

DÉFIER, PROVOQUER, TAQUINER ET MAÎTRISER LE BÉGAIEMENT

L. Michael Hall, Ph.D.

Une approche utile en regard des réactions sémantiques¹

Traduction de Richard Parent

La toute première fois que Bob Bodenhamer et moi avons expérimenté *Le Modèle des Matrices de l'Esprit*,² c'était dans le cadre d'une parole disfluente, ce que nous appelons « bégaiement. » J'avais pris cette initiative après m'être familiarisé avec les travaux du pathologiste Wendell Johnson³. Dans son livre, *People in Quandaries*, il écrivit un chapitre sur plusieurs tribus autochtones américaines chez lesquelles il lui fut impossible de trouver ne serait-ce qu'un seul individu qui bégayait. Il devait découvrir plus tard que certains individus issus de ces tribus mais vivant dans d'autres cultures bégayaient, mais pas lorsqu'ils demeuraient au sein de leur culture maternelle. Il découvrit également qu'il n'existait pas, dans ces cultures, de mots pour décrire « bégaiement » ou « hésitations. » Cela n'existait tout simplement pas !

Évidemment, lorsqu'une expérience n'est pas spécifiquement identifiée par un terme ou comme une situation/condition distincte, personne ne la remarque. Pour eux, le bégaiement n'existait tout simplement pas. En fait, afin d'expliquer ce qu'était le bégaiement, le Dr. Johnson l'imita, ce qui fit rire aux éclats les aînés de ces tribus. Ils pensèrent qu'il était fou. Précisons que Wendell Johnson avait lui-même bégayé dans son jeune âge, une des raisons qui l'amènèrent à embrasser une carrière en pathologie de la parole. Il appliqua à son bégaiement les principes révolutionnaires d'Alfred Korzybski en Sémantique Générale⁴, ce qui le distingua de ses collègues. Il put ainsi se sortir lui-même du bégaiement. Ce sont ses travaux qui attirèrent mon attention et qui nous motivèrent, Bob et moi, à rédiger plusieurs articles sur une approche neuro-sémantique au bégaiement.

¹ La sémantique est une branche de la [linguistique](#) qui étudie les [signifiés](#), soit ce dont parle un énoncé. On la distingue généralement¹ de la [syntaxe](#) qui concerne le signifiant, soit ce qu'est l'énoncé.

² Voir, à partir de la page 3 de *Comment créer une bonne dose de bégaiement* en cliquant sur : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/COMMENT-CRÉER-UNE-BONNE-DOSE-DE-BÉGAIEMENT.pdf>

³ **Dr Wendell Johnson** (1906 - 1965) [psychologue américain](#), partisan de [la Sémantique Générale](#) (ou GS).

⁴ Le comte **Alfred Korzybski** (1879 - 1950) était avant tout un scientifique, à l'origine ingénieur et expert des services de renseignements. Il oriente ensuite ses travaux vers le domaine des sciences humaines. Il a fondé la [sémantique générale](#), une logique de pensée basée sur la [physique quantique](#) et les travaux d'[Einstein](#)¹, une discipline pratique pour que chacun puisse prendre un recul critique sur les réactions (non verbales et verbales) à un « événement » au sens large (comprendre ses propres réactions, ainsi que les réactions des autres et leur interaction éventuelle). Cette approche, nouvelle pour l'époque et surtout très structurée, remet en cause les postulats de la logique d'[Aristote](#) (IV^e siècle av. J.-C.), et les schémas de pensée aristotéliens ancrés dans le langage occidental habituel (approche figée, typiquement noir-blanc, sans tenir compte de l'infinité des nuances qui se trouvent dans « le monde où l'on vit »).

Puis arriva, en 2011, le film *le Discours du Roi* traitant du bégaiement. L'action se situe dans les années 1930 alors que le jeune homme se voit devenir, du jour au lendemain, Roi d'Angleterre, à l'époque de l'ascension d'Hitler et juste avant que n'éclate la Deuxième Guerre Mondiale. Or, ce roi souffrait de ce trouble de la parole. Son entraîneur/coach pour la parole était un australien qui utilisait plusieurs techniques afin de contrôler le bégaiement. Que faisait, au juste, cet individu ?

Il défia les structures mentales. Le bégaiement ne constitue pas un problème de respiration ou génétique ; c'est un problème issu des structures (mentales) de l'individu. Car pour favoriser l'éclosion du bégaiement, il est nécessaire d'adopter certaines structures de croyances, certains schèmes de pensée. On doit, par exemple, croire que :

- Il est terrible, horrible et affreux de ne pas pouvoir s'exprimer normalement (matrice de Signification⁵).
- Si je ne peux m'exprimer avec fluence, cela *signifie* que je suis inadapté (matrice de Soi – voir # 2, Le Moi, à la page 4, du document précité.)
- Ne pouvant m'exprimer avec fluence, cela *signifie* que personne ne m'acceptera, ne désirera être vu en ma compagnie, ne m'estimera, m'aimera ; on va plutôt rire de moi et me rejeter (matrice des Autres – voir # 5, Les Autres, du document précité).
- Je dois trouver un moyen de ne plus bégayer tout en portant attention à chacun des mots que ma bouche prononcera (matrice d'Intention – voir # 7, Intention/Moi, en haut de la page 4 du document précité).
- Mais c'est impossible, je ne peux l'arrêter. Mes efforts pour y mettre un terme ne font que l'empirer. Cela *signifie* que je suis impuissant et dépourvu face à ce trouble. Je suis, par conséquent, un être humain inadapté (matrices de Pouvoir et du Moi – idem).
- Mes futures relations avec mes semblables et ma vie professionnelle s'en trouveront négativement influencées (matrices des Autres, du Monde du travail et du Temps).

Il est évident qu'en adoptant de telles structures mentales (croyances), vous *chargez sémantiquement*⁶ l'acte de parler chaque fois que vous connaîtrez une disfluence ou que vous chercherez des mots moins difficiles, que vous planifierez ce que vous allez dire. En faisant cela, vous donnez vie à une *réaction sémantique* de peur, de terreur, d'anxiété et de constante inquiétude au sujet de votre parole. C'est justement ce que Dr. Bob constata en côtoyant autant de personnes qui bégaièrent (PQB) – elles n'ont pas seulement engendré une crainte de la disfluence, mais également *une*

⁵ idem.

⁶ Voir, à la page 6 du document précité, la célèbre analogie avec un Iceberg. Belle illustration. L'Iceberg de Joseph Sheehan et l'Hexagone du Bégaiement de John Harrison définissent à eux deux remarquablement bien la véritable nature du bégaiement. R.P.

*phobie envers celle-ci.*⁷ Et cela devait devenir l'hypothèse de travail de Bob pour le bégaiement : ce dernier est une phobie de la disfluenza qui se manifeste au niveau de la gorge. Ce qui signifie que l'individu a transposé de son esprit à ses muscles (mind-to-muscle) ses structures de crainte du bégaiement de telle sorte que, maintenant, ces structures informent et gèrent la respiration et la parole de l'individu.⁸

Quelle est la nature du problème ici ? Ce sont les structures mentales ! Ce ne sont pas les PQB qui sont le problème. Elles ne sont pas inadaptées. Elles sont normales et fonctionnent (physiologiquement) parfaitement bien. Le problème, ce sont leurs structures de pensée : leurs croyances, leur compréhension, leur décision/indécision, leur identité, etc. ; toutes ces croyances négatives mentionnées plus haut – *ce sont ces structures qui constituent le problème*. Et c'est justement la raison pour laquelle, lorsqu'on modifie ces dernières, on modifiera forcément nos habitudes de parole.

C'est donc ce que font la plupart des individus qui bégaiement : ils *surchargent sémantiquement* l'expérience de parler en lui attribuant bien trop de significations, de sens négatifs. Ils rendent leur identité, leur valeur en tant qu'individu et la qualité de leurs relations à long terme *dépendantes* de ce que font leur langue et leurs lèvres. Leur manière de parler *affecte* tout ! Ils auront alors tendance à trop généraliser, à tout empirer ; ils rêveront à *l'impossible*, idéalisant une fluence parfaite.

1) Ébranler le besoin de perfection. Dans *Le Discours du Roi*, c'est précisément ce que fait Lionel Logue avec Bertie, le Roi d'Angleterre : il ébranle ses structures.

Il commença par ébranler ses structures relatives à la *perfection*. « Bertie, appelez-moi Lionel ; ici, nous sommes égaux. » Cela devait transformer le contexte (ce qui change la signification, le sens). Plus tard, il ajouta : « Agissez envers moi comme vous le feriez avec un ami. »

Bob et moi avons constaté que toute PQB a des *exceptions – des endroits, des moments et des personnes avec qui elle ne bégaiement pas*. Quelles sont les occasions où vous ne bégaiement pas ? Bégaiement-vous avec votre chien ? Bégaiement-vous en priant ? Dans le film, Lionel demande au Roi Georges VI : « Bégaiement-vous lorsque vous pensez ? » « Bien sûr que non ! » lui répondit le Roi. Voilà donc une exception ! Vous savez donc comment penser ou prier ou parler à votre chien sans bégaiement. Alors, s'il existe une exception, *quelle est donc cette différence qui fait une différence de cette exception ?* Si vous pouvez répondre à cela, vous aurez franchi un important premier pas vers une solution au problème.

Lorsque vous bégaiement, portez attention à ce désir de perfection présent dans votre esprit alors que vous vous dites *ne pas devoir* bégaiement. Une telle attitude impose à la

⁷ Mark Irwin parle du Trouble d'Anxiété Sociale ou Phobie Sociale. Pour lire son article, allez à la page 381 de *Redéfinir le Bégaiement* <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Redéfinir-le-Bégaiement-ÉDITION-2011.pdf>.

⁸ Voir, à ce sujet, *De l'esprit au muscle*, <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Modèle-esprit-corps-Mind-to-Muscle-Pattern.pdf>.

nature spontanée de la parole une *commande négative* qui ne fait qu'empirer les choses. Vous suscitez le même genre d'espoir inutile lorsque, ne pouvant trouver le sommeil, vous vous dites : « Il *me faut* dormir un peu ; OK, efforce-toi de dormir un peu ! »

Que faire dans ce cas ? Préparez-vous à une surprise et à un paradoxe – il faut oublier le besoin (de dormir) et la perfection ! En acceptant la possibilité de ne pas dormir, en ne faisant que noter ce manque de sommeil, vous finirez par dormir. Même chose avec la parole : acceptez le bégaiement, contentez-vous de le noter puis accueillez-le en le pratiquant. La voici donc, cette injonction paradoxale : essayez de ne pas dormir. Essayez de-ne-pas-être-fluent. Allez-y et remarquez votre manque de sommeil - votre disfluence.

Dans le film, Lionel demande à Bertie de *chanter* ce qu'il veut dire. Trouvez une mélodie que vous connaissez bien et, peu importe ce que vous voulez dire, chantez-le. « Le chant, c'est comme un fleuve qui s'écoule⁹ » expliqua Lionel. C'est accepter l'expérience tout en en transformant un élément. Le roi trouva d'abord l'idée idiote, ridicule et refusa de s'y prêter. Puis il constata pouvoir s'extirper d'un blocage à l'aide d'une mélodie à laquelle il greffe les mots qu'il veut dire.

Selon la perspective du Modèle Méta-États,¹⁰ le fait d'appliquer *l'état de peur* à une parole trébuchante contribue à l'éclosion d'une phobie et d'un état de panique. Cela structure dans la peur la prononciation de mots. C'est ainsi que la disfluence fait son entrée dans la catégorie des peurs. Lorsque vous appliquez un méta-état bien différent à la situation de non fluence – acceptation, exploration, curiosité, plaisir, esprit enjoué, humour, etc. – tout change. C'est toujours ce que je fais avec mes clients. Je bégaie (c'est Bob qui parle) intentionnellement sur les « S » ou les « F » ou les « P » ou toute autre lettre tout en provoquant et en taquinant mon client en lui disant : « Peux-tu faire mieux ? » Mon but est d'amener mon client à *jouer*, à greffer à la disfluence du *plaisir* et de *l'humour*.

Cela a pour effet de réduire le *poids sémantique* et de remplacer la structure de peur par une structure de plaisir. Pour la plupart, ce sera la première fois de leur vie qu'ils s'amuseront à ne pas prendre leur disfluence au sérieux et, au contraire, à la considérer de manière enjouée.

2) Jugements cruels et esprit critique. Dans le film, le Roi se refuse d'aborder toute question personnelle. Il considérait le problème comme strictement comportemental. En réalité, le problème n'est pas comportemental, il est sémantique – il réside dans les *significations, le sens* que l'individu attribue à ses actions physiques, ses comportements de bégaiement. Bien que cela lui prit un certain temps, le Roi finit par confier avoir été, plus jeune, l'objet de moqueries, non seulement par son frère qui le dépréciait et le jugeait à cause de son bégaiement, mais aussi par son père (Georges V). Quels furent les commentaires de Lionel ?

⁹ Il va de soi que chanter encourage une phonation continue.

¹⁰ Essentiellement, générer une pensée supérieure sur une autre, sur une première pensée.

« Vous n'avez plus à avoir peur de ce dont vous aviez peur à 5 ans ? Vous êtes devenu un homme, maintenant. »

Magnifique restructuration, n'est-ce pas ? Le passé est le passé et ce que vous craigniez alors que vous n'aviez que 5 ans n'a plus à vous faire peur maintenant que vous êtes adulte. Alors que vous étiez, jadis, contrôlé par d'autres personnes de votre entourage, vous êtes, maintenant, laissé à vous-même. Il est crucial de rompre avec le jugement des autres. Nous devons commencer par maîtriser cette peur infantile selon laquelle les autres nous jugeront et que leur jugement sera sans merci. Mais, ce qui est encore plus important, c'est de maîtriser nos propres jugements à notre égard.

Le film reproduit cela de façon remarquable. On en voit une illustration lorsque Lionel invite le Roi à lire un conte célèbre. Lorsqu'il lut le texte, et parce qu'il pouvait entendre sa voix, il se jugeait. Mais lorsque Lionel fit jouer de la musique tellement fort que le Roi ne pouvait s'entendre parler, il lut avec fluence, sans même en être conscient. Et parce qu'il était si impatient, tellement critique de lui-même, réticent envers ce processus – il entra dans une royale colère. Il apporta, heureusement, l'enregistrement avec lui et, plus tard dans la soirée, l'écouta. Il allait être totalement subjugué ! L'enregistrement n'avait enregistré que *sa voix*, sans la musique, et il lisait avec fluence. Pourquoi ? Qu'y avait-il de différent à ce moment-là ? *Ne pouvant s'entendre, il ne pouvait se juger lui-même.*

Le problème provoquant le bégaiement est cette structure de jugement (d'auto-jugement.) ! Et c'est tout à fait humain. C'est très courant. Je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui n'avait pas ce réflexe de se juger lui-même ! Et comme cette manie de nous juger soi-même et les autres est si développée en nous, il nous faut, pour la plupart d'entre nous, apprendre à ne plus faire cela. [En passant, nous avons un modèle neuro-sémantique spécifiquement pour cela : « Se libérer du Jugement, » modèle que tous nos méta-entraîneurs et nos formateurs en neuro-sémantique expérimentent dès la première journée de leur formation.]

Le film nous montre aussi un autre processus alors que Lionel provoque le Roi au point de le faire sortir de ses gonds. Il nota que lorsqu'il devenait furieux au point de blasphémer, il ne bégayait plus. « Connaissez-vous le mot commençant par F ? » demanda Lionel. Dans une autre scène, Lionel « réprimande » et « commande » sa majesté qui s'était assise dans un fauteuil : « Vous ne pouvez vous assoir là ! » Une telle attitude - se faire parler ainsi par un roturier - frustra et choqua le Roi. Lionel lui fit remarquer qu'il était fluent lorsqu'il est en colère.

Mais pourquoi en est-il ainsi ? Lorsqu'il ne se soucie plus de ce que pensent les autres, lorsqu'il est à ce point frustré et en colère, au point de blasphémer – il est fluent !

Il y a enfin cette scène où Lionel invite le Roi chez lui et qu'un avion miniature se trouve sur la table en train d'être assemblé. Parce qu'étant enfant on avait interdit au Roi de s'amuser avec des avions miniatures, Lionel l'invita à prendre l'avion. Plus le Roi se concentrait sur l'avion, plus sa parole était fluente. Ici encore, il s'agit d'une situation qui

l'entraîna hors de ses structures coutumières de jugement, de désapprobation et d'incessante inquiétude envers sa parole.

Chaque fois que vous faites une action qui se veut normalement automatique, spontanée, non-consciente, comme de dormir ou de parler, et que vous en devenez conscient au point de vous auto-appliquer des méta-états de peur, d'attentes exagérées et de jugements – *vous risquez de tout faire chambarder !* C'est le même processus que lorsque vous apprenez une chose tellement bien que vous en connaissez chaque mouvement, jusque dans le moindre détail, au point de pouvoir l'exécuter hors de votre conscience, de votre connaissance éveillée, fonctionnant en mode automatique comme lorsqu'on pratique un sport, qu'on conduit une auto ou qu'on noue une cravate. Mais aussitôt que vous y portez attention, et c'est spécialement le cas avec les jugements, vous courez le risque de tout chambarder. [En passant, c'est la raison pour laquelle certaines personnes croient à tort que la conscience (la connaissance éveillée) est le problème. Ce n'est pas le problème. Le problème n'est pas d'avoir connaissance du moment présent (de ce qui se passe), mais le genre de connaissance éveillée – habitude de juger, crainte d'être jugé, se retrouver dans un état craintif.]

La disfluence n'est que cela – disfluence. Évitez donc de la surcharger avec trop de significations, trop de sens négatifs. N'y mettez pas en jeu votre estime de soi en tant que personne. Ne la chargez pas sémantiquement avec des significations négatives pour vos relations. Accueillez plutôt cette disfluence. Embrassez-la. Amusez-vous avec. Jouissez-en ! Oui, *amusez-vous, ayez du plaisir avec votre bégaiement !* C'est la raison pour laquelle, lorsque je coach une PQB, je lui demande toujours : « Tous les matins, tout en te préparant à partir au travail, pratique-toi à bégayer pendant 5 minutes. » Pourquoi ? Parce que si vous pouvez le « télécommander », il devient vôtre ! Vous *maîtriserez* le dragon plutôt que ce soit lui (le bégaiement) qui *vous tienne en laisse*, qui vous retienne, vous bloque, et que vous le haïssiez parce, jusqu'ici, il contrôlait votre vie.

Traduit de *Challenging, Provoqing, Teasing, and Mastering The Experience Of Stuttering* par L. Michael Hall, Ph.D., Meta Reflexions 2011 - # 16, 5 avril 2011. *A Practical Application Regarding Semantic Reactions.*

Catégorie : How to Create Blocking & Stuttering, The Dilemma Solved.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, novembre 2012.