

# MES CINQ ÉTAPES DU RÉTABLISSEMENT

## Comment disparut mon bégaiement

John C. Harrison

On m'a souvent demandé comment j'ai fait pour m'extirper du bégaiement. Depuis bientôt trente ans, j'ai rédigé de nombreux articles qui se retrouvent maintenant, avec de brillantes contributions d'autres PQB, dans mon ouvrage de 754 pages, *REDÉFINIR LE BÉGALEMENT : la vraie nature du combat pour s'exprimer*.<sup>1</sup> Alors que la version anglaise (650 pages) est disponible sur Amazon, les deux versions (anglaise et française) sont disponibles gratuitement en PDF sur plusieurs sites Internet.<sup>2</sup> **Conscient que le fait de lire un ouvrage aussi volumineux puisse représenter un obstacle pour certains, j'ai rédigé ce résumé qui peut se lire en quelques minutes. J'espère qu'il vous sera utile.** J.C.H.

On me demande souvent à quel moment je suis devenu fluide. La fluidité n'arrive pas à un moment donné. Sauf en de rares occasions, le rétablissement du bégaiement chronique n'est pas quelque chose qui se produit du jour au lendemain.

L'humain change graduellement, par étapes. Et bien que vous puissiez, avec le concours de diverses techniques d'élocution, parvenir instantanément à une fluidité mécanique, ce n'est que lorsque disparaîtra la peur constante de bloquer que s'instaurera la vraie fluidité. Votre système complet se sera alors suffisamment transformé pour que vous cessiez, en situation de stress, de retourner automatiquement au blocage de la parole.

Il n'est pas nécessaire d'atteindre un rétablissement avancé pour amoindrir l'emprise du bégaiement. Je connais plusieurs individus qui sont devenus d'élégants et charismatiques orateurs même s'ils manifestent encore d'occasionnels blocages. J'en connais d'autres qui, bien qu'ils manifestent toujours d'importants blocages, ont tout de même réussi leur vie et sont des présentateurs accomplis. L'éloquence n'est pas une question de fluence. Elle réside plutôt dans la capacité à connecter avec les autres et à vous exprimer avec votre cœur. En fait, il s'agit d'être vous-même, d'être naturel. C'est ne jamais faire de compromis sur vos convictions personnelles, mais dire ce que vous pensez vraiment, peu importe les circonstances. C'est alors que vous pourrez affirmer être vraiment venu à bout du bégaiement.

## LES CINQ ÉTAPES

L'historique de mon bégaiement peut se diviser en cinq étapes bien distinctes : le déni, l'acceptation, la compréhension, la transcendance et la reprogrammation.

**PREMIÈRE ÉTAPE : le déni.** Presque tous ceux que j'ai croisés et qui vivaient avec un problème de bégaiement ont vécu leurs premières années dans le déni ; et je n'y fais pas exception. Cet arrêt soudain dans mon élocution était pour moi un vrai mystère. Tout ce que je savais, c'est qu'il se produisait ; j'étais terrorisé par les conséquences sociales pouvant en

---

<sup>1</sup> Édition 2011.

<sup>2</sup> Dont celui-ci : <http://holdingback-forpeoplewhostutter.weebly.com/>. Pour la version espagnole, aller sur le site <http://libros.fnac.es/a646553/John-Harrison-El-hexagono-de-la-tartamudez?PID=5&Mn=-1&Ra=-1&To=0&Nu=1&Fr=0>

découler. Parce que je craignais de faire des choses dont les autres pouvaient se moquer, je ne démontrerais jamais de comportements bizarres de lutte lorsque je bloquais - ce que les thérapeutes désignent « comportements secondaires. » J'attendais simplement que cesse le blocage et que je puisse prononcer le mot. Mais ces arrêts dans mon élocution étaient atroces. J'étais très inquiet et bien trop émotif de me voir dévier de la norme. J'étais le « bègue caché » classique et je me tenais à distance de tout ce qui pouvait le moindrement sortir de l'ordinaire.

Je me souviens du jour où mon père fit référence à mon bégaiement. Ma réaction immédiate fut de lui répondre : « Je ne bégaie pas, j'*hésite*. » Bien que je craignais constamment certaines situations telles que de parler en classe ou de m'adresser à des personnes en autorité, je n'admettais jamais avoir un problème. Cette mentalité persista jusqu'à l'été de ma dernière année du secondaire (lycée).

Cet été là, mes parents m'inscrivirent à un programme de jour de la National Hospital for Speech and Hearing Disorders de New York. Après deux mois de participation à ce groupe, ma parole ne changea que très peu. À mon avis, cela n'avait été ni une thérapie de la parole ni une modification quelconque. Mais je devais, par contre, connaître un important changement d'attitude : à la fin de l'été, j'admettais avoir un problème de bégaiement. Je pouvais dire le mot « bégaiement » sans pour autant me sentir un paria. Mais je n'avais pas encore atteint le stade de l'acceptation qui me permettrait de partager mon problème avec le reste du monde.

**DEUXIÈME ÉTAPE : L'acceptation.** Le déni vous empêche d'avancer. Bien qu'il soit parfois douloureux d'accepter une situation personnelle quelconque, cela n'en demeure pas moins une étape essentielle si vous voulez progresser.

Supposons que vous vous retrouviez soudainement coincé dans un trou de quatre pieds de profondeur. « Oh mon Dieu ! », dites-vous, « je me suis vraiment embourbé dans ce trou, » tout en poussant et en tentant de vous en extirper. Maintenant, supposons que vous pensez que les personnes intelligentes ne doivent jamais se retrouver coincées dans un tel trou. Comme vous vous considérez intelligent, et que vous désirez donner une bonne impression de vous-même, vous sombrez immédiatement dans le déni de votre situation actuelle.

« Moi ? Dans un trou ? Totalement ridicule ! Mais pourquoi diable aurais-je fait une chose pareille ? » Diriez-vous. « Cela serait totalement stupide. » Mais alors que vous tentez de vous en sortir, vous vous retrouvez soudainement coincé.

Bien sûr qu'une telle situation est absurde. Pourtant, les gens se cantonnent trop souvent dans de telles positions. Prenez cet individu qui se retrouve financièrement en difficulté sans pour autant l'admettre. « J'ai suffisamment d'argent » dira-t-il. « Mais bien sûr que je peux me payer cette voiture, m'offrir ces vacances ou m'acheter ces nouveaux vêtements. » Il dépensera alors sans compter jusqu'au jour où son monde s'écroulera.

Qu'est-ce qui peut bien pousser quelqu'un à nier se trouver en situation financière difficile ? Parce qu'il est *inquiétant* de se retrouver dans cette situation. Refusant de ressentir la peur, il transformera sa réalité en quelque chose de plus tolérable. De même, lorsqu'on refuse d'accepter son bégaiement, ce n'est pas qu'on craigne le bégaiement comme tel, mais plutôt les *sentiments* qui font surface lorsqu'il se manifeste. Il est déstabilisant de se sentir impuissant. Il est

déstabilisant de se sentir différent. Il est déstabilisant de se retrouver là, figé, et de ne pas pouvoir parler.

Mais les émotions ne sont que des émotions et ce n'est pas parce que vous choisissez de les vivre que vous devrez les tolérer le reste de votre vie. Bien au contraire : en acceptant de vivre ce que vous ressentez, vous libérez vos émotions et ouvrez ainsi la voie à l'instauration d'un nouvel ensemble d'émotions plus positives.

À l'automne de mes 18 ans, je quittai la maison pour l'université. Les nouveaux étudiants devaient passer divers tests pour évaluer leurs compétences en langues étrangères, en composition anglaise et en mathématiques. On passait également par le laboratoire de la parole afin de déceler tout problème de parole exigeant une attention spéciale. Aussitôt que j'appris cela, je suis immédiatement devenu sur la défensive. Ma réaction immédiate de peur fut de camoufler mon bégaiement.

Je gardai la date prévue de mon rendez-vous au laboratoire et j'ai lu en entier le paragraphe imposé, sans anicroche. Si l'examineur avait été en mesure d'évaluer mon niveau d'anxiété, le résultat aurait été tout autre. J'avais réussi à passer pour « normal » et quittai le laboratoire avec un grand soulagement. Mais ce n'était qu'une victoire éphémère. Bien que l'université ne m'ait pas diagnostiqué comme ayant un problème, j'avais, en réalité, un problème, même si j'étais le seul à le savoir.

Ce qui m'exaspérait, c'est que mes blocages ne se manifestaient pas dans mes conversations quotidiennes. Ils ne se manifestaient que si je devais parler devant la classe où dans des situations limitées dans le temps comme d'arrêter un passant pour lui poser une question. Ce problème intermittent donna lieu à une image de moi confuse : étais-je un locuteur normal ou une personne qui bégayait ? Comme je ne m'identifiais ni à l'un ni à l'autre, je me retrouvai en terrain instable. Je craignais toujours de bloquer en parlant avec une personne avec qui j'avais, jusqu'à présent, été fluide. Je craignais leur réaction. Je ne voulais surtout pas répondre à leurs questions. Et je ne voulais surtout pas me sentir étrange ou différent.

L'apogée de cette crainte se produisit lors d'un cours de philosophie en deuxième année. Le professeur, un petit homme intense, d'origine russe, était populaire auprès des étudiants et sa classe était nombreuse, autour de 100 élèves. À chaque cours, le professeur invitait des étudiants à se lever et à lire leur travail. Terrorisé à l'idée d'être appelé à lire, j'allai voir ce professeur pour lui demander la permission de lui remettre mon papier sans être appelé à lire en classe. Bien qu'il fut très compréhensif, je n'en étais pas moins honteux d'avoir dû lui demander une telle concession.

Ce fut le moment où je décidai qu'il était temps pour moi de faire quelque chose pour mon problème. L'université n'avait pas de thérapeute expérimenté en bégaiement ; mais je trouvai un professeur au département de la parole qui me dit pouvoir m'aider. Si je me rappelle bien, je ne l'ai pas vu longtemps et je ne me rappelle pas ce que nous avons fait. Mais ce qu'il m'a donné allait faire toute une différence dans ma vie : une explication claire et précise du mécanisme de la parole. Pour la toute première fois de ma vie, mes mystérieux blocages correspondaient maintenant à des actions physiques spécifiques. Ils n'étaient plus quelque chose venant de nul part : c'était quelque chose que je faisais. Je pouvais maintenant visualiser mes cordes vocales se

fermer, faisant ainsi obstruction au passage de l'air. Ce fut la première étape de la *démythification* de mon bégaiement.

Un peu plus tard cette même année, j'entrepris une autre étape cruciale pour « sortir du placard.<sup>3</sup> » Je suivis un cours d'art oratoire et un de mes discours porta sur le bégaiement. Le chat venait, enfin, de sortir du sac. J'ai toujours conservé le plan de ce discours dans une boîte rassemblant mes travaux scolaires. C'est un de mes souvenirs d'université dont je ne me séparerai jamais.

**TROISIÈME ÉTAPE : Comprendre.** Les sept années couvrant la période allant de ma graduation jusqu'à ma trentième année ont vu une augmentation importante dans la connaissance, dans la découverte de la personne que j'étais. Après six mois de service actif dans l'Armée et deux ans à travailler pour la ville de New York dans divers emplois de débutants, je pris un jour l'avion pour me relocaliser à San Francisco.

À cette époque, j'étais passablement occupé à chercher qui j'étais vraiment et à comprendre la vraie nature de mes blocages. Avant de quitter New York, j'avais participé à une formation de 14 semaines de Dale Carnegie et j'y vécus ma première expérience positive de prise de parole en public. Chacun de nous avait, à chaque réunion, l'occasion de parler deux fois, de 60 à 90 secondes chaque fois, après quoi nous étions l'objet de chaleureux applaudissements et de plusieurs commentaires constructifs de l'instructeur. Bien que cela augmentait mon niveau d'anxiété, je découvris que j'aimais me retrouver devant un auditoire ; de plus, dans un tel environnement des plus empathique, je me découvris un côté cabotin.

Fraichement débarqué à San Francisco, je devins membre d'un Club Toastmasters. Je suis même devenu président du Chinatown Toastmasters Club. Pendant mes trois années avec les Toastmasters (j'y retournerai 35 ans plus tard et suis toujours membre), je gagnai graduellement en aisance devant un auditoire.

En plus de contribuer à me rendre plus à l'aise devant un auditoire, ces programmes de prise de parole en public m'offrirent l'occasion d'expérimenter mon éloquence dans un environnement qui, bien que sécuritaire, n'en possédait pas moins un certain degré de « risque. » Si vous désirez explorer votre bégaiement afin d'en comprendre la vraie nature, il *faut* vous aventurer dans une multitude de situations de parole. Et c'est précisément ce que je fis.

C'est alors que je fis d'intéressantes observations.

Je constatai que le fait de libérer un peu d'air avant de parler me facilitait souvent la parole. J'allais découvrir, quelques années plus tard, que le Dr. Martin Schwartz avait conçu une thérapie basée sur une technique respiratoire.

J'avais pris l'habitude de reproduire chaque blocage dans l'espoir de découvrir ce que j'avais fait pour l'occasionner. Puis je répétais le mot sans bégayer. J'appris plus tard que cette procédure s'appelait 'annulation' et qu'il s'agissait d'une technique régulièrement employée par le Dr. Charles Van Riper.

---

<sup>3</sup> Vous aurez compris qu'il s'agit ici d'un terme populaire emprunté d'une autre communauté.

Ces découvertes me démontrèrent que la plupart des techniques utilisées par les thérapeutes peuvent être découvertes par une personne qui bégaye entreprenante et disposée à expérimenter.

Mon cheminement fut également facilité par mon implication au sein d'une organisation unique en son genre qui favorisa mon développement personnel. Synanon fut créée à la fin des années 1950 par Charles E. «Chuck» Dederich, un ex-alcoolique, sous la forme d'une résidence ouverte 24 heures par jour où toxicomanes, voleurs, artistes du vol à main-armée et autres déviants démontrant des problèmes comportementaux s'y retrouvaient en réhabilitation. C'était une organisation qui se finançait par ses propres moyens, sans aide gouvernementale. L'honnêteté et l'autonomie formaient les fondations de Synanon.

Leur principal véhicule pour la découverte de soi-même consistait en une interaction de groupe désignée « Jeux Synanon. » Il s'agissait d'une dynamique de groupe sans leadership formel qui vous permettait de raffiner votre habileté à confronter, vous-même et les autres. Il n'y avait qu'un seul règlement : ne pas manifester ses émotions autrement que verbalement. Tous étaient libres de passer par toute la gamme de leurs émotions. Le jeu se concentrait sur le comportement inacceptable d'un individu, lequel devait se défendre lui-même.

Les subtilités utilisées pour amener les individus à découvrir la vérité étaient souvent impressionnantes. Le leadership passait d'une personne à l'autre alors qu'un membre du groupe assumait la responsabilité de monter l'accusation contre un individu ayant démontré un comportement inacceptable. Les participants les plus expérimentés assumaient les rôles dominants. La seule manière de gagner en expérience et en compétence dans ce jeu consistait à observer, à écouter, à défendre et à mener les charges afin de construire l'accusation contre quelqu'un d'autre. Les gens se retrouvaient verbalement acculés au mur ; on les obligeait à avouer leurs mensonges et leurs faiblesses, et eux s'efforçaient d'avoir l'air meilleurs.

Paradoxalement, les gens étaient à leur meilleur lorsqu'ils étaient honnêtes, ouverts, francs et aimables. Tout le contraire lorsqu'ils tentaient de se défendre et de se dérober. Par moments, le jeu se transformait en un gros party sans aucune règle, parfois calme, souvent bruyant et fréquemment amusant. Toute émotion était permise, en autant qu'elle se limitait à n'être qu'une émotion, sans passer aux actes.

C'était un jeu très manipulateur. Ceux qui acceptaient leurs émotions et qui pouvaient les exprimer aisément et ouvertement assumaient les rôles les plus influents. Cela nous apprenait aussi à mieux composer en société en général.

Alors que les nouveaux arrivants revenaient semaine après semaine, eux aussi devenaient plus habiles au fur et à mesure qu'ils approfondissaient leurs émotions tout en mettant au jour les diverses couches de leur personnalité. Il n'y avait qu'une seule règle - pas d'action physique.

De nos jours, ce concept de croissance et de développement personnel en groupe est devenu répandu avec divers programmes créatifs ouverts au grand public dans plusieurs pays. Ces derniers empruntent cependant une approche plus en douceur. (Gardez à l'esprit que le jeu Synanon avait été conçu pour des individus ayant une dépendance à la drogue et autres durs à cuire.) Tous les programmes modernes de développement personnel, tel que le Forum de Landmark, oeuvrant internationalement, offrent des programmes avancés dont l'environnement est plus exigeant.

Je m'empresse cependant de préciser que les programmes formels de tout acabit - que ce soit pour la parole ou le développement personnel - ne sont pas essentiels à votre cheminement en autant que vous soyez bon observateur et disposé à vous impliquer en situations à risque (à sortir de votre zone de confort). Il est cependant très utile d'être appuyé par des personnes de votre entourage qui partagent les mêmes dispositions de l'esprit que vous et avec qui partager vos défis et vos succès.

Au début de mon implication dans les jeux Synanon, mon niveau d'anxiété augmentait de façon exponentielle après avoir prononcé seulement quelques phrases ; je devenais alors très tendu et j'arrêtais de parler. Toujours intimidé par des personnalités plus fortes, je croyais n'avoir rien d'intéressant à dire. C'est pendant ma première année d'implication que je connus ma première révélation. Un soir, les plus expérimentés et les plus influents des jeux étaient tous absents, me retrouvant ainsi parmi les plus expérimentés. Ma bouche devint soudainement libérée, sans contrainte. En l'absence de toute personne en autorité dans la salle, je me surpris à assumer des rôles que j'aurais fuis une semaine auparavant. Impossible de m'empêcher de m'exprimer.

**QUATRIÈME ÉTAPE : transcendance.** Je suis demeuré actif auprès de Synanon pendant environ trois années tout en participant à diverses activités. Ces activités allaient de marathons de deux jours sans dormir dont le but était de nous aider à mieux connaître les profondeurs de notre psychisme, jusqu'à vendre des billets pour un match de boxe entre vedettes nationales au centre sportif local. Non seulement cela constituait-il une importante source de fonds pour Synanon, c'était aussi un tout nouveau comportement pour moi qui avait toujours haï demander aux autres de faire quoi que ce soit de peur d'être rejeté. Ces activités qui me poussèrent dans la communauté jouèrent un rôle crucial dans ma sortie du bégaiement.

Pendant tout ce temps, je m'efforçai de bien m'observer et, petit à petit, une nouvelle image de John Harrison commença à prendre forme. Je n'étais pas aussi gentil ni aussi bon que je croyais l'être. Je découvris même des aspects de moi-même dont j'étais loin d'être fier. Je pris conscience de la facilité avec laquelle je capitulais devant ceux dont j'avais l'impression qu'ils étaient plus forts ou mieux renseignés que moi. Enfin, je pris conscience de cette colère qui couvait en moi depuis mon enfance.

Dans cet environnement ouvert, je commençai à réaliser que mes blocages n'étaient que marginalement liés à la parole. J'ai compris que le problème central est que je faisais obstacle à l'éclosion de ma véritable personnalité, à ce que j'étais vraiment. Je m'efforçais de me présenter comme quelqu'un qui se connaissait et qui vivait SA vie. Ce moi exécrationnel, mal à l'aise avec lui-même. Ce moi arrogant. Ce moi craintif. Ce moi qui s'impose. Ce moi faible. Ce moi fort. Tous ces 'moi' avaient été refoulés il y a bien des années alors que je m'adaptais à ce que je croyais que le monde adulte attendait de moi.

Une fois le génie sorti de la bouteille, de même ma capacité à m'exprimer. Une fois cela combiné avec tout ce travail que j'avais accompli pour devenir plus attentif à mon processus physique de blocage, je commençai à parler plus facilement, avec de rares difficultés.

**CINQUIÈME ÉTAPE : reprogrammation.**<sup>4</sup> Lorsque je mis en pratique, dans les contextes normaux de la vie quotidienne, ce que j'avais appris, mon comportement par défaut - ce comportement automatique de blocage que j'avais instauré pendant les deux premières décennies de ma vie - s'affaiblit lentement pour, graduellement, disparaître. Le fait d'avoir compris la nature de mes blocages ne constituait pas, en soi, une guérison automatique. Cela constituait après tout une stratégie de survie qui s'était enracinée dans chaque muscle et chaque fibre de mon être. Et même s'ils se produisaient de moins en moins souvent, je détestais toujours ces blocages. J'étais toujours mal à l'aise de côtoyer des personnes en autorité. Mais je savais maintenant que ces craintes disparaîtraient en faisant comprendre à la partie primitive de mon cerveau - celle qui initie la réaction bats-toi-ou-fuis - qu'il ne s'agissait pas de situations de vie ou de mort.

On peut comparer les blocages et le bégaiement à une tarentule. Il n'y a rien de naturellement menaçant avec les araignées. Après tout, les entomologistes ne les craignent pas. Il y a même des gens qui gardent des tarentules comme animal domestique, les prennent dans leurs mains et les laissent monter et descendre sur leur bras.

Donc, ce ne sont pas les araignées que nous craignons : ce sont plutôt les *sensations* qu'elles évoquent en nous. Parce que nous les percevons comme une menace, notre système nerveux sympathique déclenche une réaction instantanée de bats-toi ou fuis afin de nous protéger d'un danger apparent. Mais à partir du moment où les araignées ne sont plus perçues comme un danger, ces sensations ne seront plus déclenchées.

Modifier un comportement par défaut c'est comme toute autre chose. Ça exige de la pratique et de la persistance. C'est comme l'étudiant en arts martiaux qui, un jour, se surprend à faire automatiquement les gestes qu'il faut lorsqu'un adversaire l'attaque. L'individu qui bégaiement en voie de rétablissement découvre un jour qu'il vient de s'exprimer sans y avoir préalablement pensé, et cela même dans une situation dans laquelle il ne se serait jamais aventuré à parler.

Et s'il lui arrive de bloquer, il dira simplement : « Eh regarde ça, je viens tout juste de bloquer. Je me demande bien ce qui s'est passé ? » Il analysera alors ce qui vient tout juste de se produire et ce qu'il fit tout en accentuant sa prise de conscience de sa réaction automatique de peur. Il évite ainsi de se retrouver dans une réaction de totale panique.

S'il a étudié une technique afin de gérer un blocage, que ce soit la technique McGuire, le flux continu de l'air<sup>5</sup> ou la Fluency Shaping, il l'utilisera afin de mieux composer avec cette mini-crise puis il reviendra en mode de parole automatique.

Dans l'ensemble, pour ceux qui ont vaincu leur bégaiement et les blocages, la communication est devenue source de plaisir et de satisfaction, et ils accueillent avec enthousiasme chaque occasion de parler. N'oubliez pas que le but ultime n'est pas la fluence parfaite. Alors que certaines personnes seront naturellement plus fluides, d'autres auront des moments de blocage dans des situations sous pression. Votre objectif est de pouvoir dire ce que vous voulez, de la façon dont vous le voulez, quand vous le voulez et à qui vous voulez. Et que vous soyez disposé à vous montrer tel que vous êtes.

---

<sup>4</sup> On utilise également les termes restructuration, reconstruction ou réimpression (surtout en Neuro-Sémantique). Ils sont tous synonymes.

<sup>5</sup> Airflow technique ou respiration diaphragmatique. Voir [http://therapyinmontreal.com/pdf/La\\_respiration\\_diaphragmatique.pdf](http://therapyinmontreal.com/pdf/La_respiration_diaphragmatique.pdf).

## ***MOT DE LA FIN***

Alors que je terminais cet article, je me surpris à me demander si certaines PQB allaient considérer qu'un tel parcours doit être la voie *précise* à emprunter pour *leur* rétablissement. Cette interrogation m'incita à ajouter la présente note.

Les cinq étapes de rétablissement que je viens de décrire sont cinq étapes *générales*. Parce que vous et moi sommes différents, les détails de votre parcours seront différents. Chacun de nous possède une perception des choses et du monde qui lui est propre. Nos antécédents et nos expériences de vie diffèrent. Chacun de nous a, en effet, sa propre histoire.

*L'important*, c'est que vous saisissiez *l'essence* de chaque étape pour l'adapter à vos circonstances, à votre propre cheminement. Depuis des années, j'ai constaté que le rétablissement constituait un processus évolutif. Si un individu s'aventure à contourner une étape essentielle, son psychique pourrait bien lui compliquer la mise en place de changements subséquents.

Les seuls cas où un rétablissement rapide fut observé c'est lorsque l'individu avait déjà entamé un travail de base pour s'en sortir. Tout était déjà en place. Ils étaient donc des personnes rétablies qui espéraient simplement que leur sortie du bégaiement se manifeste.

*John peut être joint par courriel à [stutterhexagon@aol.com](mailto:stutterhexagon@aol.com). Le site Internet pour le coaching offert par John ainsi que pour télécharger la version anglaise de son livre est : <http://holdingback-forpeoplewhostutter.weebly.com/>.*

Révision par Richard Parent, août 2012.