

## L'HYPNOTHÉRAPIE ET LES PQB

Par Bobby G. Bodenhamer, D. Min.  
(Publié dans l'« European Journal of Clinical Hypnosis »)

### EXTRAITS

- L'hypnothérapie<sup>1</sup> peut-elle être utile aux personnes aux prises avec des blocages et le bégaiement ?
- Pourquoi la plupart des PQB s'expriment-elles toujours avec fluence dans certaines situations : lorsqu'elles sont seules, en parlant à un animal ou en parlant avec des gens avec qui elles sont à l'aise et se sentent en confiance alors qu'elles bloqueront et bégayeront irrémédiablement dans d'autres circonstances ?
- Doit-on considérer un problème de parole situationnel comme physique ou cognitif ?
- Pourquoi la peur et l'anxiété sont-elles toujours présentes lorsque la PQB bloque et bégaye mais pas lorsqu'elle est fluente ?
- L'hypnothérapie est-elle efficace auprès des personnes atteintes du syndrome de peur et d'anxiété ?

Le bégaiement ne constitue pas, à la base, un problème physiologique. On a formé les orthophonistes (nord américains) en leur enseignant que le bégaiement était physique, à la fois dans sa nature et par sa cause. Or, mon travail, avec les outils de modélisation de la Programmation neurolinguistique (PNL) et de la Neuro-sémantique (NS) auprès des PQB démontre clairement qu'il en est autrement. Bien que le bégaiement puisse débiter, à l'enfance, par une quelconque dysfonction neuro-motrice, le fait que la plupart des PQB s'expriment constamment avec fluence dans certaines situations mais pas dans d'autres indique clairement que la cognition tient un rôle important dans le bégaiement chronique. **En fait, j'avance que les blocages et le bégaiement ne sont qu'une forme d'attaque de panique qui se manifeste dans les muscles intervenant dans la respiration et la parole.** Voilà pourquoi un traitement approprié du bégaiement doit s'adresser à l'aspect cognitif bien plus qu'à l'aspect physiologique.

Par conséquent, si vous êtes un hypnothérapeute et que vous réussissez à aider les personnes atteintes de syndromes de peur et d'anxiété profondément imprégnés (très bien appris), vous pourriez fort probablement aider également les PQB à vaincre leur bégaiement et à améliorer leur fluidité.

### Mon expérience personnelle

Je n'avais pas prévu œuvrer auprès des personnes qui bloquent/bégaiement. En fait, cela s'est produit par accident. Je travaille en PNL depuis 1990. En 1996, mon collègue, L. Michael Hall, Ph.D., et moi, commençons à développer le modèle appelé Neuro-sémantique (NS). Nos travaux relatifs à ce modèle découlent de notre expérience en PNL de laquelle ils sont une extension. En tant que praticien en PNL/NS, j'ai à mon actif trois

---

<sup>1</sup> L'hypnothérapie fait partie des Approches corps-esprit.

mille heures de thérapie auprès de centaines de clients. Le traitement des peurs, de l'anxiété et des phobies constitue la majeure partie de mon expérience.

Il y a quelques années, un participant à un séminaire de vente me demanda si je pouvais aider les PQB. Je lui répondis que je n'en savais rien mais que je serais heureux de tenter l'expérience. Son fils de 25/26 ans se présenta pour une séance de deux heures. Après seulement une heure de travail, nous avons découvert que, derrière ses blocages et son bégaiement, se cachaient certaines peurs de parler qui remontaient à son enfance. Une fois qu'il réalisa être celui qui occasionnait, mentalement, son bégaiement, il me remercia, me paya et quitta. Bien que nous ayons prévu une séance de deux heures, elle se termina après la première heure. À ce que je sache, il retrouva une totale fluidité. Dans son cas, la clé résidait dans sa réalisation qu'il causait lui-même, mentalement, le bégaiement, et qu'il ne s'agissait nullement de quelque chose de physique qu'il ne pouvait contrôler.

Enchanté d'un tel résultat, je rédigeai une étude de cas et l'envoyai à Michael. Ce dernier utilisa son expertise et rédigea un article intitulé « Aborder le bégaiement par la PNL et la NS » que vous pouvez lire en cliquant sur le lien suivant : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/UTILISER-LE-M%C3%89TA.pdf>.

Peu de temps après avoir publié cet article sur mon site, un ami avec qui j'avais collaboré au début de ma pratique me contacta. Nous avions, des années auparavant, travaillé sur son bégaiement, sans résultat. Après avoir lu l'article, il me contacta afin de savoir si j'avais acquis de nouvelles connaissances. Je rétorquai que oui et l'invitai à venir me voir. Il est venu pour une séance d'une heure. Je le revis six mois plus tard en lui demandant comment il se débrouillait avec son bégaiement. Après une brève pause, il me répondit : « Je suppose que j'ai oublié de bégayer. » « Eh bien » rétorquai-je, « En voilà une bonne chose à oublier ! »

Inutile de préciser que ce résultat me remplit de joie. Puis, au printemps 2002, arriva la révélation. Je reçus un courriel de Linda Rounds de l'Indiana. Dans sa quête pour vaincre son bégaiement, elle avait lu, à la recommandation de John Harrison, un livre d'Anthony Robbins. C'est ainsi qu'elle apprit l'existence de la PNL. Elle rechercha sur Amazon des ouvrages sur la PNL et trouva le livre que Michael et moi avons écrit, *The User's Manual for the Brain*. Elle y trouva mon adresse courriel et me contacta afin de savoir si je pouvais l'aider. Après quelques séances de thérapie téléphoniques et quelques courriels, Linda retrouva une totale fluence. Ce résultat me rendit frénétique. Cela fait maintenant plus de deux ans et demi et Linda est toujours fluide.

Linda et moi avons rédigé un article intitulé « Du bégaiement vers la stabilité : une étude de cas. » John Harrison le publia dans le bulletin de la National Stuttering Association, *Letting GO*, et il se retrouve, à partir de la page 359, dans le livre de John Harrison, [Redéfinir le Bégaiement](#).

Je vous recommande de lire cet article afin de vous familiariser avec le vocabulaire/langage hypnotique que j'utilise pour faire cheminer mes clients à travers les modèles de la PNL et de la NS. L'article éveilla un grand intérêt. Depuis ce temps, j'ai travaillé avec de nombreuses personnes qui boquaient/bégayaient. Une de ces personnes fut Tim Mackesey, SLP. Pouvez-vous imaginer ma satisfaction à pouvoir aider un thérapeute de la parole qui avait passé la majeure partie de sa vie à bloquer/bégayer puis à

l'amener à la fluence ? J'étais vraiment enthousiasmé. Tim utilise beaucoup la PNL en thérapie avec ses clients ayant besoin de transformer/recadrer des enjeux cognitifs et affectifs liés à leur bégaiement. (Tim travaille dans la région d'Atlanta, état de Géorgie, et son site web est <http://www.stuttering-epecialist.com> )

*Permettez-moi de préciser que bien que tous n'aient pu atteindre la fluidité, plusieurs y sont parvenus. Le plus important, c'est que je suis parfaitement confiant que tous ceux avec qui j'ai travaillé seront capables d'atteindre, éventuellement, la fluence. Cela exige, bien sûr, un travail continu sur leurs schèmes de pensée.*

### **Croyances traditionnelles/traitements pour PQB**

Tout spécialement aux États-Unis, l'approche favorisée dans le traitement du bégaiement se concentre sur les aspects physiologiques de celui-ci. En fait, la formation prodiguée aux étudiants en orthophonie se résume, essentiellement, à leur montrer comment aider la PQB à former ses mots et à lui enseigner des techniques respiratoires.

La théorie répandue auprès des orthophonistes considère le bégaiement comme un problème physique et non psychologique. En 2003, je me suis adressé à la Convention annuelle de la National Stuttering Association (NSA) à Nashville, Tennessee. Une fois terminée ma présentation - laquelle consistait essentiellement à se demander pourquoi les PQB étaient parfois fluides mais pas en toutes occasions et que, par conséquent, ce problème était de nature psychologique et exigeait une intervention psychologique pour le résoudre - certains membres de l'auditoire eurent une réaction colérique. Un orthophoniste alla au micro pendant la période de questions pour affirmer, haut et fort, que « Tout le monde savait qu'il y a 20 ans on avait démontré la non-pertinence de la théorie psychologique du bégaiement. » Heureusement, ce ne sont pas tous les orthophonistes qui adoptent cette position ; plusieurs se posent de sérieuses questions sur l'origine du bégaiement.

Evidemment, si vous croyez qu'il s'agit d'un problème physiologique, vous le traiterez comme tel. Le pire dans tout cela, c'est que des milliers de personnes ayant grandi avec ce problème des plus débilissants se sont fait à l'idée de passer le reste de leur vie sans espoir de pouvoir un jour parler normalement. En les écoutant raconter leur histoire, cela vous brise le cœur ; et les thérapies traditionnelles leur offrent très peu d'espoir de « normalité ».

Une parole normale pour moi c'est lorsque vous conversez avec quelqu'un sans vous soucier de la « manière » dont vous parlez. Vous vous concentrez entièrement sur le message à transmettre et sur votre interlocuteur. En vérité, voilà l'objectif de l'hypnothérapeute – amener les PQB à ne plus se soucier de la « manière » dont elles s'expriment. Lorsqu'elles atteignent cette étape ultime, elles sont alors fluentes.

### **Comment débutent les blocages – catégoriser la parole disfluente comme bégaiement**

À force de travailler avec des PQB, j'ai découvert que, d'ordinaire, la première chose que fait l'individu est d'identifier mentalement des disfluences de l'enfance comme « blocages » et/ou « bégaiement. » Cela, en soi, ne pose pas de problème. Le problème deviendra chronique lorsque l'individu en viendra à croire qu'il est « mal » de bloquer et à avoir peur que le problème perdure.

À l'apparition des blocages, l'individu affrontant des difficultés catégorisera la disflueuse comme quelque chose de non-souhaitable, quelque chose de mal. Les répétitions subséquentes de catégorisation de difficultés comme mauvaises renforceront cette croyance au point qu'elle s'imprènera « dans les muscles. »

Lorsque je dis « imprèner » dans les muscles de la personne, ou que cela s'est installé « dans ses muscles, » je fais référence à cette capacité de notre système esprit-corps à apprendre inconsciemment. Notre système nerveux se répand dans tout notre corps. Nous avons des nerfs « partout. » Nous croyons que l'apprentissage, que l'acquisition de certaines croyances, devient littéralement partie intégrante de notre tissu musculaire. On y réfère souvent comme « mémoire musculaire. » Vous possédez la méthode pour dactylographier ? Si je vous demandais où se trouve la lettre « R, » comment la trouveriez-vous ? Utiliseriez-vous votre index gauche pour le diriger vers la gauche ? Si c'est le cas, voilà un exemple de ce que nous désignons apprentissage « dans le muscle. »

Dans tous les cas que j'ai connus, la source des blocages de l'individu remontait à l'enfance. Mais il arrive que le blocage fasse son apparition à l'adolescence ou à l'âge adulte. D'ordinaire (mais pas toujours), lorsque le blocage débute à l'enfance, on retrouve un parent ou une autre personne d'influence ou quelqu'un « d'important » qui fit comprendre à l'enfant que sa disflueuse était mauvaise et donc à proscrire.

### **Intégration des émotions négatives**

J'ai rapidement remarqué en travaillant auprès des personnes qui bloquent/bégaient qu'elles ressentaient, dans les muscles contrôlant la respiration et la parole, la peur et l'anxiété qui se cachent derrière leurs blocages. C'est ainsi que j'en vins à la déduction que les blocages avaient une structure similaire aux attaques de panique et d'anxiété. Le traitement des blocages est, en effet, identique à celui des attaques de panique et d'anxiété.

Très souvent, de par leurs expériences avec des adultes, leurs pairs ou leurs propres conclusions, les enfants qui bloquent catégorisent la non-flueuse ou la disflueuse comme quelque chose qu'ils désirent éviter ou contrôler. Non seulement les blocages se caractérisent-ils par les réactions négatives d'adultes importants ou de l'enfant lui-même, mais ils sont également liés aux émotions négatives de ce que l'individu considère comme de pénibles expériences traumatisantes ayant déclenché sa non-flueuse.

C'est également lié au sentiment d'impuissance de ne pouvoir s'exprimer lorsque nécessaire. Cela fait naître l'impression d'être différent ou étrange – ce que les enfants veulent à tout prix éviter.

Important : lorsque j'emploie le terme « traumatisant, » je ne veux pas nécessairement dire quelque chose de terrible ou de tragique qui arrive à l'enfant. Je dis simplement que l'enfant interprète le divorce de ses parents, le manque d'attention de son père, le manque de support émotionnel de sa mère, les abus émotifs et physiques, etc. comme étant des expériences douloureuses et pénibles. L'enfant fait ce que tous les enfants ont l'habitude de faire dans de telles circonstances – il personnalise le problème puis, de ce vécu, avec cette blessure imprèner dans ses muscles intervenant dans sa respiration et sa parole,

l'enfant bloque. Pour que la fluence puisse se manifester dans toutes les situations, ce genre de souvenirs pénibles devra nécessairement être guéri.

La preuve la plus probante que notre esprit s'imprègne des émotions est cette réaction des plus primitives et élémentaires de notre esprit-corps : le réflexe Bats-Toi-Ou-Fuis. Pire : nul besoin de vous trouver en réel danger pour qu'il se déclenche. Tout ce dont vous avez besoin, c'est de penser, vous rappeler ou vous imaginer quelque chose d'épouvantable. Votre corps réagira instantanément. Il est programmé pour réagir à ce genre de menace.

Faut-il s'étonner, dès lors, que toutes nos émotions puissent et deviennent imprégnées dans certaines parties de notre corps ? Nous savons aujourd'hui que la modélisation ou l'accoutumance réactive peut devenir à ce point incorporée qu'elle se transforme en ce que nous désignons « mémoire musculaire. » En d'autres termes, les muscles « mémorisent » la manière de déclencher un modèle. Les circuits neuronaux ont, pour ainsi dire, « favorisé une empreinte » de telle sorte qu'ils sont prédisposés à réagir à certains stimuli.

Chez les PQB,<sup>2</sup> nous constatons que les émotions négatives se concentrent le plus souvent dans la poitrine, le cou et la mâchoire. Vérifiez-le par vous-même. Posez à la PQB les questions suivantes lors de votre entrevue préliminaire :

1. Quelles sont les émotions occasionnant et accompagnant ton blocage ?
2. Où, dans ton corps, ressens-tu ces émotions ?
3. Où, dans ton corps, ressens-tu la crainte et l'anxiété lorsque tu anticipes de bloquer ?
4. Comment réagis-tu à ces émotions ? (Cette dernière question a pour effet de faire apparaître les structures de signification que la PQB a attribuées au blocage/bégaiement et qui « s'emprisonnent dans le blocage » en perpétuant ce dernier.)

Car c'est vraiment ce dont il s'agit.

Tout au cours de mes treize années de travail en thérapie avec des clients, j'ai soulevé ces questions avec des centaines de personnes qui souffraient de certains problèmes indésirables de pensées-sentiments-émotions. « Où, dans votre corps, ressentez-vous cette émotion ? » est une question qui amène la personne à reconnaître la corporification des émotions.

Et parmi ces centaines de fois où j'ai posé ces questions, rares furent les occasions où je n'ai pas obtenu une réponse immédiate et directe. Les individus me disaient simplement où ils ressentaient l'émotion. Souvent, ils montraient du doigt les parties de leur corps où semblait se situer une émotion. Il s'agit, pour les thérapeutes, d'une règle empirique. Lorsqu'une personne « ressent » une émotion négative, elle pointe vers

---

<sup>2</sup> PQB s'emploie, ici, indifféremment, pour personne qui bloque ou qui bégaie.

l'endroit de son corps où elle ressent cette émotion. Parce que c'est dans son corps (le soma), c'est donc de nature et de forme psychosomatique.<sup>3</sup>

Prenons une attaque de panique. Lorsqu'une personne est sujette à une attaque de panique, une partie du diagnostic impliquera des symptômes physiques. Je ne crois certainement pas qu'un tel diagnostic puisse être accidentel. Il résulte de ce que l'individu a vécu, comme dans le cas d'un blocage. Le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux de l'Association psychiatrique américaine, version IV (en anglais, DSM IV), décrit ainsi le diagnostic d'une attaque de panique :

« Une attaque de panique est un moment précis où survient une appréhension, une peur ou une terreur soudaine et intense, souvent associée à une gênante perception négative. Lors de telles attaques, nous observons des symptômes tels qu'une respiration haletante, des palpitations, une douleur ou un inconfort à la poitrine, une suffocation ou une sensation d'étouffement et la peur de devenir « fou » ou de perdre contrôle. »

Notez bien les manifestations physiques d'une attaque de panique. J'ai souvent entendu plusieurs PQB utiliser le même langage pour décrire ce qu'elles ressentaient pendant un blocage. Ces émotions s'exprimaient dans leur corps. Imprégnez ces émotions dans les muscles contrôlant la respiration et le langage et vous obtenez un blocage. La plupart des hypnotérapeutes parviennent à aider leurs clients atteints du syndrome de panique et d'anxiété. Si vous êtes habile à cela, vous serez à même d'accompagner la plupart des PQB vers une fluence améliorée car il suffit de les aider à vaincre leur peur et leur anxiété se cachant derrière le blocage/bégaiement. Les structures des attaques de panique et du blocage sont les mêmes ; seules leurs expressions physiques diffèrent. Recadrez ou guérissez les émotions et l'expression/manifestation physique disparaîtra.

### **La structure neuro-sémantique du bégaiement**

Dans la discipline Neuro-sémantique, nous adhérons au principe cognitivo-comportemental selon lequel toute expérience possède sa structure. Les aspects visibles de notre système esprit-corps-émotions sont des variables du système. Cela met en œuvre plusieurs ramifications.

---

<sup>3</sup> **Psychosomatique** (de l'ancien grec *psyché*, l'esprit et *soma*, le corps) désigne une manifestation d'un trouble psychique au niveau de la santé physique sans qu'une autre cause puisse être établie. Plus généralement, ce terme désigne tout ce qui concerne les effets de l'esprit sur le corps humain ou même animal. Il est ainsi question de somatisation pour désigner le processus par lequel un désordre psychique se manifeste sous la forme d'un trouble organique, comme une paralysie observée dans une hystérie de conversion sans que les nerfs soient touchés. La médecine psychosomatique constitue donc un champ interdisciplinaire entre les dimensions psychologiques, comportementales et sociales de l'individu et la physiologie de l'organisme. Dans ce cadre, les traitements peuvent combiner à la fois des approches psychothérapeutiques (psychologie positive, suggestion, etc.) et médicamenteuses. La médecine psychosomatique a été fortement influencée par la psychanalyse mais elle incorpore aussi des théories venant d'autres approches, comme les sciences cognitives.

Dans un premier temps, cela signifie que nous pouvons modéliser (reproduire) la structure d'une expérience, d'une situation. Après tout, en identifiant les composantes, en organisant ces variables selon une séquence précise, en identifiant la rétroaction et les automatismes du système, nous pouvons reproduire l'expérience. Modéliser de cette manière se trouve au cœur de la PNL/NS.

Cela explique pourquoi nous pouvons reproduire l'excellence en communication, en relations humaines, en gestion, en direction, en invention, en créativité et en des milliers d'autres activités humaines. Cette focalisation sur la modélisation implique également que tout comportement et expérience représente une aptitude. Bien que cela puisse être douloureux, blessant et autodestructif (comme la maniaco-dépression et la schizophrénie), l'expérience possède une structure ; et c'est en explorant de telles expériences pénibles que nous découvrons qu'elles ont une structure et une stratégie qui les font fonctionner.

### La Matrice de Significations

Cela suggère-t-il autre chose ? Oui. Cela implique aussi qu'en étant curieux de connaître le fonctionnement de quelque chose, nous pouvons dès lors pénétrer cette expérience et se retrouver dans la matrice des structures. Et c'est ainsi que nous pouvons développer d'autres alternatives pour changer et transformer une expérience.

Par conséquent, en travaillant avec le système esprit-corps-émotions des êtres humains - ce que nous désignons système neuro-sémantique - nous commençons par ce système et observons son fonctionnement.

### Tables de significations pour créer le bégaiement

#### # 1 Signification/valeur – la Signification détermine les Matrices

1. **Classification** de la non-fluence comme blocage/bégaiement.
2. **Association** du blocage/bégaiement avec peur et honte.
3. **Évaluation** du blocage/bégaiement comme non désirable et socialement inacceptable.
4. **Structurer** le blocage/bégaiement selon les significations suivantes dans les autres matrices :

#2 Intention/Moi	#2 Intention/Pouvoir	#2 Intention/Temps	#2 Intention/Autres	#2 Intention/Monde
<b>(Tentatives de solutions qui ne font qu'empirer le problème)</b>				
Je ne veux pas me ridiculiser.	Je vais m'efforcer de contrôler cela.	Je suis résolu à ne plus répéter les erreurs du passé.	J'éviterai d'attirer l'attention.	Dans le monde du travail, j'éviterai toute action pouvant attirer l'attention sur moi.
Je ne veux pas exposer mes vulnérabilités ou mes faiblesses.	Je vais contrôler chaque mot sortant de ma bouche.	Je ne me rendrai plus ridicule à cause de mon élocution.	Je ne vais pas laisser les autres voir mes vulnérabilités.	J'éviterai toute situation de parole pouvant attirer l'attention sur moi.
Je tolère mal la critique.	Je dois y parvenir.	En bloquant l'émotion du moment, je serai plus en contrôle.	Je ne donnerai pas aux autres l'occasion de rire de moi.	
Je dois cesser cela.	J'y parviendrai en surveillant ma parole.			

<p>Cela me fait paraître inadapté et déficient.</p> <p>Je vais « m'empêcher » de bégayer!</p>	<p>Pour éviter d'avoir l'air stupide, je dois vraiment m'efforcer de ne pas bloquer ni de bégayer.</p>		<p>Je ne leur montrerai pas que je dois lutter pour parler.</p>	<p>Je connaîtrai le succès en évitant toute occasion de parler.</p>
<b># 3 Le Soi</b>	<b># 4 Le Pouvoir</b>	<b># 5 Le Temps</b>	<b># 5 Les Autres</b>	<b># 7 Le Monde</b>
<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 ridicule.</p> <p>Je ne vauds rien. Je suis timide. Je suis gêné. Je suis anxieux Je suis tendu. J'ai « honte ».</p> <p>Je suis « possédé. »</p> <p>Je suis insuffisant.</p> <p>Je suis honteux. Je suis furieux.</p> <p>Ma valeur dépend de ma performance.</p>	<p>J'ai perdu le contrôle. Je suis frustré. Je suis vulnérable. Je dois changer. Je suis insuffisant. Je suis terrifié à l'idée de parler.</p> <p>Pour parler avec fluence, j'ai besoin d'être respecté et aimé des autres.</p> <p>Je dois faire mieux.</p> <p>Je dois faire quelque chose. Je dois y arriver.</p> <p>« Cela » (devenir fluent/fluide) fonctionne pour tout le monde sauf pour moi.</p> <p>Je suis incapable de commander au restaurant.</p> <p>Je ne peux me présenter moi-même.</p>	<p>C'est permanent. Je suis destiné à l'échec. Il en a toujours été ainsi. Je ne progresse pas. Je dois faire quelque chose. Je dois y arriver. Je ne me permets pas de prendre mon temps pour dire ce que je veux dire (précipitation.)</p>	<p>Bégayer est <b>incorrect</b>. J'ai peur d'être rejeté. Je dois satisfaire les attentes des autres. Je suis incapable d'atteindre ce qu'on attend de moi. J'ai toujours peur d'être blessé et de ne pas être accepté. Je me sens isolé. Je m'isole afin de me soustraire à toute relation. Je suis inférieur. J'ai l'air ridicule. On est toujours jugé par notre parole. Ce sont les autres qui me valident ou qui déterminent ma valeur. Ce que pensent les autres de moi devient ma vérité.</p>	<p>Je dois faire mieux. Il me faut faire quelque chose. Je dois y arriver. « Mon problème se résume à « mon anxiété au sujet de ma parole. » Je ne réussirai jamais. Je ne contrôle rien.</p>



**Note :** Les précédents graphiques illustrent comment la PQB, une fois qu'elle a classifié sa disflueance comme bégaiement, associe la *peur* et la *honte* à ce que **signifie**, à ce que représente le bégaiement. L'individu évalue le blocage/bégaiement comme *indésirable*, *socialement inacceptable*. Ce qui avait débuté par un état pour, ensuite, ajouter d'autres états sur cet état initial, finit par créer ce vécu que nous appelons « bégaiement. »

Puisque, de toute évidence, l'individu ne souhaite pas bloquer/bégayer, éviter de bégayer deviendra sa priorité. L'individu craignant ce que, pour lui, signifie 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, son monde est-il ou non sécuritaire, amical, inamical?). Il tentera de « bloquer » le bégaiement. Évidemment, en s'efforçant de résoudre son problème de bégayage, en tentant de bloquer ce dernier, il ne fera que le favoriser/perpétuer.

Cela implique qu'il existe une mentalité de non-bégaiement (fluence) tout comme il existe une mentalité de bégaiement. Dans les pages suivantes, j'utiliserai les 7 Matrices du Modèle de l'Esprit – modèle neuro-sémantique mis au point en 2002 qui structure les modèles de la PNL et la NS (Hall, 2002). Nous utilisons ce modèle en formation, en psychothérapie, en modélisation et pour le profilage neuro-sémantique. Par conséquent, nous l'utilisons ici pour rendre plus explicite le système du bégaiement, pour favoriser une compréhension systémique de la sémantique (significations) qui s'installe dans le corps et le système nerveux (neuro — ) pour incorporer le « bégaiement » afin qu'il devienne partie intégrante de notre physiologie et une manière d'évoluer dans le monde.

### **Comment la Matrice crée le bégaiement.**

Dans les graphiques précédents (n° 1 et 2), une fois que l'individu a classifié la non-fluence comme bégaiement, je démontre comment il associera peur et honte à ce que signifie le bégaiement. La PQB évalue le blocage/bégaiement comme mauvais et inacceptable, transformant ainsi *ce qu'auparavant n'avait pas de signification en quelque chose signifiant maintenant quelque chose* (rien ne signifie rien à quiconque avant que quelqu'un lui ait donné une signification, un sens).

Parce que les PQB ne bloquent pas dans toutes les circonstances, certaines significations très inutiles et pourtant nécessaires doivent entrer en jeu pour que la personne bloque — ça doit être un processus cognitif et non seulement physique. De toute évidence, la personne ne désire pas bloquer/bégayer; éviter le bégaiement devient donc une priorité et dirigera (structurera) les autres significations qui seront attribuées aux matrices. L'individu craignant ce que représente (signifie) le bégaiement, il donnera libre cours à une pulsion conductrice d'éviter celui-ci. Voilà pourquoi les PQB tentent de « bloquer » le bégaiement : elles l'ont défini comme étant mal et socialement inacceptable.

La personne ne veut pas bloquer/bégayer parce que, selon elle, le faire signifie qu'elle est déficiente (n° 3, Matrice du Moi), impuissante à cesser de le faire (n° 4, Matrice du Pouvoir), croit qu'il s'agit d'un problème permanent (n° 5, Matrice du Temps), se définit elle-même par sa crainte du jugement des autres (n° 6, Matrice des Autres) et aura tendance à considérer son environnement, son monde, comme un endroit hostile (n° 7, Matrice Monde). Son objectif d'éviter de bégayer crée une structure de peur et d'anxiété qui déterminera les autres matrices. Ce

faisant, toutes ces peurs et cette anxiété s'en trouvent renforcées par les significations qu'attribue la PQB aux autres matrices. Elles agissent comme levier de niveau supérieur qui « s'enferment dans le blocage ».

Il est important de noter que, comme j'ai tenté de le démontrer par les graphiques, la signification « Intention/But » sert de filtre ou de fil conducteur pour toutes les autres significations de la matrice. Voilà pourquoi la « Signification » occupe la partie supérieure du tableau, la signification attribuée à toute expérience déterminant le reste de la matrice. Mais « l'Intention » se trouve immédiatement sous « Signification » et les autres matrices sont toutes sous « Intention ». Cela découle de notre croyance selon laquelle les significations attribuées à ce que nous voulons, à notre objectif, à nos structures objectif/but/désir, agissent comme filtres pour déterminer les significations des autres matrices. En regardant la première rangée du graphique précédent, juste en dessous du n° 1, Signification/Valeur, vous observerez que « n° 2, Intentions » se trouve en tête de toutes les autres matrices.

Je dois illustrer cela. Dans « Autre Matrice », la PQB nourrit une croyance (et une peur) qu'elle n'exposera pas ses vulnérabilités de PQB aux yeux des autres. En réalité, chez les PQB, il s'agit d'une peur dominante qui accompagne la plupart d'entre elles. Parce qu'elles ont déjà attribué la signification (n° 1, Signification) à l'effet que leur parole disfluente est appelée, à juste titre d'ailleurs, bégaiement; elles associent bégaiement à peur et honte; il s'agit d'un comportement mauvais et inacceptable; tout cela résulte en une peur solide du bégaiement, comportement que les autres considèrent inacceptable. (Les PQB, tout comme les autres, excellent à « Lire les autres » [Mind-Reading.]) En fait, dans leur crainte du jugement des autres, les PQB se trouvent à « juger » les autres.

Nourrissant cette crainte du bégaiement (n° 2, Matrice d'Intention), et selon cette même perspective, elles voient que les autres (n° 6, Matrice Autres) les rejeteront; les autres les jugeront comme moins que « normaux », car elles croient que ce que pensent les autres détermine leur valeur (n° 3, Matrice du Moi). Les significations attribuées à leurs relations avec la majorité des autres personnes se basent sur leur croyance que le bégaiement est incorrect (n° 1, Matrice de Signification) et qu'ils désirent l'éviter à tout prix; que s'ils bégaient, les autres les rejeteront et ainsi de suite. Le graphique énumère de nombreuses significations obtenues d'au moins une quarantaine de PQB.

### **La « Stratification » des significations**

**Créer l'anxiété anticipatoire du bégaiement, laquelle garantit, presque invariablement, la manifestation de celui-ci.**

La PQB stratifiera la peur de bloquer/bégayer avec toutes ces significations. En voici quelques-unes provenant d'une de mes clientes :

1. Les autres jugeant mon message (le contenu), je dois toujours être dans le vrai. Dans le doute, je bloque.
2. Je peux parler sans blocage à 100%. (Je ne sais simplement pas comment y parvenir.)
3. Je suis submergée par l'auditoire, comme si on m'attaquait. Cela déclenche mes blocages.
4. Si je parle, je bégaie.
5. Pour être fluide, je dois me sentir respectée et appréciée.
6. Je dois être parfaite.

7. Pas question pour moi d'être à l'aise avec mes émotions.
8. Je dois m'efforcer de faire bonne impression.
9. J'ai besoin d'être en contrôle. Pourtant, ma vie est entièrement hors de contrôle.
10. Parce que je me juge sévèrement, je m'attends à ce que les autres en fassent autant.

Libre à vous de relire cette liste afin de déterminer la matrice à laquelle appartient chaque énoncé. Cette cliente stratifiait son esprit avec des couches successives de croyances limitatives, à propos d'une seule chose – ce qu'elle pense lorsqu'elle sait qu'elle va bloquer/bégayer. Gregory Bateson (1972) affirmait, dans *Steps to an Ecology of Mind*, que les niveaux cérébraux supérieurs teignent et modifient les niveaux cérébraux inférieurs. Michael Hall (1995, 2000) ramena les théories de Bateson « à un niveau plus terre à terre, » les rendant plus conviviales. Hall explique que les « niveaux supérieurs » dont nous parlait Bateson comprennent la capacité de notre esprit à générer une pensée *sur* une autre pensée et que cette seconde pensée sur la première sert de niveau supérieur à la première pensée et qu'elle va certainement moduler ou transformer cette première pensée. Vous dites ? ☹

Permettez-moi d'illustrer. Supposons que vous vous trouviez dans un état de peur. Vos pensées sont concentrées sur la peur de quelque chose. À partir de cette pensée, vous ajoutez une autre pensée : « Je ne peux composer avec cela. » Puis vous ajoutez à cette dernière une autre réflexion : « Je suis un idiot sans aucune valeur. » Qu'advient-il de la pensée initiale de peur suite à ces ajouts successifs de telles pensées négatives ? La peur augmentera. En vérité, ce genre de réflexions mène tout droit à la paranoïa.

Mais si vous aviez stratifié votre première pensée de peur par « Je suis une personne courageuse. » « Je peux me débrouiller avec cette situation, l'ayant déjà fait par le passé. » Qu'arrive-t-il à la « peur » lorsqu'on lui superpose le « courage » ? La « peur » change. Elle commencera à diminuer et si l'état courageux est suffisamment fort, il la fera exploser. Bang !!! Lorsqu'on *applique* une pensée sur une autre, Hall (1995, 2000) y réfère comme *Méta-État* par lequel l'état initial de pensée-sentiment est modulé par un second état de pensée-sentiment.

Nos esprits ne se contentent pas que d'une seule pensée ; ils ne cessent de générer pensées par-dessus pensées.<sup>4</sup> Lorsque je regardais l'écran de mon ordinateur en écrivant ceci, ma première pensée *au sujet* de l'écran fut le texte que j'écrivais au clavier et que je voyais à l'écran. Mais mon esprit ne s'est pas arrêté là ; il se dirigea instantanément vers la pensée suivante : « Voilà une information utile pour les hypnotérapeutes. » Pas plus que mon esprit n'allait s'arrêter là, car il généra une troisième pensée *sur* la pensée initiale : « Les hypnotérapeutes expérimentés ont la capacité d'aider un grand nombre de personnes qui vivent quotidiennement avec les horreurs du bégaiement. » Ma réflexion suivante fut une réelle « sensation d'enthousiasme et de passion » *au sujet* de ce matériel susceptible d'apporter un espoir réaliste à beaucoup de personnes tout en exposant l'hypnotérapeute à des aspects de son travail qu'il ne soupçonnait même pas auparavant.

---

<sup>4</sup> Vous pourriez peut-être en profiter pour relire l'excellent article suivant : [Cerveau 101](#)

### Appliquer un métaétat à la peur

Notre esprit crée nos états internes par ce processus d'ajout d'une pensée-émotion par-dessus une autre pensée-émotion – en fait, en ajoutant un état d'esprit par-dessus d'un autre état d'esprit. Et cela est vrai autant pour les états négatifs (mauvais) que les positifs (bons). Pour soulager les états négatifs, j'applique le modèle suivant :

1. Associer la personne à l'état-problème.
2. Puis dissocier la personne de l'état-problème.
3. Amener la personne à découvrir ses ressources internes personnelles alors qu'elle se trouve mentalement « à l'extérieur » (dissociée) de l'état-problème.
4. Associer la personne à son état-ressources puis l'amener à *appliquer* (Méta-État<sup>5</sup>) son état-ressources à l'état-problème – en d'autres termes, *imposer* l'état-ressources à l'état-problème. Cela peut s'effectuer visuellement, auditivement ou de manière kinesthésique. La majorité des PQB entretiennent une forte sensation de peur et d'anxiété. Amenez-les à accéder à un état-ressources tel que courage ou foi jusqu'à ce qu'elles « ressentent sa présence » puis incitez-les à transposer cet état-ressources à l'endroit où réside l'état-problème ou la peur. « Qu'arrive-t-il à la peur lorsqu'elle est submergée par le courage et la foi ? »

### Les objectifs cachés des PQB – encore la Matrice d'Intention

Pendant ces deux dernières années à œuvrer auprès des PQB, j'ai compris à quel point le bégaiement était utilisé à des fins positives par les PQB. En PNL, nous croyons que tout comportement recèle une intention positive. Mais je dois préciser que, par intention positive, je ne veux pas dire que tout comportement recèle une intention correcte ou une intention positive moralement acceptable ; je pense plutôt que lorsque la personne apprend ce comportement, c'était, à ce moment-là, la meilleure solution qu'elle trouva à un problème auquel elle devait s'adresser. Ce genre de schème de pensée se retrouve normalement au niveau subconscient et, souvent, dans le subconscient « profond. »

J'entends souvent l'objection suivante : « Si, comme vous le dites, tout comportement recèle une intention positive, comment expliquer un adulte qui s'en prend physiquement à un enfant ? » Question très pertinente. Même dans une situation aussi grotesque et déplorable que celle-ci, vous trouverez une intention positive dans le comportement de cette personne (l'adulte). Je le sais pour avoir travaillé en thérapie avec plusieurs cas semblables ; dans chaque cas se cachait une intention positive derrière le comportement déviant. La majorité des agresseurs ont eux-mêmes été abusés. Cette dysfonction (molester un enfant) est souvent une tentative perverse de recevoir et même de donner de l'amour. Les origines d'un tel comportement remontent à l'enfance de l'individu alors qu'il apprend cela par ce qui lui arrivait.

Mais que peut bien être l'intention positive derrière le blocage/bégaiement ? Jusqu'à maintenant, j'en ai observé quatre qui sont dominantes :

**Protection** – De loin, c'est celle que j'ai entendue le plus souvent : on utilise le bégaiement pour se prémunir contre les blessures à l'âme. La PQB apprend dès l'enfance à associer parole à souffrance. Parfois lors d'une conversation normale. On ne permettra pas à l'enfant de parler. « Les enfants sont là pour être vus, pas pour être entendus. » L'aviez-vous déjà entendue, celle-

---

<sup>5</sup> J'utilise Méta-État pour souligner qu'il s'agit de l'action (verbe) de Méta-État.

là ? Eh bien, lorsque ce genre de situation atteint son paroxysme, et qu'il y a une grande souffrance associée avec l'expression de soi, l'enfant risque de simplement décider de « bloquer » sa parole. Et voilà comment le monde s'enrichit d'un autre bègue.<sup>6</sup>

Le blocage/bégaiement sert de protection pour certaines PQB ayant grandi dans un environnement qui fut, d'une manière ou d'une autre, pénible pour l'enfant. On rencontre cette situation assez souvent. J'ai constaté que l'importance d'une telle douleur varie de quelque chose d'aussi banal qu'une souffrance occasionnée par un événement unique à un instant critique du développement de la parole aux souffrances d'une enfance remplie d'abus émotifs et physiques de toutes sortes. J'ai travaillé avec certains clients dont le blocage/bégaiement s'entourait d'un océan de structures mentales de douleur, de souffrance, d'abus, de tristesse, de rejet, de peurs et ainsi de suite. Il a fallu plusieurs séances réparties sur plusieurs mois afin de ramener l'individu à un état plus équilibré malgré la souffrance du passé. Pour avoir observé à plusieurs reprises de telles structures d'esprit, les hypnotérapeutes expérimentés savent très bien de quoi je parle. Le traitement du bégaiement est le même que celui d'autres clients aux prises avec de semblables souffrances. Même avec un tel traitement, ce ne sont pas toutes les PQB qui ont pu venir à bout de leur bégaiement, leur problème ayant été tellement bien appris (assimilé) « par leurs muscles ». Mais heureusement, plusieurs sont redevenus fluides.

Pour certaines PQB, le bégaiement tient lieu de *protecteur contre la peur de l'échec*. Ces individus penseront qu'aussi longtemps qu'ils bégayeront, ils ont une excuse valable pour ne pas assumer l'entière responsabilité de leurs vies. Le bégaiement devient ainsi pour la PQB un « bouc émissaire. » De plus, j'ai constaté que le bégaiement sert aussi d'écran protecteur contre la *peur du succès*. Dû à des croyances inconscientes apprises à l'enfance, la PQB craignait de connaître le succès. Pourquoi ? Succès va avec responsabilités accrues ; la crainte de l'échec entre donc en jeu : « Je ne serai pas assez bon. Regarde-moi. Je bégaye. Personne ne me permettra de connaître le succès. » C'est ainsi que l'individu entre dans un cercle vicieux – si je réussis, je risque l'échec. » « Si je réussis, je pourrais ne pas être à la hauteur. » Ainsi donc, le bégaiement sert de bouclier protecteur contre la crainte de l'échec et de la réussite – en ne risquant rien, vous ne pouvez ni connaître l'échec ni connaître le succès.

En côtoyant des PQB, je fus étonné de constater les croyances qu'elles ont en commun. Le « besoin de perfection » constitue une des plus répandues. Cette mentalité de perfectionnisme est toujours présente dans cette boucle que représente la crainte de l'échec et du succès. Il faut chercher la source infantile de ce perfectionnisme. En général, on y retrouve un ou les deux parents à qui l'enfant ne pouvait jamais plaire. Dans d'autres cas, la PQB développera un sentiment de culpabilité à l'effet que si elle était « suffisamment bonne », alors cette terrible affliction du bégaiement ne serait pas un problème. Afficher un tel problème de disfluence à l'enfance amène beaucoup d'enfants à faire ce que font merveilleusement bien tous les enfants – personnaliser le problème : « Ça doit être ma faute. Quelque chose ne tourne pas rond en moi. Si j'étais parfait, je n'aurais pas ce bégaiement. »

**Contrôle** – Au deuxième rang, après la protection, j'ai entendu le besoin de contrôle comme intention/objectif supérieur du bégaiement. Avez-vous déjà connu un control freak ? Chaque fois que vous rencontrez une telle personne, vous ne risquez pas grand-chose à parier que son enfance fut, à un certain degré, *hors de contrôle*. Bien que, pour un esprit maintenant adulte, cela ne

---

<sup>6</sup> Le terme « bègue » est à proscrire pour des raisons évidentes. Mais j'ai cru bon l'utiliser dans ce contexte-ci, car il fait ressortir toute la négativité d'un tel pattern. R.P.

semblait pas être hors contrôle, ça l'était dans l'esprit d'un enfant. Le raisonnement est le suivant : « Cette famille est hors de contrôle. Et parce que cette famille est hors de contrôle, je ne me sens pas en sécurité. Or, la sécurité est une absolue nécessité pour qu'un enfant se sente aimé, à l'aise et heureux. Étant donné que cette famille est hors de contrôle et que je n'y peux rien, *je contrôlerai ma parole*. Je peux bégayer. Regardez-moi bien bégayer. Vous voyez, je peux exercer un certain contrôle sur ma vie ! »

**Attention** – Un autre objectif inconscient du bégaiement est d'attirer l'attention. « J'étais l'enfant du milieu dans ma famille. Et, ma foi, je ne crois pas avoir reçu ma juste part d'attention. J'ai appris qu'en me rebellant, on me porterait une plus grande attention. » J'en conviens, il s'agit d'une attention négative, mais tout de même une attention – pour certains d'entre nous, une attention négative est tout de même préférable à l'absence totale d'attention. L'enfant qui bégaiement a certes appris que ce comportement de blocage/bégaiement attirait l'attention : non seulement à la maison, mais aussi à l'école. Voilà donc un autre schème de pensée pouvant contribuer à « l'emprisonnement dans le blocage. »

**Vengeance** – utiliser le bégaiement comme vengeance n'est pas fréquent, mais cela se produit. Ici encore, il s'agit d'un problème prenant racine à l'enfance. Les quelques occasions où j'ai observé cet objectif, il constituait pour l'enfant un moyen de « retourner » à ses parents sa perception d'avoir été injustement traité. Une PQB m'avoua : « Parce qu'ils (mes parents) ont compliqué ma vie, je vais compliquer la leur en bloquant/bégayant. »

Comment identifier les objectifs inconscients du blocage/bégaiement (ou de tout autre comportement) ? D'ordinaire, on y parvient facilement en utilisant le langage « morcelant vers le haut » - langage qui entraîne notre esprit à des niveaux supérieurs de réflexion. La question à poser à la PQB est la suivante : « Si ton bégaiement a un objectif, que peut-il bien être ? » Cette question présuppose que le comportement de bégaiement puisse avoir un but. Il est très rare qu'un client ne vous donne pas d'objectif. En vérité, tout comportement recèle un but. En l'absence d'un but ou d'une fonction, pas de comportement. Attendez-vous à devoir répéter cette question à quelques reprises avant que le subconscient saisisse la question, l'esprit conscient étant plutôt surpris d'apprendre que le bégaiement puisse avoir une raison d'être.

Avant de la questionner afin de déceler l'objectif de son bégaiement, assurez-vous que la PQB soit bien associée à sa peur du bégaiement. Plus l'individu sera dans cet état, plus facile ce sera pour son subconscient de vous fournir les réponses. C'est très simple à faire. Vous n'avez qu'à lui demander :

- « Quel est ton but ou ton intention en bégayant ? »
- « Qu'espères-tu que fasse le bégaiement pour toi ? »
- « Que peut bien vouloir d'important le bégaiement pour toi ? »
- « Que devrait sacrifier ton bégaiement et qui est important pour toi afin que tu cesses de bégayer ? »

Une des conditions sine qua non, à mon avis, d'une thérapie, consiste à identifier le but des comportements problématiques, à soigner les blessures camouflées derrière le comportement problématique puis de trouver une façon plus saine afin de combler les besoins qui accompagnaient l'intention initiale du bégaiement. Si l'objectif en est un de protection, la partie responsable de cela doit comprendre que la personne a survécu à l'enfance et possède maintenant

des ressources d'adulte pour se protéger. Si votre client est un enfant, trouvez, dans son vécu, des moyens pour le réassurer, pour qu'il comprenne qu'il est protégé. Cela pourrait bien impliquer une thérapie familiale.

### Résumé

Il y a de l'espoir pour les PQB. Il y a de l'espoir, car leur vécu possède, comme toute autre expérience humaine, une structure. Le fait que certaines idées aient été incorporées dans leurs fibres neurologique et physiologique ne signifie aucunement que ce problème ne soit pas psychologique. Cela signifie simplement que cette habitude a acquis, avec le temps, de la force et qu'elle fonctionne maintenant séparément de leur connaissance consciente. L'existence de structures signifie que nous puissions intervenir à plusieurs endroits du système, renversant parfois la structure alors que, à l'occasion, nous ne ferons qu'empirer l'état.

### Références :

American psychiatric association diagnostic criteria, from DSM-IV (1994). Washington DC, American Psychiatric Association.

Bateson, Gregory. (1972). *Steps to an ecology of mind*. New York: Ballantine.

Bodenhamer, Bobby G. (2004) *Mastering blocking and stuttering: A guide to gaining fluency*. Carmarthen: Crown House Publishing. (due Oct, 2004)

Greenfield, Susan A. (1995). *Journey to the centers of the mind: toward a science of consciousness*. New York: W. H. Freeman and Company.

Harrison, John C. (1989/ 2002). "How to conquer your fears of speaking before people: a complete public speaking program plus a new way to look at stuttering." Anaheim Hills, CA:

Hall, L. Michael. (1995/2000). *Dragon slaying: From dragons to princes*. Grand Jct. CO: Neuro-Semantics Publications.

Hall, L. Michael; Bodenhamer, Bob. (2001). *Games for mastering fear*. Grand Jct. CO: Neuro-Semantics Publications

Hall, L. Michael (2002). *The matrix model: The 7 matrices of neuro-semantic*. Grand Jct. CO: Neuro-Semantics Publications.

Hall, L. Michael (1995, 2000). *Meta states: Mastering the higher states of your mind*. Grand Jct. CO: Neuro-Semantics Publications

Categories: [The Dilemma Solved](#)

Traduction de *Can Hypnotherapy Assist People Who Stammer?*, par Bobby G. Bodenhamer, D.Min.

Traduit par Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, août 2013.