

CONTACT VISUEL : PLUS IMPORTANT QU'ON NE LE CROIT

TIM MACKESEY, SLP¹

Traduit par Richard Parent

L'**aversion au contact visuel**, ou rupture intentionnelle du contact visuel pendant les moments de bégaiement a un impact important. Il s'agit bien plus qu'un banal comportement. Afin de bien comprendre l'aversion au contact visuel, on doit l'examiner sous différents angles. Cela inclut : 1) la définition d'un contact visuel approprié, 2) l'intention positive derrière l'aversion pour le contact visuel,² 3) les aspects cognitifs (pensées/connaissances) et émotionnels de l'aversion au contact visuel et 4) la perception de l'interlocuteur face à cette réaction.

Commençons par définir ce qu'est un **contact visuel approprié**. En linguistique, il y a un système appelé *pragmatisme*. Le pragmatisme est le système langagier gouvernant les langages non verbaux et verbaux socialement appropriés. Cela inclut, sans toutefois s'y limiter, la posture corporelle, le port du ventre, la 'politesse' et le contact visuel. Un contact visuel approprié ne veut pas dire fixer les yeux de votre interlocuteur comme le ferait un bouc devant des phares d'automobile. En vérité, cela est impossible car les humains appliquent un modèle différent de « gestes facilitant l'accès³ » lorsqu'ils extraient et/ou préparent de l'information. Par exemple, une personne droitrière regardera vers le haut et à gauche en admirant une toile, vers le haut et à droite si elle peint une toile, vers le bas lorsqu'elle ressent des émotions ; et elle regardera tantôt à gauche, tantôt à droite, respectivement, lorsqu'elle écoute ou crée un dialogue (mots).⁴ Il y a donc un mouvement oculaire **naturel** et nécessaire pendant une conversation. Si vous bégayez ou que vous travaillez avec des PQB, vous savez reconnaître l'aversion au contact visuel.

Il se cache derrière l'aversion au contact visuel une **intention positive** cohérente. Le pionnier en thérapie du bégaiement, Dean Williams, écrivit sur les intentions positives derrière plusieurs comportements de bégaiement.⁵ Personne ne vient au monde avec cette aversion. L'aversion au contact visuel n'est pas un tic neurologique (mouvement corporel incontrôlable). L'aversion pour le contact visuel est une action volontaire programmée et conditionnée inconsciemment. L'aversion au contact visuel procède d'une combinaison de **cognitions** (pensées) et de **croyances** négatives sur la réaction de l'interlocuteur.

Les PQB peuvent vouloir se protéger en évitant de voir la réaction de leur interlocuteur. Ce faisant, elles *supposent une réaction* (mind reading), ou pensent connaître la réaction de l'interlocuteur. Cela est souvent associé à la culpabilité et la honte de bégayer. Une correction sévère par des adultes, les moqueries, le harcèlement et autres expériences négatives de jeunesse expliquent en partie le fondement de cette habitude à éviter le contact visuel. J'utilise ici le terme « fondement » afin de faire ressortir que de telles expériences constituent la référence des cognitions et des émotions y intervenant, sans parler des croyances voulant que le bégaiement soit « mal », « inacceptable, » « intolérable » et ainsi de suite. C'est lorsque l'enfant associe un

¹ Pour ceux qui ne le connaissent pas, Tim était une PQB devenu orthophoniste et praticien en Programmation neurolinguistique/Neuro-sémantique. Il est avantageusement connu dans la communauté. R.P.

² On se rappellera ici que derrière tout comportement se cache une intention positive. R.P.

³ **Gestes facilitant l'accès** (accessing cues) : Utilisation de notre physiologie et neurologie – par la respiration, le maintien, la gestuelle et le mouvement des yeux afin d'accéder à certains états et à des schèmes de pensée. Ces gestes sont observables par les autres.

⁴ Brooks, Michael. *Instant Rapport* (Warner Books, 1989)

⁵ Williams, D.E. (1957). *A Point of View About Stuttering*. JSHD, 22, 3, 390-397.

stigmatisme au comportement de bégaiement que les cognitions et les croyances régressives prennent racine. J'ai observé l'aversion au contact visuel chez un enfant de 3 ans et chez un adulte de 70 ans (des cas plus âgés existent certainement). Les jeunes enfants auront besoin d'aide pour modifier un tel comportement alors que les adolescents et les adultes doivent d'abord **s'approprier** le comportement avant d'intégrer de nouvelles habitudes de communication et de fluence.

Il existe pour le bégaiement une connexion **esprit/corps**. Par exemple, un individu anticipe de bégayer sur le mot « contact » : il détourne le regard de son interlocuteur, colle sa langue au palais et prononcera « c-c-c-contact. » Souvent, cela ne suffira pas. Il revisitera alors en pensée ce moment de bégaiement, se sentira coupable, prêtera des intentions aux autres (ses interlocuteurs) et doutera de ses capacités à dire le mot « contact » une prochaine fois.

J'ai récemment interrogé un avocat de 41 ans qui bégayait. Notre dialogue fut le suivant :

TM : « ... Je remarque que vous détournez le regard chaque fois que vous bégayez. Faites-vous cela depuis un certain temps ? »

BB : « Oui ; en y réfléchissant bien, je fais cela *tout le temps*. »

TM : « Comment déterminez-vous le moment où vous détournez le regard ? »

BB : « Lorsque je suis embarrassé. »

TM : « Et comment devenez-vous embarrassé lorsque vous bégayez ? »

BB : « Quand je m'inquiète de ce qu'ils peuvent penser de moi » (prête des intentions à autrui – mind reading)

TM : « Complétez mes phrases SVP. Lorsque les autres me voient et m'entendent bégayer, ils pensent (vide) ? »

BB : « Que je suis inadapté » (croyance limitative).

TM : Commentaire miroir : « Vous croyez être inadapté. »

BB : Haussement d'épaules. « Oui... Je crois que c'est ce que je pensais. »

TM : « Et cela vous a-t-il bien servi ? »

BB : « Définitivement pas ! »

Puis je modélisai deux manières de **bégayer** sur mon nom en lui demandant de porter attention aux deux exemples et de me dire lequel *le* rendait **plus** à l'aise. En premier, je le regardai droit dans les yeux et dis : « Mon nom est T-T-T-T-T-T-im » accompagné de tensions bien visibles à ma bouche. En second, je gardai le contact visuel en disant « Mon nom est » pour ensuite détourner le regard avant de dire « T-T-T-Tim » (tout en m'efforçant de reproduire le même bégaiement dans ma bouche.) Lorsque je lui demandai lequel le rendait plus à l'aise, il fut catégorique : l'exemple avec contact visuel le rendait plus à l'aise. Il ajouta que cela *le* rendait plus à l'aise lorsque je maintenais le contact visuel en bégayant. Lorsque je lui demandai ce qu'il pensait de moi alors que j'avais détourné le regard, il répondit « craintif. » Craintif, mal à l'aise et effrayé sont les réponses habituelles que j'entends lors de cet exercice. J'utilise cet exercice pour motiver certaines PQB à **s'engager à maintenir le contact visuel**. C'est une chose que de

comprendre intellectuellement l'importance du contact visuel. C'en est une autre de s'y engager émotivement.

L'aversion pour le contact visuel peut avoir un **impact considérable** dans une relation. Par exemple, j'ai récemment facilité une séance de psychothérapie familiale impliquant un jeune homme de 18 ans, affublé d'un sévère bégaiement, et ses parents. Lorsque je lui demandai pourquoi (intention positive) il détournait le regard en bégayant, il répondit : « je crois que je les contrarie lorsque je bloque... ça me prend tellement de temps pour prononcer un mot... qu'il m'arrive parfois de dire 'oublions ça' et de quitter les lieux. » Ses parents m'ont avoué détourner également le regard. Lorsque je leur demandai pourquoi (intention positive), ils me répondirent : « Nous pensions que cela lui faciliterait les choses... moins de pression... on voulait tout simplement l'aider. » Voyez-vous ce mur communicatif qui avait été érigé entre ce jeune homme et ses parents ? En fait, c'est même en présence de ses parents que ce jeune homme démontrait le bégaiement le plus sévère et le plus chronique.⁶ Ils se sont engagés à conserver le contact visuel pendant les moments de modification du bégaiement. En seulement quelques jours, ils notèrent une **amélioration** sensible de sa fluidité en plus d'une relation bien plus saine. L'évitement du contact visuel rend l'interlocuteur de la PQB mal à l'aise en plus de faire paraître le bégaiement comme un handicap. C'est une habitude perdant-perdant.

On peut examiner sous un autre angle ce phénomène cognitif et affectif qu'est l'aversion au contact visuel. Une conversation pragmatiquement correcte et confortable nécessite un contact visuel approprié. Lorsque l'individu détourne le regard, il se **dissoocie** de façon intermittente de la conversation. Plus spécifiquement, en détournant le regard, il prête des intentions à ses interlocuteurs (mind reading), il se crispe physiquement et bégaye – tout cela intensifiant l'état de bégaiement. Charles Van Riper avait un jour dit : « Le bégaiement est tout ce que vous faites pour l'éviter. » L'aversion au contact visuel constitue, en effet, une **stratégie d'évitement** – s'efforcer de ne pas bégayer et de ne pas être identifié comme « bègue. » La sévérité du bégaiement, l'anxiété et les tensions physiques *augmentent* lorsqu'on détourne le regard. Oh ! bien sûr, au début, on pense que tout cela nous aide - jusqu'au jour où on expérimentera le contraire d'un contact visuel direct. Demeurez détendu et confiant sont des prérequis à l'utilisation de toute stratégie/technique de fluency shaping ou de modification de la fluidité. L'individu doit, volontairement, garder le contact visuel pendant l'anticipation ou la réalisation d'un moment de bégaiement. De cette manière, le locuteur (la PQB) est **associé/connecté** et « pleinement conscient du moment présent. »⁷ On devra apprendre à bien identifier la tentation de détourner le regard et nous engager à conserver le contact visuel tout en procédant avec le mot. Un tel engagement prohibera, bien sûr, l'utilisation d'interjections (du genre « uh, » « um ») ou de tout mot d'appui précédant un mot craint. Pour apprendre à nager, il faut d'abord se lancer à l'eau.

Le **téléphone** constitue une autre situation permettant d'évaluer l'aversion au contact visuel. En utilisant un miroir, les individus qui bégaièrent peuvent se voir en parlant au téléphone. S'ils évitent le regard avec eux-mêmes pendant leurs moments de bégaiement, alors des cognitions et des croyances similaires aux précédentes existent. L'intention positive de l'aversion au contact

⁶ Cette réalité fait partie des caractéristiques du bégaiement. Charles Van Riper avait un jour dit : « Lorsque le bègue retourne dans son environnement familial, même les meubles semblent bégayer. » R.P.

⁷ Il s'agit d'une autre caractéristique du bégaiement : lors d'un moment de bégaiement, on est tellement inquiets de l'opinion des autres que nous sommes détachés du moment présent, inconscients de ce qui se passe autour de nous, n'écoutant pas vraiment ce que nous dit notre interlocuteur. R.P.

visuel évite à l'individu d'avoir à confronter cette réalité qu'il bégaié. La peur du bégaiement et la honte sont, à ce moment-là, en action. Le maintien volontaire du contact visuel dans le miroir pendant la modification du bégaiement peut **rapidement désensibiliser** les PQB face à leur bégaiement. Bégayer volontairement tout en maintenant le contact visuel, que ce soit lors de conversations face à face ou d'appels téléphoniques, contribue à accélérer cette désensibilisation.

Peu importe la variété des stratégies/techniques thérapeutiques de parole utilisées ou préférées par la PQB, le succès repose sur la nécessité, pour la PQB, de demeurer associée à son interlocuteur. Cela présuppose un **engagement à maintenir volontairement le contact visuel** lorsque le bégaiement est anticipé ou vécu.

En résumé, les personnes qui bégaiant (PQB) doivent reconnaître qu'il est vital de maintenir le contact visuel lors d'un *moment d'anticipation ou de réalisation du bégaiement*. Lorsque la PQB était plus jeune, il y avait une intention positive derrière l'évitement du contact visuel (se protéger des possibles réactions de son interlocuteur). Mais afin de progresser, l'adulte devra trouver une **nouvelle intention positive** – demeurer associé, confronter sa peur et accroître sa liberté de parole. L'individu doit se convaincre que le contact visuel est un prérequis afin de pouvoir engendrer un état de confiance et de relaxation. Par conséquent, le **succès** dans l'utilisation de stratégies de fluence est, hors de tout doute, conditionnel à la nécessité de maintenir le contact visuel. Parmi les nouvelles cognitions et croyances qui devront remplacer les anciennes et régressives, nous retrouvons : l'acceptation de soi, se sentir en sécurité tout en utilisant un solide contact visuel, se considérer comme un interlocuteur valable, croire que nos interlocuteurs approuveront le contact visuel pendant les moments de bégaiement et/ou la modification du bégaiement et que les locuteurs normaux tolèrent la disfluence. Reconnaître que l'aversion envers le contact visuel nuit à l'échange et qu'un franc contact visuel constitue une habitude **gagnante-gagnante** – rendra **plus à l'aise**, à la fois, le locuteur et son interlocuteur.

Tim Mackesey, CCC-SLP (Publié dans Perspectives on Fluency and Fluency Disorders, avril 2002)

Addenda pour ceux qui appliquent la Modélisation par rétrospection & retour dans le passé (MRRP) :

Lorsqu'elle anticipe de bégayer, il est essentiel que la PQB maintienne le contact visuel. Les structures qui génèrent l'aversion au contact visuel s'apparentent à une motivation de type 's'écarter de' ; c'est-à-dire s'efforcer de ni bégayer, ni d'être identifiée comme personne qui bégaié. Il s'agit de structures très toxiques et nuisibles au rétablissement du bégaiement. Le métaétat pendant l'aversion au contact visuel est **incohérent** avec le métaétat qui mène à la liberté de parole.

Cela étant dit, il y a des moments dans la Modélisation par rétrospection et retour dans le passé pour lesquels il est nécessaire de regarder ailleurs afin d'accéder à des ressources supérieures. Par exemple, un de mes clients regarda vers le haut et la gauche pendant quelques millisecondes afin d'accéder à une visualisation de sa ressource supérieure – laquelle s'avéra être de nature spirituelle. Lors de leur première utilisation de la MRRP, certaines PQB fermeront les yeux afin de mieux « s'intérioriser » en appliquant la MRRP. Cela n'a rien à voir avec l'évitement du contact visuel parce qu'on craint une possible réaction de notre interlocuteur. L'intention, l'objectif de la MRRP est de se libérer de l'anxiété anticipatoire et favoriser une

parole fluente. Si la PQB ressent une pulsion à éviter le contact visuel, je l'encourage à le maintenir intentionnellement pendant une fraction de seconde avant d'utiliser le MRRP.

En ce qui concerne l'accès à une ressource supérieure ou à une pause avant d'utiliser la MRRP, qui déterminera les règles pour les pauses ? La PQB est la mieux placée pour en déterminer les structures.

Auteur

Tim Mackesey, PC CCC-SLP
770-399-5455
1874 Independence Square
Suite B
Dunwoody, GA 30388
fluency@bellsouth.net
www.stuttering-specialist.com

Catégorie : articles de Tim Mackesey

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Aout 2013.

Pour consulter la liste des traductions françaises, cliquez [ICI](#)

Pour vous inscrire sur notre forum de discussion, cliquez [ICI](#) puis cliquez sur *Rejoindre ce groupe* (juste au-dessus de ma photo). Si ce n'est déjà fait, ça vous prendra une adresse Yahoo.

Une fois membre, pour envoyer (poster) un message sur le forum, cliquez [ICI](#)

Ce forum est là pour vous aider et répondre à vos questions en mettant à profit les connaissances, l'expérience et le vécu d'autres PQB.