

COMMENT CRÉER UNE BONNE DOSE DE BÉGAIEMENT

L. Michael Hall, Ph.D. et Bobby G. Bodenhamer, D.Min.

Traduit par Richard Parent

En Neuro-Sémantique, nous reconnaissons le principe cognitivo-comportemental selon lequel toute expérience possède une structure. Les diverses facettes de notre système esprit-corps-émotion constituent des variables d'une structure. De ces énoncés découlent plusieurs ramifications.

En premier lieu, cela implique qu'on puisse *modeler la structure d'une expérience*. Car si on peut en identifier les composantes, en distribuer les variables selon une certaine séquence, identifier la rétroaction et les boucles de contrôle automatique du système, on peut alors reproduire cette expérience. C'est en ce sens que la modélisation occupe une position centrale dans la PNL¹/Neuro-Sémantique (NS).

Cela explique aussi que nous puissions reproduire l'excellence en communication, en relations, en gestion, en leadership, en inventions, en créativité et dans des milliers d'autres expériences. Cette emphase sur la modélisation signifie également que chaque comportement et expérience constitue une *habileté*. Bien que cela puisse être pénible, nocif et destructif (comme la maniaque-dépression² ou la schizophrénie), de telles expériences ont aussi des structures et l'exploration de ces *expériences douloureuses* nous font découvrir ces structures et les stratégies qui les font fonctionner.

Cela ne suggère-t-il pas autre chose ? Oui. Cela implique qu'en nous interrogeant sur le fonctionnement des choses, on peut revivre une expérience et se retrouver dans sa matrice structurelle. Plusieurs choix s'offrent alors à nous pour changer et transformer l'expérience.

En travaillant d'abord sur ce système esprit-corps-émotion des êtres humains - ce que nous appelons le Système Neuro-Sémantique - nous pouvons ensuite en observer le fonctionnement (voir le Graphique 1). Ce qui se produit débute par un état pour ensuite ajouter état par-dessus état, créant ainsi cette expérience que nous appelons "bégaïement."

Dans le monde du bégaïement, John Harrison nous fournit une modélisation composée de six variables clés ou facteurs. Il désigne ce système "l'Hexagone du Bégaïement." Les six facteurs qu'il a isolés sont : les réactions physiologiques, les actions physiques, les émotions, les perceptions, les croyances et les intentions. Il ajoute que, dans un *système*, chaque élément est, positivement ou négativement, influencé par les autres. John Harrison observa également de nombreux autres *facteurs systémiques* de l'Hexagone du Bégaïement :

¹ PNL : Programmation neurolinguistique.

² Trouble bipolaire.

- En tant que système, le bégaiement met en œuvre la personne toute entière ; il ne se limite pas qu'à être un problème de parole.
- Une fois qu'il opère en système, il a une vie qui lui est propre.
- En tant que tel, le système du bégaiement possède donc ses réglages par défaut.

“Un changement durable de la parole n'est possible qu'en modifiant les réglages par défaut de l'Hexagone du Bégaiement. » (John Harrison)

Modifiez un seul facteur clé du système et tout le système s'en trouvera influencé.

*« Bégayez volontairement, ouvertement, en toute connaissance de cause.... délibérément. Plutôt que de vous extirper de chaque blocage aussi vite que possible, offrez-vous le luxe de prolonger ce blocage aussi longtemps que nécessaire afin que l'expérience soit révélatrice. Car lorsque c'est vous qui décidez de bégayer, **VOUS** êtes en contrôle. Découvrez à quel point il est agréable de tenir les ficelles. Oh, bien sûr, votre cœur pourrait bien battre la chamade. Vous pourriez même en rougir de tout votre corps, avoir l'impression de paraître ridicule et stupide. »³*

Si les expériences ont leur *structure*, on ne peut alors créer un lot de "bégaiements" à demande. Ce n'est pas aussi simple que cela. Il nous faut les bons ingrédients en plus de pouvoir les apprêter dans le bon ordre afin d'établir cette habileté (bégaiement). Ce n'est pas tout le monde qui peut bégayer. C'est une habileté qui nécessite une certaine manière de penser et certaines croyances (attentes), une certaine manière de regarder et de percevoir la parole, soi-même et les autres. Cela met en oeuvre une utilisation bien spécifique de la peur et de l'appréhension, une certaine attitude et une façon de composer et de réagir aux situations en plus d'influencer le fonctionnement musculaire et respiratoire.

Ce que nous désignons attitude, Harrison le désigne mentalité.

*« **Vous** devez changer de mentalité. Vous devez combattre cette mentalité de bégaiement qui donne naissance à ce dernier, pas les symptômes. »*

Cela implique l'existence d'une mentalité de fluence et d'une autre de bégaiement. Dans le graphique suivant, nous faisons appel aux *7 Matrices du modèle de l'Esprit*, modèle neuro-sémantique développé en 2002 et qui structure les modèles de la PNL et de la NS. Nous utilisons ce modèle pour coacher, conseiller, modeler et pour dresser un profil neuro-sémantique de nos clients. Nous l'utilisons ici pour mieux faire ressortir le système du bégaiement dans le but de favoriser une compréhension systémique de la sémantique (significations) qui pénètre notre corps et notre système nerveux (neuro-) et qui donne corps au "bégaiement" pour qu'il devienne partie de notre physiologie et une manière de se mouvoir dans le monde.

³ Voir *Redéfinir le Bégaiement* de John Harrison (Édition 2011, version française) <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Red%C3%A9finir-le-B%C3%A9gaiement-%C3%89DITION-2011.pdf>, page 629.

Graphique 1

Les 7 matrices de notre Neuro-Sémantique du bégaiement

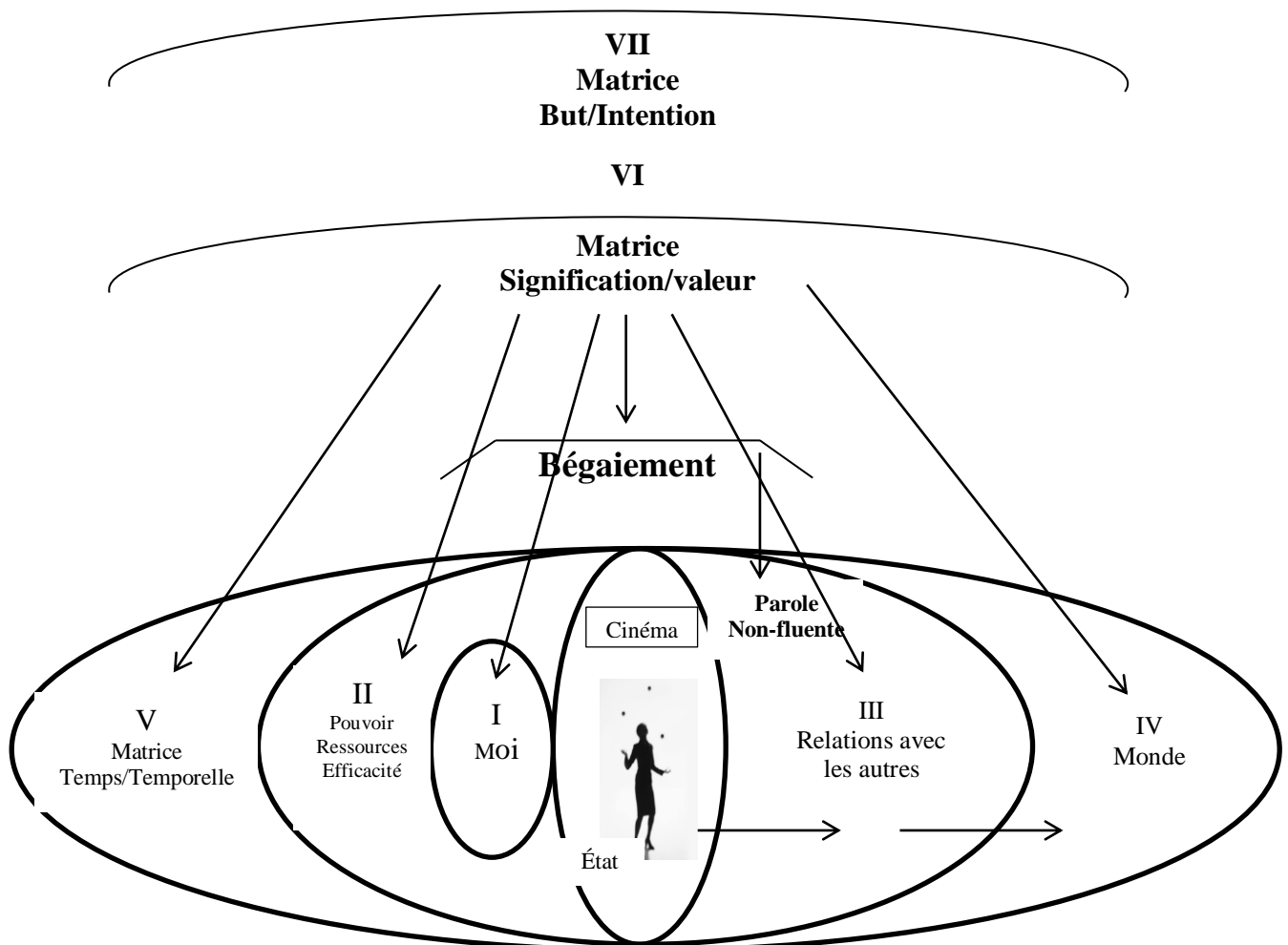


Table de significations pour créer le bégaiement

1 Signification/valeur – la Signification détermine les Matrices

1. **Classification** de l'élocution ardue comme blocage/bégaiement.
2. **Association** du blocage/bégaiement avec peur et honte.
3. **Évaluation** du blocage/bégaiement comme non désiré et inacceptable.
4. **Structurer** le blocage/bégaiement selon les significations suivantes dans les autres matrices :

#7 Intention/Moi	#7 Intention/Pouvoir	#7 Intention/Temps	#7 Intention/Autres	#7 Intention/Monde
(Tentatives de solutions qui ne font qu'empirer le problème)				
<p>Je ne veux pas faire un fou de moi.</p> <p>Je ne veux pas exposer mes vulnérabilités, mes faiblesses.</p> <p>Étant, comparativement aux autres, plus sensible, je ne prendrai pas de risque : je m'accorde une marge de sécurité.</p> <p>Je tolère mal la critique.</p> <p>Je dois cesser cela.</p> <p>Cela me fait paraître inadapté et défectueux.</p> <p>Je vais me "protéger" du bégaiement !</p>	<p>Je vais m'efforcer de contrôler cela.</p> <p>Je vais contrôler chaque mot sortant de ma bouche.</p> <p>Je dois changer.</p> <p>Je ne dois pas bégayer.</p> <p>Il me faut y parvenir.</p> <p>J'y parviendrai en surveillant constamment ma parole.</p> <p>Pour éviter d'avoir l'air stupide, je dois vraiment m'efforcer de ne pas bloquer ou de bégayer.</p>	<p>Je suis résolu à ne pas répéter les erreurs du passé.</p> <p>Je ne ferai plus un fou de moi à cause de mon élocution.</p> <p>En bloquant l'émotion du moment, je serai plus en contrôle.</p> <p>Craignant que cela ne devienne permanent, je vais m'efforcer de cesser le bégaiement ; je devrai donc "bloquer" davantage.</p>	<p>J'éviterai d'attirer l'attention.</p> <p>Je ne vais pas laisser les autres voir mes vulnérabilités.</p> <p>Je ne donnerai pas aux autres l'occasion de rire de moi.</p> <p>Je vais leur cacher ma lutte pour parler.</p> <p>J'éviterai systématiquement toute situation impliquant des gens ou des groupes qui exposerait ma faiblesse.</p> <p>Je vais m'efforcer de camoufler mon bégaiement.</p>	<p>Dans le monde du travail, j'éviterai toute action pouvant attirer l'attention sur moi.</p> <p>J'éviterai toute situation de parole pouvant attirer l'attention sur moi.</p> <p>Je m'efforcerai de connaître le succès en évitant toute occasion de parler.</p>
# 2 Le Moi	# 3 Pouvoir	# 4 Temps	# 5 Les Autres	# 6 Le Monde
<p>Je suis inadapté. (« Quelque chose ne fonctionne pas bien en moi. »)</p> <p>Je suis défectueux.</p> <p>Je suis insuffisant.</p> <p>Je suis complexé.</p> <p>J'ai l'air stupide.</p>	<p>Perte de contrôle.</p> <p>Frustration.</p> <p>Manque de protection, blessure ressentie.</p> <p>Je dois changer.</p> <p>Je suis insuffisant.</p> <p>Je suis terrifié à l'idée de parler.</p>	<p>Permanent.</p> <p>Raté (échec).</p> <p>Ça toujours été ainsi.</p> <p>Je ne progresse pas.</p> <p>Je dois faire quelque chose.</p> <p>Je dois en venir à bout.</p>	<p>Bégayer est incorrect.</p> <p>Peur (d'être rejeté)</p> <p>Les attentes des autres.</p> <p>Je suis incapable de rencontrer ce qu'on attend de moi.</p> <p>Je suis blessé (car non validé).</p> <p>Rejet.</p>	<p>Je dois faire mieux.</p> <p>Il me faut faire quelque chose.</p> <p>Je dois y arriver.</p> <p>« Mon problème c'est mon incessante inquiétude au sujet de ma parole. »</p> <p>Je ne réussirai jamais.</p>

Je suis nul.	Pour parler avec fluence, j'ai besoin d'être respecté et aimé des autres.	J'ai de la difficulté à prendre le temps de dire ce que j'ai à dire (impression d'empressement)	Isolement.	Je ne contrôle rien.
Je n'ai aucune confiance en moi.			Protection – (J'évite toute relation amoureuse.)	
Je suis timide.	Je dois faire mieux.		Je suis inférieur.	
Je suis gêné.			J'ai l'air ridicule.	
Je suis anxieux.	Je dois faire quelque chose.		On me juge.	
Je suis nerveux, tendu.	Je dois y arriver.		Ce sont les autres qui me valident ou qui déterminent ma valeur.	
J'ai "honte".	"Cela" (devenir fluent/fluide) fonctionne pour tout le monde sauf pour moi.		Ce que disent les autres à mon sujet devient la vérité.	
Je suis "possédé."			Les gens jugent la façon dont je parle.	
Je suis insuffisant.	Je ne peux parler :		Je dois me protéger contre les blessures que pourraient m'infliger les autres.	
Embarras.	- en public		Je dois cacher mes émotions.	
J'ai honte.	- au téléphone		J'"incommoder" les autres lorsque je bégaie.	
Je suis furieux.	- sur scène			
Je suis anormal.	Je suis incapable de commander au restaurant.			
Je m'apitoie sur mon sort.	Je ne peux me présenter moi-même.			
Ma valeur dépend de ma performance.	Les hésitations sont un signe de faiblesse.			
Je suis unique (Je bégaie – Je suis donc spécial.)	Les hésitations sont signe de peur.			
	Les hésitations signifient que vous êtes non confiant.			

Note : Le précédent graphique illustre comment la PQB, une fois qu'elle a classifié sa disfluence comme bégaiement, associe la *peur* et la *honte* à ce que pourrait **signifier** le bégaiement. L'individu évalue le blocage/bégaiement comme *indésirable, inacceptable*.

Puisque, de toute évidence, l'individu ne souhaite pas bloquer/bégayer, un résultat (#7 **Intention**) de non-bégaiement deviendra sa priorité. L'individu craignant ce que peut signifier le bégaiement, il donnera naissance à un ardent désir de l'éviter. L'individu a défini le bégaiement comme indésirable pour chacune de ses classifications : concept de **soi**, relation avec le **temps**, relation avec les **autres** et sa conception du **monde** (le monde est-il ou non sécuritaire, amical, inamical ?), il tentera de "bloquer" le bégaiement. Vous aurez deviné qu'en s'efforçant de résoudre son problème de bégayage en tentant de bloquer ce dernier, il ne fera que favoriser ce blocage/bégayage.

DANS LA PARTIE SUBMERGÉE DE L'ICEBERG, NOUS RETROUVONS LES "**SIGNIFICATIONS**" QUI "EMPRISONNENT" LE BLOCAGE

INTENTIONS

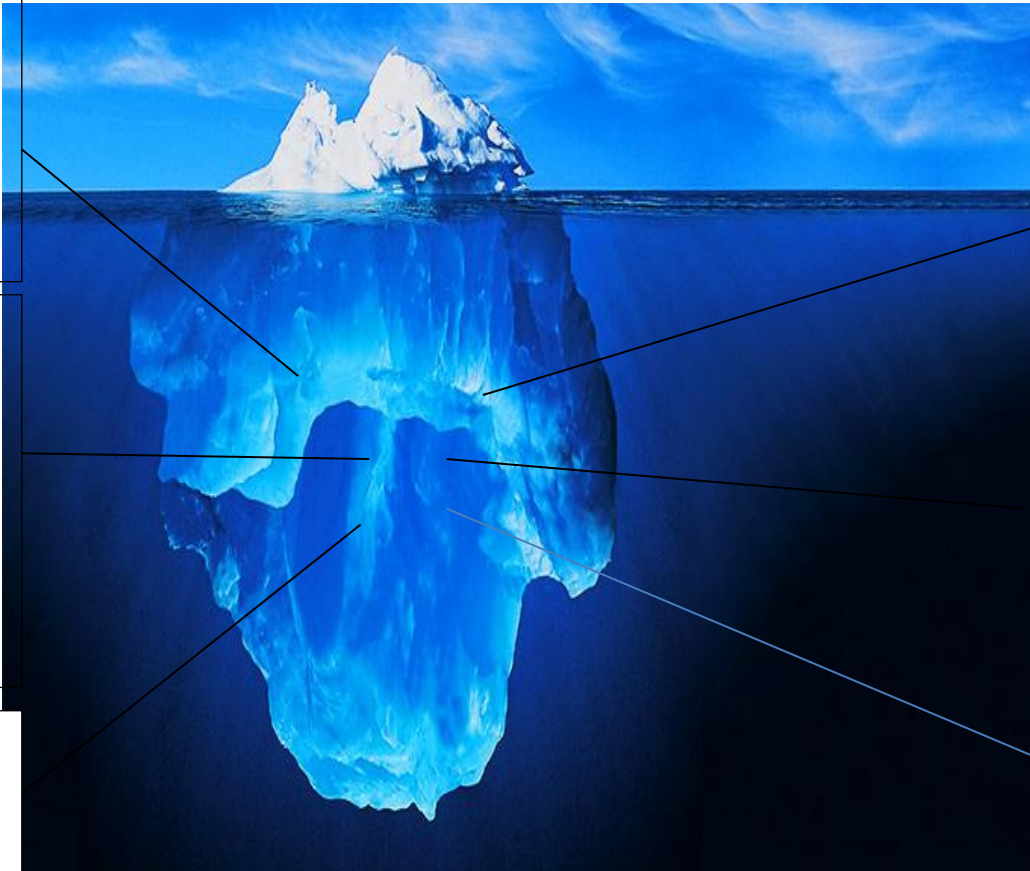
Je ne veux pas avoir l'air idiot.
Je dois contrôler cela.
Je ne dois pas répéter mes erreurs passées.
Je vais éviter d'attirer l'attention sur moi.
J'éviterai les occasions de parole pouvant attirer l'attention sur moi.

LES AUTRES

Peur (d'être rejeté).
Incapacité à rencontrer ce qu'on attend de moi.
Blessure (de ne pas être validé).
Je suis inférieur.
J'ai l'air idiot.
Ce sont les autres qui me valident ou qui déterminent ce que je vauds.

POUVOIR

Je ne suis pas en contrôle.
Je ne me sens ni en sécurité ni protégé.
J'ai besoin de changer.
Je suis insuffisant.
Je devrais faire mieux.



MOI

Je suis inadapté.
Je suis un raté.
Je suis insuffisant.
Je suis sans valeur.
Je manque de confiance.
Je ne suis pas à la hauteur.
Je suis embarrassé.

TEMPS

Ce comportement ne me quittera jamais.
Il en a toujours été ainsi.
J'ai toujours bloqué et bégayé et il en sera toujours ainsi.
Je dois y arriver.
Je suis incapable de prendre le temps de dire ce que je veux dire.

LE MONDE

Je dois faire mieux.
Je dois faire quelque chose.
Je dois y arriver.
Mon problème c'est mon incessante inquiétude vis-à-vis ma parole.
Le succès n'est pas pour moi.
Je ne suis pas en contrôle.

C'EST LA FAMEUSE ANALOGIE DE JOSEPH SHEEHAN AVEC L'ICEBERG

Étape 1 : Créer le bégaiement, lui donner vie.

On doit tout d'abord favoriser la disfluente de la parole : l'individu cherche un mot, répète une phrase ou un son ; il hésite et arrête ; puis il cessera ou s'empêchera d'hésiter pour plutôt bégayer. Et lorsque qu'on fait cela, on doit l'appeler "bégaiement," avec un certain dédain et du mépris dans notre ton et notre attitude. Une telle distinction donnera naissance à cette "chose" que nous appelons bégaiement. En classifiant certaines verbalisations comme "bégaiement," on lui donne vie. Tout ce qui nous reste à faire c'est de lui associer des pensées, des sentiments et des attitudes négatives. En favorisant le "bégaiement/bégayage," vous lui donnez vie, vous incitant à *lui* porter attention et à en devenir conscient.

John Harrison souligne la même chose dans son ouvrage :

« Lorsque je cessai de considérer mon problème selon la perspective étroite du "bégaiement," ce dernier, en tant que tel, disparut – i.e. que je cessai de considérer ce comportement comme "bégaiement" – je me retrouvais en présence d'une constellation d'autres problèmes en relation particulière auxquels je devrais m'adresser. Au fur et à mesure que je travaillais sur ces enjeux, les actions physiques de blocages diminuèrent progressivement pour disparaître complètement. »

Wendell Johnson (1946), en tant que praticien de la sémantique générale,⁴ nota la même chose dans un chapitre intitulé "The Indians have no word for it." Pour qu'il y ait bégaiement, on doit le classifier et le catégoriser : l'expérience doit être négative et pénible, s'accompagnant d'un important tourment psychologique : embarras, impression d'être inadapté et handicapé.

Pour y arriver, nous utilisons notre première matrice, la Matrice des Significations. Nous créons des significations de diverses manières, à commencer par classifier ou faire ressortir un événement d'une certaine manière. Le terme "bégaiement" lui donne vie. Sans un terme pour l'identifier et le classifier ainsi, il ne peut exister. Dans un tel cas, seule la non-fluente existerait (pas le bégaiement). Deuxièmement, nous créons une signification en associant certains sentiments à cette classification. Puis nous structurons une catégorie associée et créons des significations d'un niveau supérieur.

Étape 2 : Craindre, avec mépris, le bégaiement.

Que nous faut-il pour créer un moment fort et durable de "bégaiement" ou de blocage ? D'ordinaire, on a besoin d'une forte personnalité, un parent ou un professeur, quelqu'un qui peut élever la voix, crier, insulter, punir, embarrasser ou faire des suggestions hypnotiques afin d'établir la structure significative voulant que le "bégaiement" soit indésirable. L'objet de cette structure (signification) sémantique n'a pas d'importance ; en autant que *vous craigniez* l'existence de cette chose désignée "bégaiement." De cette manière, vous installerez la croyance négative qu'il est menaçant et terrifiant de prononcer des mots de manière hésitante. Au fur et à mesure que cette

⁴ À ne pas confondre avec la Neuro-Sémantique. Johnson est un des premiers monstres sacrés de la discipline de l'orthophonie.

sensation, que ce sentiment grandira, vous associerez cette *peur* à de nombreuses idées, créant ainsi une succession de couches accompagnées de significations négatives et craintes.

À quoi vous attendre lorsque vous posez la question suivante à des individus qui s'inquiètent de leur élocution/parole ?

« Aimez-vous le bégaiement ? En tirez-vous du plaisir ? Le pratiquez-vous ? Lorsque vous bégayez, vous sentez-vous compétent, puissant ou en contrôle ? »

S'ils daignent vous répondre, ils vous diront, bien sûr, qu'ils *n'aiment pas* cela, qu'ils n'en retirent aucun plaisir et qu'ils ne le désirent aucunement. Ils vous diront qu'ils le haïssent, le rejettent, que cela les embarrasse et qu'ils font du mieux qu'ils peuvent pour l'éviter.

Cela démontre que leur esprit a évolué vers un niveau supérieur de significations puisqu'ils ont choisi un état de pensée-sensation (en l'occurrence, la "peur") pour classer le bégaiement. Cela structure les composantes du bégaiement de manière à les rendre dangereuses et menaçantes. Ça devient naturel, intuitif. Si l'expérience nous embarrasse et s'avère socialement déplaisante, pas étonnant d'y associer des sensations et des significations négatives.

Voilà pourquoi il est tellement contre nature de l'accueillir à bras ouverts, de l'embrasser, de l'accepter et de le pratiquer. Pourquoi deviendrions-nous ami avec "l'ennemi ?" Pourquoi embrasser le dragon ? Pourtant, c'est précisément ce à quoi nous invitent les soi-disantes "interventions paradoxales" en orthophonie et en Psychothérapie. Et c'est précisément ce que nous faisons en Neuro-Sémantique afin de redresser la méta-confusion qui règne pour avoir établi en premier des structures sémantiques négatives.

John Harrison recommande le bégaiement volontaire :

« Et voilà justement l'ironie : plus vous vous efforcez de résoudre votre problème de bégaiement, plus vous le perpétuez. »

« Tout comme le fait de combattre les gagnes de rue renforce leur présence, vous concentrer sur le blocage – y résister, le combattre – ne fait que l'enraciner davantage dans votre psychisme. »

Étape 3 : Craindre ce que signifie bégayer.

Pour établir une bonne dose de bégaiement, on doit embrasser les significations négatives et l'élever à un niveau supérieur en ajoutant une bonne dose de peur sur ce *sens* que prendra le bégaiement. Bien sûr, il peut paraître bizarre de s'exprimer ainsi. Mais n'appartenons-nous pas à cette catégorie pouvant devenir craintive de ce que *signifie* quelque chose ?

En Neuro-Sémantique, nous observons cela constamment. Nous allons même jusqu'à provoquer cette structure lors de nos formations. Je demande régulièrement à mes élèves : « Y en a-t-il parmi vous qui vivent une relation conflictuelle avec une idée ? Avec la critique ? Avec le rejet ? Avec la discipline ? Avec l'autorité ? Avec le besoin d'approbation ? » Étonnant tout ce qu'on peut craindre, n'est-ce pas ? On peut craindre des concepts et des idées. Nous pouvons même avoir peur de la signification de quelque chose.

Nous donnons au bégaiement des significations tellement négatives qu'on se sent menacés aux niveaux (ou à l'intérieure de la matrice) du soi, de nos ressources, de nos relations et du monde du travail. Tout ce qui occasionne la moindre menace existentielle à des ensembles d'idées ou de structures qui nous sont chères nous mettra en état de peur. On obtiendra plus de résultats en ressentant la *peur* que pourrait signifier un des éléments suivants. Le bégaiement signifiera alors –

- Dans la Matrice du *Moi* ou de *l'Identité* : Que je suis inférieur, défectueux, inadapté, mauvais.
- Dans la Matrice de *l'Autre* ou *Relationnelle* : Que personne ne m'aimera. Qu'on va me rejeter, me dédaigner, me laisser seul, se moquer de moi, m'embarrasser.
- Dans la Matrice *Monde* de la Vie et du Succès : Que le succès n'est pas pour moi : mon succès éventuel en affaires et dans mes relations personnelles est menacé.
- Dans la Matrice *Pouvoir* ou *Ingéniosité/Ressource* : Que je ne serai pas en contrôle, que je serai impuissant, incapable de composer avec quoi que ce soit, maladroit dans mes tâches, etc.

À ce niveau, le système oscille en va et vient entre *Peur* et *Signification*. Premièrement, l'état de *peur*, puis l'état *significatif*, puis de retour à la peur et ainsi de suite. À cette étape, nous appliquons la Matrice Significative aux Matrices fondamentales que constituent le Moi (Soi), le Pouvoir, les Autres et le Monde, chacune d'elles devenant ainsi source de peur. Chacune d'elles semble dangereuse puisque nous les avons identifiées comme épeurantes dans le présent et le futur (Matrice Temps).

Étape 4 : Faire tourner la peur en boucle.

Dès que notre système esprit-corps-émotion a classifié un événement pour que, dorénavant, nous le craignons, nous en venons à nous craindre nous-mêmes et toutes nos expériences. Cela veut dire qu'on monte à un autre niveau : on a peur de notre peur. On peut avoir peur de tout notre système neuro-sémantique.

En *craignant* ce que peut/pourrait signifier le bégaiement, nous craignons notre peur, nous craignons que cela *puisse vouloir dire*, entre autres, que nous sommes inadaptés. Après le mouvement de va-et-vient entre l'impression de notre *inadaptation personnelle* et l'état de *peur*, en premier l'un d'eux, puis l'autre, puis encore le premier, votre système esprit-corps-émotion oscille dans une boucle fermée de telle sorte qu'à chaque tour en boucle, la peur gagne en force et en intensité.

Ceci met en œuvre une autre ascension vers un niveau supérieur. La *peur* atteint un méta-niveau qui la fait devenir *les significations*. Ainsi, la peur devient la structure tout

en gérant et en organisant elle-même les significations craintes. Les significations deviennent craintes, cauchemardesques et terrifiantes. La peur imprègne tellement les significations que la seule idée des significations déclenche les "réactions sémantiques." Les "réactions" d'état primaires sont celles qui font partie des modèles réactifs pour agir comme déclencheurs. Les réactions sémantiques sont des idées, des significations et des croyances d'un niveau supérieur qui font aussi "vibrer le système nerveux" et provoquent notre réaction lorsque quelqu'un "presse sur nos boutons."

Cela explique pourquoi la *peur* dans le système esprit-corps émotion d'une personne peut si facilement devenir hors contrôle. Pourquoi elle semble si réelle. Elle est à *l'intérieur* du système corps-esprit. Puis les peurs se multiplient. En cela, la Matrice Significative utilise la peur de la peur pour initier l'effet en boucle continu. Lorsque nous nous efforçons *d'arrêter le bégaiement et la peur*, cette intention opère à l'inverse en jetant de l'huile sur la peur. Ceci active la Matrice Intention/But, la rendant encore plus nocive.

Étape 5 : Restructurer encore avec d'autres structures encore plus terrifiantes.

Lorsque la *peur* du bégaiement devient la *peur* de ce qu'il représente, la peur atteint un autre niveau. Plus tard s'ensuivra un niveau supérieur de peur ... peur du jugement, de la honte, de la colère, de la culpabilité, etc. Cela solidifie le système tout en isolant du monde extérieur l'effet en boucle réactif afin de faire échec aux nouvelles informations et données pouvant provenir de ce monde extérieur. Cette superstructure peut revêtir plusieurs formes.

C'est ainsi.

Tout cela étant génétique et physiologique, on y peut rien.

« Bègue un jour, bègue toujours. »⁵

Il ne sert à rien d'aller à contre-courant ; pourquoi ne pas accepter notre médiocrité ?

Étape 6 : Établir une boucle fermée terriblement centrée sur soi.

Une fois tout ce qui précède bien installé, il vous sera facile d'accéder à la Matrice du Moi pour faire naître une sensation pénible d'inquiétude de soi que vous devriez maintenant craindre en plus de lui adjoindre un sentiment de terreur. Vous vivrez cette prise de conscience pénible comme une inquiétude qui croit toujours que vous êtes inadapté et défectueux.

⁵ Je crois que cette citation est de Charles Van Riper. RP

Étape 7 : Accéder à la Matrice Temps pour amplifier la pénible peur.

Pour finir, rappelez-vous de toutes et chacune des références historiques⁶ qui confirment et valident cette expérience personnelle de honte du bégaiement ... ramenez-les au moment présent afin d'anticiper qu'elles puissent se manifester à tout moment, puis projetez-les dans le futur pour qu'elles se répètent encore et encore pendant toutes les années à venir. Cela déclenchera une peur anticipatoire de cette matrice de significations terrifiantes au moment présent et pour chaque instant du futur.

La finale : un bègue intégral.

En activant un tel système, vous finirez par créer un être humain qui pourra sémantiquement surcharger la parole et la verbalisation. Parler spontanément ne se limite pas à prononcer des mots et à transférer des idées par des symboles ; c'est le test décisif de notre normalité comme être humain. Il est question ici d'"enligner" votre estime de soi, votre valeur intrinsèque. Il s'agit de transformer un banal événement quotidien en un événement majeur !

Le problème ne réside pourtant pas dans la personne, en vous ; c'est plutôt dans la structure face à l'élocution. L'individu a été introduit dans le Temple des Peurs et des Méga-Peurs de Peurs puisqu'on lui a appris à concevoir la parole de manière impuissante. La plupart des individus croient que la "fluence est le Saint Graal." Plusieurs croient que « la fluence mettrait un terme à tous leurs problèmes. » Plusieurs pensent que de ne pas s'exprimer normalement est une importante tare et qu'il est pire de faire un fou de soi devant les autres, d'être embarrassé ou d'être trop sur ses gardes. D'autres croient qu'il est terrible de faire des erreurs et horrible d'être critiqués.

Ce sont justement *ces idées* devenues structures de croyance qui créent le problème. Et elles occasionnent des problèmes secondaires : estime de soi conditionnelle, manque d'affirmation de soi, une manière de refuser de prendre des risques, tentatives d'arrêt ou de blocage lorsqu'on anticipe ne pas pouvoir bien s'exprimer, craindre les émotions fortes, penser que la vie est une performance, et ainsi de suite.

Comment créer une bonne dose de non-bégaiement.

Êtes-vous prêt pour quelques paradoxes ? Êtes-vous disposés à entendre et à agir sur quelque chose qui pourrait vous sembler contre-intuitif ? Ce sera contre-intuitif car vous bégayez et détestez cela et/ou vous vous *identifiez* comme PQB ; ce qui s'en vient est une mentalité, ou un ensemble de structures qui vous amènera vers un monde très différent : celui de l'absence de bégaiement. En vérité, je veux dire bégayer mais sans s'en apercevoir.

Voici comment nous y arrivons. Lorsque nous bégayons (j'ai bien dit *lorsque* et non *si*), nous n'y accordons simplement pas d'attention. Notre attitude c'est que cela n'a pas autant d'importance que cela. Et alors ? **C'est la seule façon de ne pas le surcharger de significations neuro-sémantiques. Le bégaiement, les hésitations signifient uniquement que « Je cherche mes mots » et rien d'autre.** Pas de psycho-parole.

⁶ Votre "Historique de bégaiement".

Cela ressemble à la psycho-nourriture. Ceux qui mangent pour des raisons psychologiques – pour se sentir aimés, récompensés, accomplis, appréciés, pour profiter de la vie, parce qu'ils sont bouleversés, pour être social, etc. – le font pour les mauvaises raisons. Raison pour laquelle ces personnes ne goûtent pas vraiment à la nourriture ni en tirent rarement du plaisir. Ils ne mangent pas pour se nourrir, pour carburer, s'énergiser ou se donner de la vitalité. Ils ne font que psycho-manger. (Voir [Games Slim People Play](#), 2001).

La psycho-parole possède la même structure – *parler* pour prouver qu'on est adéquat, qu'on est pas idiot, pour éviter d'être embarrassé, pour éviter de se sentir impuissant, pour éviter d'être en colère, pour éviter de se sentir ... John Harrison ajoute qu'en surestimant la "fluence" comme s'il s'agissait d'une quelconque guérison magique, on *en fait* la clé dorée donnant accès à tout ce qui est bon dans la vie. C'est un mensonge. J'aime particulièrement sa remarque suivante :

« Demandez à vos amis si leur vie est paradisiaque simplement parce qu'ils parlent normalement. Demandez-leur par la même occasion s'ils sont à l'aise quand ils doivent s'adresser à un auditoire. Vous découvrirez que la fluence est loin d'être une pilule miracle pour qui/quoi que ce soit, à l'exception d'être fluide. »

Étape 1 : Annuler la classification. Cessez de qualifier la parole en termes de bégaiement ou de fluence. Laissez la parole être parole et la discussion n'être que cela, discussion. Certains y parviennent plus facilement que d'autres. Certains seront plus directs, d'autres plus concis, alors que d'autres chercheront leurs mots. Et après ?

Étape 2 : Accueillez la non-fluence et amusez-vous avec. Prenez cinq minutes pour bégayer délibérément. Si vous y parvenez, devinez qui contrôle votre langue ? Pratiquez avec un ami, compétitionnez ensemble (à celui qui bégayera le plus (volontairement)). Faites-en un jeu. Attribuez-lui des sensations de plaisir, de joie, de jeu et de sociabilité. John Harrison recommande de faire cela avec un auditoire !

Étape 3 : Établissez une solide base sémantique pour vos sens du Moi, de votre débrouillardise (ressources), de votre facilité à entrer en relation et votre capacité à vous mouvoir efficacement dans la vie. Cela neutralise les dommages constatés précédemment. Estimez-vous inconditionnellement comme être humain, avec une valeur et une dignité intrinsèques. Vous êtes quelqu'un ; vivez maintenant votre vie en l'exprimant. Développez de nouvelles et puissantes ressources afin d'accroître votre sens de capacité et de vitalité. Uniquement pour cela, nous avons, en Neuro-Sémantique, plusieurs processus pour vous aider à accroître votre pouvoir. Reconnaissez que la connexion avec les autres repose davantage sur la considération, le partage de valeurs et de visions, l'amour, la compassion et un millier d'autres choses que la fluence. Il en est de même pour votre habileté à vous mouvoir dans le monde.

Étape 4 : Accueillez toute émotion négative, faites-en une amie et embrassez-la. En retournant contre vous toute émotion négative vous vous privez de l'avantage des "émotions," en plus de créer l'assise d'un état dragon. (Voir [Dragon Slaying](#), 1995/2000).

Devenez plus à l'aise avec les malaises passagers. Étirez-vous. Sortez de, élargissez votre, zone de confort. Acceptez/accueillez un moment d'embarras.

Les 7 Matrices de l'Esprit

Dans cette présentation, nous avons utilisé un scénario probable pour le soumettre au modèle neuro-sémantique *des 7 Matrices de l'Esprit*. Bien qu'il ne soit pas le seul, nous croyons qu'il représente celui qu'on retrouve le plus souvent, celui qui prévaut la plupart du temps. En qualifiant trop négativement le "bégaiement," on peut aisément en venir à le *haïr* et à développer de forts sentiments hostiles d'*intolérance* envers toute disflunce, quelle qu'elle soit. De telles réactions entraînent des significations et des sentiments qui généreront des conclusions similaires à celles décrites plus haut, bien qu'avec une *sensation* différente. Au lieu de *craindre* l'expérience, l'individu ressentira plutôt du *mépris* pour cette dernière. De même, la colère, la honte, la culpabilité et bien d'autres émotions négatives peuvent diriger le système matriciel esprit-corps-émotion tout en créant d'autres *effets*.

Résumé

Si vous bégayez et que vous en êtes préoccupé au point que cela vous soit pénible, vous fasse peur, que vous en ayez honte ou que vous en soyez intolérant, dites-vous qu'*il y a de l'espoir*. Il y a de l'espoir parce que votre expérience est structurée. Que vous ayez incorporé certaines idées dans votre neurologie et votre physiologie ne signifie pas que ce ne soit pas psychologique. Cela signifie seulement que vous avez plusieurs habitudes bien ancrées qui fonctionnent sans que vous en ayez conscience. Une structure présuppose que nous puissions intervenir à plusieurs endroits du système, renversant parfois la structure, semant aussi, parfois, la pagaille.

En Neuro-Sémantique, nous avons l'habitude d'utiliser divers processus méta-état afin de résoudre la matrice du bégaiement. Parmi celles-ci : technique de la Régression vers le bas, Guérison de phobie, Célébration-du-Moi, Posséder notre Zone de Pouvoir, Tuer le dragon, Durcissement Intentionnel, Faillibilité Glorieuse et autres⁷. Nous passons en revue tous ces modèles lors de notre Formation *Génie Personnel* (Introduction aux [Méta-États](#)) et nous recommandons cette formation justement pour cette raison.

Références :

Harrison, John C. *Redéfinir le Bégaiement*, édition française

2011. <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Red%C3%A9finir-le-B%C3%A9gagement-%C3%89DITION-2011.pdf>

Hall, L. Michael. (1995/2000). *Dragon Slaying: From Dragons to Princes*. Grand Jct. CO: Neuro-Semantics Publications.

⁷ Drop-Down Through, Phobia Cure, Self-Celebrating, Power Zone Ownership, Dragon Slaying, Intentional Stance, Glorious Fallibility. Plusieurs feront l'objet de traductions ou y seront développées.

Hall, L. Michael. (2001). *Games Slim People Play*. Grand Jct. CO: Neuro-Semantics Publ.

Hall, L. Michael; Bodenhamer, Bob. (2001). *Games for Mastering Fear*. Grand Jct. CO: Neuro-Semantics Publ.

Authors:

L. Michael Hall, Ph.D. est psychologue licencié en LPC⁸ dans l'État du Colorado. Formé selon le modèle cognitivo-comportemental, il a développé le modèle des Méta-États, en plus d'être un auteur prolifique, entrepreneur et formateur international.

Bobby G. Bodenhamer, D.Min. est un formateur international en Neuro-Sémantique et en PNL, auteur de nombreux ouvrages. Ordonné Ministre du culte, il est directeur du Premier Institut de Neuro-Sémantique de Gastonia, en Caroline du Nord.

Categories: [How to Create Blocking & Stuttering](#)

Traduction de *How to Create a Good Dose of Stuttering*, par L. Michael Hall, Ph.D. et Bobby G. Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent, février/mars 2012.

⁸ Langage de programmation orienté vers les objets.