

LA PUISSANCE DE « CHOISIR » POUR SOI TÉMOIGNAGE PERSONNEL

De René Robben

Traduit par Richard Parent

Introduction

Une partie importante de mes erreurs du passé résultent de ce que j'étais incapable de faire des choix par et pour moi-même. Si j'avais l'audace de faire un choix pour moi-même, il allait être rejeté par les opinions des autres, tels que parents et amis. Aujourd'hui, je fais ces choses que je crois devoir faire sans écouter les opinions bien intentionnées de ceux qui, par le passé, m'avaient « guidé ». Libre à vous de m'appeler « frisé » à cause de mon crâne rasé, mais depuis que j'ai commencé à agir de manière plus autonome, ma vie est plus facile et elle me réserve d'agréables surprises. Il s'agit d'un *changement* majeur pour moi. Dans ma vie passée, je laissais aux autres le soin de choisir pour moi ; je fais maintenant mes propres choix.

Alors...

Qu'arrivera-t-il aux individus qui bégaient dont le combat vers la fluence est miné par leur incapacité à décider par eux-mêmes ce qui leur convient le mieux ? Qu'arrive-t-il lorsque certaines PQB prennent connaissance du parcours réussi d'autres personnes et constatent qu'on peut modifier nos schèmes de pensée, favorisant ainsi la fluence ? Ils commenceront à croire que cette fluence est possible ; ils seront disposés à tenter leur chance en s'ouvrant à de nouvelles méthodes. En vérité, cette volonté d'essayer est forte. Mais ils ressentent encore un sentiment d'échec car ils ne peuvent toujours pas se décider à faire les choix nécessaires dans leur esprit en acceptant que ces nouvelles méthodes représentent le meilleur moyen d'atteindre la fluence.

Tenez, par exemple, je suis en contact avec un jeune homme qui ressasse inlassablement la même idée. Ses paroles me permettent de deviner qu'il connaît déjà les réponses ; il sait ce qui est mieux pour lui afin de commencer à agir. Mais il est incapable de faire « le premier pas ». Se pourrait-il qu'il soit mentalement bloqué pour n'avoir jamais appris à choisir par lui-même ? Ce que je veux dire, c'est que dès l'instant où je réalisai que je n'avais pas à laisser les autres contrôler ma vie pour me sentir en sécurité, je sautai à pieds joints dans cette nouvelle vie, libérée de tant de vieilles peurs et « d'interdictions ».

J'ai choisi de changer. Même aujourd'hui, alors que des amis sont un peu craintifs, je choisis de faire ce qui me semble être au mieux de mon intérêt. Plus personne ne me contrôle. Eh ! Même que vendredi dernier, j'ai quitté le travail plus tôt car je sentais qu'il serait dans mon intérêt d'aller faire une balade en auto (toute une histoire en elle-même). Et qu'arrive-t-il si pour chaque attitude que nous tentons de modifier, et après avoir recadré chaque vieille habitude ou croyance que nous nourrissions (en changeant leurs significations, leurs sens), les résultats espérés ne sont pas au rendez-vous ou ne sont pas satisfaisants ? Étant donné qu'il faut d'abord que l'individu soit disposé à choisir ce qui lui convient le mieux et être capable de choisir par lui-même, afin que ces choses « SE » réalisent, se pourrait-il que cette disposition lui fasse défaut ?

Et qu'arrive-t-il si, à la base de tout cela, se trouve la plus importante de toutes les excuses :

« J'ai peur de la peur de choisir ce qui est le mieux pour moi. »

Cette incapacité de l'individu à faire ses propres choix ne pourrait-elle pas résulter d'une programmation remontant à l'enfance et à l'adolescence et dictée par les parents et autres adultes

influent ? À cause de cette programmation du passé, l'individu nourrit des sentiments liés à son refus de faire ses propres choix. Depuis notre enfance, nous croyons être incapables de faire nos propres choix et que la meilleure manière de nous « sécuriser » consiste à laisser les autres choisir pour nous. Nous appelons cela comportement de co-dépendance. Nous dépendons des autres afin qu'ils choisissent nos vies pour nous car nous nous en croyons incapables.

Je ne peux me défaire de cette idée que, quelque part à la base de tout mon processus de changement, et peut-être aussi pour d'autres PQB qui entretiennent un état d'esprit similaire au mien, se cache un schème de pensée qui sème la pagaille. Et quel est cet état d'esprit ? – Il s'agit de l'incapacité à faire nos propres choix à cause d'une faible estime de soi qui, justement, nous retient de faire nos propres choix.

Et je parle de choix reposant sur des croyances et des informations qui favorisent le changement en ayant cette capacité de choisir pour nous-mêmes, en sachant d'une manière ou d'une autre, ce qui nous convient le mieux. Mon entourage se compose de gens qui furent témoins des importants changements que j'ai instaurés dans ma vie. Ils sont curieux de savoir comment je m'en suis sorti – comment on ressent cette énorme liberté. Mais à l'exception d'un ou deux qui sont disposés à s'y essayer, ils sont incapables d'effectuer un tel revirement dans leur esprit.

Comme s'il leur était « impossible » d'agir selon cette vérité qu'ils voient pourtant se dérouler sous leurs yeux (moi), de parfaitement comprendre ce dont je parle, ce que je leur montre et même d'en venir à croire que cela peut et, effectivement, fonctionnera pour eux aussi ; mais ils ne peuvent se résigner à choisir ce qui apparaît pourtant comme leur meilleure alternative.

Se pourrait-il que la cause première en soit l'attitude suivante :

« La peur de la peur de choisir pour soi » (ou ce qui est le mieux pour soi)

Et il s'agit de l'attitude numéro un remontant à l'enfance alors que ce sont nos parents qui faisaient les choix pour nous. N'y aurait-il pas dans tout cela cette simple vérité cachée qu'un chandail est cette chose que doit porter l'enfant dès que la mère croit que la température se refroidit ? Que l'enfant ne peut décider ce qu'est un chandail avant que sa mère lui explique qu'il s'agit de quelque chose à porter lorsqu'il fait froid ; mais que si sa mère pense qu'il ne fait plus froid, le chandail n'existe plus ?

Conclusion

OK, allons-y !

Qu'est-ce qui vous a décidé à mettre ce chandail ? Est-ce vous, parce que vous l'aimez, ou est-ce plutôt parce que vous croyez qu'on vous aimera si vous le portez ?

Pourquoi acceptez-vous d'aller à reculons à ce restaurant que vos amis préfèrent alors que vous auriez vraiment préféré des patates frites ou des escargots rôtis avec du beurre à l'ail et des grenouilles sautées ?

Quoi ?

Qu'est-ce qui vous retient de choisir le meilleur pour vous et de cesser de vous juger comme inférieur aux autres ? Qu'est-ce qui vous motive à « faire » plutôt qu'à « être » ?

Qu'est-ce qui vous permet de vous forger une opinion mais qui vous fait rester muet lorsque se présente l'occasion de la faire valoir ? Et qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Je pourrais continuer ainsi sans problème. Mais laissez-moi vous dire que la première chose qui ressort de toutes mes pensées/réflexions au sujet de mon parcours, jusqu'à maintenant, vers le rétablissement, c'est que j'aie finalement osé choisir pour moi-même. Cela m'a coûté cinq mois de ma vie, à vivre en ermite dans mon studio, lisant, réfléchissant, écrivant et quoi encore, m'aventurant dans le champ de mines et la zone de combats, en affrontant des explosions de peurs et des éclats d'obus comme autant d'émotions transperçant mon âme.

Glissez-vous dans votre armure préférée, c.-à-d. rien, sauf votre sourire et quelques vêtements afin d'éviter de vous faire arrêter pour nudité ; puis affrontez ces peurs, embrassez-les, dites-leur que vous comprenez la raison de leur présence et que vous savez qu'elles sont là pour vous prévenir, vous protéger. Faites ce CHOIX et sautez dans le monde, réalisant que vous êtes une créature aussi unique - faite de carbone, d'eau et de pensées - que la créature d'à côté.

Si Harvey Keitel¹ peut devenir mon meilleur ami dans les films, tout comme Samuel Jackson, avant même que je sache qu'ils sont des PQB, alors pourquoi diable devrais-je me croire inférieur à quiconque ?

Osez et dirigez-vous vers cette personne à qui vous désirez tant parler. Approchez ce garçon ou cette fille et bégayez autant que votre cerveau vous le permettra. Vous pourriez découvrir que cette personne vous portera de l'intérêt en constatant le respect que vous avez pour vous-même. Et à votre troisième rendez-vous, vous découvrirez que cette personne vit aussi avec des « incertitudes » qui la rendent vulnérable. Peut-être transpire-t-elle des pieds. Tiens ! Cela me rappelle la plus superbe des brunettes que j'aie connues – la transpiration n'ayant rien à voir avec la raison pour laquelle, elle et moi, ça n'avait pas fonctionné.

Aventurez-vous dans le monde, équipé de votre pouvoir (votre fantastique cerveau) ; faites connaître votre opinion sur des enjeux auxquels vous vous intéressez et que vous soutenez ; montrez au monde tout le respect que vous avez pour vous-même en faisant ce choix de vous respecter puis constatez à quel point les autres vous respecteront pour ce que vous êtes. Et alors que vous ferez cela, rappelez-vous de ce hollandais qui bégayait et qui mit 30 ans à réaliser qu'il ne pouvait se lier d'amitié avec tout un chacun, raison pour laquelle il est devenu un meilleur ami pour ceux qui le respectaient.

Et ensuite ?

Bon, supposons que vous sortez de la non-fluence et que votre voix vous déplaît... Toute une déception ? Certes. Mettez-vous dans la tête que ce que vous êtes en ce moment, c'est vous en ce moment, tout comme le reste du monde se compose de personnes qui sont ce qu'elles sont en ce moment, et rien d'autre, en ce moment et à l'avenir.

Et devinez quoi !

Ce matin, je me suis vu dans le miroir et j'ai aperçu ce même visage qui appartenait, jadis, à ce gars rongé par des pensées négatives et de peur, qui ressentait une tension constante, remplie de peurs, avec un égo de merde et une estime de soi au plus bas. Même visage. Oh, peut-être avec

¹ Harvey Keitel est un acteur américain, parfois producteur de cinéma.

moins de cheveux, mais ne les ayant pas comptés, je ne peux me prononcer. J'ai peut-être une ride, ou 30, ou même plus ; mais c'est toujours le même visage, pourtant très différent. Et tout ce que j'ai fait fut de m'investir à instaurer les changements requis en découvrant que je n'avais pas à laisser trois mois de salaires dans une clinique pour y parvenir. J'ai plutôt contribué à faire croître la valeur de l'action du site www.amazon.com pour lire des livres jusqu'à ce que j'atteigne l'état dans lequel je me retrouve présentement.

Pensées réjouissantes. Pensées positives. Pensées dénuées de peur. Pensées reflétant une estime de soi améliorée. Un désir d'aider les autres. Des pensées plus intelligentes. Finies les pensées noires. Finies ces pensées du genre « Aurais-je à détourner mon regard vers le sol ? » Et bien d'autres pensées du même genre qui me donnaient cette impression de détachement d'un monde qui m'apparaissait pourtant n'avoir rien à faire avec de telles pensées.

Si vous m'aimez, que vous m'acceptez comme je suis, vous venez de vous faire un ami ; si vous ne m'aimez pas, ne compter par sur moi pour me rabaisser en restant dans votre ombre et penser devenir votre ami en agissant ainsi.

Si vous m'aimez, vous venez de vous faire un ami ; si vous ne m'aimez pas, je vous suggère de trouver quelqu'un de plus compatible. Il y a tout un bassin d'individus sur cette planète : vous avez donc le choix.

Si vous m'aimez, je parie que cela repose sur ce respect que vous ressentez chez moi, et je poursuivrai dans la même voie si tel est l'agenda ; dans le cas contraire, je vous suggère de vous inscrire à une formation en neuro-sémantique, de lire le livre de Wayne Dyer, (*Le pouvoir de l'intention*), ou un livre de poche de Goleman, (*L'intelligence émotionnelle*). Si vous ne m'aimez pas, je vous suggère de mieux vous écouter, de porter attention à ce qui vous amène à ne pas m'aimer. Peut-être découvrirez-vous ce qui vous empêche, ce qui vous retient de vous sentir aussi libre que je me sens présentement.

Ce qui précède sont des exemples du genre de dialogue interne que j'ai présentement et sur lequel je ne cesse de travailler afin de le perpétuer. Je me suis promis de ne plus jamais tolérer que quiconque puisse ou pourrait me faire sentir inférieur, colérique, frustré ou toute autre structure négative émotionnelle à laquelle on peut penser. Mais lorsque ces émotions se manifestent, je les accepte, sachant qu'il ne s'agit que de pensées sur lesquelles je travaille afin de les extirper de mon système – comme je l'ai déjà fait avec bien d'autres. J'ai fait le choix, le vœu de ne choisir que ce qui est le mieux pour moi car c'est ce dont j'ai besoin pour pouvoir exceller dans les années à venir. La seule personne envers qui vous avez des comptes à rendre, c'est vous-même. Jusqu'à la dernière minute, jusqu'à votre dernier souffle, vous devrez composer avec vous-même sur cette masse de poussières de cette galaxie qui s'étend au-delà de toute compréhension humaine (ce qui devrait vous faire réaliser à quel point nous sommes importants 😊) ; pourquoi alors ne pas commencer en vous assurant d'avoir fait **ce que** vous ressentiez devoir faire dans cette vie qui vous a été donnée.

Vous êtes le seul dieu de votre cerveau sacré ; comprenez bien cela et ne l'oubliez jamais.

Puisse la scénarisation de votre vie être la plus heureuse qui soit.

René

Vous aimeriez en apprendre davantage sur ce que peut vous apporter la Programmation neurolinguistique et la Neuro-sémantique afin de bénéficier d'un plus grand choix de vie et ainsi améliorer votre fluidité ? J'ai ajouté plusieurs liens à l'article de René et les ai énumérés ci-après. Je vous invite à les lire dans l'ordre dans lequel je les énumère.

Bob Bodenhamer

Articles de Bob Bodenhamer et Michael Hall (tous traduits en français)

Cerveau 101 : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/CERVEAU-101-ou-comment-contr%C3%B4ler-son-cerveau.pdf>

Huit clés vers le changement : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/HUIT-CL%C3%89S-VERS-LE-CHANGEMENT.pdf>

Méta-état, mode d'emploi : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/M%C3%89TA-%C3%89TAT-MODE-DEMPLOI.pdf>

L'article sur « l'Hypnothérapie et les PQB » devrait bientôt se retrouver parmi les traductions françaises. (D'ici là, envoyez-moi un courriel pour le recevoir à richardparent@videotron.ca)

Comment créer une bonne dose de bégaiement : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/COMMENT-CR%C3%89ER-UNE-BONNE-DOSE-DE-B%C3%89GAIEMENT.pdf>

Méta-Oui, Méta-Non : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/M%C3%A9ta-oui-M%C3%A9ta-non.pdf>

Modèle pour résoudre le bégaiement : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Mod%C3%A8le-pour-r%C3%A9soudre-le-b%C3%A9gaiement.pdf>

Article de Linda Rounds, *Du bégaiement à la stabilité*, à partir de la page 359 du livre de John Harrison, *Redéfinir le Bégaiement*, mentionné ci-après.

Modèle d'introspection et de retour dans le passé : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/LE-MOD%C3%88LE-DINTROSPECTION-ET-DE-RETOUR-DANS-LE-PASS%C3%89.pdf>

(Et pour ceux qui lisent l'anglais), assurez-vous de vous inscrire à notre liste d'envoi. Vous y trouverez des messages des plus intéressants et des conversations révélatrices pour vaincre le blocage/bégaiement grâce à la Neuro-sémantique : <http://health.groups.yahoo.com/group/neurosemanticsofstuttering/>

Version française du livre de John Harrison, Édition 2011 (la dernière) : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Red%C3%A9finir-le-B%C3%A9gaiement-%C3%89DITION-2011.pdf>

Notre forum francophone : <http://fr.groups.yahoo.com/group/begaiementhexagoneplns>

Adresse courriel du groupe : begaiementhexagoneplns@yahoogroupes.fr

Traduction de *The Power of "Choice" in Gaining Fluency: A Personal Testimony* par René Robben.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, août 2013. (richardparent@videotron.ca)