitement. Mais cela ne me donna aucun réconfort lorsque, plus tard, j'échouai lamentablement en présence des autres.

Un de mes supérieurs devait écrire plus tard à mon sujet : « Lorsque cet officier présente une preuve à la cour, il est une source d'embarras pour tout le monde. » Ce qui renfonça ma croyance que mes auditeurs devenaient inconfortables lorsque je bégayais. Il écrira également (bien des années plus tard) : « La seule raison pour laquelle on ne l'a pas considéré pour une promotion est son défaut d'élocution. » (Et j'ai conservé des copies de ces rapports.)

Alors jeune recrue, j'avais écrit l'examen national de promotion et me classai troisième du Royaume-Uni (ou plutôt, pour l'Angleterre et le pays de Galles). Cela me qualifia pour une promotion accélérée au prestigieux National Police College, ce qui m'aurait propulsé plus haut dans la hiérarchie. Je ne fus pas accepté à cause de mon bégaiement.

Ma croyance, dès lors, fut que je ne serais jamais promu au sein du service de police. Ce que je tente de faire ressortir ici, c'est que ces expériences façonnèrent mes croyances personnelles, croyances qui deviendraient miennes tout au long de ma vie adulte.

Quelques années plus tard, je complétai une thérapie de deux semaines pendant laquelle je devins virtuellement fluide. Mais pendant les semaines qui suivirent mon départ de cet environnement contrôlé, je perdis cette fluence pour retrouver mon ancien comportement de bégaiement. C'est que, voyez-vous, il n'y avait, hélas, aucun maintien. J'y suis retourné une deuxième fois et le même résultat se répéta. Ma croyance fut alors que je n'arriverais jamais à vaincre le bégaiement.

Vers 1977, un autre événement se produisit dans ma vie : je fis l'acquisition d'un appareil de rétroaction auditive retardée : l'Edinburgh Masker. Il s'agissait d'un petit appareil électronique qui m'empêchait d'entendre ma voix en émettant un son strident chaque fois que je parlais.

Quelle horreur ! – imaginez un officier de police en uniforme affublé d'un micro à la gorge avec des écouteurs trop visibles, connectés à un boitier de contrôle par un enchevêtrement de fils et de tubes cachés sous ses vêtements et ses cheveux. En fait, l'appareil original ressemblait à un stéthoscope de médecin. D'apparence inacceptable, je pris des arrangements afin de faire fabriquer des écouteurs localement.

L'Edinburgh Masker fonctionne selon le principe que si vous ne pouvez entendre votre voix, le risque de bégayer est moindre. Je devins si dépendant de cet appareil que je n'osais aller nulle part sans celui-ci. Puis je changeai mes habitudes de parole afin d'accommoder le son masquant – prolongeant les mots pour garder le son activé. Bien que le résultat ne soit pas naturel, cela m'aida.

Croyant maintenant ne pouvoir vivre sans le Masker, je me procurai toute une panoplie de pièces de rechange afin d'éviter les pannes. Parce que je croyais ne pas

pouvoir parler sans difficulté si j'entendais ma propre voix, celle-ci allait dorénavant prendre une toute autre proportion chaque fois que je parlais sans le Masker.

J'étais vraiment une monstruosité ambulante (étant dépendant d'un son bizarre chaque fois que je parlais), obligé de lire sur les lèvres si quelqu'un se permettait de parler en même temps que moi. Je le portai pendant 10/12/14 heures par jour, pendant 20 ans, ce qui m'occasionna de fréquents maux de tête et des infections aux oreilles. Mais sans cet appareil je n'aurais pu survivre dans mon travail.

Après plusieurs années cantonné au bureau, j'ai convaincu mes supérieurs de me laisser retourner aux opérations. Grâce au Masker, je repris contact avec le public, ce dont on m'avait privé pendant tant d'années. Je témoignai à la cour, composai avec des accidents et j'ai même donné un cours. Bien que cette dernière expérience n'ait pas été concluante, l'Edinburgh Masker m'a tout de même permis de tenter l'expérience, ce que je n'aurais auparavant jamais osé faire.

Mes croyances s'en trouvèrent donc modifiées, passant de « Je ne peux parler devant un groupe » à « En portant le Masker, je peux parler devant un groupe avec moins de difficulté. » J'aimais le sentiment ressenti après avoir donné un cours. Je prenais plaisir à parler devant des gens. L'opinion, l'estime que j'avais de moi s'améliora grandement. Parce que je portais le Masker lors de situations sociales, j'étais plus confiant.

Rencontrant quotidiennement des douzaines de personnes, j'ai élargi mes zones de confort. Bien que ma parole soit meilleure dans certaines circonstances, je n'étais jamais fluent. Je portais tout le temps le Masker – il était devenu ma béquille mécanique. Sans lui, je n'aurais pu assumer ma fonction de policier. Vivant constamment avec la crainte qu'il me laisse tomber, c'est ce qui se produisait un jour, et d'une façon mémorable.

Afin de compenser pour mes problèmes d'élocution, j'avais développé mes habiletés de rédaction. Puis je suis devenu éditeur du bulletin de la force constabulaire. On me demanda un jour de préparer, pour le départ à la retraite du Constable en Chef, un livre intitulé *This is Your Life*. Portant le Masker, je trouvai suffisamment de courage pour lui présenter moi-même devant 200 personnes. (On ne me l'avait pas demandé, je me suis porté volontaire. Ayant rédigé l'adresse, je voulais en retirer tout le mérite.)

J'ai parlé raisonnablement bien pendant les cinq premières minutes, bégayant modérément. Puis la catastrophe se produisit. Comme un câble se déconnecta, le son du Masker cessa. J'entendais donc ma voix. J'ai eu plusieurs problèmes assez sérieux pendant tout le reste de la présentation, tellement qu'à la fin mes vêtements étaient détrempés par la transpiration. Je me suis senti complètement défait, atterré et dévasté en face d'un tel aréopage.

Pourtant, quelques minutes plus tôt (avant que l'appareil ne me laisse tomber), j'avais assumé le rôle d'animateur, bien que pas tout à fait à la manière d'un Jay Leno. Le Masker fonctionnant, je savais pouvoir parler raisonnablement bien. Le fait de ne pouvoir entendre ma voix me rendait moins émotif à ce qui se passait. Mais aussitôt que le son du Masker s'éteignit, j'ai eu de sérieuses difficultés et retournai à mes vielles habitudes de parole. Mais, au moins, je n'avais pas évité la situation.

À une autre occasion, j'assumai le rôle de Goldilocks dans une pantomime[3] que j'avais rédigé pour un party de Noël. Parlant d'une voix féminine tout au long de la pièce, je n'ai eu aucune difficulté[4]. Ce n'était pas Alan Badmington qui s'affirmait mais bien Goldilocks. Alors qu'il était normal pour *elle* de s'exprimer d'une voix forte et affirmative devant un auditoire, ça ne l'était pas pour *moi*.

Un des officiers supérieurs présents formula l'idée que je devais toujours m'exprimer d'une voix aiguë. J'ai décliné sa suggestion ; je pense, encore aujourd'hui, que j'aurais pu être promu au département des femmes policières. J'ai vraiment aimé cette expérience – j'avais fait quelque chose de totalement étranger à mon comportement usuel. Trouvant plaisant de retenir l'attention d'un auditoire, cela me donna le désir de performer en public.

Le Masker devait me laisser tomber lors d'autres situations importantes. Alors que je pouvais échanger raisonnablement bien avec mes collègues (avec le Masker), il me laissait inévitablement tomber lors d'entrevues de promotion et autres situations importantes. Tellement vrai que, à mi-chemin d'une entrevue, un Chef Constable furieux mit fin à celle-ci en m'ordonnant de ne plus lui faire perdre son temps.

Il me fit clairement comprendre qu'il ne penserait jamais à moi pour une promotion. Cela renforça ma croyance que, à cause de mon bégaiement, je n'aurais jamais d'avancement.

C'est en 1993 que je pris ma retraite du Service de police et que je cessai de porter, de façon régulière, l'Edinburgh Masker. Je le portais seulement lors d'occasions spéciales mais il était toujours près du téléphone à la maison. Mon élocution se détériora et ma zone de confort allait rétrécir.

En 1996, j'ai eu un accident d'auto et je me retrouvai confiné à la maison. Impossible d'utiliser le Masker à cause d'un coup du lapin[5]. Je renonçai à mon rôle de conseiller pour une série télévisée sur le réseau national et n'eut plus aucun contact avec qui que ce soit, à l'exception de ma famille immédiate. Mon élocution se détériora alors que mes émotions et mon estime de soi atteignaient le creux de la vague. Je souffrais, je ne répondais plus au téléphone, je ne me permettais que très peu de contacts sociaux et j'avais du temps, trop de temps pour penser à mon élocution.

---

[3] Une pantomime est une pièce jouée à Noël au Royaume Uni dans laquelle, traditionnellement, le rôle principal féminin est joué par un homme.

[4] Lire, à ce sujet, Il est plus facile de parler lorsque « vous êtes » quelqu'un d'autre. http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/talkingfrench.pdf

[5] « **Coup du lapin** » est une locution populaire largement utilisée pour parler d'un traumatisme du rachis cervical. Il peut en fait désigner soit un traumatisme indirect (dû au mouvement de la tête), soit un traumatisme direct (coup porté). En effet, on tue traditionnellement le lapin par un coup direct derrière la nuque qui produit un traumatisme en hyperextension avec une fracture ou une luxation haute du rachis cervical entraînant des troubles neurologiques et la mort par lésion du bulbe rachidien

Puis, en mai 2000, tout cela changea. Ma femme me persuada, malgré une grande résistance de ma part, de m'enrôler dans un programme d'établissement de la fluence.

C'est alors que, pour la première fois, j'entendis parler de John Harrison, un des tout premiers membres du National Stuttering Project aux États-Unis et dont il fut Directeur-Associé. Cette organisation devait devenir plus tard la National Stuttering Association dont John fut, pendant plusieurs années, éditeur de son bulletin mensuel, *Letting GO*. Lui et moi sommes devenus de grands amis depuis notre première rencontre en Californie, en août 2000, et je sais pouvoir aujourd'hui parler avec sa bénédiction.

John Harrison conçoit le bégaiement non pas comme simplement un problème d'élocution, mais comme un système impliquant la personne toute entière – un système interactif composé d'au moins six éléments essentiels : nos réactions physiologiques, nos actions physiques, nos émotions, nos perceptions, nos croyances et nos intentions. Pour mieux expliquer ce nouveau paradigme (ou modèle), John Harrison conçut un diagramme à six côtés, auquel il se réfère comme l'Hexagone du Bégaiement[6].

Si vous êtes en thérapie ou que vous prenez part à un programme de fluence, vous constaterez une amélioration de votre élocution *dans cet environnement* parce que, en plus de diverses techniques de parole mises en œuvre, votre image de soi, vos perceptions, vos croyances et vos émotions seront positivement influencées par votre relation avec le thérapeute.

Mais cela ne suffit pas. À moins que vous ne fassiez des efforts pour travailler d'autres éléments découlant de votre vécu (comme cette perception limitée que vous avez de vous-même ; vos vieilles croyances auto-défaitistes ; votre réticence/résistance à prendre des risques, etc.), les autres intersections de l'Hexagone du Bégaiement s'arrangeront pour que votre parole redevienne ce qu'elle était afin de rétablir la cohésion avec le reste de ce système. Vous vous retrouverez alors, tôt ou tard, dans ces vieilles habitudes langagières qui vous sont si familières.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

Il y a fort longtemps, nos corps ont été génétiquement programmés à déclencher une réaction de "bats-toi ou fuis" chaque fois que notre survie physique est menacée. L'augmentation du flux d'adrénaline et de notre rythme cardiaque, ainsi que d'autres réactions physiologiques sont déclenchées afin d'affronter la menace ; pourtant, la peur de parler n'est pas un danger physique ; il s'agit d'une situation sociale. Mais votre corps ne peut faire la différence. Il répond toujours de la même façon, augmentant ainsi votre vulnérabilité et votre inconfort.

Il n'y a pas grand-chose qu'on puisse faire pour modifier le système physiologique hérité à notre naissance. Mais lorsque le vendeur au comptoir vous lance un regard d'impatience ou s'il est brusque, vous pourrez, en exerçant un contrôle sur les autres

[6] Voir à la fin de cet article une brève introduction à l'Hexagone du Bégaiement.

composantes de l'Hexagone, réduire la fréquence avec laquelle cette réaction de bats-toi ou fuis se manifestera.

Par exemple, plusieurs actions physiques sont défavorables à une parole fluente – retenir sa respiration, coller les lèvres ensemble, bloquer les cordes vocales, etc. Je les ai toutes faites. En réduisant ces actions physiques, ou en améliorant vos techniques/cibles, vous pourrez améliorer votre fluence.

Certains sentiments contribuent à ou découlent de notre bégaiement. Vous les avez tous côtoyés : peur, blessure, colère, frustration, impuissance, embarras, honte et vulnérabilité. Nous qui bégayons avons toujours tenté de dépersonnaliser nos expériences verbales car elles nous étaient difficiles, sinon intolérables. On voulait s'épargner de revivre encore ces émotions plus qu'il ne le fallait. Nous évitions le contact visuel ; on se détachait de la situation verbale ; nous battions en retraite. Cette attitude de retenue est justement ce qui contribue à créer et à maintenir nos blocages de parole.

La facilité avec laquelle je bloquais ces émotions était si automatique que je ne réalisais même pas que ces émotions existaient. Lorsqu'on bégaie, la panique nous envahit et nous perdons contact avec ce qui se passe. Nous ne réalisons même pas que nous avons des émotions à ce moment précis parce que nous devenons totalement inconscients à ce qui se passe (comme je l'ai vécu dans la salle d'audience).

Plutôt que de refouler ces intenses sentiments, j'ai appris à les accepter tels qu'ils se manifestent et à les utiliser afin de donner plus d'énergie à ma parole tout comme les acteurs utilisent leur nervosité et leur niveau élevé d'adrénaline pour énergiser leur performance.

J'ai appris à différencier un malaise créatif d'un malaise négatif. Un malaise négatif nous affaiblit. Il est généralement associé à la retenue de quelque chose qui veut se manifester. Par contre, un malaise créatif se manifeste lorsque vous vous laissez aller.

Les perceptions entrent également en ligne de compte. Si on se considère comme bizarre à cause de la façon dont nous parlons, on pensera que deux personnes qui chuchotent parlent nécessairement de nous. Par exemple, si je croise un groupe d'individus plutôt louches en entrant dans une salle d'audience et qu'ils commencent à chuchoter, j'aurai tendance à penser qu'ils parlent de moi – enfin, de ma parole – alors qu'ils peuvent très bien parler d'un des leurs ayant séduit la fille de l'inspecteur le week-end dernier. Il y a fort à parier que leur conduite n'avait absolument rien à voir avec moi.

Si votre Hexagone est en mode négatif (peu importe la composante), cela influence votre réaction ou la façon dont vous envisagez une situation verbale. Si vous vous êtes disputé avec votre amie de cœur, ou votre femme (ou les deux !) ; ou que vous ayez eu une conversation téléphonique déplaisante, vous seriez alors au plus mal– affectant ainsi négativement vos croyances et, par ricochet, vos perceptions.

Les personnes qui bégaient ont tendance à croire que tout ce qui leur arrive est dû à leur parole (ce qui devient une fixation). Leur élocution occupe, en tout temps, le haut du pavé de leurs préoccupations. Elles vont au lit pensant à leur parole. Elles se lèvent le matin en pensant à leur parole. Parole, parole, toujours cette parole – elle les consume

littéralement. Cette fixation irrationnelle sur notre élocution influence nos perceptions. Presque chaque fois que je parlais, je croyais qu'on me jugeait.

Mes croyances au sujet de mon bégayage se présentèrent de deux façons, quoique souvent sans fondement. Premièrement, elles prenaient vie par tout ce qui m'arriva ; en second lieu, elles se développèrent au contact de personnage en autorité (tels que parents, enseignants, collègues policiers etc.). En fait, elles peuvent se transmettre du grand-père, puis au père et, enfin, au fils.

Je croyais ne jamais être promu parce que ma parole était un obstacle (pas de doute sur le fait que cette croyance fut renfoncée par mon ancien Constable en Chef).

Je croyais devoir éviter les pauses à tout prix. Une fois que j'avais réussi à commencer à parler, il me fallait continuer afin de bénéficier de cette fluence instantanée.

On peut facilement croire ne jamais pouvoir devenir un bon orateur. Jusqu'à l'année dernière (2000), cette croyance était mienne.

Plusieurs PQB croient être anormales à cause de leur bégayage. Elles croient devoir plaire aux autres et être parfaites afin d'être aimées et acceptées. C'était mon cas aussi longtemps que je puisse me rappeler. Je croyais devoir compenser pour mon problème de bégaiement en performant dans tout ce que je faisais (sport, rédaction de rapports, mon apparence, ma ponctualité etc.) et en faire plus que mes collègues « fluents ».

Les PQB croient que les peurs et la panique qu'elles ressentent devant d'autres leur sont propres, que les « personnes fluentes » ne ressentent pas de telles sensations lorsqu'elles doivent se tenir devant un auditoire auquel elles doivent s'adresser.

(Les sondages démontrent pourtant que tel n'est pas le cas. Parler en public est la peur numéro un pour tout le monde. Elle n'est PAS unique aux PQB. Lorsque je me suis inscrit à un Speaking Club en 2000, j'ai constaté que plusieurs membres devenaient très agités avant de parler.)

Les croyances exercent la plus grande influence à long terme sur votre Hexagone et elles seront les dernières à se modifier au fur et à mesure que vous travaillerez sur les autres intersections de l'Hexagone. En fait, je dirais même que les croyances constituent le début du vrai changement. Une fois que vous parviendrez à modifier positivement vos croyances, vous serez alors sur la voie de la vraie prise en charge.

Une fois mes croyances établies, j'adaptais mes perceptions à celles-ci. En fait, mes croyances se comparaient à une paire de lunettes teintées : elles coloraient la vision que j'avais de ma vie ainsi que la façon dont je la vivais. Au fur et à mesure que je modifiais mes croyances à mon sujet et sur les autres, les situations verbales devenaient bien moins menaçantes.

Enfin, en devenant plus conscient de mes intentions cachées (*i.e.* ces intentions simultanées de parler et de me retenir de parler), je suis devenu capable de mieux composer directement avec ce conflit.

METTRE CES NOTIONS EN PRATIQUE

Laissez-moi maintenant établir la relation entre ce que j'ai appris de l'Hexagone du Bégaiement et certaines des situations verbales que j'ai vécues. Vous vous rappellerez ma description de ce que j'ai ressenti dans la salle d'audience à la cour et qui me causa tant de problèmes. Les semences du doute avaient été semées quelques semaines avant ma parution à la cour, lorsqu'on m'apprit que je devais m'y présenter pour déposer la preuve. J'ai dû répéter, seul, le serment une bonne centaine de fois. Je savais que le second mot commençait par la lettre « j » que je craignais (jure) et que ce serment comportait plusieurs autres lettres problématiques pour moi.

Examinons ces croyances et comment elles donnèrent lieu à un ensemble d'attentes négatives :

- Étant donné mes pénibles expériences passées avec ces lettres, je savais que j'allais bégayer et faire un fou de moi.
- Je croyais ne pas pouvoir parler devant un auditoire en étant le centre d'attention.
- Je savais ne pas pouvoir prononcer le serment, ni mon nom.
- Je pensais qu'on me jugerait sur ma performance (spécialement en tant que jeune officier en probation).
- Je croyais que la cour s'attendait à ce que je sois parfait.
- J'étais convaincu que j'allais performer devant des gens qui ne comprendraient pas ou ne seraient pas sympathiques à mon problème.

Mes perceptions (au moment de comparaître à la cour) furent :

- Le groupe de jeunes gens au fond de la salle, avec qui j'avais dû composer quelques semaines plus tôt pour désordre publique, parlaient de moi et espéraient que je bégaie.
- Je ferais un fou de moi et la nouvelle allait se répandre comme une trainée de poudre ; j'allais devenir la risée de tout le monde.

Mon système physiologique générait une véritable réaction de bas-toi ou fuis. Mon corps répandait une bouffée d'adrénaline dans ma circulation sanguine alors que mon pouls augmenta, etc. Mes émotions prenaient racine dans la peur et la terreur. (N'avais-je pas, après tout, connu de sérieux problèmes pendant une simulation de parution à la cour quelques mois auparavant alors que je suivais un entrainement.)

Mes intentions étaient de prononcer le serment et de déposer la preuve. Mais ma parole me lâcha. Deux forces opposées me tiraillaient – les pôles d'une intention divisée. Je voulais prononcer le serment puisque la situation l'exigeait ; mais je craignais de bégayer. Je craignais de révéler mon secret, mes déficiences à tous ceux qui étaient présents. J'ai donc battu en retraite et j'ai bloqué.

Reproduisions les étapes, deux heures auparavant. Je suis arrivé à la cour bien avant tout le monde, avec un collègue (un bon ami à moi), afin de pratiquer ma déposition. Je me suis dirigé au même endroit, vers la barre des témoins ; j'ai placé ma main gauche sur la même bible et je dis : « Je jure devant Dieu de dire la vérité, toute la vérité et rien que la vérité. »

Absolument parfait. Ai-je besoin de vous dire pourquoi ? Tous les éléments – les émotions, perceptions, croyances, intentions et les réponses physiologiques négatives qui caractérisaient l'événement réel – n'y étaient pas. Les forces en présence n'étaient que positives.

Je connaissais bien l'autre officier et je le considérais comme un ami. Je savais pouvoir m'exprimer en sa présence sans trop de difficulté. Je savais ne pas avoir à performer pour gagner son respect. Il ne me jugeait pas. N'ignorant pas qu'il savait que je bégayais, la peur de dévoiler mon secret n'y était pas. Je savais qu'il n'y aurait ni pompe ni cérémonial. Je savais qu'il importait peu que je bégaie ou pas. Il ne s'agissait que d'une répétition sans importance.

Les forces positives s'étaient renforcées les unes les autres afin de créer un Hexagone bienveillant - un de ceux pour lesquels il n'y a pas besoin de se retenir. Je n'ai donc eu que peu, sinon aucune difficulté avec ces mots tant craints jusqu'à maintenant en prononçant le serment et j'ai poursuivi avec la preuve sur la même lancée. Je savais que je n'allais pas être contre-interrogé par un avocat de la défense.

Comme je ne me retenais pas, je n'ai pas créé de blocage. Je ne craignais pas d'exposer quoi que ce soit en parlant. QUEL CONTRASTE !

UN MARIAGE SPÉCIAL

Voyons comment se déroula, quelques années plus tard, mon mariage. Je savais par expérience que lorsque quelqu'un parlait ou lisait en même temps que moi, je n'avais pas de difficulté. J'ai donc fait bon usage de cela lorsque vint le moment de prononcer mes vœux de mariage. Lors de nos rencontres préparatoires avec le vicaire, on prit des arrangements selon lesquels il allait réciter une ligne et la répéterait doucement en même temps que moi.

Je n'ai pas eu à négocier avec ma compatissante fiancée qui, désireuse de m'épargner des problèmes, se joignit également à nous pour dire mes vœux. Imaginez la scène – le vicaire dit une ligne, puis, *tous les trois*, on la répétait. Bien sûr, j'étais celui qui parlait le plus fort et dont la voix portait le plus – les deux autres se contentant de murmurer. Mais j'étais conscient de leur aide. Personne d'autre n'eut conscience de cette tactique et tout se passa fort bien.

Examinons de plus près cet épisode.

Je croyais pouvoir parler lorsque quelqu'un d'autre parlait en même temps que moi (à mes yeux), m'évitant ainsi d'être le centre d'attention. Comme plusieurs PQB, cela me rendait mal à l'aise d'entendre ma propre voix que j'associais à cette honte et ces

embarras que j'avais vécus pendant tant d'années. Alors, en parlant de pair avec ma fiancée et le vicaire, je me détachais de mon élocution et les émotions négatives ne furent pas présentes.

Je percevais le vicaire et ma femme comme des personnes amicales et bienveillantes. Parce que j'étais détendu, je n'ai pas eu à affronter ces sentiments habituels de peur et de panique (réactions physiologiques).

J'étais résolu à prononcer les vœux, et je ne me suis pas retenu. En l'absence de tout conflit (intentions divisées), il n'y eut pas de blocage, permettant ainsi au mécanisme de la parole de fonctionner naturellement.

Chaque élément de l'Hexagone était positif, interagissant positivement les uns avec les autres.

Mais il existe encore un autre exemple du fonctionnement de l'Hexagone. Bien que j'aie dit que tout s'était bien passé, il subsiste quelques éléments qui me fatiguent encore. Je me retrouve souvent éveillé la nuit, jonglant avec les interrogations suivantes :

Suis-je marié avec ma femme ?
Suis-je marié avec le vicaire ?
Ma femme a-t-elle épousé le vicaire ? ou
Sommes-nous tous les trois unis dans un mariage sacré ?

Comparons cela avec ce qui se produisit quelques heures plus tard à la réception. Je me suis levé pour m'adresser aux invités et j'ai eu de terribles problèmes. J'ai dis quelques phrases avant de bloquer, et de bloquer encore. La scène était tellement déplorable qu'un de mes oncles crut bon d'intervenir en commençant à chanter « For he's a jolly good fellow. » Puis tout le monde enchaîna et je me suis assis, un marié très déçu et humilié.

Je dois préciser que je n'étais aucunement déçu de ma nouvelle épouse – mais plutôt de mon incapacité à prononcer ce discours que je répétais depuis des semaines. Bien qu'il n'y ait rien d'anormal avec mon mécanisme de la parole, les deux environnements différaient relativement à mes émotions, mes perceptions, mes croyances, mes intentions, mes réactions physiologiques et mes luttes pour parler.

Contrairement aux circonstances à l'église où j'avais prononcé mes vœux, tout était différent. Examinons donc ce douloureux épisode plus en détails.

- Je croyais ne pas pouvoir parler devant un large auditoire et de me ridiculiser – ce qui se produisit.

- Je croyais ne pas pouvoir parler lorsque l'attention se concentrait sur moi. (Je n'étais pas inquiet à cause de mots craints, ayant moi-même rédigé le discours tout en omettant soigneusement toute lettre m'occasionnant des problèmes).

- J'ai toujours cru ne pas pouvoir émettre un énoncé plus long (même s'il ne s'agissait que de huit ou neuf lignes) ; je prononçais toujours de rapides et courts énoncés.

- Je croyais que la plupart des invités seraient embarrassés lorsque (et non pas SI) j'allais bégayer.

- Je perçus que plusieurs des invités ne comprendraient rien à mon problème.

- Je percevais que ceux qui savaient que je bégayais s'attendaient à ce que je bégaie.

- J'avais le sentiment que ma femme et mes parents s'en faisaient pour moi.

- Mes réactions physiologiques déclenchèrent la réaction habituelle de bas-toi ou fuis, avec les manifestations corporelles les accompagnant.

- Mes émotions se confondaient parfaitement avec la peur, la panique, la vulnérabilité et l'embarras.

- Je me retrouvai coincé dans un conflit parler/ne pas parler. Je voulais continuer à parler – c'était le jour le plus heureux de ma vie. Mais je craignais de bégayer, de dévoiler mon problème de parole à tous les invités. Cette lutte de pouvoir m'amena à me retenir, et les inévitables blocages de parole se manifestèrent.

- Tout était négatif, chaque élément de l'Hexagone réagissait négativement avec les autres, créant ainsi un effet nuisible sur mon comportement d'élocution.

UN NOUVEAU DÉPART

Tout changea lorsque, en mai 2000, ma femme me persuada de tenter un dernier effort pour surmonter mon problème d'élocution. Je me suis battu bec et ongles – mais elle a un grand pouvoir de persuasion. J'avais tellement été déçu dans ma vie (par d'infructueuses thérapies), que je m'étais promis de ne plus jamais me placer à nouveau dans une situation où je risquais de connaître la même déception.

Ayant pris ma retraite du Service de police, ma parole n'était plus un problème au travail. Quoi qu'il en soit, je ne croyais pas pouvoir m'enthousiasmer pour un tel projet ni même m'y intéresser. Je me satisfaisais de ces zones de confort limitées dans lesquelles je m'étais retiré suite à mon accident de voiture. À cette époque, j'utilisais rarement l'Edinburgh Masker et, en fait, je n'avais que très peu de contacts sociaux. Je quittais rarement le confort du foyer. Si le téléphone sonnait, je l'ignorais souvent.

Mon épouse m'implora de tenter une dernière chance et, avec beaucoup de scepticisme, j'acceptai avec une grande réticence.

Le programme auquel je m'inscrivis traitait le bégaiement selon une perspective holistique[8]. C'est lors de mon tout premier cours, il y a juste 16 mois (mai 2000), que j'entendis parler de John Harrison. John n'était pas directement impliqué dans ce programme, mais il avait gentiment permis l'utilisation d'une version abrégée de ses exercices (exercices conçus pour vaincre la peur de parler en public) afin qu'ils soient incorporés au programme. Bien que John n'ait pas dirigé les ateliers, ses concepts et ses idées étaient utilisés par les participants.

Il y a donc seulement seize mois que j'entendis, pour la première fois, parler de l'Hexagone du Bégaiement. Pour la toute première fois de ma vie, je comprenais que la présence ou l'absence du bégaiement dépendait pour beaucoup de mon état d'âme du moment, comment je me sentais. J'observais la façon dont une foule d'autres facteurs affectaient ma capacité à m'exprimer.

J'appris comment surmonter physiquement mes blocages. On me donna les outils pour diminuer, de façon substantielle, la possibilité d'un blocage et, de plus, comment me sortir d'un blocage lorsque cela se produisait. Armé de cela, et de bien d'autres éléments utiles (dont la compréhension de la physiologie et de la psychologie du bégaiement), j'entrepris mon cheminement vers le rétablissement.

Dès le deuxième jour de ce cours de quatre jours, je marchais sur un nuage. Je parlais comme jamais auparavant en y prenant plaisir. Pour la première fois de ma vie, je parlais devant des groupes sans l'Edinburgh Masker. Je pouvais entendre ma voix – certes déconcertant au début – mais j'aimais ce que j'entendais.

À la fin de ces quatre jours, je savais que le véritable défi était à venir. J'avais goûté à la fluence plusieurs années auparavant (bien que jamais de manière aussi contrôlée que maintenant), sans toutefois pouvoir la maintenir longtemps une fois sorti de l'environnement sécuritaire d'une thérapie. Mais cette fois, c'était différent ; j'avais appris tellement de choses sur le bégaiement et sur moi-même, sans parler du maintien à vie offert par le programme.

« N'arrête pas de progresser » et « élargis tes zones de confort » constituaient deux conseils qui m'accompagnaient en tout temps. Dieu sait le nombre de fois que je les ai entendus pendant ces quatre jours. Je savais que pour maintenir ces formidables progrès que je venais d'atteindre, je devais mettre ces conseils en pratique. Alors, avec l'aide des nouvelles techniques qu'on m'avait inculquées, je me suis immédiatement mis à la tâche de démanteler cette structure psychologique que j'avais érigée pour m'aider pendant toute ma vie de bégaiement.

Je devais me départir de tellement de croyances négatives, de perceptions négatives, d'émotions négatives et d'habitudes négatives. Je réalisais devoir créer un système de fluence dans lequel mes nouvelles actions physiques, tout autant que mes émotions, mes

[8] Désigne une méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être" : physique, émotionnel, mental et spirituel (voir holisme).

perceptions, mes croyances, mes intentions et mes réactions psychologiques allaient s'appuyer les unes les autres, de façon interactive.

Je m'impliquais dans des situations dans lesquelles je posais des actions que je n'aurais jamais osé auparavant. Je savais devoir affronter mes peurs ; je devais mettre à l'épreuve ces croyances et ces sentiments négatifs que j'avais développés (dans bien des cas, inconsciemment) pendant tellement d'années et, par-dessus tout, je me résignai à ne plus jamais recourir à l'évitement. Pas plus que je ne succomberais dorénavant à la tentation de substituer un mot difficile par un mot facile. Et je me suis promis de toujours accepter, de ne plus jamais éviter, le défi de toute situation verbale.

En fait, la plupart de ces changements avaient déjà été initiés par ma participation aux exercices de Harrison, principalement conçus pour améliorer notre parole devant d'autres personnes, tout en mettant à l'épreuve et en modifiant certains traits permanents (propres aux PQB). On devait s'exprimer devant des groupes en exagérant certaines techniques conçues pour nous aider à nous laisser aller. Parmi celles-ci, notons la nécessité de mieux projeter notre voix, de maintenir le contact visuel, l'utilisation de pauses …. exagérément ……..longues, parler en y ajoutant des émotions et en ajoutant de la « musique» à notre voix. Il y en a plusieurs autres.[9]

Bien que mal à l'aise à faire ces choses que j'évitais depuis si longtemps, tel était pourtant le but de tout cet exercice. J'expérimentais l'embarras positif/créatif. Vous vous SENTIREZ mal à l'aise la première fois, un peu moins la seconde et ainsi de suite. Puis ce malaise s'amoindrira au fur et à mesure que cette nouvelle manière de parler deviendra plus naturelle pour vous. J'y ai eu beaucoup de plaisir et je continue toujours à m'impliquer dans de tels ateliers. Je suis maintenant très à l'aise et je trouve cela amusant. Je me suis débarrassé de mes inhibitions. Je suis maintenant devenu ce que, sans le savoir, j'étais RÉELLEMENT.

Votre capacité à tolérer de courtes périodes de malaise est la clé du changement.[10] En étant disposé à prendre ce risque, et à ne pas abandonner, vous implanterez de véritables changements dans votre attitude et l'image que vous vous faites de vous-même.

À mon retour à la maison, je passais de longues heures à parler au téléphone avec d'autres personnes ayant participé à de telles formations. La plupart étaient de parfaits inconnus – pour moi un véritable défi. La confiance que je ressentais en leur parlant était très élevée et je commençai à me sentir mieux à mon sujet. Lorsque mes nouvelles techniques glissaient, mon interlocuteur (un gradué du programme) me corrigeait rapidement.

---

[9] Vous trouverez ces exercices dans la septième section de *Redéfinir le bégaiement*, Édition 2011. http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/redefiniriebegaimernt.pdf

[10] Mon emphase et non celle de l'auteur. RP

De plus, je participai régulièrement à des groupes de maintient organisés et dirigés par des gradués du programme. Cela me permettait d'accroître mes zones de confort et de renforcer mes techniques d'élocution. Mais, encore plus important, je renforçais aussi ma croyance que mon rétablissement n'était pas que temporaire, ni fragile (comme cela avait été le cas par le passé).

Tous les jours, je parlais longtemps au téléphone à des entreprises que j'avais choisies dans les Pages Jaunes en formulant des demandes outrancières. Toutes offraient un numéro gratuit – je n'encourus donc aucun frais.

Chaque appel contribuait à réduire ma peur. C'est ainsi que je me prouvai que je pouvais m'exprimer avec fermeté pendant de longs appels téléphoniques avec de parfaits inconnus. Bien sûr que j'ai ressenti la peur ; mais j'avais toujours à l'esprit ces mots de la psychologue américaine, Susan Jeffers – « Ressens la peur, mais fais-le de toute manière. »

Depuis notre mariage, c'était toujours mon épouse qui prenait mes rendez-vous avec le docteur, le dentiste, etc. – mais cela a maintenant changé. Quelques jours après mon premier cours, j'entrai résolument dans la salle d'attente de mon médecin. Devant la foule, je projetai ma voix en disant : « Puis-je avoir la prescription pour Alan Badmington. »

Auparavant, ma femme aurait été chercher la prescription ; ou j'aurais présenté ma carte d'assurance-maladie (ou exhibé un papier) avec mon nom. Je ne vous dis pas que je n'étais pas nerveux ; mais j'affrontai cette peur, me disant que je pouvais le faire et j'en ai récolté les bénéfices. Depuis, j'ai fait cela à maintes reprises, renforçant ainsi mes croyances positives.

Parlant de cette habitude d'écrire mon nom sur un bout de papier, cela me rappelle le jour (il y a plusieurs années de cela) où j'allai porter un vêtement chez la blanchisseuse. Ayant oublié ma petite note habituelle, j'ai paniqué lorsque l'assistante demanda mon nom ; je répondis : « Adrian Adams. » (Je n'avais jamais de problème avec les voyelles.) Tout alla bien jusqu'à ce que ma propriétaire, voulant me faire une faveur, aille chercher le vêtement quelques jours plus tard. Elle mentionna mon nom, « Alan Badmington » mais, comme nous le savons tous, le vêtement était enregistré sous une autre identité. Je me retrouvai avec une explication compliquée à donner.

Aujourd'hui, je vogue de succès en succès, et je vois s'améliorer l'image que j'ai de moi. J'ai commencé à croire en moi. Je n'ai plus ces sentiments négatifs de doutes personnels. Cette positivité déclencha une réaction en chaine sur mon Hexagone et eut un effet positif sur ma parole.

Pendant mon apprentissage, on m'encouragea à initier des conversations avec de parfaits inconnus sur la rue. Un jour, j'ai parlé avec presque 300 personnes. Ayant dit à plusieurs que j'étais une personne qui bégayait en voie de rétablissement, je fus surpris par l'intérêt et les mots d'encouragement que je recevais. Mis à part le fait que je m'acceptais comme personne bègue, je me désensibilisais aussi de la situation. Je réalisais que je pouvais parler de mon problème (ou de tout autre sujet) avec de parfaits

inconnus ; cela eut pour effet de transformer positivement cette perception autrefois négative que j'avais en pensant que mes interlocuteurs seraient embarrassés ou que je serais ridiculisé.

VISITE EN AMÉRIQUE

Les choses prirent une toute autre tournure lorsque, en août 2000, je me rendis en Californie afin de collaborer à la mise sur pieds du programme en Amérique Je devais publiciser l'événement en faisant connaître mon histoire. Alors que je survolais l'Atlantique, seul vers San Francisco, je craignais un peu cette aventure dans laquelle je m'étais laissé entraîner. Après tout, il y avait à peine trois mois (après un demi-siècle de bégaiement), j'avais encore de la difficulté à dire mon nom. Je me retrouvais maintenant à des milliers de kilomètres de chez moi, sachant que je devrais me présenter à une multitude d'inconnus.

J'ai littéralement frappé aux portes de tous les journaux, de toutes les stations de radio et de télévision se trouvant dans le corridor allant de San Francisco au nord du Nevada. J'étais parti pour deux semaines et y restai six semaines – Quelle aventure !

Pendant cette période, mon Hexagone du Bégaiement devait subir une gigantesque transformation. Depuis cinquante ans, j'avais été négatif, situation qui allait maintenant changer pour toujours. J'ai fait des choses que, jusqu'à ce moment-là, je n'aurais jamais cru possibles. Vous ne pouvez imaginer cette immense satisfaction que j'ai ressentie en m'adressant à chacun de ces médias.

Avant de procéder plus avant, permettez-moi de prendre quelques minutes pour vous expliquer brièvement comment mon Hexagone bénéficia d'une bouffée massive de positivité dès les débuts de cette aventure en sol américain. Peu de temps après mon arrivée à San Francisco, je rencontrai John Harrison pour la première fois. On s'est tout de suite entendu comme larrons en foire et sommes devenus de bons amis.

John m'invita plusieurs fois à dîner dans la "Ville sur la Baie."[11] Chaque fois, nos conversations s'éternisèrent jusqu'aux petites heures du matin. John me dit deux choses qui eurent une énorme influence positive sur mon Hexagone et, éventuellement, sur ma vie.

En me ramenant un soir à l'endroit où j'étais descendu, il me confia soudainement : « Alan, vous êtes un remarquable interlocuteur et une source d'inspiration. » Vous ne pouvez imaginer l'effet que cela me fit. Pendant plus de 50 ans, j'avais lutté pour pouvoir parler aux autres ; on m'a puni pour la façon dont j'avais présenté ma preuve en cour ; un Constable en Chef mit prématurément fin à une entrevue de promotion parce que je lui faisais « perdre son temps. » Et j'échouai misérablement lorsque j'ai voulu prononcer un discours à mon mariage.

---

[11] Traduction bien imparfaite de « City by the Bay. »

Ça m'a pris du temps avant d'accepter le commentaire de John. Je lui dis que je n'avais jamais pensé posséder ces qualités. Il réitéra son opinion. Cette nuit-là, plusieurs composantes de mon Hexagone se modifièrent considérablement :

- Je croyais maintenant que les gens aimaient m'écouter.
- Je pouvais inspirer les autres.
- Je réalisais que je m'exprimais bien, de façon intéressante et pendant de longues périodes de temps.
- J'avais l'impression que les autres étaient intéressés à entendre mon opinion.
- Cette perception antérieure à l'effet que les autres étaient embarrassés lorsque je parlais passa de négative à positive.
- Mes émotions prirent une envolée bien différente ; (le résultat de) mes efforts me rendaient jubilant et fou de joie.
- L'image que j'avais de moi s'était élargie et j'aimais cette personne que j'étais en train de devenir.

Tellement nombreuses sont les expériences positives que j'ai eues lors de mes pérégrinations en Californie et au Nevada que je ne peux toutes les mentionner. Laissez-moi cependant vous raconter un incident qui montre l'Hexagone en action.

Je visitais une des principales stations de télévision de San Francisco. Comme la sécurité est importante dans les grandes villes, j'ai eu à raconter mon histoire au bureau des nouvelles en utilisant le téléphone interne. Celui-ci était au cœur de la salle d'attente, dans laquelle au moins 25 à 30 personnes étaient présentes.

Cette situation représente le pire cauchemar pour une PQB…parler au téléphone devant un auditoire attentif. Bien qu'au début cela me déconcertait, je suis devenu, après quelques instants, de moins en moins conscient de la présence des autres autour de moi. Une fois l'appel terminé, plusieurs personnes vinrent me voir, exprimèrent leur intérêt pour mon rétablissement et me souhaitèrent bonne chance. (Constatant que ma conversation avait été attendue de tous, je me suis senti justifié de m'accorder une note de 100% pour la projection de ma voix.)

Il y eut maintes autres occasions m'obligeant à utiliser le téléphone interne en présence d'un public, mais je savais maintenant que je pouvais le faire ; et de fois en fois, cela devenait plus facile. En plus d'accroître l'estime que j'avais de moi, cela changea radicalement la perception que j'avais de la réaction du public envers moi. Cela ne les dérangeait PAS d'entendre mon histoire et ma confiance en moi prit du galon. Mes émotions devinrent positives et je parlais bien.

Lors de ma tournée dans le nord du Nevada, je parlais ouvertement de mon rétablissement dans toutes les situations. J'initiais des conversations avec de parfaits inconnus dans les restaurants, sur la rue, dans les motels, les casinos, les boutiques, les nettoyeurs – en fait, n'importe où. Les réactions furent incroyables ; tous furent courtois et presque chacun d'eux connaissait une PQB. J'étais devenu entièrement désensibilisé ;

mes perceptions et mes croyances sur ce que pensaient les autres de ma parole devinrent très positives.

De nombreux journaux relatèrent mon histoire et je fus interviewé à plusieurs stations de radios et de télévision. Mes zones de confort continuèrent à s'élargir de même que l'image que j'avais de moi, si étroite auparavant.

ÉLARGIR SES HORIZONS

À mon retour au Royaume-Uni, je m'inscrivis à trois Speakers' Clubs où je fais régulièrement des improvisations et des discours. Un membre d'expérience, qui avait été pendant plus de 25 ans instructeur d'art oratoire, me confia (en m'entendant prononcer mon premier discours) qu'il ne se serait jamais douter que j'eus déjà un problème de parole. De tels commentaires contribuent à modifier cette vision étroite et négative que nous avons de nous-mêmes depuis si longtemps.

Il y a quelques mois, lors des funérailles d'un collègue, je m'arrangeai pour rencontrer mon ancien Constable en Chef. Je savais qu'il y serait et je l'ai tiré à l'écart. Ayant connu des moments affreux par le passé lorsque je lui parlais, j'avais besoin d'exorciser mes fantômes. Il est resté complètement bouche bée lorsqu'il me dit ne pas reconnaître l'officier en moi qui avait servi sous son commandement pendant tant d'années et qu'il n'aurait, pour aucune considération, jamais promu.

Cette affaire une fois réglée, mon Hexagone atteignit un niveau de positivité record. Peu de temps après, j'initiai la prochaine étape pour démanteler ma structure de bégaiement.

J'accordai de multiples entrevues radiophoniques (pas seulement sur le bégaiement mais aussi sur d'autres sujets) dans le cadre de ma quête sans fin vers le rétablissement. Je n'ai pas honte d'admettre que je réécoute souvent ces enregistrements en auto. Je ne le fais pas pour soigner mon égo, mais plutôt pour accroître positivement mon affirmation personnelle.

Depuis l'enfance, mon bégaiement s'était nourri de la douleur et de la misère qu'il m'infligeait. Pendant plus d'un demi-siècle, je me rappelais sans arrêt ce que je ne pouvais PAS faire, ou les terribles conséquences qui m'attendaient si j'osais parler dans certaines situations. J'avais passé ma vie à accumuler, à répéter et à donner bien trop d'importance à tous ces souvenirs de déplaisantes expériences de parole ; et c'est justement ainsi que mon bégaiement se développa et prospéra. Plus je le nourrissais et l'entretenais, plus il prenait le contrôle. Je ne me sens pas coupable de renverser cette tendance. Le ver est parti au loin et je me rappelle constamment les succès que j'accumule. N'hésitez jamais à vous remémorer tout ce que vous avez accompli.

Une des entrevues radiophoniques dura 15 minutes (elle avait été prévue pour sept minutes, mais je n'arrêtais pas de parler). Mes yeux sont devenus humides lorsque, en guise de conclusion, l'intervieweur ajouta : « N'était-ce pas un entretien inspirant. Alan, bègue pendant plus de cinquante ans. Maintenant, lorsqu'il s'exprime, on ne se douterait

jamais qu'il ait eu un tel problème. » Cela conserva certainement la positivité de mon Hexagone.

Il y a quelque temps, mon Hexagone recevait encore un autre stimulus alors que le bulletin de la force policière (distribué à tous les officiers retraités) publia un article sur ma sortie du bégaiement. L'article disait : « Vous vous rappellerez sans doute d'Alan lorsqu'il était constable. Il bégayait sévèrement, ce qui constituait un obstacle majeur pour son travail et qui, éventuellement, devait le confiner à des tâches administratives, l'empêchant ainsi d'être promu. »

Faisant référence à une de mes premières entrevues à la radio de la BBC du pays de Galles, l'article continua : « C'était vraiment étonnant d'entendre Alan parler avec autant de confiance et sans aucune trace de son bégayage. »

Bien que rien ne puisse compenser pour la peine et les opportunités perdues qui ont parsemé ma carrière au sein du corps policier, mes anciens collègues avaient maintenant une toute autre opinion de moi. Mes croyances, mes perceptions, mes émotions et ma parole sont maintenant tellement positifs. (Je dois préciser que l'article du bulletin ne fut aucunement initié par moi mais par quelqu'un qui avait écouté l'émission radiophonique.)

Ces derniers mois, j'ai encore élargi mes zones de confort en donnant des cours à l'Université d'état de l'Arkansas. Le professeur des troubles du langage et de la parole pensa qu'il serait profitable que je partage avec sa classe de futurs SLP[12] mon expérience en tant que personne qui avait bégayé pendant presque toute sa vie.

Après le dernier cours, on m'offrit un gâteau pour célébrer le premier anniversaire du début de ma sortie du bégaiement, accompagné d'un modèle réduit d'une tortue – symbolisant le fait qu'elle ne peut avancer que si elle se sort le cou. Le professeur fit remarquer que j'avais certainement étiré mon cou au cours des douze derniers mois.

Toute ma vie, j'avais subi les conséquences sociales d'une parole déficiente, ce qui influença négativement la perception que je me faisais de moi-même et des autres. J'avais développé des stratégies sociales afin de me protéger de la honte et de l'embarras. J'avais aussi mis au point des stratégies pour forcer la prononciation de mots difficiles ou pour les cacher. Lorsque de telles modifications commencèrent à s'influencer les unes les autres et à se renforcer mutuellement, le problème s'auto-perpétuait.

Tous ces ajustements ont été faits dans le but de maintenir mon bégaiement. Je savais qu'à défaut de modifier les composantes de ce système, ce système aurait patienté jusqu'à ce que l'élément manquant (mon bégaiement) réapparaisse. Je ne voulais pas que cela se produise. Alors, tous les jours (et même maintenant) je me fixe de nouveaux objectifs

[12] Speech-Language Pathologists, ce que nous désignons, au Québec, comme orthophonistes. En Suisse, on parle de logopédistes.

pour continuer à enrayer cette négativité qui influença ma vie et ma parole pendant si longtemps. Je suis déterminé à ne pas permettre le retour de mes anciennes habitudes de bégaiement. Je me présente différemment au monde et j'apprécie la réaction différente que cela génère.

Le programme que j'ai suivi est conscient que la modification de caractéristiques personnelles profondément enracinées ne peut se faire en criant ciseau et permet aux gradués d'y retourner aussi souvent qu'ils le veulent. J'ai maintenant complété neuf cours. Je n'ai pas besoin d'y retourner autant de fois. J'ai *fait le choix* d'y retourner. (Vous pouvez retourner au programme en tout temps pour presque rien car les gradués qui reviennent servent de coaches aux nouveaux.) Le fait d'aider d'autres personnes m'a donné encore plus de force, en plus de me permettre de maintenir mon propre rétablissement, confirmant ainsi que le meilleur moyen d'apprendre quelque chose, c'est de l'enseigner à d'autres.

En tant que PQB, j'avais une image de moi-même très étroite. Tout ce qui remettait cette image en question était perçu comme une menace à mon bien-être. Mais une telle image de soi, si étroite et restrictive, nous emprisonne car elle ne peut accommoder l'intégralité de notre personne. Elle nous force à réduire nos activités pour que nous continuions à agir « comme une personne bègue. » Les PQB évitent d'élargir leurs zones de confort. Plusieurs continueront à limiter leur vie en faisant seulement ce qui leur donne un sentiment de sécurité. On se cantonne nous-mêmes dans un rôle restrictif et on se contente de rester dans ce même rôle sécuritaire, dans ce monde prévisible, tout en préservant le statu quo.

Par contre, en acceptant d'élargir cette image de soi pour accommoder ces autres aspects qui font partie de nous-mêmes, on pourra remplir tous ces rôles, tout en étant à l'aise en les assumant. À partir du moment où vous êtes disposé à abandonner cette vieille image de vous-même, vous constaterez qu'il existe d'incroyables occasions de changement. Mais à moins de modifier votre Hexagone du Bégaiement, vous résisterez à tout changement dans votre élocution parce qu'il ne se conformera pas à cette image que vous vous êtes faite de vous-même.

Pour y arriver, il vous faut répéter certaines actions, encore et encore, jusqu'à ce que ces comportements deviennent familiers et que vous acceptiez de vous voir assumant ces différents rôles. C'est à cette seule condition qu'ils deviendront une partie désirée et acceptable de votre moi « réel ». À moins que des changements permanents ne prennent racine – par une croissance continuelle – l'Hexagone restera vulnérable.

Je réalise maintenant que, bien qu'ignorant les concepts de John Harrison jusqu'à l'année dernière (2000), j'avais modifié considérablement mon Hexagone personnel au cours des années, appuyé, bien sûr, par l'Edinburgh Masker. Malgré les revers, j'avais déjà mis en place un système qui contribuait à une meilleure fluence et une expression de soi plus intégrale. Je reconnais devoir une immense dette de gratitude au Programme McGuire qui m'a fourni la dernière pièce du casse-tête ; tout comme un rayon laser, toutes mes énergies sont maintenant canalisées dans une seule et même direction.

Je crois fermement que mes difficultés de communication n'étaient pas simplement associées au mécanisme de la parole. J'espère avoir démontré pourquoi je pense cela, que « le bégaiement n'est pas qu'un problème de la parole. »

Le besoin de vaincre la peur a constitué une force déterminante me stimulant à prononcer cette allocution. J'aimerais conclure en récitant un vers rédigé à la hâte qui, je pense, reflète adéquatement ce sentiment :

Si tu bégaies, certains penseront que tu es imbécile
Parfois, il est si difficile de s'en sortir
Qu'il soit léger ou sévère
Affronte tes peurs
Et en lâchant prise, il y aura de l'espoir.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT

John C. Harrison

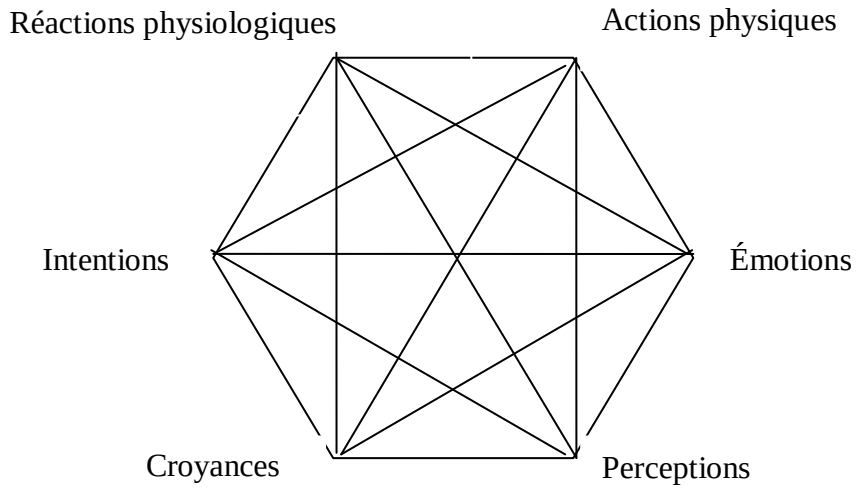
(Une brève introduction)

Voici ce dont je parle lorsque je fais allusion à l'Hexagone.

Plus je pénétrai dans mon for intérieur pendant mes années d'exploration personnelle, plus je fus estomaqué de constater que non seulement mes multiples problèmes étaient interreliés, mais qu'ils étaient aussi dynamiquement présents dans ma parole chaque fois que je bloquais. C'était comme si chaque blocage, comparable à un coin d'un hologramme, représentait une vue complète de mon "Moi Total". C'est pendant cette période de découverte personnelle que "disparut" mon bégaiement ; mais pas les actions physiques, celles-ci ayant pris plus de temps à se détacher. Ma perception de ce qui se produisait réellement devint bien meilleure. Je n'associais plus ce que je faisais au "bégaiement".

C'est l'étroite perception traditionnelle que nous en avons qui rend le bégaiement si pervers et tellement résistant aux traitements. On le considère généralement comme un problème n'impliquant que la parole. On comprendra cependant mieux ce problème en le considérant comme un *système* mettant en œuvre la personne toute entière - un système interactif composé d'au moins six éléments essentiels : actions physiques, émotions, perceptions, croyances, intentions et réactions physiologiques.

L'HEXAGONE DU BÉGAIEMENT



On peut conceptualiser ce système sous forme d'une figure à six côtés ; en fait, l'Hexagone du Bégaiement : chaque intersection de l'Hexagone étant reliée à toutes les autres, chacune d'elles affectant directement (et est affectée par) toutes les autres. Or c'est

justement cette interaction dynamique de tous les instants entre ces six éléments qui maintient ce système en équilibre.

Et c'est justement à cause de la nature d'autoperpétuation de ce système qu'il est si difficile d'implanter des changements durables à une seule de ses intersections. Généralement, suite à une thérapie, la majorité des personnes rechutent. La cause réside dans le fait que plusieurs programmes thérapeutiques ne se limitent qu'à concevoir une stratégie de *contrôle* selon laquelle seuls les éléments du mécanisme de la parole sont travaillés. Rien n'est entrepris pour transformer le système qui supporte une élocution hésitante. Inversement, une stratégie dite de *disparition* implique la décomposition du système du bégaiement en ses diverses composantes et, simultanément, l'implantation de changements aux autres intersections de l'Hexagone du Bégaiement - c'est-à-dire un travail sur les émotions, les perceptions, les croyances et la programmation propres à chaque individu. La poursuite d'une stratégie aussi globale est susceptible de créer *un système de fluence qui s'auto maintiendra.* En effet, en plus de s'attaquer aux blocages de la parole, elle s'adressera également aux facteurs contributifs qui amènent l'individu à bégayer/bloquer/se retenir. Cette stratégie devrait conduire à une perception toute différente de la véritable nature du bégaiement.[13]

[13] Pour l'article complet sur l'Hexagone du Bégaiement (*Développer un nouveau paradigme pour le bégaiement)* : http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/Infostuttering/Harrison/hexagonfrench.pdf

MODIFIER NOS SCHÈMES DE PENSÉE

Ayant eu tellement souvent de difficultés en les prononçant, les mots débutant par certaines lettres trainaient avec eux des charges émotives particulières. Je devins habile à les remplacer instantanément par des synonymes ne commençant pas par les lettres tant "craintes". J'étais devenu une véritable "encyclopédie ambulante" - ajoutant ainsi à mon bassin d'évitements devenu partie intégrante de ma vie.

Tout au long de ma vie, les effets négatifs d'une parole dysfonctionnelle m'amenèrent à modifier la perception que je me faisais de moi-même et des autres. Je développai aussi des stratégies afin de me prémunir contre la honte et l'embarras. La peur était devenue mon ange gardien, véritable bouclier m'empêchant de subir ces émotions négatives que je ressentais lorsque je bégayais. Lorsque de telles transformations en viennent à s'influencer et à se renforcer les unes les autres, le problème ne peut que se perpétuer de lui-même.

L'IMAGE DE SOI

Nous avons tous une perception de nous-mêmes, de ce que nous sommes, perception façonnée par nos croyances personnelles et notre vécu. Elle sera influencée par ce que nous considérons nos échecs et nos réussites, ainsi que par la réaction des autres vis-à-vis nous. Nos pensées, nos émotions, nos attitudes et nos actions s'enligneront sur cette perception, peu importe que cette image que nous avons de nous-mêmes reflète ou non la réalité.

Ma condition de PQB m'amena à penser que je devais plaire aux autres. Je m'ajustais donc constamment afin de présenter une image qui corresponde aux critères de mon entourage.

Mais une image de soi trop restrictive pour accommoder les diverses facettes de notre personnalité réduit forcément l'étendue de nos activités ; nous ne sommes donc plus nous-mêmes. Par conséquent, j'avais perdu contact avec mon Moi Réel.

ZONES DE CONFORT

J'ai constaté que plusieurs personnes qui bégaient évitent d'élargir leurs zones de confort, se cantonnant dans un rôle secondaire – se contentant d'existences sécuritaires et prévisibles. Elles ont opté pour un genre de vie dont le territoire leur est connu et familier, un environnement dépourvu de risque, et donc de possibilités d'avancement, de progression. La peur est l'ange gardien de nos zones de confort. S'aventurer en territoire inconnu s'accompagne inévitablement de nervosité et d'appréhension. En ne s'aventurant pas hors de nos zones de confort, nous éliminons le facteur risque, certes, mais nous limitons aussi sérieusement notre potentiel de développement personnel et professionnel.

Bien que j'aie vécu une existence relativement extravertie, tout en étant fier de ce que j'ai accompli (malgré le bégaiement), j'ai parfois laissé la peur du bégaiement m'empêcher d'entreprendre certaines choses.

FER DE LANCE VERS LE CHANGEMENT

En 2000, je m'équipai de nouveaux outils afin de composer avec mes blocages et les mots "craints". La nouvelle fluence que je démontrais en environnement contrôlé s'avéra le fer de lance de ma transformation. Mais je réalisai également qu'afin de maintenir ces améliorations dans le monde réel, il me fallait aussi travailler d'autres aspects de ma vie.

Je comprenais aussi maintenant mieux la physiologie et la psychologie du bégaiement, tout en ayant accès à un groupe de maintien fort efficace.

Par la même occasion, j'appris (grâce au concept de l'Hexagone de John Harrison) que le bégaiement ne se limitait pas à la seule mécanique de la parole. Il met en œuvre tellement plus ; c'est un système interactif impliquant la personne toute entière, avec des facteurs tels que croyances, perceptions, émotions, intentions, actions physiques et réactions physiologiques.

Je savais devoir composer avec des problèmes personnels de communication avec les autres, tout en reconnaissant la nécessité de démanteler cette structure psychologique qui avait favorisé mon bégaiement pendant plus de cinquante ans. Je réalisais parfaitement que ce travail exigerait des efforts considérables. C'est uniquement dans les dictionnaires que le mot "succès" vient avant "travail".

TRANSFORMER MES CROYANCES

Les croyances constituent probablement le moyen le plus puissant pour mettre en œuvre des changements positifs. Elles influencent directement nos pensées et nos actions. Nous performons, en effet, à un niveau qui correspond à nos croyances et non selon notre véritable potentiel.

Je réalisai que mes croyances diminutives (autant sur ma parole que pour d'autres aspects de mon existence) contribuaient à mon comportement défaitiste. Fort de cette découverte, j'entrepris d'identifier ces croyances qui me retenaient, qui m'empêchaient d'agir et d'avancer.

Le meilleur moyen de changer une croyance, c'est de la défier. Et c'est précisément l'avenue que j'ai choisie. Ayant identifié mes croyances négatives, je conçus un plan d'action selon lequel j'allais m'investir en situations exigeantes. Il me fallait faire des choses que, jusqu'ici, je croyais hors de ma portée (Badmington, 2003).

Réalisant que l'évitement constituait un élément essentiel à la survie du bégaiement, je conclus un pacte avec moi-même pour ne plus jamais substituer un mot difficile par un mot facile. Je me jurai également de toujours accepter - de ne jamais m'en défiler - toute situation de parole qui s'offrirait à moi.

Ayant pris part à plusieurs débats, suivi des cours de théâtre, donné des entrevues aux médias et participé à tout un assortiment d'ateliers impliquant de très nombreuses

interactions, je peux maintenant, sans problème, fournir des explications détaillées.[14] Une autre croyance négative jetée par-dessus bord.

PENSÉES NÉGATIVES

Notre subconscient a l'habitude d'assumer que tout ce que nous pensons consciemment représente la vérité. Il ne peut différencier les faits de la fiction. Il se contente de recevoir et d'emmagasiner l'information, sans poser plus de questions.

Voilà pourquoi les pensées négatives nous sont si dommageables. J'ai passé toute une vie à me rappeler (et à leur accorder une bien trop grande importance) ces occasions où j'eus l'impression d'avoir échoué. Aujourd'hui, dès que se manifeste une pensée négative, je la reconnais et l'envoie immédiatement à la poubelle. Puis je la remplace par une pensée positive de mon cru.

J'ai trouvé fort utile de tenir un registre des situations langagières positives afin de soutenir et d'encourager ma progression (renforcement). Et lorsque je connaissais des revers, je considérais ces derniers comme fers de lance vers le succès et non comme des échecs.

N'oubliez pas que les pensées négatives peuvent activer cette vieille réaction "Bats-toi ou Fuis", réaction pouvant conduire au stress.

VISUALISATION

Vous voulez que quelque chose devienne réalité ? Vous devez d'abord la créer mentalement. L'utilisation de cette technique m'a permis de générer des images de réussite qui me permirent d'insuffler un schème d'attitudes positives dans mon subconscient.

En plus de la visualisation, je mis aussi à contribution des énoncées affirmatives - réflexions positives à mon sujet. Cela alimentait encore davantage mon subconscient avec des messages positifs.

VIVRE LE CHANGEMENT

Quand j'étais policier, la sévérité de mon bégaiement était telle que j'en vins à utiliser un appareil électronique, l'Edinburgh Masker. Je le portai tous les jours, pendant 20 ans, ne pouvant m'entendre parler lorsqu'il était activé. Bien qu'il n'ait jamais éliminé mon bégaiement, il me donna cependant la confiance d'affronter des situations que j'aurais autrement évitées. Il me permit d'élargir mes zones de confort et d'affiner mes habiletés interpersonnelles.

Malgré de nombreux revers, je favorisais (sans trop le réaliser) un système qui viendrait, plus tard, appuyer une expression de soi supérieure. L'acquisition, en 2000, de

[14] Lors d'une longue conversation téléphonique, Alan me confia que ses discours durent en moyenne une heure, souvent plus.

techniques respiratoires et de parole plus fluente s'avérèrent les dernières pièces du puzzle.

Dès les premiers jours de ma transformation, je vécus des événements inhabituels. Bénéficiant d'une plus grande liberté de parole, j'allais soudain réaliser ne plus bégayer. C'est alors que se fit entendre une voix : « Hey, Alan ! Comment se fait-il que tu n'aies aucun problème ? Cela ne te parait-il pas étrange ? »

Chaque fois que cette voix manifestait sa présence, mon réflexe conditionné de retenue reprenait invariablement le dessus. Avec le temps, j'allais m'accoutumer à ma nouvelle façon de parler beaucoup plus libre et, aujourd'hui, je l'accepte sans réserve. Elle m'est devenue aussi naturelle que de marcher.

Si je n'avais pas défié et mis en échec mes croyances limitatives (et pas seulement au sujet du bégaiement) en plus d'élargir cette image étroite que j'avais de moi-même, mes pensées et mes actions auraient continué à être influencées – en fait, dictées - par mes anciennes croyances et la perception que j'avais alors de moi-même. Aussi longtemps que nous nous accrochons à une croyance limitative, les pensées et les actions négatives qui en découlent continueront à influencer nos vies et notre parole.

De tels changements ne peuvent se réaliser du jour au lendemain. Il me fallut répéter, encore et encore, certaines actions jusqu'à ce qu'elles deviennent familières et que je devienne habitué à me voir assumer de nouveaux rôles. C'est seulement alors qu'elles devenaient partie intégrante de mon Moi "Réel".

Dès que j'abandonnai cette vieille image que je me faisais de moi-même, je découvris d'incroyables opportunités. Adoptant une perspective holistique, je travaillai sur divers aspects de mon existence. Et comme par enchantement, ma parole s'améliora.

Une fois résolu à entreprendre le premier pas, plus besoin de motivation. C'est que, voyez-vous, je faisais enfin ces choses dont j'avais toujours rêvées - je disais ce que j'avais toujours voulu dire et comme je voulais le dire.

Lorsqu'on se voit entreprendre des choses que nous avions toujours crues impossibles pour nous, cela nous amène forcément à remettre en question nos croyances personnelles. Lorsqu'on vient à bout de quelque chose qui menaçait notre progression, nous gagnons en stature. Lorsque nous surmontons des obstacles, cela nous ouvre les yeux sur des opportunités qu'autrement nous n'aurions jamais imaginées.

Et c'est précisément ce qui arriva. Au fur et à mesure que je découvrais mon véritable potentiel, ma confiance, mon estime de soi et mon efficacité connurent de fulgurantes progressions. Je m'épanouissais grâce à ces nouvelles expériences et responsabilités.

ET LE PROBLÈME DISPARUT

Ces dernières années, je me suis montré au monde sous un nouveau jour et, ma foi, j'aime bien cette nouvelle réaction dont je fais l'objet.

Le bégaiement ne fait plus partie de mes pensées, i.e. que j'ai cessé d'appréhender l'acte physique de parler ; j'ai rompu mon "attachement personnel" à cette habitude. Ai-je encore des blocages ? Bien que de mineures disfluences se manifestent à de rares

occasions (surtout lors de conversations à bâtons rompues), elles sont dépourvues de blocages. La plupart du temps, je n'en suis même pas conscient. Et je choisis simplement d'ignorer complètement celles dont j'ai connaissance. Si les locuteurs fluents les ignorent, pourquoi n'en ferais-je pas autant ? Le perfectionnisme ne contrôle plus ma parole.

Parler est devenu pour moi une expérience vraiment plaisante. Et parce que je ne fais que reprendre le temps perdu, je n'ai aucune envie de m'excuser d'en profiter à chaque occasion. Ce sont maintenant mes intentions qui guident mes actions et non plus mes attentes. Je me contente de ME LAISSER ALLER et d'avoir du PLAISIR !

Finie l'anxiété anticipatoire avant de prononcer un mot, une lettre ou un son. Lorsque que je me dirige vers – ou que j'entre – en situation de parole, le bégaiement ne contamine plus mes pensées. Ce schème de pensées (négatives) est chose du passé. Ces chaines débilitantes qui m'handicapaient depuis mon enfance ont finalement été rompues. Je peux maintenant prononcer le mot que je veux, puisant dans ce gigantesque bassin de vocabulaire (enrichi par des années de substitutions) et les prononcer sans crainte.

Depuis que j'ai débuté la reconstruction de mes schèmes de pensée tout en éliminant ces composantes qui, jadis, contribuaient à mes habitudes de blocages, je n'ai plus à me concentrer sur ma parole ou faire appel aux techniques de fluence.

Le bégaiement a cessé d'être une préoccupation dans ma vie.

BIBLIOGRAPHIE ET RÉFÉRENCES

- John C. Harrison (2004). *Comment vaincre vos peurs de parler en public*. National Stuttering Association et British Stammering Association.
- Alan Badmington (2003) STEP OUTSIDE : comment le fait de s'aventurer au-delà de nos zones de confort augmente notre fluence et enrichit nos existences. La conférence en ligne de l'ISAD 2003 (International Stuttering Awareness Day). http://www.mnsu.edu/comdis/isad6/papers/badmington6.html

L'INFLUENCE DES CROYANCES ET DE L'IMAGE DE SOI SUR LE BÉGAIEMENT

Bien que mon bégaiement remonte à l'enfance, ce n'est que ces dernières années que j'ai compris la manière dont s'était développé l'état d'esprit accompagnant mon bégaiement.

Tout au long de ma vie, j'ai vécu des moments où il me fut difficile de communiquer avec les autres. En plus de bloquer sur plusieurs mots, je luttais pour parler dans diverses situations. Chaque fois que je bégayais sur une lettre ou un mot, je devenais encore plus craintif de prononcer cette lettre ou ce mot une prochaine fois. Et, bien entendu, je bégayais de manière plus accentuée avec certaines personnes.

Il y avait plusieurs croyances auto-limitatives que je nourrissais en relation avec ma parole, la plus importante étant que je ne pourrais jamais composer avec mes problèmes de bégaiement. Cette croyance demeura bien ancrée jusqu'en 2000 alors que je croisai quelqu'un qui fit d'énormes progrès pour, finalement, résoudre son bégaiement. Ce qui déclencha chez moi une interrogation personnelle à savoir si je pouvais aussi connaître une telle amélioration. Cette personne devint donc mon rôle-modèle.

UN TREMPLIN VERS LE CHANGEMENT

Peu de temps après, j'acquis de nouveaux outils et de nouvelles techniques relativement faciles à mettre en application dans l'environnement de groupe dans lequel on nous les enseigna. Tous les participants constituaient une source d'acceptation et de soutien mutuel – et j'étais parfaitement à l'aise.

En l'espace de quelques jours, j'ai atteint un niveau élevé de contrôle sur mon élocution, éliminant les blocages et apprenant à composer avec les mots difficiles qui s'accompagnaient depuis toujours d'un lourd bagage émotif. Pour la première fois de ma vie, je découvris le plaisir de parler. Ma confiance devait croître de manière exponentielle.

Mais bien que je puisse parler convenablement dans cet environnement rassurant, je doutais de pouvoir facilement transférer ces acquis dans le monde réel. Les souvenirs de traumatisantes expériences passées nourrissaient ce doute alors que mes inquiétudes face à la réaction des autres envers mes nouvelles habitudes d'élocution n'étaient jamais bien loin de la surface.

Je devais réaliser que l'acquisition d'outils et de techniques, en isolement, n'avaient qu'une valeur limitée. Je savais devoir faire bien plus que simplement me concentrer sur le mécanisme de la parole. C'est que, voyez-vous, je fonctionnais toujours selon mon ancien système de croyances. J'avais toujours des doutes lorsqu'il s'agissait de commander à l'auto, de parler au téléphone, de parler devant un auditoire et de prononcer ces lettres de l'alphabet qui m'avaient occasionné tant de problèmes.

Nos croyances et l'image que nous avons de nous-mêmes occupent une position tellement importante dans nos vies car nos croyances (et cette perception que nous avons de nous-mêmes) colorent nos schèmes de pensée. Par surcroit, nos pensées influencent nos comportements et nos émotions.

J'étais résolu à démanteler cette structure psychologique qui appuyait mon bégaiement depuis plus d'un demi-siècle. Pour débuter mon cheminement, j'identifiai en premier lieu les situations dans lesquelles je me retenais. Puis je conçus un plan d'action détaillé qui me permettrait de consolider (et de mettre à l'épreuve) mes nouvelles habitudes de parler dans une large variété de situations. J'élargis ma zone de confort et je fis ces choses que j'avais toujours cru ne pas pouvoir faire.

UNE VOIX DISCORDANTE

Modifier mes croyances et l'image que je me faisais de moi-même fut un processus graduel. Au tout début, il y eut des moments où mon critique intérieur m'interrompait (alors même que je parlais) en me disant des choses comme « Mais pourquoi ne bégaies-tu pas ? Tu devrais bégayer. Tu as TOUJOURS des problèmes dans ces situations. »

Lorsque je pris conscience de ce dialogue intérieur négatif, je ressentis momentanément le malaise et l'insécurité associés à mes difficultés passées. Je n'étais plus très sûr de mon identité. Je croyais devoir bégayer puisque c'était là ce que je faisais depuis toujours. Je n'avais plus l'"impression" d'être Alan Badmington.

Graduellement, cette voix se fit plus rare pour finalement se taire complètement. J'en vins à accepter (et à me sentir à l'aise avec) les nouvelles techniques et ma façon différente de parler. Mon élocution perdit cette sensation "étrange" du début. J'étais bien plus détendu, plus affirmatif, plus confiant et davantage connecté au moment présent.

Je m'accoutumais aussi à cette image de soi élargie qui comprenait désormais plusieurs nouveaux rôles stimulants. Ces nouvelles responsabilités ne m'étaient plus étrangères. Au fur et à mesure de l'apparition des défis, je devenais plus aventureux.

CONCEPT DE SOI

Les personnes qui bégaient (tout autant que les locuteurs fluents) développent une représentation mentale d'elles-mêmes. Cette opinion personnelle de soi est influencée par ce qu'elles considèrent comme leurs échecs et leurs succès, leurs forces et leurs faiblesses, leurs compétences et leur valeur personnelle, ainsi que les réactions que les autres ont eues envers elles. Nos pensées, nos sentiments et nos comportements seront cohérents avec cette identité autodéterminée, sans égard à la réalité d'une telle image de soi. C'est que, voyez-vous, le poids des opinions personnelles que nous entretenons sur nous-mêmes est plus important que les faits.

Nos croyances et cette image que nous avons de nous-mêmes rédigeront le scénario qui dictera notre manière de vivre – tout en déterminant nos limites. Ma vie durant, tout ce que j'entrepris le fut en conformité avec ces croyances que j'avais sur moi-même et ce que je pensais pouvoir faire. Ces conceptions m'empêchèrent de faire plusieurs choses que je considérais être hors de mon champ de compétence.

LE POUVOIR DES CROYANCES

La majeure partie de notre système de croyances s'établit pendant notre enfance et notre adolescence. Donc, peu importe votre âge aujourd'hui, les croyances qui dictent la façon dont vous vivez votre vie aujourd'hui furent largement développées pendant ces années de formation. Et à moins que vous ne reconsidériez ces opinions et cette valeur que l'on s'accorde depuis si longtemps, cette période cruciale de notre développement (enfance/adolescence) continuera à dominer notre vie présente. On devra bien sûr tenir compte d'informations plus récentes et pertinentes remettant en question ces opinions. Il en est de même avec les nouvelles informations acquises grâce à nos expériences.

À moins que nous ne confrontions nos croyances défaitistes, elles pourraient bien nous emprisonner. J'admirais (et je rêvais de les imiter) ceux qui semblaient à l'aise face à un auditoire. Pourtant, j'ai toujours fuis les occasions de parler en public, justifiant cet évitement par le fait que je bégayais. Je ne pouvais tout simplement pas m'imaginer un jour remplir un tel rôle.

Les personnes de nature réservée peuvent prétendre avoir toujours été timides, acceptant cette timidité comme une partie irréfutable et permanente de leur fabrique. De telles croyances nous limitent – elles influencent nos attentes, nos attitudes et limitent nos futurs accomplissements.

Plusieurs d'entre nous nourrissons des croyances basées sur des informations inadéquates ou irrationnelles. Malgré le fait qu'elles puissent être fausses - et parce que nous les considérons authentiques - elles ont une influence directe sur la façon dont nous

pensons et nous comportons. Et notre processus de balayage mental rejettera toute information qui sera en désaccord avec nos croyances les plus intimes.

L'idée que nous nous faisons de nous-mêmes façonne notre perception du monde. Elle influence nos parcours éducatifs et professionnels et déterminera nos relations et nos interactions sociales. Mais plus important encore, si nous croyons ne pas pouvoir faire quelque chose, il est alors certain que nous ne le ferons pas.

Notre subconscient accepte tout ce que nous lui disons. On lui dit qu'on ne peut pas parler face à un auditoire ? Il nous aidera alors à nous comporter en conséquence. On déclinera des invitations, ou (si l'évitement n'est pas une option) on deviendra tellement nerveux que notre performance en sera affectée, créant ainsi une prophétie qui se produira d'elle-même.

On croit avoir des difficultés en commandant une bière (ou un repas) ? On laissera alors les autres commander pour nous. Si on est convaincu que nous allons lutter en prononçant un mot particulier, on va probablement le substituer par un autre. On se croit incompétent dans un domaine particulier et nous renfonçons continuellement cette opinion par un langage interne négatif ? On agira en conformité avec ce point de vue, justifiant ainsi notre croyance.

La majeure partie de notre système de croyances provient des personnes avec qui nous étions en contact à l'enfance. Une fois adulte, notre programmation trouvera surtout sa source en nous-même. Plutôt que d'être influencés par des opinions extérieures, on aura tendance à faire confiance à nos propres opinions afin de déterminer qui nous sommes et comment on veut vivre notre vie.

Certaines personnes ont l'habitude de prévoir des scénarios pessimistes, reflétant leur programmation interne négative. On doit s'efforcer de rester attentifs afin de reconnaître ces dommageables énoncés car ils s'immiscent en douceur dans nos dialogues internes, et ce, sans que nous le réalisions, à notre insu. Ces mots deviennent alors comme une seconde nature – les messages dommageables se répétant continuellement dans notre tête.

DES IMAGES INTERNES

L'image qu'on se fait de soi constitue un facteur primordial pour notre qualité de vie et pour mettre en œuvre des changements. Cette capacité de l'humain à pouvoir formuler et conserver des images mentales nous est apparemment unique. En vérité, nous sommes le scénariste, le directeur et le producteur de toutes ces images apparaissant sur la bande vidéo située dans nos têtes, en plus d'en être le principal acteur. Dans une très grande mesure, nos réussites (ou l'absence de réussite) sont le résultat direct de ces images.

En plus d'élargir ma zone de confort, j'accélérai le processus de modification de l'image que je me faisais de moi-même en utilisant cette technique désignée visualisation. En créant des images mentales où je parlais d'une manière que j'avais choisie, j'ai trompé mon subconscient en l'amenant à croire que j'avais déjà parlé avec succès dans des circonstances que j'avais pourtant toujours crues hors de ma portée.

Les athlètes créent régulièrement des images visuelles des mouvements désirés afin d'améliorer leur performance. Je me construisis une réserve d'expériences de parole positives (dans mon subconscient), réduisant ainsi (puis l'éliminant totalement) la peur anticipatoire du bégaiement.

LES COMPORTEMENTS HABITUELS

La plupart des tâches que nous entreprenons sont produites inconsciemment.

Lorsque nous essayons quelque chose de nouveau, cela nous semble forcément étrange. Voilà pourquoi tant de gens (et pas seulement les PQB) éviteront de s'aventurer hors de leurs zones de confort, préférant le statu quo (éprouvé et testé).

Mais on ne changera jamais des comportements en maintenant un statu quo. On devra élargir la conception qu'on se fait de soi-même afin d'accommoder de nouveaux comportements et de nouveaux rôles ; autrement, cette image que nous avons présentement de nous-même continuera à imposer ses restrictions.

Plusieurs d'entre nous avons de la difficulté à rompre avec le passé. On s'accroche à notre vieille image de soi parce que nous (et notre entourage immédiat) retirons un sentiment de sécurité de ce visage familier qu'elle nous présente. La conception qu'on se fait de soi-même est en plein milieu de notre vécu – elle nous amènera à résister aux tentatives de vouloir changer, même s'il est à notre avantage de changer. Au moment même où je renonçai à ma vieille image de soi, je découvris d'incroyables occasions de développement.

UNE APPROCHE DUALISTE

Je crois pertinent de mentionner que j'attaquai mon bégaiement sur deux fronts. Premièrement, j'utilisai consciemment mes nouvelles techniques pour l'aspect physique de ma parole. Le contrôle qui en résultait me servit de tremplin, me donnant la confiance (et les moyens) de travailler mes problèmes cognitifs[15] et émotifs. En cultivant encore

[15] Plus généralement, la cognition se définit comme l'ensemble des activités mentales et des processus qui se rapportent à la connaissance et à la fonction qui la réalise.

plus de croyances positives, je bénéficiai d'un élan pour provoquer ce que je voulais. Je renforçai mon efficacité personnelle en faisant régulièrement appel à des affirmations positives, tout en choisissant de percevoir les situations représentant un défi comme des occasions d'apprentissage plutôt que des difficultés.

Bien que nos croyances depuis longtemps établies puissent être profondément ancrées, il est important de bien comprendre qu'elles ne sont PAS coulées dans le béton. La réalisation que j'avais le pouvoir de reconsidérer (et de choisir) mes croyances me donna énormément de pouvoir et constitue la pierre angulaire des progrès accomplis ces dernières années.

Ayant éliminé mes pensées négatives au sujet de l'acte physique de bégayer ainsi qu'un certain attachement personnel à ce comportement, je n'ai plus à me concentrer constamment sur ma parole. En ayant adopté une approche holistique[16], et en travaillant sur divers aspects de ma vie, l'amélioration de mon élocution s'est avéré être un effet secondaire.

POTENTIEL D'ACCOMPLISSEMENT

Thomas Edison écrivit : « Si on faisait toutes ces choses dont nous sommes capables, nous serions tout simplement stupéfaits de nous-mêmes. »

Je suis, sans aucune réserve, d'accord avec lui. Pendant tellement d'années, j'ai ignoré mon véritable potentiel – sacrifiant mes aspirations pour une illusion de confort et de sécurité. En prenant le contrôle de mes pensées et en m'exposant systématiquement à des situations à risques, je concoctais l'antidote parfait contre les effets débilitants de la peur et des doutes auto-générés.

Au cours des dernières années, j'ai accompli des actions que j'avais considérées, pendant la majeure partie de ma vie, impossibles. L'art oratoire est maintenant devenu une partie intégrale et motivante de ma vie. Sortir de ma zone de confort et emprunter des sentiers moins familiers ont grandement amélioré la qualité de mon existence.

---

[16] Désigne une méthode fondée sur la notion d'une "globalité de l'être" : physique, émotionnel, mental et spirituel (voir holisme).

DEUX CHOSES QUE J'AURAIS SOUHAITÉ SAVOIR SUR LE BÉGAIEMENT LORSQUE J'ÉTAIS PLUS JEUNE

Avec le recul, je réalise que si j'avais eu la chance de savoir, plus jeune, ce que je sais maintenant sur le bégaiement, ma vie aurait été bien différente. Puisqu'on ne peut rien y changer, je ne suis pas du genre à gaspiller temps et énergie à ruminer le passé. Mais cela ne m'empêche pas de partager certaines des leçons apprises en espérant que des plus jeunes sauront en tirer quelque chose qui les aidera à mieux composer avec leur bégaiement dès leur jeune âge.

ZONES DE CONFORT

J'ai retiré d'énormes bénéfices en faisant mienne la théorie (et les avantages) de l'élargissement de nos zones de confort. Trop de personnes (et pas seulement les PQPB[17]) se cramponnent à la croyance qu'elles seront toujours à l'aise en évitant les situations qui pourraient les gêner.

La peur est la gardienne de nos zones de confort ; elle nous empêche de faire des choses dès que nous doutons que le résultat nous sera favorable. En ne nous aventurant pas à l'extérieur de nos zones de confort, nous éliminons le risque, certes, mais nous limitons aussi sérieusement notre développement personnel (et professionnel).

Je sais par expérience que plusieurs personnes qui bégaient éviteront d'élargir leurs zones de confort, se cantonnant dans un statut inférieur, se contentant de vivre une vie prévisible et donc sans surprises. L'image qu'on se fait de soi détermine nos limites. Une perception de soi restreinte ne peut que limiter notre personnalité et notre potentiel. Elle limitera nos activités car nous croyons ne pas pouvoir faire certaines choses.

Nous avons tous une perception de ce que nous sommes, une conception de soi influencée par nos croyances et notre vécu personnels, ainsi que par les réactions des autres à notre égard. Nos pensées, nos sentiments et nos comportements concordent avec la conception que nous nous faisons de nous-mêmes, sans égard à la véracité de cette image. Notre vision plus étroite nous amène à nous concentrer sur ce qui correspond à

[17] J'emploie parfois le terme PQPB pour Personnes Qui Parfois Bégaient car il représente mieux la réalité de notre communauté.

l'image et aux croyances que nous avons sur nous-mêmes, rejetant du revers de la main celles qui n'y correspondent pas.

La perception que nous avons de nous-mêmes aura un impact énorme sur le genre de vie que nous vivrons. Nous croyons ne pas pouvoir faire une certaine tâche ? On l'évitera. Alors que lorsqu'on élargit notre image de soi (afin d'accommoder nos nouveaux rôles), tellement d'opportunités se présentent à nous. Bien des gens ont peur du changement, préférant ce qui est connu, dénué de tout élément de risque. Ils sont plus à leur aise dans un environnement familier, communiquant avec des gens auxquels ils se sont habitués. Pourtant, c'est tellement plus gratifiant lorsqu'on accepte volontiers le changement et les défis qui l'accompagnent.

Je dressai un plan d'attaque énumérant les situations que j'évitais (dont parler en public). Je savais devoir affronter mes peurs et défier mes croyances/émotions négatives que j'avais accumulées pendant toutes ces années. Bien sûr, au début, les choses que je faisais me mettaient mal à l'aise ; mais à force de les répéter, encore et encore, elles devenaient progressivement plus tolérables.

La clé de notre développement réside dans notre capacité à tolérer de courtes périodes d'incertitude. On ne doit surtout pas abandonner dès le premier obstacle. Tout comme la tortue, on ne peut avancer que si on s'étire le cou. Pour transformer nos attitudes et notre image de soi, nous devons prendre des risques et nous lancer des défis. Personne ne modifiera ses comportements en gardant le statu quo.

Selon moi, l'élargissement de nos zones de confort devrait constituer, pour nous tous - pas seulement pour les PQPB - un processus permanent. Il n'est pas nécessaire que le défi soit trop grand ; commencez avec quelque chose de mineur ; l'important, c'est de ne pas rester immobile, à rien faire. On a tendance à faire du sur-place lorsqu'on ne change pas notre genre de vie. Nous avons besoin de changement !

Je commençai par me fixer des défis quotidiens ; et plus grand était le défi, plus j'en retirais de satisfaction. Je les incorporais dans ma vie de tous les jours, dans ma routine, rendant ainsi mon nouveau comportement de plus en plus familier. Sortir de ma zone de confort et m'aventurer sur des parcours moins familiers ont grandement enrichi mon existence.

Le développement personnel se produit lorsqu'on s'aventure au-delà de nos frontières habituelles. Lorsque nous sommes mal à l'aise, nous savons alors que nous confrontons la peur. Et lorsqu'on réussit à faire quelque chose qui nous paraissait impossible, cela nous amène à remettre en question, à défier nos croyances défaitistes. Lorsqu'on vient à bout d'un obstacle qui menaçait notre avancement, nous gagnons en stature. Lorsqu'une nouvelle expérience nous grandit, nous grandissons aussi en tant

qu'êtres humains. Et plus on "s'élargit" (plus on prend de "l'envergure"), plus nous prenons confiance en nous-mêmes.

L'ÉVITEMENT

Bégayant depuis mon tout jeune âge, j'avais développé des stratégies pour me protéger. D'abord, en évitant les mots qui me causaient des difficultés. Presqu'inconsciemment, je les substituais par d'autres avec lesquels je me sentais plus confiant. L'évitement s'immisça sournoisement dans ma vie. Étant devenue partie intégrante de mon existence, je n'avais pas conscience de l'étendue de cette dépendance.

Jusqu'à récemment[18], j'ignorais totalement que, chaque fois que je changeais un mot, je ne faisais que jeter de l'huile sur le feu de ma peur de prononcer ce mot la prochaine fois. Chaque fois qu'on évite quelque chose, on ne fait qu'accroître son emprise sur nous. Oh bien sûr, on y échappera pendant un certain temps ; mais, tôt ou tard, arrivera le moment où la situation exigera qu'on dise un mot spécifique ou qu'on doive prendre la parole dans une situation spécifique. Lorsque cela se produisait, je constatais que ma peur avait atteint des niveaux intolérables et je bégayais très sévèrement. Si j'avais été, plus jeune, conscient de leurs implications, je me serais certainement efforcé de réduire mes évitements.

En introduisant volontairement les mots craints dans mes conversations quotidiennes (au lieu d'attendre d'être forcé de les dire), je constatai que la peur, graduellement, s'atténua. Aujourd'hui, je n'évite plus les mots, ni de situations et je ne ressens plus la crainte anticipatoire.

VIVRE PLEINEMENT SA VIE

La peur et le doute peuvent terriblement saboter les espoirs et les aspirations de bien des gens, et pas seulement de ceux qui bégaient. Trop de PQB laissent leur parole chancelante influencer leurs choix d'études et de carrière, leurs relations et leur implication sociale. Il faut à tout prix éviter d'adopter une mentalité de victime ou de s'empêcher de participer activement à cette grande aventure qu'est la vie.

Certains d'entre nous affrontent des défis plus grands que d'autres. À défaut de choisir les cartes que le sort nous a attribuées, on peut, par contre, choisir comment réagir aux défis se présentant à nous. On doit vraiment s'efforcer d'empêcher que le bégaiement nuise à notre développement personnel. Votre parcours sera certainement parsemé de

[18] Alan écrivit cet article en 2007, sept ans après avoir entrepris une thérapie de la parole.

revers ; mais il ne s'agit, justement, que de revers ; ne les considérez jamais comme des échecs. Il s'agit plutôt d'expériences formatrices, de tremplins vers le succès éventuel.

Parce que notre présence sur Terre est relativement courte, on doit profiter pleinement de la vie. Car nous n'aurons pas une seconde chance.

S'AVENTURER : POURQUOI LE FAIT D'ÉLARGIR NOS ZONES DE CONFORT AMÉLIORE NOTRE PAROLE ET ENRICHIT NOTRE VIE

CE QU'EST UNE ZONE DE CONFORT ?

Une zone de confort est un territoire de pensées, d'habitudes et/ou d'expériences à l'intérieur duquel nous nous confinons afin d'éviter de nous sentir mal à l'aise. Ce sont ces environnements de vie, de travail et sociaux qui nous sont devenus coutumiers. C'est l'équivalent de cette partie peu profonde d'une piscine pour ceux qui manquent de confiance en leur capacité de nager. C'est côtoyer des gens qu'on connaît. C'est le connu, l'habituel, le prévisible – là où il n'y a ni risque, ni changement. Pas besoin que ce soit un environnement heureux – après tout, certains tolèrent un mariage malheureux ou un emploi ennuyeux simplement parce qu'essayer autre chose leur fait peur.

La plupart d'entre nous naviguons dans une zone qui semble "nous convenir". Nous prenons nos décisions selon les contours de cette confortable zone. Les zones de confort varient selon les personnes. Elles déterminent nos réactions envers autrui, le type d'amitiés que nous lierons, les personnes avec qui nous nous associons et notre manière de composer avec les situations. Certains désignent cela "se sentir bien", d'autres diront "s'enliser dans la routine".

POURQUOI NOUS LIMITONS-NOUS À NOS ZONES DE CONFORT ?

Le confort c'est bien, jusqu'à un certain point. Nul ne peut prétendre être à l'abri de problèmes, de douleurs ou d'inconvénients quelconques. Certaines personnes se cramponnent solidement à cette idée qu'elles doivent toujours être à l'aise, évitant les événements "dérangeants" qui parsèment leur chemin. Bien que nous soyons capables d'affronter la source de l'incertitude, plusieurs refuseront de tenter toute action constructive, ne pouvant tolérer ne serait-ce que le plus infime niveau d'inconfort temporaire (et cela, même s'il en va de leur intérêt).

En évitant un malaise temporaire, nous renforçons certains inconvénients permanents, inconvénients que nous aurions pu éviter si nous avions promptement réagi (en composant avec cet inconfort temporaire).

La peur est la gardienne de nos zones de confort. S'aventurer en territoires inconnus s'accompagne inévitablement de nervosité et d'appréhension. Certains deviendront prisonniers de leur propre insécurité – craignant le changement, l'échec et même le succès. Alors que nous tergiversons rarement à nous impliquer pour des choses que nous aimons, nous le faisons (ou évitons) souvent face à des tâches ayant un élément de nouveauté.

Quand on s'aventure en territoire inconnu, on ne peut évidemment garantir le résultat souhaité. Nous laissons alors la peur des conséquences nous empêcher d'agir. Nous hésitons car nous considérons cet acte comme trop difficile, trop risqué ou susceptible d'exposer au grand jour notre vulnérabilité.

La peur de l'échec constitue un des obstacles les plus importants. Mais tout changement implique un élément de risque. Seuls ceux qui ne risquent rien ne connaissent pas de revers. Ces derniers sont pourtant des tremplins vers le succès.

Notre résistance naturelle à sortir de nos zones de confort est aussi motivée par notre refus d'accepter des responsabilités accrues. En refusant de nous aventurer hors de nos zones de confort, nous éliminons l'élément risque ; mais nous limitons aussi sérieusement notre développement personnel et professionnel.

ZONES DE CONFORT ET BÉGAIEMENT

Pour les besoins de cet article, permettez-moi d'établir le parallèle entre le concept de zone de confort et les personnes qui bégaient (PQB). Bégayant depuis ma tendre enfance, j'ai eu le temps de développer plusieurs croyances négatives au sujet de mon comportement de bégaiement. Et au fur et à mesure que je rencontrais de nouvelles difficultés, ces croyances s'enracinèrent davantage. Mon comportement et ma personnalité en vinrent à s'ajuster afin d'accommoder mon bégaiement.

En subissant les conséquences sociales de ma parole dysfonctionnelle, je changeai mes opinions sur moi-même et les autres. Je développai des stratégies afin de me protéger de la honte et de l'embarras. Je pris l'habitude d'avoir recours à des techniques d'évitement de mots, de certains sons et de certaines situations. Je considérais comme menace à mon bien-être tout ce qui défiait cette image limitée que j'avais de moi-même

Une image de soi trop étroite et contraignante pour accommoder les divers aspects de notre personnalité nous emprisonne et limite l'étendue de nos activités. Je sais par expérience que plusieurs personnes qui bégaient éviteront d'élargir leurs zones de confort, se cantonnant dans un statut inférieur - se contentant de toujours vivre de la même manière, une vie sécuritaire et prévisible.

Par contre, en élargissant l'image qu'on se fait de soi-même afin qu'elle embrasse les divers aspects de notre personnalité, nous pouvons remplir tous ces rôles et se sentir à l'aise en les assumant. Dès que vous accepterez d'abandonner votre vieille image de soi, vous découvrirez d'incroyables occasions de changements.

ÉLARGIR MA ZONE DE CONFORT

Plus jeune, je fis l'acquisition de l'Edinburgh Masker que je portai en tout temps pendant plus de 20 ans. Bien que cette béquille mécanique n'ait pas réglé mon problème de parole, elle me donna cependant la confiance de m'aventurer dans des situations que

plusieurs PQB auraient évitées. Malgré mes revers, j'allais, sans le savoir, paver la voie à un système qui appuierait, plus tard, une fluence et une expression de soi accrues.

Bien que je me sois toujours considéré comme un individu relativement sociable (malgré mon bégaiement), j'avais le sentiment de n'avoir jamais atteint mon véritable potentiel.

Je dressai un plan d'action énumérant les situations de parole que j'avais toujours évitées. Je pris alors conscience qu'il me fallait me voir sous un nouveau jour. Je devais entreprendre certaines actions, à répétition, jusqu'à ce que ces comportements deviennent familiers et que je devienne habitué à me voir tenir ces nouveaux rôles.

Je savais devoir affronter mes peurs ; je devais défier ces croyances et ces sentiments négatifs que j'avais développés (plusieurs, inconsciemment) au cours des années. Je n'allais plus jamais succomber à la tentation de substituer un mot difficile par un plus facile tout en me promettant bien d'accepter, sans jamais me défiler, le défi d'affronter toute situation de parole.

Bien sûr, les actions que j'entrepris me rendaient, au début, mal à l'aise. Mais à force de les répéter, encore et encore, elles devenaient progressivement plus confortables. La clé du changement réside dans votre capacité à tolérer de courtes périodes d'inconfort. En étant disposé à prendre des risques, vous mettrez en œuvre une transformation significative de votre attitude et de votre image de soi. Voici quelques-unes des actions que j'entrepris afin d'élargir mes zones de confort.

FAIRE USAGE DU TÉLÉPHONE[19]

Tous les jours, pendant de longues heures, je parlais avec des entreprises sélectionnées dans les pages jaunes. J'inventais toutes sortes de prétextes pour faire mes demandes relatives à des produits/services : chaise roulante, photographes de mariage, distributeurs à eau, location de voitures, photocopieurs, déblocage de drain, appareils de musique et services de déménagement. Et comme je les contactais par leurs lignes sans frais, cela ne me coûta presque rien.

Au fur et à mesure des appels, ma peur régressa et, avec le temps, je réalisai que je pouvais m'exprimer avec confiance auprès de purs inconnus, et pendant de longues conversations.

J'appelais des hôtels afin de connaître leurs tarifs, même si je n'avais aucune intention d'y aller. J'appelai des restaurants uniquement pour réserver en mon nom,

[19] Hey oui, cette bête "noire" des PQB (jadis, tous les téléphones étaient noirs). Ils n'étaient pas encore "intelligents". RP

principalement parce que j'avais toujours eu peur de dire "Alan Badmington". J'allais rappeler plus tard pour annuler la réservation – sautant sur l'occasion pour décliner, une fois de plus, mon nom.

Depuis notre mariage, c'est ma femme qui prenait les rendez-vous chez le médecin ou le dentiste. Après lui avoir dit que j'avais grandement apprécié son aide, j'insistai pour, dorénavant, assumer mes responsabilités. Afin qu'elle ne se sente pas rejetée, il était impératif pour moi de lui expliquer mes raisons.

S'ADRESSER À DES INCONNUS

Bien que plusieurs personnes savaient fort bien que je bégayais, il y eut des occasions (spécialement en milieu non coutumier) où je camouflais ma disfluence. Afin de faire échec à cette tentation, je pris la décision d'engager des conversations avec de parfaits inconnus (dans la rue, dans le train, en avion, aux aéroports, aux restaurants et dans les boutiques) et de parler ouvertement du bégaiement. J'ai été surpris par la courtoisie et l'intérêt apparemment sincère démontrés par mes interlocuteurs.

En plus d'avouer mon problème, ce revirement avait aussi l'avantage de dédramatiser les situations de parole. J'ai réalisé que je pouvais parler avec n'importe qui sur ce sujet qui avait si négativement affecté ma vie depuis l'enfance. Cette perception négative que j'avais selon laquelle mon interlocuteur serait embarrassé ou qu'il pouvait même me ridiculiser était soudain remplacée par une perception positive.

Malgré le fait que j'aie toujours eu des problèmes à me présenter, j'étais bien déterminé à dire mon nom à chaque occasion qui se présenterait. Je mis un terme à cette habitude, depuis longtemps acquise, d'avoir sur moi une feuille de papier sur laquelle étaient inscrites mes coordonnées.

PARLER EN PUBLIC

Prendre la parole en public occupait évidemment une place de choix dans ma liste de peurs. Un catalogue plein de souvenirs pénibles, de mémoires négatives qui s'étaient accumulées au cours des années n'avait fait que renforcer ma croyance que je ne pourrais jamais tenir un tel rôle. Or, la seule manière de combattre la peur, c'est de l'affronter tête première. C'est ainsi que je joignis l'Association Speakers Clubs de Grande Bretagne[20]. Je suis présentement (en 2003) membre actif de trois de ces clubs où je prononce régulièrement des discours préparés et des improvisations, préside des réunions, participe à des débats, présente des travaux et où j'évalue verbalement d'autres orateurs. J'ai, par

[20] Les Speakers Clubs virent le jour suite à une mésentente sur le financement des Clubs Toastmasters britanniques. Ils fonctionnent en tous points comme les Toastmasters.

surcroit, remarquablement bien performé lors de concours de discours en compétition avec des orateurs fluents[21].

Je m'engageai aussi dans une série de présentations orales devant des organismes communautaires dans le but d'informer le grand public sur le bégaiement. On m'y réinvite souvent afin de parler d'autres sujets. Je me suis aussi adressé à des étudiants en orthophonie en plus d'animer des ateliers aux conventions annuelles de la British Stammering Association et de la National Stuttering Association. Ma peur de parler en public est maintenant totalement disparue. Quelle transformation !

ET LES MÉDIAS

Afin d'élargir davantage mes horizons (et de continuer à informer le public sur le bégaiement), j'ai donné des entrevues à la télévision, à la radio et aux journaux, autant en Grande Bretagne qu'aux États-Unis. Révéler mon bégaiement à de tels auditoires a grandement contribué à m'accepter comme j'étais.

HABILETÉS INTERPERSONNELLES

Plusieurs personnes qui bégaient ne peuvent développer leurs habiletés interpersonnelles puisqu'elles choisissent de demeurer à l'écart des conversations. Je me suis récemment inscrit à plusieurs cours et séminaires pour adultes n'ayant, de prime abord, aucun lien avec le bégaiement. Cette décision fut motivée par mon désir de me placer en situations d'interaction avec des personnes que je ne connaissais pas. Parmi les sujets traités, mentionnons l'affirmation de soi, l'estime de soi, comment devenir confiant, la pensée positive, l'art oratoire et les habiletés communicatives. Ces défis constituaient d'autres fers de lance parsemant mon parcours vers le développement personnel.

LES GROUPES DE DISCUSSION SUR INTERNET

L'Internet offre d'excellentes occasions de pratiquer notre parole. Je visite régulièrement des groupes de discussion (liés ou pas au bégaiement) et j'échange avec des personnes de par le vaste monde. Avec l'accord de mon épouse, je me suis même aventuré dans un groupe de rencontres. Je les informais, dès le début, que mon seul intérêt était de pratiquer ma parole. Bien qu'au début je me sois inquiété de leur accueil, les réactions positives de la très grande majorité de mes interlocutrices m'ont encouragé. Toutes me posèrent des questions sur le bégaiement et j'ai été surpris par le nombre de celles qui connaissaient des parents ou des amis qui bégayaient.

---

[21] http://www.mcguireprogramme.com/uploaded/files/asc_article_feb_2011.pdf. Voir aussi http://www.mcguireprogramme.com/uploaded/files/badmington.pdf

DÉFIS QUOTIDIENS

Je continue, tous les jours, à me fixer des objectifs – plus grand est le défi, plus j'en tire satisfaction. Exemple : je choisis au hasard au moins trois numéros de téléphone, que ce soit dans le bottin téléphonique ou sur Internet. Lorsque je place l'appel, je les informe de mon histoire de bégaiement tout en leur expliquant que je fais cela dans le but d'élargir mes zones de confort. Une de ces personnes était Judy Kuster, que j'avais appelée à son bureau. Elle ne savait pas qui j'étais[22].

Avec un peu d'initiative et d'imagination, les occasions d'élargir vos zones de confort sont presqu'infinies. Voici certaines avenues à considérer :

- Utiliser volontairement un mot (ou des mots) que vous aviez l'habitude d'éviter.
- Faire un appel téléphonique pouvant être entendu par un collègue de travail.
- Entamer une conversation avec quelqu'un qui vous intimide.
- Contacter une entreprise par téléphone plutôt que par courriel.
- Raconter une blague devant des personnes que vous ne connaissez pas.
- Réserver par téléphone vos billets de théâtre ou vos cartes d'embarquement.
- Utiliser un téléphone public à l'aéroport pour vous enquérir sur la location d'auto.
- Discuter avec la caissière du supermarché.
- Interrompre quelqu'un dans la rue pour lui demander l'heure.
- Parler à un inconnu à l'arrêt d'autobus ou lors d'un événement social.
- Prendre rendez-vous par téléphone avec votre coiffeur.
- Appeler un club d'entrainement pour vous enquérir des services et de leurs tarifs.
- Demander à un préposé quelles sont les heures d'ouverture et de fermeture.
- Avoir une conversation à bâtons rompu avec le chauffeur de taxi.
- Acheter votre billet de train au comptoir (plutôt qu'à la distributrice).
- Vous promenez votre chien ? Prenez le temps de vous arrêter pour parler avec un autre propriétaire de pitou.
- Devenir membre d'un comité d'école.

---

[22] Judy Kuster est retraitée mais est toujours l'édimestre du plus important site d'hébergement au monde sur le bégaiement (The *Stuttering Home Page*, à l'Université d'État du Minnesota, à Mankato). Elle organise chaque année, en octobre, une conférence internationale en ligne (ISAD Conference) qui dure trois semaines et qui se termine le 22 octobre, the *Stuttering Awareness Day*. RP

- Enrôlez-vous dans un cours ou une formation quelconque.
- Parlez à des gens avec qui vous ne parleriez pas d'ordinaire.
- Portez plainte pour un service médiocre.

Alors que je prévoyais une période quotidienne précise pour élargir mes zones de confort, je les incorpore maintenant dans ma vie et mes routines quotidiennes. Par exemple, chaque fois que j'entre dans un magasin, je demande ma direction, même si je sais fort bien où me diriger. En créant volontairement des situations de parole, votre nouveau comportement deviendra coutumier.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le développement personnel commence lorsqu'on s'aventure hors de nos zones actuelles de confort. Cela implique un recadrage de nos cartes mentales afin d'accroître l'ampleur des zones (de confort) qui nous sont familières. Lorsqu'on est mal à l'aise, c'est que nous confrontons la peur. Cela confirme que nous prenons un risque. Si vous n'êtes pas mal à l'aise, c'est qu'il faut augmenter d'un cran le degré de difficulté. Tout comme la tortue, On ne peut avancer qu'en s'étirant le cou. **Nos seules limites sont celles que l'on s'impose.**

Notre succès sera proportionnel aux risques que nous prendrons ; nous gagnerons en confiance au fur et à mesure que notre vie s'élargira afin d'accommoder encore plus d'expériences. Et lorsque notre pouvoir augmente, de même la confiance que nous avons en nos capacités. Nous faciliterons ainsi la continuité de ce processus d'élargissement de nos zones de confort, malgré les peurs que nous pourrions encore ressentir de temps à autre. Je n'ai pas manqué de constater que je devenais plus aventureux avec le temps, l'amplitude des risques en présence augmentant proportionnellement.

Lorsque nous réussissons quelque chose que, jusqu'à présent, nous considérions hors de notre portée, cela nous amène à remettre en question nos croyances limitatives. En remportant une victoire sur quelque chose qui nuisait à notre progression, nous gagnons en stature. Nous ne serons jamais plus tout à fait la même personne. Lorsqu'on vient à bout d'obstacles, cela nous ouvre les yeux sur des possibilités que nous n'aurions autrement jamais imaginées. Et lorsqu'une nouvelle expérience nous grandit, nous devenons un meilleur être humain.

(N'oublions pas cependant que les zones de confort peuvent se rétrécir tout autant que s'élargir. Cela peut se produire à cause d'un manque d'activité ou d'un manque de contact social. J'ai connu cela il y a plusieurs années alors que j'étais confiné à la maison suite à un accident d'automobile. Dépourvu de tout contact avec les autres, ma parole se détériora de façon importante.)

Ayant exécuté la quasi-totalité des défis énumérés ci haut (et combien d'autres), j'ai mis en échec l'état d'esprit négatif du bégaiement qui avait meublé mes pensées pendant

plus de 50 ans. Je suis bien conscient que plusieurs PQB considèrent certaines de mes escapades comme trop exigeantes. Nous avons tous notre propre vécu (notre Historique de Bégaiement), des bagages émotionnels de poids différents (mémoires négatives) et des aspirations différentes. Ce que j'ai fait, je l'ai fait parce que je croyais que c'était approprié à mes propres circonstances. Loin de moi l'idée de suggérer à tous de faire comme moi – je n'ai fait que décrire ce qui, pour moi, avait fonctionné.

Ces dernières années, j'ai accompli des choses qui furent, jadis, au-delà de mes rêves les plus fous. Je me suis aventuré hors de ma zone de confort et défié les croyances limitatives que j'entretenais à mon sujet. Mes nouvelles responsabilités m'ont fait grandir et j'ai énormément gagné en stature. Par voie de conséquence, travailler sur d'autres aspects de ma vie fit en sorte que ma parole continua à s'améliorer.

Pas question pour moi de ralentir à ce stade. Mon récent parcours ayant été des plus exaltants, je m'amuse bien trop pour y mettre un terme. J'ai l'impression d'être devenu un être humain plus accompli ; ma vie a tellement plus de sens maintenant. Sortir de ma zone de confort pour m'aventurer sur un sentier moins familier a tellement enrichi mon existence. Je ne peux que le recommander à quiconque caresse le projet d'entreprendre un parcours similaire.

J'aimerais conclure avec le poème suivant (d'origine inconnue) qui incarne tout ce dont j'ai parlé dans cet article. Je l'ai quelque peu adapté à mes propres circonstances :

LA ZONE DE CONFORT

J'avais ma zone de confort ; elle me protégeait de l'échec
Mais cette routine, ces murs familiers s'avérèrent une prison
Je souhaitais tellement faire ces choses que je n'avais jamais faites auparavant
Mais je restai dans ma zone de confort, arpentant toujours le même environnement.

Je disais ne pas être contrarié de ne pas faire plus
Je disais ne pas me soucier de choses telles que l'estime de soi et autres
Je prétendais me satisfaire des choses à l'intérieur de ma zone
En vérité, j'espérais faire quelque chose de moi-même.

Je ne pouvais me résigner à gâcher ainsi ma vie, à regarder les autres gagner
J'ai retenu ma respiration et ouvert la porte au changement
J'entrepris cela grâce à une puissance intérieure auparavant insoupçonnée
Je fis mes "Adieux" à ma zone de confort, puis je refermai et barrai la porte.

Si tu es dans une zone de confort, craignant d'en sortir
Rappelle-toi que chaque bègue a déjà été consumé par le doute
Alors, ne te retiens plus – élance-toi vers ces nouveaux pâturages
Embrasse le futur avec le sourire, car le succès est là, QUI T'ATTEND

LES FORUMS DE DISCUSSION SUR INTERNET : UNE GRANDE RICHESSE

À diverses époques de ma vie, j'ai essayé différentes approches afin de mieux composer avec mes problèmes de bégaiement. J'ai parfois connu une liberté accrue (et la fluence) en environnements contrôlés, gains que je n'ai jamais pu conserver en retournant dans le monde ordinaire.

La principale raison de cette incapacité à maintenir ma fluence : je me concentrais uniquement sur le mécanisme de la parole. Je n'avais pas encore réalisé que, pour une amélioration durable, il me fallait changer ma mentalité d'impuissance et de défaitisme. Autre facteur contributif : l'absence de support, tellement essentiel, peu importe que vous ayez un problème de bégaiement, de drogue, d'alcool ou de toute autre béquille dont vous essayez de vous libérer.

Lorsqu'en 2000 je décidai de tenter un dernier effort pour résoudre mon problème, je me fis un allié insoupçonné. Eh Non ! Il ne s'agit pas du programme de gestion du bégaiement qui me servit de fer de lance vers le changement ; je fais ici référence à cette invention qui a révolutionné la manière dont nous communiquons, individuellement et collectivement – **L'INTERNET**.

L'INTERNET NOUS OUVRE UN TOUT NOUVEAU MONDE

À cette époque, je n'avais lu ni livre ni aucun autre matériel sur ce sujet qui, depuis mon enfance, avait pourtant si négativement influencé ma vie. J'étais à toutes fins utiles ignorant au sujet des diverses thérapies disponibles et je n'avais aucune idée de la façon dont les autres PQB composaient avec de similaires difficultés.

Tout cela changea du jour au lendemain lorsque je me connectai sur la toile. Je fus estomaqué par l'étendue de l'information disséminée et par le nombre de groupes de discussions dédiés au bégaiement.

En quelques jours, je me joignis à plusieurs de ces forums, me donnant ainsi accès à des échanges entre membres dispersés de par le vaste monde. La façon dont ces forums opèrent est la suivante : un courriel est soumis par un membre ; il est disponible à tous les membres du groupe (que ce soit par circulation individuelle ou par l'entremise d'un tableau central – un site web).

Si quelqu'un décide de répondre au message affiché, les commentaires de cette personne seront alors automatiquement communiqués à tout le groupe. Cela peut en encourager d'autres à participer à la discussion, poursuivant ainsi le fil de la discussion ou amenant le sujet dans une autre direction.

Au début, j'étais surpris et intrigué par la nature des échanges qui avaient lieu sur ces forums. Vous comprendrez mieux ma réaction si je précise que, pendant toute ma vie, j'avais rarement rencontré d'autres PQB. J'ignorais aussi totalement l'existence des groupes d'entraide ou d'organisations pouvant nous être fort utiles dans nos efforts d'amélioration ou de rétablissement.

Après avoir vécu 50 ans en isolement quasi-total (des autres PQB), je me retrouve maintenant à lire les détails personnels et émouvants sur le vécu de parfaits inconnus répartis tout autour du globe. C'était pour moi surprenant, mais aussi rassurant, de constater qu'il y en avait tant d'autres qui avaient connu (ou qui affrontaient toujours) des luttes, des maux de tête et des désillusions similaires à ce que j'avais vécu.

Je commençai par absorber ce que je lisais sans faire l'effort de répondre. Tout le monde se connaissait – on aurait dit que chaque forum constituait en fait un club social bien établi. Non seulement m'inquiétais-je de leur réaction face à un nouvel arrivant, mais je doutais également de pouvoir apporter une contribution ayant une quelconque valeur. Pourquoi quelqu'un de l'autre bout du monde s'intéresserait-il à ce qui arrivait dans ma vie ?

JE ME JOIGNIS À LA DISCUSSION

Je ne mis pas longtemps à modifier mon attitude. Quelqu'un racontait un incident particulier ? Posait une question ? Ou demandait des avis ? Je ressentais en moi une pulsion à répondre. Après tout, ils discutaient de choses auxquelles je m'identifiais moi-même. Bien que les circonstances puissent varier, il y avait tout de même des similitudes avec mes propres expériences. Je me sentais donc qualifié pour offrir mes opinions.

Puis arriva le jour où je soumis un premier post ; puis, rapidement, un second…et un troisième. En peu de temps, j'étais devenu un collaborateur régulier sur plusieurs forums, passant plusieurs heures par jour au clavier. Les sujets de discussion étaient variés et abondants, source d'exercice quotidienne pour ma vieille matière grise.

Je ne mis pas longtemps à ne plus me contenter de simplement répondre à des sujets générés par d'autres membres. Il y avait d'autres sujets que je désirais moi-même aborder. Je dois ici préciser que mon initiation à l'Internet (et aux groupes de discussion) coïncidait avec le début d'un autre très important chapitre de ma vie. Je parle de ma décision de recourir à l'assistance d'un programme de contrôle du bégaiement qui

favorisait une approche holistique, dont l'acception de soi de façon affirmative, une philosophie anti-évitement et l'élargissement de nos zones de confort. Des nouveautés vraiment excitantes se produisaient dans ma vie à ce moment-là.

S'ÉTIRER LE COU

Tout comme la tortue, on ne peut avancer que si on s'étire le cou. Mes efforts quotidiens pour vivre une vie plus extrovertie étaient des plus stimulants – j'entamais chaque jour avec optimisme, vigueur et entrain. Au fur et à mesure que j'affrontais de nouveaux défis et assumais de nouvelles responsabilités, je gagnais en confiance et en stature. Mais bien que cela me donnait une considérable satisfaction personnelle, je n'en reconnaissais pas moins la valeur de partage de ces expériences avec mes semblables.

Chaque fois que j'accomplissais une étape décisive ou que je complétais un nouveau projet (tel que remporter un concours d'art oratoire, suivre un cours de théâtre, prononcer un discours devant un organisme communautaire, animer un concert de levée de fonds pour une bonne cause, faciliter un atelier ou accorder une entervue en direct à la radio), je ne le gardais pas pour moi seul. Je profitais de l'existence d'un groupe approprié comme médium pour le dire aux autres membres. J'attirais aussi l'attention sur plusieurs incidents de moindre importance qui me semblaient pertinents et intéressants.

Parler de ces incidents avait un puissant impact sur moi. Chaque fois que je revivais en pensée une situation positive, je réaffirmais ce que j'avais accompli (renforcement). Je suis persuadé que mes progrès des dernières années furent considérablement favorisés par le fait que je répétais en pensée (et aux autres) ces expériences positifs que j'avais vécues. Certains peuvent croire (et c'est leur droit) qu'il est égocentrique de parler de nos succès personnels. Eh bien je suis d'opinion contraire. Là n'était certainement pas ma motivation à les partager. C'est que, voyez-vous, le fait de revivre ces épisodes positifs renforçait mes souvenirs de ces événements. (Je n'avais que peu de culpabilité sachant que le bouton "supprimer" était toujours à portée de doigts pour ceux qui ne voulaient pas lire mes posts).

ACCENTUER LE POSITIF

Depuis mon enfance, mon bégaiement s'était nourri et perpétué par les difficultés, les revers, les souffrances et tout un catalogue d'occasions ratées que j'avais croisées sur mon chemin. Pendant plus d'un demi-siècle, je me suis sans cesse rappelé ce que je ne pouvais PAS faire, ou les terribles conséquences de tenter de parler en certaines occasions. J'ai vécu tous ces souvenirs de situations langagières négatives en les accumulant, en me les remémorant et en leur accordant une importance démesurée. Pas étonnant que, dans de telles conditions, mon bégaiement se soit épanoui.

Plus je le nourrissais, plus je le favorisais, plus il compliquait mon existence quotidienne. Je ne m'excuse aucunement d'avoir renversé ce cercle vicieux. La vermine fut mise en échec et, à l'inverse, je me remémore constamment mes succès. N'hésitez jamais à reconnaître l'ampleur de vos accomplissements personnels, de vos réussites.

J'ai récemment lu un intéressant article qui semble justifier cette pratique que j'ai fait mienne depuis les 11 dernières années. Les recherches indiquent que lorsque nous savourons et encourageons nos expériences positives, nous intensifions nos réactions positives face à ces dernières. Plus nous nous rappelons de quelque chose, plus elle devient émotionnellement stimulante.

Lorsque nous nous concentrons sur les événements positifs, cela augmente nos émotions positives, lesquelles s'avèrent salutaires pour notre santé, en passant par notre système immunitaire et notre niveau de stress. Parmi les autres avantages à long terme d'émotions positives, nous retrouvons l'élévation de notre humeur, ce qui favorise l'optimisme, la résilience et notre débrouillardise. Elles font également échec aux effets négatifs d'expériences traumatisantes. Alors, comme vous le voyez, il semble que ma nouvelle attitude soit la bonne.

Partager nos succès peut aussi avoir un effet d'entrainement : cela peut encourager d'autres personnes à affronter les défis que nous avons affrontés. Je reçois souvent des rétroactions de personnes (autant de la communauté des PQB que de l'extérieur) qui me confient que mes révélations les avaient motivées à confronter les obstacles de leurs propres vies.

Dans mon cas personnel, apprendre qu'une PQB embrassa avec succès la route de l'art oratoire eut un impact considérable sur la conception que je me faisais de moi-même. Jusqu'à ce que je l'entende parler (début 2000), je croyais vraiment qu'une telle action excédait les capacités d'une personne qui bégayait. Inspiré par ses activités, j'ai décidé d'emprunter la même voie. Cet événement fortuit planta les graines d'une croyance qui allait me donner des ailes et changer le cours de ma vie. Après plus d'un demi-siècle de doutes et de retenues, je me permettais enfin d'entretenir la croyance que je pouvais entreprendre quelque chose de significatif pour mes problèmes de communication. Le reste est, comme on dit, histoire.

Je n'insisterai jamais assez sur les immenses bénéfices que je retirai de ma participation à des groupes de discussions en ligne. En lisant les posts soumis par les autres membres, je revivais les souvenirs d'événements passés que j'avais, depuis longtemps, oubliés. Chaque fois que je rédigeais une réponse, ce retour dans le passé se poursuivait, faisant apparaître d'autres souvenirs. Lorsque nous pensons à une chose, cela peut déclencher une réaction en chaine – en établissant des relations avec des événements similaires. C'est de cette manière que les souvenirs se gravent en mémoire. Je suis

toujours étonné par ce que le subconscient peut éveiller en nous lorsqu'on le stimule ou qu'on l'interroge.

La peur et les doutes prédominent dans la vie de plusieurs personnes, et pas seulement de celles qui bégaient. Cela sabote les espoirs et les aspirations. Laissés à nous-mêmes, on peut ne pas être en mesure de rassembler suffisamment de courage pour confronter ces problèmes qui freinent notre progression. Mais en participant à un forum de discussion, on peut gagner en confiance et recevoir des encouragements en nous inspirant des connaissances, de la camaraderie et de l'appui collectif qui sont présents dans un groupe.

J'ai été témoin de cela à plusieurs occasions, particulièrement sur les deux forums dont je suis un habitué. Ceux qui font appel aux autres afin de recevoir des conseils et des suggestions avant qu'ils n'affrontent un événement quelconque (une entrevue d'emploi ou un engagement à parler en public), ont témoigné des résultats positifs d'un tel appel aux autres. Cela étant dit, il va de soi qu'une consultation préalable n'est pas pour autant un gage de succès.

Suite à une intervention publique dans le cadre de son travail, Laurent Lagarde[23], du groupe Yahoo, neurosemanticsofstuttering, écrivit : « *Merci pour vos messages fort appréciés. Il est très important de ne pas se sentir seul. Bien sûr, lorsqu'on se retrouve en pleine situation de parole, nous sommes aux commandes et nous seuls y pouvons quelque chose. Mais je crois vraiment aux bienfaits du "coaching" et de la pensée positive. Vous savez, pour cette présentation orale, je me sentais aussi bien préparé qu'un athlète Olympique ! Les meilleurs entraîneurs (et champions) du monde m'avaient prodigué les meilleurs conseils. J'ai eu beaucoup de chance.* »

Les forums de discussion en ligne ont une signification différente d'une personne à une autre. Vous avez sûrement déjà entendu que nous sommes tous uniques. Eh bien, c'est vraiment le cas. Nous provenons tous d'origines différentes, nous avons vécu des expériences qui nous sont propres et nous avons accumulé différents niveaux de bagages émotionnels. Nous partons de différentes lignes de départ, nous fonctionnons selon des croyances, des paradigmes, des conceptions de soi et des valeurs diverses et nous avons nos propres aspirations.

Il y a fort à parier que les buts d'un individu diffèrent grandement des attentes d'un autre. Alors que certains gardent espoir de pouvoir composer avec leurs problèmes liés au bégaiement, d'autres n'y croiront plus. Ceux qui désirent adopter un style de vie plus

[23] Laurent est le web master du blogue *Goodbye Bégaiement*,: http://goodbye-begaiement.blogspot.com

mouvementé accueilleront favorablement des conseils susceptibles de les aider à atteindre cet objectif, alors que les membres moins ambitieux se contenteront de suivre un parcours moins risqué.

CHAQUE GROUPE A SA PROPRE ORIENTATION

J'ai constaté que les groupes en ligne varient considérablement dans leurs objectifs, leur format et le contenu des discussions, tout autant que par l'âge, l'attitude et les comportements de leurs membres. Alors que certains forums semblent combler un besoin d'appui collectif, d'autres démontrent un agenda plus spécifique.

Par exemple, le groupe Yahoo *neurosemanticsofstuttering* fut créé dans le « but premier d'aider et de travailler avec les PQB à vaincre le bégaiement, par le recours aux outils de la Programmation Neurolinguistique (PNL), de la Neuro-Sémantique et autres méthodes cognitives afin de favoriser l'atteinte de cet objectif. »

Un autre forum s'adresse exclusivement à ceux qui sont aux prises avec des problèmes camouflés, alors qu'un groupe séparé assiste les parents d'enfants et d'adolescents qui bégaient. Certains programmes de gestion/contrôle du bégaiement offrent également un support en ligne à leurs clients, incorporant les mots écrits et parlés.

La National Stuttering Association offre un réseau de rencontres en ligne afin de faciliter les interactions entre membres de ses sections locales (groupes d'entraide), ainsi qu'un groupe distinct qui permet aux délégués de garder le contact entre deux conventions annuelles.

Les sites web de plusieurs forums contiennent également une richesse de matériel de lecture utile, ainsi que des liens vers des podcats,[24] des vidéos et autres ressources en ligne. Je crois devoir souligner qu'alors que la majorité des forums de discussion en restreignent l'accès à leurs seuls membres, certains permettent au grand public de lire les messages écrits. J'ajoute cette note afin de prévenir ceux qui, bien involontairement, pourraient fournir des détails personnels sans toutefois désirer qu'ils soient lus par tout le monde et à tout-venant.

Autre réalité à considérer : étant donné que les membres écrivent parfois sur des sujets émotivement chargés, il arrive, à l'occasion, que les échanges s'échauffent. Libérées de leur combat sans fin avec les mots parlés, certaines PQB adoptent un mode plus affirmatif (et même agressif) et communiquent avec passion exactement ce qu'elles

[24] Balados en français.

veulent dire. Elles se permettent d'aller chercher, dans le fin fond de leur vocabulaire, des mots hors de l'ordinaire puisqu'elles n'ont pas cette peur anticipatoire associée au bégaiement (parlé).

Pendant tant d'années, la seule façon efficace pour moi de vraiment m'exprimer consistait à coucher mes mots sur papier. Mes échanges verbaux antérieurs étaient jonchés de mots que je considérais inférieurs et même, dans certains cas, tout à fait inappropriés. Parce que je ne voulais pas que mon interlocuteur voit/entende mon bégaiement, j'avais succombé à la médiocrité.

Bien que je me réjouisse de voir des membres se laisser aller à ventiler leurs émotions, il est cependant important de respecter la nétiquette. On peut être affirmatif tout en respectant les autres. Heureusement, les attaques personnelles sont assez rares et sont rapidement étouffées dans l'œuf par l'intervention avisée du/des modérateur(s).

Il y a des forums pour tous les goûts – ce n'est que par essai et erreur que vous trouverez celui qui répondra à vos besoins personnels. Si vous constatez qu'un groupe ne rencontre pas vos attentes, alors allez voir ailleurs. C'est exactement ce que j'ai fait. À un certain moment, j'étais membre d'au moins 11 groupes. (Pas surprenant que mon épouse se soit plainte que je passais trop de temps en ligne.)

Je suis aujourd'hui beaucoup plus sélectif, en limitant mes contributions à seulement deux groupes. Le bégaiement n'étant plus un problème dans ma vie, j'ai grandement réduit le nombre de posts que je soumets. Bien que je ne ressente plus le besoin de renforcer publiquement les mémoires de mes expériences positives, il m'arrive, à l'occasion, de partager les détails de tels événements. Mes buts principaux sont de démontrer comment engendrer de tels défis, de réitérer la nécessité de s'aventurer en eaux inexplorées ou de démontrer un élément particulier.

Aujourd'hui, ma participation se limite à des sujets qui éveillent mon intérêt ou de répondre à des questions spécifiques soulevées par d'autres. Étant donné les fluctuations normales de tels groupes, certains sujets surgiront de nouveau de temps à autre avec l'arrivée de nouveaux membres.

APPRENDRE DES AUTRES

J'ai retiré, à des niveaux variables, certains bénéfices de presque tous les forums auxquels je souscrivis. On peut tous apprendre quelque chose (même minime) les uns des autres. La diversité favorise la différence de perspectives. L'internet est devenu un outil tellement important en permettant à ceux qui bégaient de communiquer les uns avec les autres. Avec les années, j'ai développé de véritables amitiés qui s'étendent maintenant au-delà des paramètres de tels groupes.

Lire sur la vie d'autres PQB peut nous ouvrir les yeux sur d'autres perspectives, à savoir comment elles composent (ou ont composé) avec leur propres difficultés, en plus de s'avérer une source d'inspiration réciproque. Cela peut aussi nous informer sur des possibilités que, jusqu'à maintenant, nous ignorions – que ce soit sur les thérapies, les techniques/cibles ou les occasions nous permettant de déterrer et de faire éclore notre véritable potentiel personnel en autant que nous soyons disposés à nous exposer à l'incertitude et au changement. Cela peut, en effet, nous ouvrir les yeux sur des possibilités que nous n'aurions jamais imaginées.

Comme résultante de ces échanges en ligne et des évaluations révélatrices que nous avons rétrospectivement effectuées en relation avec des événements passés (et plus récents), plusieurs d'entre nous comprenons maintenant mieux les nombreux facteurs qui structurent nos vies. Nous en savons un peu plus sur nos réactions (et celles des autres) aux divers défis que nous confrontons ; et nous découvrons qu'il existe des sentiers stimulants et enrichissants que nous pouvons emprunter. Mais ce qui est peut-être encore plus important : nous savons ne plus être isolés ni devoir parcourir, seuls, ces sentiers inconnus.

SE DÉSENSIBILISER

Plusieurs PQB trouvent difficiles de se confier sur les problèmes qui affectent leurs vies, même auprès d'amis et de leurs familles. Plusieurs de ceux qui sont membres de groupes d'entraide en ligne avouent être bien plus à l'aise pour discuter de ces questions dans un tel environnement. Divulguer, même les détails les plus intimes à de "parfaits inconnus," nous paraît parfois moins périlleux que de les révéler à des personnes que nous connaissons, à notre environnement immédiat.

Une plus grande ouverture face à mes luttes de toute une vie s'avéra bien plus efficace pour m'aider à vaincre mon vieil embarras. Révéler mes "secrets les mieux gardés" (à la fois en ligne et en situations quotidiennes) facilita énormément mon processus de désensibilisation/dédramatisation.

Pour conclure, c'est sans hésiter que je déclare que, n'eut été de ma participation à des forums de discussion sur Internet, je ne serais jamais parvenu à une position aussi favorable que maintenant. Je considère ma participation à ces forums comme une autre très importante pièce de ce casse-tête complexe que constitue le travail pour s'affranchir du bégaiement.

VOICI CERTAINS FORUMS ANGLOPHONES FORT POPULAIRES :

Covert-S – *http://health.groups.yahoo.com/group/Covert-S/*
Parents-W – *http://health.groups.yahoo.com/group/Parents-W/*
Neurosemanticsofstuttering –
http://health.groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering/
NSA Conference – *http://health.groups.yahoo.com/group/nsa-conference/*
NSA-Parents – *http://health.groups.yahoo.com/group/NSA-Parents/*

NSA-Teens – *http://groups.yahoo.com/group/NSA-Teens/*
Parents-W – *http://health.groups.yahoo.com/group/Parents-W/*
Stuttering Forum – *http://stutteringforum.com/*
Stuttering Support –
http://health.groups.yahoo.com/group/StutteringSupport/
Stutt-L – *http://groups.google.com/group/stutt-l*
Stutt-X – *https://lists.asu.edu/cgi-bin/wa?A0=stutt-x*

BÉGAIEMENT : INFORMER LE PUBLIC

Dans cet article, Alan partage ses expériences de s'adresser à des organismes communautaires et aux médias ; il nous conseille également sur la façon de faire pour informer le public sur le bégaiement.

Ceux qui étaient présents à la session "open mike" de la dernière Convention de la BSA[25] m'ont entendu parler de la nécessité d'informer le public au sujet du bégaiement. Comment voulez-vous que nos interlocuteurs comprennent ce qui se passe, ou sachent comment réagir lorsque, soudain, nous bloquons ou démontrons certains comportements physiques superflus ? Trop souvent, même nos propres familles ignorent l'ampleur des difficultés que nous affrontons.

N'est-il pas temps d'y remédier ? Je m'adresse ici aux PQB – vous, moi et aux autres 75 000 citoyens de Grande Bretagne (qui bégaient). Qui peux raconter notre vécu mieux que nous, nous qui, depuis si longtemps, composons tant bien que mal avec ce problème, bien souvent depuis l'enfance ?

En 2001, je résolus de faire justement cela – le moment était venu pour les autres de mieux savoir ce que c'est que d'être une PQB. Je percevais, de plus, cette croisade comme un autre moyen d'élargir mes zones de confort en me plaçant en situations de parole exigeantes, situations que, justement, j'avais toujours évitées.

Afin de m'y préparer et d'accroître ma confiance et mes capacités d'orateur, je joignis les rangs de l'Association of Speakers Clubs. Bégayant depuis l'enfance, je savais devoir modifier ma croyance de ne jamais pouvoir être un orateur. Il me fallait, afin de réaliser mon plus vieux rêve - devenir orateur - reconstruire l'image que j'avais de moi.

On peut explorer plusieurs avenues : l'art oratoire, la presse écrite, les magazines, la radio et la télévision. Examinons-les dans cet ordre.

[25] British Stammering Association

L'ART ORATOIRE

Je fus surpris par le nombre d'organismes communautaires qui recherchaient des orateurs pour leurs réunions régulières. Ces réunions se tiennent normalement toutes les semaines ou aux deux semaines. Tout ce qu'il faut, c'est de les informer de nos disponibilités. Étrangement, cela m'a demandé que très peu d'effort. Ayant appris mon désir d'informer le public, un ex-collègue suggéra, à mon insu, au secrétaire de son Club Probus local (un réseau national réunissant professionnels et gens d'affaires) de m'inviter à m'adresser à eux lors de l'une de leurs prochaines réunions.

Pendant une heure, je les ai entretenus sur les problèmes que j'avais affrontés. L'intérêt suscité par ma présentation fut vraiment surprenant. Je leur ai parlé des évitements, des habitudes secondaires, de mon bagage émotionnel, de la peine, de la frustration et des occasions ratées qui gâchèrent ma carrière d'officier de police. Vous auriez entendu une mouche voler pendant que je décrivais mes expériences, parsemées de nombreuses anecdotes.

L'humour agrémentait également ma présentation. Je leur racontai la fois où, chez le blanchisseur, j'avais inventé une fausse identité (Adrian Adams) parce que je ne pouvais dire mon nom. Mais (ma propriétaire) tenta, à mon insu, de ramasser mes vêtements pour moi en mentionnant ma vraie identité. Lorsque la préposée demanda où étaient les vêtements appartenant à Alan Badmington, il n'y en avait évidemment pas. J'avais dû donner de longues explications à ma propriétaire.

Après mon discours inaugural, mes engagements d'orateur connurent une ascension fulgurante, le mot ayant été transmis très rapidement au travers du circuit communautaire. Parce que le besoin de nouveaux orateurs est criant, ceux qui rejoignent le "circuit" étaient très en demande. Sans aucune publicité, je me retrouvai rapidement avec des engagements pour la prochaine année. Il s'agissait d'organismes tels que Women's Institute, le Club Rotary, la Towns Women's Guild, des groupes religieux, la brigade des ambulanciers St-Jean, une société d'histoire et d'autres Probus Clubs. Dans bien des cas, on m'invite une seconde ou une troisième fois afin de parler de sujets autres que le bégaiement.

Un bonus bien apprécié fut un don reçu pour la BSA. De plus, on m'invite souvent à m'assoir à la table d'hôtes lors du repas – ce qui me donne l'occasion d'améliorer encore davantage mes aptitudes sociales et interpersonnelles.

Une précision s'impose toutefois: comme la plupart des groupes planifient leurs orateurs au moins 6 à 12 mois d'avance, ne vous attendez pas à être invité rapidement, à

moins, bien sûr, d'une annulation. Mais ne vous laissez pas décourager pour autant. Parcourez vos annuaires locaux et contactez les secrétaires de diverses organisations. Prenez la décision d'agir dès maintenant. Vous aurez amplement le temps pour vous y préparer.

Affronter nos peurs exige certes du courage ; mais les retombées sont immenses. En plus de la satisfaction personnelle que vous en retirerez, vous aurez l'impression de venir en aide à tous ceux qui bégaient.

APPROCHER LES MÉDIAS

La presse écrite

Commencez modestement, en approchant d'abord votre journal local – ils sont constamment à la recherche d'intéressantes histoires, avec une touche humaine. Chaque personne qui bégaie (PQB) étant unique, nous avons donc un vécu à raconter.

Appelez au bureau – une approche personnelle donne en effet de meilleurs résultats. Rédigez un communiqué de presse donnant les grandes lignes de l'histoire ou du/des message(s) que vous désirez faire passer. N'oubliez pas d'y ajouter quelques citations – elles sont toujours très appréciées. Les journalistes préfèrent travailler à partir d'un texte, ce qui pourrait diminuer la pression que vous pourriez ressentir. Rien ne vous empêche également de soumettre vos idées par la poste ou par courriel et, quelques jours plus tard, de faire un suivi en personne ou par téléphone. N'oubliez pas d'inclure votre numéro de téléphone ou votre adresse courriel.

On vous posera des questions ayant pour but de développer l'article ou d'en éclaircir certains éléments. Parlez de vous-même ; votre texte doit être personnel – et (si vous êtes membre d'un groupe d'entraide) parlez-en ainsi que des services qu'il offre. Faites références à la littérature (aux guides) s'adressant spécifiquement aux parents, aux enfants, aux adolescents, aux adultes, aux conjoints, aux enseignants, aux employeurs et aux amis. Insistez sur le fait que vous désirez que les autres PQB découvrent l'existence de votre groupe d'entraide afin qu'elles ne se sentent plus isolées. Dites-leur à quel point votre appartenance à ce groupe a changé votre vie ; donnez des détails sur son site web et sa ligne d'urgence. Les rédacteurs ayant une technique qui leur est propre pour rédiger des articles, vous êtes donc entièrement à leur merci. Mais cela ne doit pas vous empêcher de mettre l'accent sur les éléments auxquels vous tenez.

Un conseil : abstenez-vous de faire la promotion d'une thérapie ou de tout autre programme ; cela donnerait l'impression que vous cherchez de la publicité gratuite. En temps opportun, vous pourrez en faire mention dans votre histoire.

Rien ne vous empêche cependant de faire la publicité de la Convention du vingt-cinquième anniversaire de la BSA, surtout si vous participez à un atelier. Pourquoi ne pas saisir l'occasion pour mentionner les journées portes ouvertes ainsi que les activités parrainées par la BSA.

Les Magazines

Les magazines nationaux écrivent parfois des articles sur le bégaiement. Vous avez une histoire intéressante à raconter ? Alors pourquoi ne pas soumettre un projet, une ébauche ? Une ébauche n'a pas à être un chef-d'œuvre littéraire – les grandes lignes et quelques détails suffiront. Les journalistes ont été formés pour rédiger des articles, pas vous. Jetez un coup d'œil aux parutions antérieures pour savoir qui contacter et vous familiariser avec le style et le format des précédents numéros du magazine.

N'oubliez pas non plus les journaux spécialisés associés à une profession, un syndicat, un passe-temps, un sport ou une activité de loisirs qui constituent également des avenues à explorer, ainsi que les parutions religieuses.

Radio

Les stations de radio locales sont facilement accessibles grâce à leurs lignes ouvertes. Elles vous offrent une manière très efficace de vous faire entendre. Vous voulez accroître votre zone de confort ? Jetez sur papier quelques notes pour éviter d'oublier tout détail important. Puis prenez le téléphone et composez le numéro de la station. Certaines stations laissent à la personne qui appelle le soin de choisir le sujet dont elle veut parler. Un assistant filtrera d'abord votre appel, vous demandant une brève description de ce dont vous voulez parler. Lorsqu'on vous mettra en ondes, l'animateur aura déjà été briefé sur votre sujet.

J'appelle fréquemment les stations de radio pour contribuer aux programmes d'actualités avec la participation "live" des auditeurs. Suite à ma suggestion, la BBC Radio du Pays de Galles (la station nationale de la Principauté), accepta de consacrer une émission au bégaiement et autres problèmes de la parole.

À une autre occasion, je me présentai pour participer à un débat sur "l'art perdu de la conversation". J'introduisis un élément-surprise lorsque j'affirmai que bien des PQB se

voyaient privées d'occasions de développer leurs habiletés interpersonnelles. Et comme un des panelistes était enseignant, j'en profitai pour décrire brièvement les problèmes occasionnés par le bégaiement en milieu scolaire.

Après avoir contacté la BBC Radio locale, on m'invita à la Maison d'Enregistrement, à Cardiff, pour participer à quatre émissions sur le bégaiement, en direct et aux heures de grande écoute. Une cinquième interview fut consacrée aux concours de consommateurs, un de mes anciens passe-temps lucratifs.

Chacune de mes parutions fut précédée d'un entretien détaillé avec un recherchiste qui préparait une liste de questions pour l'animateur. Rien ne vous empêche d'exiger (oui, je dis bien exiger) de voir les questions avant l'entrevue – même si cela n'est que 10 minutes avant "d'entrer en ondes". Selon mon expérience, même une préparation aussi sommaire est très utile.

D'autres stations de radio tiennent des compétitions où on invite les auditeurs à appeler lorsqu'ils connaissent la bonne réponse. Souvent, l'animateur parlera d'abord avec vous de tout et de rien avant de vous demander la réponse au concours. Chaque fois qu'on me pose des questions sur mes intérêts personnels, j'en profite pour dériver la conversation sur mon dévouement envers la communauté des PQB. Immanquablement, cela fait naître l'intérêt du public.

Télévision

La nature même de la télévision exige qu'un bulletin de nouvelles couvre une très vaste superficie géographique. Les coûts de production étant plus élevés que pour les autres médias, seules sont sélectionnées les nouvelles les plus frappantes. Néanmoins, comme l'indique le prochain documentaire de la BBC dont je parlerai, le bégaiement a bénéficié d'une certaine visibilité.

Journée internationale du bégaiement[26]

Si vous avez déjà caressé le désir d'accroître la connaissance du public au sujet du bégaiement, la Journée internationale du bégaiement (en anglais, ISAD) représente une occasion en or pour mettre le sujet à l'avant-plan.

---

[26] International Stuttering Awareness Day (ISAD)

Connectez votre histoire à l'ISAD ; faites que votre histoire soit en lien avec le fait que la Journée internationale du bégaiement ait lieu tous les 22 octobre de chaque année. Dites-leurs ce que vous et votre groupe d'entraide avez prévu pour cette journée. Étant donné la renommée internationale de cet événement, je ne serais pas étonné que la majorité de la presse écrite désire couvrir cet événement. À vous de le rendre suffisamment accrocheur pour que la radio et la télévision s'y intéressent.
(Pour plus d'informations sur l'ISAD, voyez notre page, *International Stammering Awareness Day :* http://www.stammering.org/isad.html)

ÊTRE OUVERT

Ces dernières années, j'ai ouvertement parlé de mon bégaiement à la télévision, la radio, dans la presse écrite, sur Internet et à un groupe élargi d'étrangers, à la fois ici et aux États-Unis. Chaque fois, je fus estomaqué tellement la réaction des gens était positive. Alors que presque tout le monde démontraient une grande courtoisie, plusieurs affichèrent un réel intérêt pour le sujet.

Tout cela m'a amené à une désensibilisation complète. En effet, mes croyances et mes perceptions de ce que les autres pensent de ma parole sont maintenant des plus positives. Cela a fortement facilité mon passage vers une plus grande acceptation de moi-même.

Approcher les médias représente certes un défi de taille ; mais les retombées sont immenses. Cela exige que vous sortiez de votre zone de confort, que vous élargissiez l'image que vous vous faites de vous-même et que vous vous immisciez dans de nouvelles situations de parole. Si vous ne vous sentez pas prêt à explorer seul ces eaux inconnues, la présence d'une autre PQB pourrait bien vous donner plus de confiance. Vous connaissez quelqu'un avec qui vous aimeriez partager cette aventure ?

Vivre une vie sécuritaire et prévisible nous enlève la possibilité de découvrir à quel point nous sommes courageux et extraordinaires. Chaque fois que nous confrontons nos peurs, nous gagnons en force et en confiance. Mes engagements d'orateur communautaire ainsi que mon implication auprès des médias sont pour moi une importante source de satisfaction personnelle.

Je suis sincèrement convaincu que nous pouvons grandement améliorer la vie de plusieurs personnes qui bégaient en informant le public sur nos difficultés. Nous sommes, chacun de nous, responsable de voir à l'accroissement de cette connaissance du public – après tout, n'est-ce pas à notre avantage ? Pourquoi ne pas vous embarquer dans ce défi ? Avec de la chance, vous pourriez bien motiver d'autres PQB à en faire autant.

PARLER DU BÉGAIEMENT M'OUVRE BIEN DES PORTES

Un jour, j'acceptai un nouveau défi comme maître de cérémonie d'un concert de charité à l'occasion de la fête de St-David, à South Wales. L'événement était parrainé par le Ebbw Vale Rotary Club afin de venir en aide à un hospice local. Les deux années précédentes, cet événement avait été animé par des personnalités de la radio et de la télévision.

En plus d'accueillir les gens, de présenter les artistes invités et de m'assurer que la soirée se déroule comme sur des roulettes, je racontai quelques blagues en plus de réciter plusieurs de mes poèmes et limericks. Bénéficiant, à la deuxième moitié de la soirée, d'une vingtaine de minutes pour distraire l'auditoire, je profitai de l'occasion pour parler de mon histoire de PQB, enrichie de plusieurs anecdotes humoristiques afin de mieux illustrer certains des problèmes que j'avais connus. L'humour s'avère un outil très efficace pour transmettre un important message.

Après la soirée, plusieurs personnes vinrent me voir afin de m'exprimer leur réel intérêt envers le bégaiement. L'un d'eux, un ancien collègue policier, se rappelait des immenses difficultés que j'avais éprouvées au cours de ma carrière. Plusieurs autres mentionnèrent connaître quelqu'un qui bégayait.

Quelle soirée mémorable ! M'immisçant, depuis quelques années, en situations exigeantes de parole, j'avais réussi à rebâtir suffisamment de confiance en moi pour pouvoir composer avec les inévitables imprévus d'une telle soirée.

Le jour précédent j'avais, pendant 75 minutes, parlé devant un groupe de professionnels et de gens d'affaires (récitant des poèmes, de courtes histoires et des discours abrégés). J'ai clôturé la soirée en prononçant le fameux discours du Pasteur Martin Luther King Jr., "*I have a dream*". La finale est toujours mémorable avec ce texte. J'avais visité cette organisation une première fois en 2003, dans le cadre de mon programme intensif de présentations sur le bégaiement. On m'invita une seconde fois l'année suivante pour parler de la différence entre l'anglais américain et l'anglais britannique. Ils ont planifié me réinviter l'année suivante.

Je milite depuis longtemps pour le besoin d'informer le public au sujet du bégaiement. Comment espérer que les autres comprennent ce qui se passe, ou sachent comment réagir lorsque, soudain, nous bloquons ou affichons des actions physiques

superflues ? Même certaines personnes de notre famille savent très peu de choses des épreuves que nous devons affronter.

C'est ce qui motiva ma décision, en 2002, de me lancer dans une série de présentations devant des organismes communautaires. Y voyant une façon d'élargir mes zones de confort, je n'aurais jamais imaginé à quel rythme mes engagements allaient augmenter ; une véritable escalade. Pour cette année (2006), j'ai déjà 20 discours de prévus ; et mon agenda comprend déjà quelques entrées pour 2007.

Je suis convaincu que nous pourrions sensiblement améliorer la vie de bien des personnes qui bégaient si un plus grand nombre d'entre nous en parlaient en public. Cela ne peut que nous être bénéfique. Cela étant dit, je suis bien conscient que la nature même du bégaiement fait que plusieurs soient réticents, voire même incapables d'en discuter avec d'autres.

Une plus grande ouverture envers mon problème s'est avérée inestimable pour m'aider à vaincre mon embarras. Révéler mon "secret le plus obscur" à tout le monde a grandement contribué au processus de désensibilisation/dédramatisation.

Je souhaite que quelques-uns d'entre vous soient tentés par l'aventure.

UN VOCABULAIRE ENRICHI GRÂCE AU BÉGAIEMENT

Je sais fort bien que certains considèrent leur bégaiement comme une bénédiction du ciel. Bien que je respecte une telle opinion, ça n'a jamais été mon cas. Il m'a occasionné bien trop de tourments et de déceptions pour que je le considère comme une bénédiction. Cela étant dit, je dois cependant reconnaître que les difficultés auxquelles je fus confronté pendant les premiers cinquante ans de ma vie m'ont permis d'acquérir certains talents qu'autrement je n'aurais pas eus.

Mon bégaiement remontant à l'enfance, j'avais conçu, avec le temps, un bon nombre de stratagèmes pour me prémunir contre l'embarras. J'évitais les mots difficiles tout en développant une expertise (presqu'inconsciemment) à utiliser des synonymes avec lesquels j'étais plus confiant. J'étais devenu une véritable "encyclopédie ambulante". Ayant pris l'habitude de substituer des mots, mon vocabulaire était devenu varié et étendu, ce qui devait me servir fort utilement dans diverses situations futures.

Mon incessant combat est aussi à l'origine de mes talents de rédaction. Trop souvent, la seule manière de vraiment m'exprimer consistait à mettre mes idées sur papier. L'écriture me permettait de communiquer exactement ce que je voulais dire. Je pouvais sélectionner les mots sans me soucier de la crainte anticipatoire qui accompagne le bégaiement. Un trop grand nombre de mes échanges verbaux avaient été jonchés de mots que je considérais non seulement inférieurs, mais, dans certains cas, totalement inappropriés. Pour éviter que mon interlocuteur ne voit/n'entende mon bégayage, j'avais succombé à la médiocrité

Avec les années, mon talent rédactionnel m'entraina dans d'intéressantes et excitantes directions. J'ai, en effet, édité plusieurs magazines, occupé le poste de secrétaire de plusieurs organismes ; j'ai même été conseiller d'une série de fiction criminelle pour la télévision britannique. J'ai aussi rédigé des vers humoristiques et autres poésies. Ces dernières années, j'ai composé plusieurs poèmes sur le bégaiement, poèmes qui sont utilisés dans plusieurs parties du monde.

De plus, mes slogans m'ont permis de remporter des centaines de prix (y compris des voitures et des vacances exotiques) grâce à divers concours. Ma réputation de jongleur avec les mots m'ouvrit de nombreuses portes. Au cours des années, d'autres personnes firent appel à moi pour rédiger des discours/poèmes pour une variété d'événements. Honoré que ces gens présentent mon matériel, je nourrissais pourtant en moi cet ardent

désir de les livrer moi-même (ce que, hélas, l'image que j'avais alors de moi-même ne me permettait pas).

Mais tout cela devait changer en 2000 lorsque je découvris comment composer avec mes blocages et les mots qui trainaient avec eux un important bagage d'émotions/mémoires négatives. La fluence et une plus grande confiance en soi qui en résultèrent allaient devenir les fers de lance vers ma transformation. Parler devant des auditoires avait toujours occupé une place de choix dans ma liste de fantômes. Afin de vaincre mes trépidations, je suis devenu membre de l'Association britannique Speakers Clubs (ASC).

Je venais de rompre avec mon passé.

Un demi-siècle de bégaiement me motiva suffisamment pour vouloir m'adresser à un auditoire. **J'aspirais à devenir orateur**. Mon talent de rédacteur, jumelé à la disponibilité d'un énorme réservoir de mots, me fut d'un grand secours pour rédiger mes discours, contribuant ainsi énormément à mon succès dans les concours de discours, à compétitionner avec des locuteurs fluents.

Après avoir ressenti, toute ma vie, une peur irraisonnée de parler en public, voilà que cette activité est devenue un de mes passe-temps favoris. Quelle jouissance que de pouvoir enfin utiliser les mots que je veux, sans cette crainte anticipatoire si dévastatrice ! Les chaines inhibitrices d'une parole hésitante (qui, depuis mon enfance, me retenaient) avaient enfin été rompues.

Songeant aux changements qui se sont produits depuis, je réalise maintenant à quel point j'étais devenu esclave des évitements. S'étant insidieusement immiscées dans ma vie, elles étaient devenues partie intégrante de mon quotidien. J'ignorais alors que, chaque fois que je substituais un mot, je ne faisais qu'augmenter ma peur de le dire. Je suis convaincu que mes évitements n'ont fait qu'exacerber mes habitudes de bégayage. Je dois pourtant reconnaître que ces substitutions de mots contribuèrent à me préparer à emprunter des sentiers sur lesquels je ne me serais autrement jamais aventuré.

N'est-il pas paradoxal, voire ironique, que mes succès oratoires découlent, dans une large mesure, de mes difficultés passées ? Mes difficultés, en effet, ont contribué à l'épanouissement de mon talent rédactionnel et à l'enrichissement de mon vocabulaire. Bien que mes combats pour la parole fussent la source de tant de souffrances pendant tant d'années, je suis d'emblée reconnaissant envers mon bégaiement car je ne suis jamais, grâce à lui, à court de mots.

HABITUÉ COMME JE SUIS…

Bégayant depuis l'enfance, il va de soi que ma peur de parler en public occupait un rang élevé dans ma hiérarchie des peurs.

À force de subir les effets sociaux négatifs d'une parole déficiente, j'avais développé des stratégies pour me prémunir contre la honte et l'embarras. J'avais complété cela par des trucs et les évitements pour m'aider à me sortir des blocages et pour éviter les mots "difficiles". À partir du moment où de tels accommodements s'influencent et se renforcent mutuellement, le problème s'auto-perpétue.

Souvent, la seule façon d'avancer, c'est de s'étirer le cou.

Je me doutais bien qu'il ne suffirait pas de m'attaquer uniquement aux aspects mécaniques de la parole. Je devais faire surgir et modifier (reconstruire) mes croyances, mes perceptions et mes émotions négatives qui s'étaient littéralement imprégnées dans mon être. Il me fallait démanteler cette structure psychologique qui supportait mon bégayage. Pour y arriver, je devais recadrer l'image que je me faisais de moi-même et poser certaines actions jusqu'à ce qu'elles deviennent à ce point coutumières que je trouverais naturel de tenir ces nouveaux rôles. Mais jusqu'à ce que ces changements deviennent permanents, j'allais continuer à être vulnérable.

Une fois acquise la technique pour vaincre mes affligeants blocages, accompagnée de toute une panoplie d'outils pour composer avec les mots craints, toute ma perspective se transforma. M'acceptant comme personne qui bégaie en voie de sortie du bégaiement, je saisissais maintenant beaucoup mieux les aspects psychologiques et physiologiques du problème.

Devenu membre des Speakers Clubs (ASC), j'ai régulièrement prononcé des discours et des improvisations, présidé des réunions, des concours de discours et des sessions administratives, en plus d'animer des ateliers de formation et d'évaluer, verbalement, les discours d'autres membres. Les derniers mois de 2001 se sont avérés particulièrement gratifiants.

HABITUÉ COMME JE SUIS

En octobre 2001, je remportai la première place à un concours de discours au Cardiff Speakers Club, en compétition avec des orateurs fluents. C'était vraiment incroyable d'entendre mon évaluateur recommander à tous de prendre modèle sur ma performance – me félicitant pour la projection de ma voix, mon articulation et ma présentation générale. Puis je remportai le trophée du South Western District– quel moment de fierté !

« Je savais que la seule façon de vaincre mes peurs consistait à les confronter tête première. »

D'autres triomphes se succédèrent lors d'un autre concours des ASC et, comme Champion du Severnvale Speakers Club (non loin de Bristol), je me retrouve en compétition au niveau du South Western District, l'étape juste avant les finales nationales.

À la fois en Grande Bretagne et aux États-Unis, j'ai donné des entrevues à la télévision, à la radio et à la presse écrite. À l'Université d'État de l'Arkansas, j'ai prononcé une série de présentations devant des stagiaires orthophonistes. Leur professeur avait jugé qu'il leur serait profitable de leur expliquer ce que c'est que de vivre avec le bégayage. Ce fut plus émotif lorsqu'on me remit un gâteau d'anniversaire après ma dernière présentation afin de souligner le premier anniversaire de ma sortie du bégaiement. On me remit également une reproduction de tortue, analogie avec le fait qu'elle ne peut avancer que si elle s'étire le cou à l'extérieur de sa carapace. On a mentionné que je m'étais certainement étiré le cou au cours des douze derniers mois.

J'ai eu le plaisir, en septembre 2001, de faire une présentation à la Convention annuelle de la BSA à Liverpool.

Après n'avoir pu l'entendre pendant 20 ans à cause de l'Edinburgh Masker, j'apprécie vraiment de pouvoir maintenant entendre le son de ma voix. Certains me reprochent de trop parler – accusation pour laquelle je plaide volontiers coupable. Afin d'atténuer ma culpabilité, je leur dis avoir attendu tellement longtemps avant de trouver le courage et la capacité de me laisser aller au plaisir de tout ce qui entoure la parole, que je ne ressens aucunement le besoin de m'excuser de reprendre le temps perdu.

MONTER SUR LES PLANCHES, UNE EXPÉRIENCE AMUSANTE

J'ai suivi, en 2004, un cours intensif de théâtre. Cela s'avéra une expérience amusante. Chaque matin, nous faisions de 10 à 15 minutes d'exercices de réchauffement, y compris l'émission de sons vocaux transmis à nos lèvres pour ensuite les projeter à un endroit désigné de la salle.

Chaque jour était riche de plaisir, avec un niveau élevé d'interactions et de camaraderie entre tous les membres du groupe composé de personnes de tous âges. Chacun de nous, à tour de rôle, devenait le centre d'attention du groupe. À d'autres occasions, nous chantions, rampions par terre comme des animaux sauvages, racontions des histoires, revivions l'histoire de notre vie, dansions, faisions rebondir et jonglions avec notre voix comme s'il s'agissait de balles imaginaires ou nous simulions des situations inventées de toutes pièces, etc. Pas un seul moment ennuyeux et, hors de tout doute, aucune inhibition.

En prévision d'une performance en public au tout dernier jour, nous répétions certaines scènes de la pièce de Chekhov, Oncle Vanja. Je jouais ce professeur retraité qui venait de perdre l'affection de sa fort jolie jeune femme, au demeurant bien plus jeune que lui. Afin de les rendre plus réalistes, nous avons passé beaucoup de temps à tenter de mieux "saisir l'esprit" de nos personnages respectifs. On nous fit bien comprendre que les mots du scénario étaient secondaires à l'objectif qu'on nous avait donné.

Ayant monté sur les planches une première fois, j'avais envie de connaître d'autres expériences théâtrales.[27] C'est sans hésitation que je vous recommande l'expérience. Cela ne se limite pas au seul fait de jouer – c'est une formidable occasion d'interactions sociales. Un des membres du groupe se remettait d'une crise cardiaque alors qu'un autre vivait avec des difficultés d'apprentissage. Tous les deux retirèrent de grands bénéfices et une grande satisfaction de leur expérience théâtrale.

[27] La langue anglaise a un terme spécial pour cela : Thespian.

LES EXPLOITS SPORTIFS CONTRIBUÈRENT À ME SORTIR DU BÉGAIEMENT

Le 6 mai 1954, un étudiant britannique en médecine, Roger Bannister, fut le premier à courir le mile en moins de quatre minutes. Depuis de longues années, un tel exploit paraissait impossible – plusieurs ayant essayé, sans succès. Mais dès l'instant où cette barrière mythique fut franchie, la mentalité des athlètes de par le monde changea soudainement. Ils avaient maintenant la preuve qu'on pouvait y arriver. Il ne fallut pas longtemps pour que d'autres réalisent régulièrement la même performance. Tel est le pouvoir des croyances.

Avançons dans le temps de 45 ans, jusqu'à ce 1er avril 2000 où un individu qui bégayait me raconta qu'il avait remporté plusieurs trophées de compétitions d'art oratoire face à des orateurs fluents. Ce moment fut tellement crucial pour moi que la date est indélébile de ma mémoire. Avant d'entendre son histoire, j'étais convaincu que parler en public excédait les capacités d'une PQB. C'est que, voyez-vous, un plein catalogue d'expériences pénibles nourrissait ma croyance que je ne pourrais jamais relever un tel défi. Or cette croyance personnelle venait d'en prendre un sérieux coup.

Cet homme que j'entendis parler avec un tel enthousiasme sur la façon dont il avait embrassé avec succès l'art oratoire devint MON Roger Bannister. Il m'ouvrit les yeux sur ce que je n'aurais jamais osé imaginer. Pour la première fois de ma vie, je me surpris à penser (et à espérer) pouvoir faire quelque chose de semblable. Cette rencontre fortuite allait semer les graines d'une nouvelle croyance tellement forte qu'elle changea le cours de ma vie.

Inspiré par cet exemple, je rejoignis l'Association britannique des Speakers Clubs, mouvement dérivé des Toastmasters International. Ces clubs me fournirent de multiples occasions de parler dans différentes situations. Je gagnai progressivement en confiance et en stature. Mon large vocabulaire (enrichi par toute une vie à substituer des mots) s'avéra d'un incroyable secours lors de la rédaction de mes discours. Peu de temps après, c'était à mon tour de « repartir avec l'argenterie. »

Mes nouvelles prouesses oratoires me motivèrent à relever des défis dans d'autres sphères d'activités. Au cours des 10 dernières années, je me suis impliqué dans une suite quasi-ininterrompue de discours afin d'accroître la connaissance du public sur le bégaiement. Parler en public occupe maintenant une place de choix et des plus excitantes dans ma vie.

EXPLOITS SPORTIFS ET BÉGAIEMENT

Nos croyances et nos préjugés dictent le scénario de nos vies – ils définissent également les frontières de ce que nous pouvons accomplir. À partir du moment où je renonçai à cette vieille image que je me faisais de moi-même, je découvris d'incroyables occasions de progresser. Hélas, si nous négligeons d'affronter ces croyances qui nous limitent, ces dernières continueront à freiner notre progression.

Si on veut progresser dans la vie, dans quelque domaine que ce soit, nous devons prendre des risques – et pas seulement en relation avec notre parole. Pour progresser, il nous faudra affronter l'incertitude en empruntant des voies qui engendrent une certaine crainte. Tout comme la tortue, on ne peut avancer que lorsqu'on sort la tête de sa carapace. À moins de nous placer dans des situations plus exigeantes, nous ne pourrons découvrir, nous ne pourrons faire éclore notre véritable valeur.

La peur et le doute ne peuvent que saboter nos espoirs et nos aspirations. On doit tout faire pour profiter, pour jouir le plus largement possible de ce que la vie a à nous offrir. Certes, nous ne bénéficions pas tous de compétences égales – certains d'entre nous rencontreront sur leur chemin plus d'obstacles que d'autres. Bien que nous ne puissions tous imiter Roger Bannister en pulvérisant des records mondiaux, nous devons nous efforcer d'exploiter le maximum de notre potentiel afin d'accomplir le meilleur de nous-mêmes.

LES TECHNOLOGIES : ALLIÉES OU ENNEMIES DE LA PQB ?

La technologie occupe de nos jours une place prépondérante dans nos vies. Elle est omniprésente dans notre quotidien – nous la prenons tellement pour acquise. On l'apprécie vraiment lorsque quelque chose se casse ou qu'une panne d'électricité se produit.

Pour les fins de cet article, je diviserai les technologies en deux catégories : la "technologie de support" et la "technologie générale".

TECHNOLOGIE DE SUPPORT

Alors que la technologie est utile à plusieurs, il y a des personnes pour qui elle est indispensable. Son apport est primordial dans la vie d'une personne ayant une sérieuse déficience, un handicap ou une maladie. De telles personnes peuvent en dépendre pour effectuer des tâches routinières, incapables de fonctionner sans elle.

La technologie de support peut aussi accroitre la qualité de vie pour les personnes atteintes de troubles de la vue, de l'ouïe, de mobilité, d'apprentissage ou de communication. La liste des produits disponibles dans ces cas est assez longue.

Pour le bégaiement, des appareils de soutien (aide) à la parole son disponibles depuis plusieurs années.

Les années 1970 ont vu l'apparition d'un appareil électronique favorisant la fluence, l'Edinburgh Masker, dont la fonction est de masquer la voix de celui qui le porte par un bourdonnement dans ses oreilles. On y réfère souvent comme Rétroaction Auditive Masquée ou différée (RAM).[28]

L'Edinburgh Masker fut le précurseur d'autres prothèses qui produisent une Rétroaction Auditive Retardée (RAR), une Rétroaction à Fréquence Altérée (RFA) et/ou

[28] Masked Auditory Feedback (MAF).

une Rétroaction Auditive Altérée (RAA), tous ces appareils modifiant la manière dont l'utilisateur entend sa propre voix.[29]

Des PQB ont aussi fait appel à des programmes du genre du-texte-à-la-parole pour mieux parler au téléphone, commander au restaurant ou prononcer des discours. De telles technologies peuvent aussi venir en aide à d'autres groupes de personnes ayant des difficultés de communication.

L'apport technologique pour les personnes avec des difficultés de communication à été reconnu par le Service de Police Britannique. On m'a informé qu'ils étudiaient actuellement comment permettre à ces personnes de fournir de l'information sur des crimes.

TECHNOLOGIE GÉNÉRALE

Bien que les technologies générales disponibles pour les PQB soient répandues et variées, elles n'ont pas été spécifiquement conçues pour ce type de population.

L'Internet

L'avènement de l'Internet s'est, de plusieurs façons, avéré être une bénédiction pour les PQB, bien que (comme j'en parlerai plus loin), je crois que cela peut aussi être un piège. L'Internet a favorisé la disponibilité universelle d'informations sur le bégaiement, permettant ainsi à des personnes du monde entier (y compris les orthophonistes) d'avoir accès à une connaissance plus étendue du problème. Bien que le bégaiement ait énormément marqué ma vie depuis mon enfance, je ne connaissais, jusqu'à récemment, pratiquement rien sur ce problème.

Il existe de nos jours une abondance de sites Web offrant des conseils et de l'aide aux PQB, aux membres de leurs familles, à leurs amis, aux employeurs, aux enseignants et aux professionnels. Plusieurs qui, auparavant, se sentaient totalement isolés, ont ainsi appris l'existence d'organisations/associations de par le monde. La mondialement reconnue Stuttering Homepage (en plus de tenir la conférence annuelle en ligne ISAD – pour International Stuttering Awareness Day) met à la disposition de tous une richesse d'informations touchant tous les aspects du bégaiement.[30]

---

[29] Delayed Auditory Feedback (DAF), Frequency Altered Feedback (FAF) et Altered Auditory Feedback (AAF).
[30] http://www.mnsu.edu/comdis/kuster/

Ces dernières années, plusieurs sites et autres forums de discussion sur le bégaiement ont foisonné, permettant aux PQPB[31] (et autres parties intéressées) de pouvoir immédiatement échanger des opinions, des expériences et de l'information sur ce problème. Plusieurs de ces sites incorporent d'intéressants articles et des liens hypertextes fort utiles.

Certains programmes, tels que Yahoo Messenger, Windows Live Messenger et Skype permettent une communication en direct (vocale et écrite) de par le vaste monde. Ma participation à une kyrielle de groupes de discussion sur Internet m'a permis d'entrer en contact avec des milliers de personnes intéressées par le bégaiement.

Mais j'ai remarqué qu'une majorité de PQB participant à ces forums de discussion internationaux étaient réticentes à faire usage de l'option vocale des programmes mentionnés plus tôt. Lorsque j'agissais comme modérateur d'un tel forum, j'encourageais les membres à participer à des discussions orales, ces dernières étant de merveilleuses occasions de converser ou de pratiquer des techniques dans un environnement sécuritaire et amical. Seule une infime minorité releva le défi, les autres préférant l'option muette du texte.

Autres technologies

Depuis quelques années, l'utilisation des téléphones cellulaires connait une croissance exponentielle. Malgré cela, je sais que certaines PQB préfèrent les messages-textes plutôt que de s'engager dans de véritables conversations.

Je me rappelle, plus jeune, avoir utilisé un métronome afin de parler de manière rythmique. Bien que cela ait été efficace à la maison (un environnement bienveillant), cela ne me fut pas utile dans le monde réel.

L'EDINBURGH MASKER

Mon expérience personnelle

En tant qu'officier de police, mon bégaiement m'occasionna de sérieuses difficultés, surtout lorsque je devais témoigner au tribunal. Après qu'un supérieur eut écrit à mon sujet que je « constituais un embarras pour tout le monde », on m'assigna à des tâches administratives.

[31] Personnes Qui Parfois Bégaient, nouveau terme que, peu à peu, j'introduis dans le vocabulaire.

La sévérité de mon bégaiement m'obligea à me tourner vers l'Edinburgh Masker que j'utilisais toujours en service. Je l'utilisais également lors de sorties et il n'était jamais bien loin du téléphone à la maison. J'étais devenu à ce point dépendant de cet appareil que je le portai pendant 10/12/14 heures par jour. Croyant ne pas pouvoir vivre sans lui, j'avais toujours avec moi un assortiment de pièces de rechange en cas de panne mécanique. Il devint ma béquille technique pendant plus de 20 ans, 20 ans à ne pas entendre ma voix lorsqu'il était activé. Chaque fois que j'émettais un son, j'entendais un bourdonnement, ce qui m'empêchait aussi d'entendre ceux qui parlaient en même temps. C'est ainsi que je devins habile à lire sur les lèvres. J'étais aussi sujet à de fréquents maux de tête et d'infections aux oreilles.

Peu de temps après l'acquisition de l'appareil, un officier senior de la police s'inquiéta du port de cet appareil pendant le service. Il devait se taire lorsque je lui demandai poliment s'il serait capable de remplir ses fonctions sans ses grosses lunettes qu'il portait tout le temps.

Après avoir utilisé l'appareil pendant plusieurs années, je persuadai mes supérieurs de me laisser retourner sur le terrain. Grâce au Masker, je repris contact avec le public, contact dont j'avais tant besoin et dont on m'avait privé pendant tant d'années. J'ai témoigné au tribunal, je me suis présenté sur des lieux d'accidents de la route et j'ai même fait de la formation. Je le portais toujours lors d'activités sociales.

Je rencontrais quotidiennement plusieurs personnes. Bien que ma parole fût bonne en certaines occasions, je n'étais toujours pas fluent. Portant le Masker en tout temps, il était devenu ma béquille mécanique.

Bien que cet appareil n'ait pas éliminé mon bégaiement, il me donna néanmoins assez de confiance pour m'aventurer dans des situations qu'autrement j'aurais évitées. Grâce à lui, j'ai élargi mes zones de confort et développé mes habiletés interpersonnelles.

Malgré de nombreux revers, je n'en ai pas moins érigé un système qui allait, plus tard, appuyer une fluence améliorée et favoriser l'expression de la personne que j'étais. Je n'ai aucun doute que, sans l'Edinburgh Masker, je n'aurais pu profiter aussi favorablement d'une autre occasion lorsqu'elle se présenta à moi. Cet appareil me fut d'une assistance inestimable aux moments où j'en avais le plus besoin. Sans lui, j'aurais fait du sur-place.

En rétrospective de ma longue expérience avec l'Edinburgh Masker (lequel, incidemment, n'est plus fabriqué), je suis très reconnaissant à cet appareil pour sa

contribution qui allait, un peu plus tard, me permettre de régler mon problème de bégaiement.

L'opinion d'autres utilisateurs

Dès les débuts de mon association avec la communauté internationale (via Internet et ma participation aux ateliers/conventions à travers le monde), j'ai rencontré d'autres personnes l'ayant expérimenté. Plusieurs devaient, assez rapidement d'ailleurs, le rejeter du revers de la main par manque d'amélioration de leur parole ou en raison d'un inconfort personnel.

À une importante exception, cependant : celle du respecté et regretté Marty Jezer (un adepte de longue date du Masker), avec qui j'ai eu un réel plaisir à dialoguer pendant les années ayant précédé son regrettable décès en 2005. Bien qu'il ne fut jamais fluent, Marty (qui utilisait aussi les appareils RAR et RFA[32]), en vint à aimer parler, y compris en public.

Dans un article reproduit dans le bulletin d'octobre 1999 de l'ASHA[33] SID4, il écrivait :

> « Je savais par expérience que ces appareils faisaient une différence. Des amis qui ne m'avaient pas vu depuis longtemps furent, presqu'unanimement, surpris par l'amélioration de ma parole. En fait, je parlais plus et dans toutes les situations. Je m'étais toujours battu contre la peur de parler. À mon avis, éviter de parler est bien pire que les spasmes du bégayage. Parfois, ma parole était trop ardue – à la fois pour moi et mes auditeurs. Il y eut de multiples occasions, avant que j'utilise le Masker, où j'ai choisi de demeurer silencieux alors que je souhaitais m'exprimer. Je n'ai plus peur maintenant de parler. Converser n'est plus pour moi un problème. Bien que je bégaie encore, je me considère fluent. Avec l'aide de mes appareils, je suis devenu membre des Toastmasters, réalisant que j'aimais parler en public, pas seulement lors de conventions d'entraide pour PQPB, mais aussi devant des auditoires composés de locuteurs fluents.
>
> Il y a quelques jours, je pris la parole au comité de notre école de quartier. Il s'agissait d'un sujet épineux, l'auditoire était considérable et mon intervention était diffusée en direct sur la télévision locale. J'ai bégayé ; mais j'ai capté l'attention de l'auditoire. Sans mon appareil RAR, j'aurais été incapable de faire

[32] Voir page 75.
[33] American Speech-Language-Hearing Association (ASHA)

cela. Et ce n'est pas la peur de bégayer en public qui m'aurait freiné. C'est plutôt mon niveau de disfluence ; car sans mon RAR, l'auditoire n'aurait pu me comprendre. Et cela, bien plus que le bégaiement, m'aurait humilié. »

L'utilisation de l'Edinburgh Masker, selon mon expérience personnelle, peut grandement contribuer à améliorer la qualité de vie de certaines PQB.

Dans mon cas personnel, le Masker me permit de développer d'utiles habiletés interactives, souvent déficientes chez la personne qui bégaie. L'acquisition de ces habiletés constitue un processus permanent, débutant en bas âge. Certaines PQB passeront, hélas, à côté en demeurant en périphérie des interactions sociales.

J'affirme sans hésitation que - tout comme Marty Jezer – sans le Masker, j'aurais raté plusieurs des défis et responsabilités que j'acceptai pendant les 20 années où j'ai persévéré à le porter, spécialement lorsque j'étais policier.

Lorsqu'on élargit nos zones de confort en empruntant des sentiers inconnus, nous nous améliorons en tant qu'êtres humais. Le Masker contribua, sans nul doute, à mon développement personnel.

CE QUE J'EN AI RETIRÉ

Avec le recul (n'est-ce pas une merveilleuse invention que la rétrospection ?) je crois que j'aurais pu maximiser encore davantage l'utilisation du Masker pour un aspect bien particulier de mon bégaiement. Bien que j'affrontais plusieurs situations exigeantes (à la fois comme policier et lors de situations sociales), je succombais toujours à certains évitements. Surtout les substitutions de mots. Les bénéfices auraient été supérieurs si j'avais utilisé l'appareil afin de m'attaquer à ce problème d'évitement.

Mais à cette époque, j'ignorais l'impact très négatif des évitements. Personne ne m'avait encore expliqué que, chaque fois que j'évitais un mot ou une lettre, je ne faisais qu'augmenter le niveau de peur, renforçant aussi ma vieille croyance personnelle à l'effet que la moitié de l'alphabet (oui, 13 lettres) était hors de ma portée.

LA SÉPARATION

En 2000, je pris la décision d'abandonner l'Edinburgh Masker. Il avait été, pendant deux décennies, un fidèle serviteur, me soutenant aux moments où j'en avais le plus besoin. Il avait tenu un rôle immense en me permettant de composer avec les demandes exigeantes de ma carrière de policier. Sans lui, je serais demeuré confiné à des tâches purement administratives.

J'avais décidé que le temps était venu pour moi d'avancer et de me libérer de cette dépendance que j'avais développée envers ma béquille technique. Terminer une telle relation se compare à la perte d'un ami très proche – après tout, n'avait-il pas été mon compagnon de tous les instants pendant 20 ans ? Nous avions partagé tellement d'aventures lui et moi.

En l'absence de ce bourdonnement "rassurant" (mais pourtant exaspérant), je me sentais plutôt "nu" ; je m'exposais maintenant au monde extérieur, démuni de ce voile protecteur. Il m'était, au début, déconcertant bien sûr d'entendre cette voix (la mienne) qui, pendant tant d'années, avait été tenue au silence. Mais je m'y habituai rapidement tout en aimant ce que j'entendais.

S'EN FAIRE UNE ALLIÉE

Mon divorce d'avec le Masker coïncida avec ma décision d'adopter une approche plus active vis-à-vis mon problème de bégaiement. Fini l'évitement (et tolérance zéro pour les substitutions de mots) tout en mettant en œuvre un élargissement considérable de mes zones de confort.

Par la même occasion, je pris la décision réfléchie de transformer en alliée toute technologie que j'avais l'habitude d'éviter.

J'augmentai de façon très importante l'utilisation du téléphone – que, jusqu'ici, je n'utilisais que si je n'avais pas le choix. Pendant plusieurs heures chaque jour, je composais les numéros gratuits d'entreprises (sélectionnés dans les Pages Jaunes), pour toutes sortes de motifs inventés. Mon but était simplement de m'entraîner à parler, tout en défiant quelques-unes de mes croyances auto-limitatives, dont mon apparente incapacité à prononcer certains mots.

Je laissais aussi des messages sur des boites vocales/répondeurs – technologie qui m'avait toujours donné des sueurs froides.

Lorsque je faisais le plein d'essence, je me refusais à utiliser le paiement par carte de crédit ; j'accomplissais la transaction moi-même. Et c'est volontairement que je me dirigeais à une pompe dont le numéro me donnait du fil à retordre, m'obligeant ainsi à le prononcer afin de faire la transaction.

Plutôt que de chercher cette information en ligne, j'utilisais la Ligne Nationale pour connaître les horaires de trains. Je réservais nos billets de théâtre/concert par téléphone, ignorant ainsi l'option muette de l'Internet.

Bien que le courriel constitue une méthode de communication très pratique, il peut aussi inciter à l'évitement. Bien sûr, il y a des occasions où il est plus pratique et rapide de l'utiliser. J'ai donc établi de sévères critères pour son utilisation. Dès que j'avais la moindre intention d'éviter, j'optais systématiquement pour le contact personnel, même si cela signifiait appeler outre-mer.[34]

Il y a une multitude d'autres exemples pour lesquels j'utilisais les nouvelles technologies pour m'efforcer de mieux composer avec ma peur de parler. Je rejoignis un réseau international de maintien en plus de m'engager régulièrement dans des conversations avec des PQB (sur trois continents), par téléphone ou Skype.

Pratiquant à l'avance mes discours, j'utilise une caméra vidéo afin de mieux évaluer mon texte et la présentation générale de mes discours.

UN CHOIX BIEN PERSONNEL

Je crois que certaines formes de technologies s'avèrent défavorables pour la PQPB, particulièrement si leur utilisation encourage l'évitement. Il ne fait pas de doute qu'Internet et les messages-textes sont de cette catégorie. Mais qu'on me comprenne bien : ce n'est pas une critique contre leur utilisation – il s'agit simplement d'une observation personnelle.

Il serait déplacé pour quiconque de douter des motivations des PQB qui choisissent de se tourner vers les technologies de soutien. C'est un choix personnel. Qui peut blâmer quelqu'un qui veut s'épargner les réactions négatives qui sont parfois engendrées par notre incapacité à communiquer d'une manière acceptable pour certaines parties de la société ? Qui peut blâmer ceux qui désirent se prémunir contre le ridicule, l'isolement et le manque de respect ? Qui peut bien blâmer ceux qui désirent s'épargner de fausses perceptions telles que : il est nerveux de nature, mal éduqué ou asocial ? Comment blâmer quelqu'un qui veut simplement parler avec un ami, créer une relation ou participer aux discussions au travail, en classe ou lors d'événements sociaux ?

On ne doit jamais s'en vouloir d'avoir évité. Tellement de gens évitent des situations qui leur font peur ou qui les rendent mal à l'aise. Cette réaction n'est pas l'apanage des PQB.

Ma décision de me séparer de l'Edinburgh Masker et, simultanément, de ne plus faire d'évitements, fut motivée par le désir de m'affranchir de l'aide que ces deux

[34] Et je confirme, Alan m'ayant appelé pour deux conversations assez longues. RP

habitudes m'avaient apportée pendant tant d'années. Ces deux béquilles (car je considère l'évitement comme une béquille) m'avaient fort bien servi. Mais après avoir justement été si longtemps aidé, je désirais maintenant voler de mes propres ailes. Je voulais marcher dans la vie sans aucune forme d'aide.

Renoncer au Masker et choisir de dire les mots que je voulais, sans égard aux conséquences, s'avérèrent libérateurs. C'était comme si je me libérais d'horribles chaines fragilisantes qui, depuis mon enfance, m'handicapaient.

J'insiste : le parcours que j'ai choisi d'emprunter m'est unique. Nous sommes tous différents de par nos origines, nos personnalités, notre vécu et nous avons tous accumulé divers niveaux de bagages émotionnels. Chacun de nous repart d'un point bien précis et nous sommes motivés par des objectifs et des aspirations qui nous sont propres.

Loin de moi l'idée de suggérer que d'autres empruntent le même parcours. C'était mon choix, et seulement le mien – cela correspondait à ce que je voulais faire. Nous devons, chacun de nous, assumer la responsabilité de nos choix personnels et prendre les décisions qui nous semblent les plus pertinentes et les plus adaptées à nos propres circonstances.

MODIFIER NOTRE ÉTAT D'ESPRIT, NOTRE MENTALITÉ DE PQB

Reconnaissant que la technologue puisse avoir un effet positif sur la vie d'une PQB, je suis également persuadé qu'en certaines occasions elle s'avère moins positive. C'est pourquoi nous devons bien prendre le temps d'examiner notre attitude envers, et l'utilisation qu'on fera, de tels appareils.

Si on s'équipe d'une prothèse pour se confiner dans nos environnements habituels et sécuritaires, nous ne ferons que maintenir nos peurs de parler dans d'autres situations. En continuant d'éviter, on maintient nos croyances auto-limitatives au sujet des mots et des situations auxquels nous choisissons de nous dérober.

Ne considérez jamais une prothèse comme une "cure miracle". C'est loin d'être le cas. Selon moi, les prothèses seront mieux utilisées (probablement en conjonction avec une forme quelconque de thérapie, d'approche ou de prise en charge du bégaiement) afin d'aider ceux qui y ont recours pour défier leurs peurs, leurs croyances auto-limitatives et élargir leurs zones de confort. Comme j'en ai moi-même pris conscience, on se doit de modifier notre état d'esprit, *i.e.* cette mentalité si conditionnée par le bégaiement.

Nos pensées et nos actions sont le reflet de nos croyances et de l'image qu'on se fait de nous-mêmes. Aussi longtemps que nous maintiendrons nos croyances auto-limitatives

ou qu'on ne changera pas la perception que nous avons de nous-mêmes, nous continuerons d'agir en accord avec ces vieilles croyances et cette image dévalorisante.

AMIE OU ENNEMIE ?

Pendant toute ma vie avec le bégaiement, la technologie s'est avérée être, à la fois, aide et entrave. L'Edinburgh Masker fut pour moi, aucun doute là-dessus, un important allié – toujours là lorsque j'en avais besoin, partageant mes succès et témoin de mes peines, de mes larmes. D'autres technologies furent, bien malgré elles, des ennemies en me laissant recourir aux évitements.

Même nos meilleurs amis nous quittent parfois. Les relations changent, l'attirance s'estompe et le désir s'atténue. Et c'est ce qui se produisit lorsque je décidai de changer la direction de ma vie. Mais contrairement à la plupart des séparations, on s'est laissés en bons termes – sans récrimination aucune. Je chérirai toujours les souvenirs des moments que nous (le Masker et moi) avons passés ensemble.

POUR QUE LES ORTHOPHONISTES DE DEMAIN AIDENT MIEUX LES PERSONNES QUI BÉGAIENT

Il y a quelques années, j'ai visité plusieurs universités américaines afin de m'entretenir avec de futurs orthophonistes sur divers aspects du bégaiement. J'évoque toujours mes expériences personnelles, faisant appel à de nombreuses anecdotes. L'humour, en effet, constituant un outil des plus efficaces quand on veut transmettre un important message.

Afin de donner aux étudiants une juste image de ce que c'est que de vivre avec le bégaiement, j'aborde des sujets tels que l'acceptation de soi, l'élargissement des zones de confort, l'approche-évitement, les pensées négatives, l'affirmation de soi, l'estime de soi, l'image de soi, le bagage émotionnel et la mentalité de bégaiement.

J'ai également attiré l'attention des étudiants sur l'importance de bien reconnaître l'unicité de leurs futurs clients. J'ai insisté sur le besoin de bien savoir écouter, de gagner le respect de chaque individu et d'être conscient des difficultés à transférer les techniques et les progrès de leur parole d'un environnement thérapeutique protégé au monde réel.

L'enthousiasme et l'intérêt démontrés par les étudiants m'ont toujours impressionné. Parce qu'ils ont une insatiable soif de savoir, ils m'inondent toujours de questions.

Les premières semences de cette collaboration remontent à une invitation de l'Université d'État de l'Arkansas à y passer quatre jours. À cette occasion, j'avais donné une série de présentations qui furent enregistrées afin d'être utilisées pour de futurs apprentissages.

Je me suis ensuite adressé à une classe de 40 cliniciens gradués de la Temple University de Philadelphie et dont une conférence sur l'histoire de ma vie faisait partie du programme. Je suis retourné, en 2006, à l'Université Temple en tant que membre d'un panel de PQB sélectionnées par la section de Philadelphie de la National Stuttering Association, dont je suis par ailleurs membre honorifique. Le jour suivant, je m'envolais pour la Californie où je participai à plusieurs ateliers à la convention annuelle de la NSA.

En 2007, j'ai élargi mes contacts américains en m'adressant à des étudiants de l'Université du Mississippi et à l'Université La salle, à Philadelphie. Mais à cette occasion, les présentations furent transmises via Skype dans le confort de mon foyer du Pays de Galles.

Je suis convaincu que de telles interactions nous seront mutuellement bénéfiques. La plupart des établissements d'enseignement des troubles de la parole incorporent maintenant de tels échanges dans leurs programmes. Il s'agit pour moi d'une activité des plus enrichissantes en plus de me permettre d'élargir mes zones de confort. J'encourage les PQB à rechercher de telles opportunités.

(Ici se termine l'article d'Alan. Poursuivons dans la même veine par un article de Speaking Out, mensuel de la British Stammering Association, paru à la suite de cet article.)

Journées d'étude – City University, Londres

Après neuf mois d'études intensives, les étudiants de première année dans le département des troubles de la parole de la City University ont une journée d'étude, échangeant avec des PQB afin de bien comprendre ce que c'est que de vivre avec le bégaiement. Pour plusieurs étudiants, c'est un premier contact avec une PQB et la première occasion qu'ils ont d'en discuter directement.

C'est un mélange de présentations individuelles et de sessions de discussion, d'ordinaire avec deux PQB. Afin de donner aux étudiants une perspective élargie, il y a souvent des gens atteints d'aphasie[35] ainsi que des personnes ayant subi une laryngectomie.[36] Ces personnes font de courtes présentations et discutent avec les étudiants. Ayant étudié les fondations plus techniques de la parole, du langage et des troubles de la communication, ces journées d'étude fournissent aux étudiants cette touche humaine qui augmentera la confiance qu'ils auront à travailler avec des PQB – souvent de jeunes enfants.

Ces journées d'études sont planifiées par Roberta Williams, co-directrice du Département des sciences du langage et de la communication, supporteur convaincu de cette forme de formation pour les étudiants. Elle le fait en collaboration étroite avec ses collègues dirigeant les services d'autres handicaps. « Nos étudiants profitent énormément de cette occasion qu'ils ont d'interagir avec des personnes ayant une variété de troubles de la communication et je crois que cela contribue à mieux les préparer à se trouver un emploi, » dit-elle. Nous avons établi un processus s'échelonnant du novice au cliniciens presqu'expérimenté. Il s'agit de la deuxième étape après une formation autodidacte ; elle se fait par des enregistrements et par des observations guidées. C'est toujours un défi que de planifier ces journées dans notre agenda, mais cela est important pour nous à cause des

[35] L'aphasie est un trouble du langage qui peut présenter des différences considérables entre les patients: certains patients ne montrent que des incertitudes légères, pour trouver leurs mots par exemple, alors que d'autres ont presque totalement perdu la faculté de s'exprimer par le langage, de comprendre ce qu'on leur dit, de lire et/ou d'écrire, alors que d'autres facultés, comme la mémoire ou l'orientation, sont préservées. Il existe plusieurs sortes d'aphasie dans lesquelles ces diverses facultés peuvent être différemment atteintes.

[36] Ablation chirurgicale du larynx.

rétroactions très positives des étudiants qui trouvent ces journées d'étude très motivantes et essentielles à leur formation.

POUR LE MEILLEUR ET POUR LE PIRE

Lorsque Babs et moi nous sommes rencontrés pour la première fois, elle m'accepta tel que j'étais – le bégaiement n'a jamais été un problème entre nous. Son appui fut indéfectible. Elle ne m'a jamais dénigré, ni déprécié de quelque façon que ce soit. Elle se contenta d'être toujours là, disponible à tout moment.

Il est difficile pour un conjoint/partenaire d'être témoin des difficultés de l'être aimé. Malgré mes disfluences, j'avais l'habitude de me placer en situations exigeantes. Notre (cérémonie de) mariage devait être l'une d'entre elles.

On dit que le mariage est un événement heureux (du moins, c'est ce qu'on m'avait toujours dit). Pourtant, alors qu'approchait la journée des noces, mes sentiments se teintaient d'appréhension et de doutes. Je précise tout de suite que cette appréhension n'avait rien à voir avec le fait de passer le reste de ma vie avec Babs, ma fiancée, mais bien à cause de mon inquiétude à pouvoir prononcer mes vœux devant autant de personnes. Tantes, oncles, cousins, future belle famille et certains amis que je n'avais pas vus depuis fort longtemps.

Bégayant depuis l'enfance, il allait de soi que parler en public occupait le haut du pavé dans ma hiérarchie personnelle des peurs. Ma croyance dans le fait que je ne pourrais jamais parler en public n'avait-elle pas été renforcée par un large éventail de souvenirs négatifs ?

Je savais qu'en parlant à l'unisson avec quelqu'un d'autre, j'aurais peu ou pas de difficulté avec ma parole. Mes prières furent exhaussées puisque, lors de nos rencontres préparatoires avec le vicaire, nous abordâmes le sujet pour convenir qu'il allait réciter une ligne et, discrètement, la répéter en même temps que moi.

Mais je n'avais pas prévu que ma fiancée, dans un élan de bonne volonté, allait aussi prononcer mes vœux. Imaginez-vous la scène – le vicaire prononce une ligne et puis, TOUS LES TROIS, nous la répétions. (Moi, Alan Badmington, te prends….) Bien sûr, ma voix était la plus audible

des trois, les deux autres se contentant de murmurer. Et j'étais bien conscient de leur aide. Personne ne réalisa ce que nous faisions et tout se déroula parfaitement.

Examinons plus attentivement cet épisode. On a depuis longtemps reconnu ce phénomène selon lequel les PQB peuvent aisément parler à l'unisson. Je croyais pouvoir parler lorsque quelqu'un d'autre parlait en même temps que moi, car (à mon avis) je n'étais pas le centre d'attention. Tout comme plusieurs personnes qui bégaient, il m'était difficile d'entendre le son de ma propre voix, l'associant à la honte et à l'embarras que j'avais tant connus depuis de nombreuses d'années.

Ma future épouse et le vicaire se joignant à moi, j'étais détaché de ma parole - les émotions négatives de toute une vie n'intervenant pas. Le vicaire et mon épouse étant empathiques et désireux de m'aider, j'étais rassuré, je ne ressentais donc pas ces impressions habituelles de peur et de panique.

Bien que la cérémonie se soit bien déroulée, certaines interrogations subsistent toujours. Il m'arrive de me réveiller en pleine nuit, me demandant :

Suis-je vraiment marié avec ma femme ?
Ne serais-je pas plutôt marié avec le vicaire ?
Ma femme aurait-elle épousé le vicaire ?
À moins que nous ne formions, tous les trois, un triangle sacré ?

Nos vœux de mariage comprenaient l'expression usuelle "Pour le meilleur et pour le pire." Babs assista certainement à une de mes meilleures performances langagières lorsque je récitai mes vœux ; mais lorsque je tentai de prendre la parole lors de la réception, la situation prit une toute autre tournure.

Babs a tenu parole et, grâce à son amour et son appui indéfectibles, je suis devenu un bien meilleur communicateur. Mes moments de parole les plus noirs sont maintenant chose du passé. Bien qu'il soit tentant de prétendre que mes vœux se soient déroulés sans anicroche, cela ne serait pas tout à fait honnête. Nous étions vraiment "liés l'un à l'autre" et mes cheveux blancs sont là pour le prouver ! Mais non, je blague ! Plus sérieusement, nous sommes mariés depuis plus de 36 ans et je lui dois énormément.

Tout au long de notre vie commune, Babs et moi avons toujours célébré l'anniversaire de notre mariage. Mais au jour anniversaire de septembre 2000, j'étais à San Francisco, seul. Au moment d'aller au lit, vers 1 heure 30 du matin, je réalisai que, pour la première fois en plus de trente ans, nous étions séparés (à l'anniversaire de notre mariage). Puis mes pensées furent brutalement interrompues alors qu'il me semblait que

les meubles bougeaient. Je pensai d'abord rêver pour rapidement réaliser que mon imagination n'y était pour rien : il s'agissait bel et bien d'un tremblement de terre.

Une fois les vibrations terminées (5,4 à l'échelle Richter), j'appelai Babs en Angleterre pour l'informer de l'incident. Après lui avoir souhaité un joyeux anniversaire, je lui dis : « tu te rappelles, il y a des années, tu m'avais dit que la Terre venait de trembler pour toi ? Et bien elle vient tout juste de le faire pour moi aussi ». L'ayant rassurée sur mon état, nous échangeâmes quelques souvenirs.

Oh ! J'allais oublier : c'est avec plaisir que je précise que l'activité sismique n'entraina aucune secousse dans ma parole.

NOUS SOMMES TOUS DIFFÉRENTS

Laura a des taches de rousseur, Nicole a des boutons
Les doigts de Dominique sont plus larges que ceux de Scott
Barbara est squelettique, Laura est de forte taille
La moustache de papa est aussi large que celle d'un chat

Brad est athlétique et il court aussi vite que le vent
Tom est maladroit et indiscipliné
Grand-maman a des rides et les cheveux argentés
Grand-papa est chauve et dort dans son fauteuil

Claire est jolie, charmante et douce
Robert paraît bien, mais il sent des pieds
John est musicien et il joue du basson
Benoit a un clavier mais il chante faux

La peau de Martin est noire, celle d'Hervé est blanche
Charlotte est pacifique, Daniel aime bien se bagarrer
Les yeux de Suzanne sont bleus, ceux de Judith sont verts
Ceux de Rachel son brunâtres, les plus grands que je n'aie jamais vus

Vicky est enjouée, Angèle est ennuyeuse
Cher ressemble à papa ; je ressemble à maman
La chevelure d'Andrée est blonde, celle d'Anne est rouge
Claire se nourrit bien, David ne mange pas assez

Bill est ambitieux et travaille fort à l'école
Alex est paresseux mais il se pense charmant
Jason est ennuyeux, Bonnie est plaisante
Elle illumine une soirée comme des rayons de soleil

Claude est petit, Wanda est grande
Jerry est plus gros, mais plus petit que Paul
Jeanne est une bonne fille, comme tout le monde le sait
Joël est un vilain garçon, Jacques se cure le nez

Paule est gauchère, Sophie droitière
Wendy doit porter des lentilles pour mieux voir
Brenda est réfléchie, Kramer est insouciant

NOUS SOMMES TOUS DIFFÉRENTS

Harvey est prudent, Tracy est audacieux
La vie serait bien ennuyeuse si nous étions tous pareils
Portant les mêmes vêtements et ayant des noms similaires
Partageant les mêmes intérêts et ayant les mêmes goûts musicaux
Parlant avec le même accent et d'une voix similaire

Mon père est un frère, un oncle, un fils
Tant d'identités se retrouvent en une seule personne
Chacun de nous est différent, nous sommes tous uniques.
Par notre manière de paraître et de parler

Nos problèmes, nos talents, notre façon de penser
Dans notre manière de rire, et notre façon de cligner des yeux
Il est heureux que nous soyons différents, cela nous donne de la valeur
Personne d'autre ne peut vraiment être comme nous, ailleurs sur la Terre

Parfois, quand je parle, les mots cessent de couler
Ma parole devient irrégulière, incertaine et lente
Certains jours, je parle sans difficulté – d'autres, non
Je suis simplement différent, oui, différent ! – ET APRÈS ?

Traduction libre de Richard Parent, août 2010

CHANGER LES MOTS

Par Alan Badmington

Je ne pouvais prononcer muffin ; je ne pouvais dire beurre
En demandant pour un hamburger, je trébuchais et bégayais
Alors, plutôt que de dire les mots usuels
Je les remplaçais par d'autres, que j'espérais plus faciles

Mais on ne peut pas toujours éviter les mots craints
À certains moments, on doit dire des mots bien précis
Ma sœur s'appelle Sarah, mon meilleur ami, Ben
Ils ne répondraient pas aux noms de Lucie ou Lucien

Chaque fois que j'identifiais un son difficile
Je cherchais rapidement la meilleure façon de dire la phrase
J'ai dépensé tellement d'énergie à réarranger les mots
Chaque fois que je parlais, je coupais et substituais

Mes efforts pour trouver un mot plus facile
Se soldaient parfois en phrases absurdes
Parfois, mes choix ne faisaient pas de sens
Ce qui me rendait encore plus anxieux, frustré et tendu

Chaque fois que j'évitais un son problématique
Je me sentais coupable ; j'ai rapidement constaté
Que ma peur de parler augmentait encore plus
Et que les "mots problématiques" devinrent plus nombreux

Puis je me rendis compte que la substitution de mots
Était en fait de l'évitement, et non une solution
Bien que j'étais fluent, du moins en apparence
Ces mots que j'évitais allaient devenir de plus en plus craints

CHANGER LES MOTS

Puis un jour, je décidai que c'en était assez
Je me promis, aussi difficile que cela soit
De dire ce que je voulais, peu importe la lettre
Bien qu'il m'arrivait encore de lutter, je me sentais bien mieux

Aujourd'hui, je peux prononcer n'importe quel mot ou son
J'ai compris – rien de mieux que de confronter mes peurs
Et s'il m'arrive parfois de vouloir vaciller
Je pense alors au message contenu dans ces rimes.

Plusieurs de ces textes ont été révisés par Madame Anne-Marie Simon. Je l'en remercie.

Alan Badmington adore dialoguer avec des gens à travers le monde et peut être joint à alan@highfieldstile.fsnet.co.uk .

Assemblage par Richard Parent, novembre 2011.