

UN MODÈLE POUR RÉSOUDRE LE BÉGAIEMENT

Bob Bodenhamer, D. Min., L. Michael Hall, Ph.D.

Traduit par Richard Parent

Si toute expérience possède sa structure, alors l'expérience du bégaiement a la sienne. Il devrait en être de même pour sa solution.

Mais que peut bien être la structure du bégaiement ?

Et que peut bien être la structure de la solution au bégaiement ?

Après avoir exploré cela avec plusieurs individus, on a d'abord développé un profil du bégaiement. Puis, aidés de personnes qui ne bégayaient plus, nous avons conçu un modèle pour travailler les processus, les structures, les croyances et les habiletés qui créent et permettent au bégaiement de se maintenir. En utilisant les processus de modélisation de la neuro-sémantique et de la PNL, on a constaté que lorsqu'un individu exécute un ensemble d'actions qui créent une expérience, on peut intentionnellement renverser et/ou raffiner cette expérience pour ouvrir la voie à de nouveaux choix et à des ressources renouvelées.

Tel est la raison d'être et le but de ce modèle.

LA STRUCTURE DU BÉGAIEMENT

Le bégaiement constitue un des meilleurs exemples de la manière dont les êtres humains transforment une idée en l'incorporant dans leur corps et leurs muscles au point qu'elle devient, pour l'individu, sa "façon d'être dans le monde." Que voulons-nous dire par cela exactement ? Au niveau le plus élémentaire, c'est "d'être conscient de notre non-fluence." C'est ce que découvrit Wendell Johnson, psychologue et sémanticien général (1946). Il constata, en effet, que dans la culture amérindienne, les parents et les personnes âgées ne portaient aucune attention à la non-fluence, de telle sorte que, pour eux, le bégaiement n'existait pas. Ce ne sont que les cultures anglo-européennes qui y portaient attention. D'ailleurs, les seuls indiens qui bégayèrent avaient été élevés dans des familles anglo-européennes.

Une fois qu'on est conscient et soucieux de cette non-fluence, on doit lui ajouter une structure sémantique qui la rendra déplaisante. On doit y ajouter une "détresse" psychologique en accédant à un état négatif de dédain, de peur, de colère, de honte, de culpabilité et d'autres sentiments négatifs. La non-fluence nous inspire ces sentiments car on lui a donné des significations sémantiques du genre : "Cela me rend inférieur, mauvais, inadapté, etc." On peut aussi lui donner une multitude d'autres significations douloureuses : « Je ne réussirai jamais dans la vie ; je suis différent ; les autres auront une moindre opinion de moi, etc. »

Voilà pour le premier niveau de la plupart des PQB¹. En évaluant leur expérience de parole selon la réaction des autres, elles en viennent à être aux aguets, à adopter une attitude prudente, accompagnée d'un souci constant.

Puis, pour solidifier un tel processus, on lui ajoute une structure additionnelle qui a pour effet d'activer un système esprit-corps. On amène l'individu à prendre conscience de sa non-fluence, à se surveiller constamment pendant ou juste avant de parler. Puis lorsqu'il bégaie, il sera conscient de ce que cela "signifie," tout en s'efforçant de ne pas le faire ... d'éviter de bégayer – mais plus il "s'efforce d'éviter" de bégayer, plus cela se transforme en un tourbillon incessant, en une spirale ascendante. De tout cela découleront encore plus de craintes, d'anxiété, d'impression de menace et autres lourdes significations sémantiques. Les commandes négatives du genre « Ne bégaie pas ... ne fais pas un fou de toi... Évite de ... » ne font qu'empirer les choses et accroître la spirale.

L'étape suivante : cette façon de penser et de ressentir deviendra coutumière ... de sorte que les muscles de la bouche, de la gorge et des poumons apprendront (seront conditionnés) à réagir "adéquatement." Plus cela se répètera, plus cela deviendra incrusté, habituel. Tout ceci "prouve" et "valide" toutes ces significations initialement craintes qui deviennent des croyances, puis la croyance d'une croyance, rendant ainsi ce système imperméable à toute nouvelle donnée ou nouveau processus.

La croyance selon laquelle la non-fluence est indésirable et inacceptable supporte toute cette matrice de structures sémantiques ; elle donne ainsi vie à l'expérience neuro-sémantique de l'individu. Et parce que c'est précisément ce modèle de pensée qui a initié ce problème, il ne saurait, bien sûr, le solutionner. C'est également un tel schème de pensée qui croit pouvoir résoudre le bégaiement par l'attitude la plus inacceptable, la plus sottise et contre-productive qui soit : l'acceptation de la non-fluence.

Une telle acceptation est précisément ce que la PQB ne veut pas faire ; elle n'y croit pas et elle ne le fera pas. Tout son système esprit-corps résistera à cela ! Pourquoi ? Parce qu'une telle matrice signifierait abdiquer, tolérer cette non-fluence, que cela ne mènera nulle part, que l'individu a échoué, qu'il est impuissant. Puis la PQB tire des conclusions sur des choses qui sont de niveaux structuraux supérieurs : « Le bégaiement, dans mon cas, est inévitable ; il est permanent et rien ne pourra changer cela. »

Et selon la perspective de pensée qui donna lieu à leurs problèmes, ils auront raison. Alors, plus ils y mettront de l'effort, pire sera le bégaiement.

LE MODÈLE POUR SOLUTIONNER LE BÉGAIEMENT

Mais quelle est, alors, la solution ?

Il faut sortir de cette matrice. C'est la seule façon de trouver et d'expérimenter une nouvelle matrice.

¹ Personnes Qui Bégaient.

Le cœur de la solution se résume à embrasser le "dragon" de la non-fluence. Mais comment inciter une personne qui bégaie à embrasser un dragon ? Nous utilisons les modèles suivants comme modèles de base afin d'aider la PQB à résoudre son problème.

MODÈLES POUR SOLUTIONNER LE BÉGAIEMENT :

1) *La technique de l'introspection², modèle de Méta-État.*

Elle inverse le méta-état ou la structure ayant créé le problème et donne à la personne une chance de s'extirper de la matrice du bégaiement.

2) *Application du Méta-État d'acceptation, d'appréciation et du respect de Soi.*

Car cela sépare la personne de son comportement de bégaiement, la libérant ainsi de la structure sémantique voulant que « Ma façon de parler reflète ce que je suis. »

3) *La question magique.*

Il s'agit d'utiliser la question miracle du Shazar pour que la personne utilise la structure "comme si" de manière énergisante.

4) *Le modèle de la glorieuse faillibilité.*

Cela établit une matrice qui permet à l'individu de se centrer sur lui-même de manière à neutraliser toutes les significations (négatives) entourant le "Moi" et les autres.

5) *Appliquer un Méta-État d'espièglerie, d'enjouement.*

Cela nous permet de bégayer avec amusement, de le traiter comme une habileté, un don et un outil. Cela nous permet (surtout) de nous prendre moins au sérieux.

6) *Le Méta-Modèle du langage.*

Il s'agit du modèle à la base de la PNL. Nous défions les structures inadaptées qui soutiennent le bégaiement. On isole ses "dragons linguistiques" afin de voir s'ils résisteront au test d'une linguistique plus adéquate.

7) *Esprit-lignes.*

Ce modèle se base sur notre ouvrage, [*Mind-Lines: Lines for Changing Minds*](#). Il s'agit d'utiliser ces structures qui favorisent le bégaiement et de trouver de "nouvelles façons" d'y référer. Tout en découvrant de nouvelles manières de s'y référer, on montre aux clients comment "transformer les significations" rattachées à ces structures de telle sorte qu'elles leur soient favorables sans avoir besoin de bégayer.

² Drop Down Through.

ANALYSE PAR CONTRASTE

Bégaiement

Pénible inquiétude envers la non-fluence. Des significations sémantiques négatives de soi, de son identité.

Anxiété anticipatoire envers les réactions des autres face au bégaiement.

Confusion de notre identité et du succès qu'on aura ou pas dans le futur à cause du bégaiement.

Solutionner le bégaiement & paver la voie à une parole fluente.

État d'esprit enjoué face au bégaiement, lié à la parole et non à ce que je suis.

Significations sémantiques d'estime de soi pour les personnes et de confiance en soi vis-à-vis nos comportements.

Ne pas accorder trop d'importance au bégaiement ... réduire l'importance de ce qu'il signifie, apprendre à être plus enjoué.

Séparation de "Soi" des actions présentes & des réactions – refuser obstinément d'abdiquer le contrôle au passé et au présent et de vouloir prédire le succès dans l'avenir.

LA MATRICE DE FLUENCE (du non-bégaiement)

Pour bégayer et pour enseigner à son corps, à sa physiologie et à sa neurologie comment bégayer de façon automatique, l'individu a besoin de ce genre de structures et d'en avoir une certaine expérience. À l'inverse, quelles peuvent bien être les structures qui créent et appuient un modèle de non-bégaiement ? Il ne faut évidemment pas s'inquiéter de sa parole, il faut éviter de surcharger la non-fluence de toutes sortes de significations négatives et éviter de lier à sa parole les significations pour le Soi et son identité. Que peut bien penser, sur quoi se concentre, que ressent et que fait la personne qui n'a pas à se soucier d'un problème de bégaiement ?

- 1) Elle se concentre et s'implique intensément dans quelque chose qui l'absorbe.
- 2) Elle se soucie avant tout de s'exprimer et de transmettre ses idées.
- 3) Elle est enthousiasmée et passionnée par quelque chose.
- 4) Elle se sent libre d'être directe, expressive et d'utiliser la gestuelle qu'elle veut.
- 5) Elle prend plaisir à explorer et à découvrir.

L'expérience du bégaiement met nécessairement en œuvre une trop grande concentration sur soi de telle sorte que tout ce qui compte c'est l'impression qu'on donne, notre parole et ce que les autres pensent de nous. Ce sont-là les enjeux à l'avant-plan de notre subconscient. Pourtant, même les PQB ne bégaièrent pas 100% du temps. C'est le cas lorsqu'elles sont concentrées et absorbées par quelque chose dans un contexte qui leur est sécuritaire et favorable. Cela leur permet de rehausser leurs sensations de confiance, d'enthousiasme et d'engouement envers autre chose.

LE MODÈLE DE SOLUTION DU BÉGALEMENT

Après avoir utilisé les modèles spécifiques que nous venons de mentionner, on identifia ce qu'ils avaient en commun et leur contribution dans la mise en œuvre de la vieille Matrice des Structures de Croyance qui crée et soutient l'expérience du bégaiement. À partir de cela, nous avons conçu le modèle suivant.

1) Accéder et s'ancrer à un état plaisant.

Qu'aimez-vous vraiment ? Y a-t-il quelque chose que vous aimez beaucoup ?

Lorsque je touche ainsi votre bras, c'est pour établir un point d'ancrage avec cet état ... car, après tout, il s'agit d'un état bon, plaisant et puissant ? Et lorsque ma main remonte votre bras, comme ceci ... cela rehausse-t-il ou diminue-t-il le plaisir ? Et lorsque je descends mes doigts sur votre bras, cette agréable sensation augmente-elle ou diminue-t-elle ?

On vient d'établir un ancrage mobile.

2) Étendre et accroître l'état plaisant de l'acceptation au respect.

Maintenant, contentez-vous de juste profiter de ce que vous aimez et ressentez-le pleinement, harmonieusement ... oui, c'est cela ... car n'est-ce pas un état de plaisir et d'appréciation ? Puisque vous appréciez cela, n'est-ce pas ? Bien ... restez là ... remarquez l'impression que vous donne l'appréciation d'un objet hautement désiré...

Maintenant, mettez-le de côté : puis laissez votre esprit vagabonder au sujet de quelque chose que vous commencez à aimer juste avant de le mettre de côté ... vous n'avez nul besoin d'apprécier toute chose ; il y a des choses que vous pouvez simplement aimer ... d'autres que vous accepterez ... comme le trafic ou nettoyer la cuve de la toilette ... nul besoin d'apprécier ces choses-là ... vous ne faites que les accepter, vous y faire. Pas besoin non plus de les haïr ... juste de les accepter ... vous les accueillez dans votre monde sans autre artifice. C'est simplement une question d'acceptation.

Maintenant, reprenez l'objet de tantôt : bien ; retournez à cette sensation de chaleureuse et excitante appréciation ... puis pensez à quelque chose d'autre que vous appréciez vraiment ... Et vous voilà parti ... c'est bien cela. Et en l'observant de plus en plus ... voyez l'appréciation se transformer en un sentiment d'admiration ... être admiratif devant quelque chose de si grandiose, d'aussi magnifique, de si majestueux que l'univers et le ciel d'une nuit étoilée. C'est comme perdre la voix devant quelque chose de merveilleux ... vous vous retrouvez sans mots, n'est-ce pas ?

3) L'appliquer à Soi et à votre vie.

Maintenant que vous ressentez cette admiration et cette valeur ultime ... je désire que vous ressentiez cela au sujet de vous-même ... au sujet de la magnificence et du mystère entourant votre cerveau et votre personne ... et de construire votre estime de soi ... au fur et à mesure que vous vous estimez car vous possédez une valeur ... inconditionnellement ... puisque vous êtes un être humain, et donc quelqu'un.

Vous êtes maintenant facilement en mesure d'apprécier vos capacités, vos habiletés, votre esprit, votre créativité et votre pouvoir à réagir face au monde...

Vous pouvez maintenant accepter ces choses de la vie que vous n'aimez pas, que vous pourriez même haïr et combattre ... mais que vous pouvez maintenant juste accepter ... pas tolérer, mais juste accueillir ...

Et lorsque vous ressentez ainsi l'acceptation de soi ... plus besoin de lutter ... car vous pouvez maintenant vous apprécier ... appréciation de soi ... et remarquez comment cela modifie les choses ... parce que vous êtes quelqu'un.

Et comme vous ressentez de l'estime pour vous-même en tant qu'être humain et de l'appréciation pour vos habiletés et vos capacités ... vous n'avez plus à vous juger, n'est-ce pas ? En vérité, chaque fois que vous ressentirez le besoin de vous critiquer – vous pourrez revenir à cette impression ! Vous le pouvez ? Oui, bien sûr. Au-delà de l'autocritique ... seulement des évaluations adéquates de vous-même de telle sorte que vous puissiez devenir tout ce que vous souhaitiez devenir ... ne vous sentez-vous pas poussé dans cette direction ?

4) Accédez à la sensation et à l'expérience du bégaiement et instaurez un point d'ancrage mobile.

Donc, conservez dans votre esprit et votre corps tous ces sentiments de telle sorte que rien de ce que vous ferez dorénavant ne provoquera d'émotion négative ... Je désire que vous vous sentiez plein de ressources et bien concentré ...

Et en votre fort intérieur, répondez à cette question ... en pensant à la dernière fois où vous avez bégayé, que pouvait bien être, selon vous, le stimulus déclencheur ?

Retournez-y en pensées et voyez, entendez et ressentez de nouveau cette expérience.

En touchant votre bras à cet endroit, je désire établir un ancrage pour l'expérience du bégaiement. En ressentant cette sensation ... qu'elle soit tension, pression, anxiété, peur, frustration ou toute autre émotion que vous pouvez ressentir à cause du bégaiement ... contentez-vous de la noter.

Rompez l'état, testez l'ancrage.

Lorsque je vous touche comme ceci ... cela provoque-t-il cette expérience ? Et lorsque je remonte votre bras, l'expérience augmente-elle ou diminue-t-elle ? Et lorsque que je redescends votre bras, l'expérience est-elle diminuée ou intensifiée ?

Vous avez maintenant un ancrage mobile indiquant une augmentation ou une diminution.

5) Accédez aux structures primitives qui maintiennent l'expérience du bégaiement.

Pensez maintenant à un de vos pires moments de bégaiement ... et lorsque vous le ressentez ... faites une introspection et demeurez dans cette sensation pendant un moment ... C'est bien ... Faites-moi un signe lorsque vous y serez.

Puis, en esprit, élevez-vous au-dessus de cette expérience ... peut-être vous y verrez-vous dans l'expérience ... et alors que vous remontez ... je veux que vous vous contentiez que de remarquer ... remarquer sans juger ... ce que pense et croit cette personne de ce qui peut bien favoriser, soutenir le bégaiement ... cela peut être : « Je dois parler avec fluence ... il est mal vu de bégayer, les gens penseront que je suis stupide... » Vous voyez ce que je veux dire.

6) Embrasser le dragon.

Maintenant, fort de toute cette estime de soi et de cette auto-appréciation, j'aimerais que vous ressentiez ce bégaiement tout en remarquant la transformation des sensations et des pensées de bégaiement ... et en ressentant cela ... en le faisant ... contentez-vous d'accepter la non-fluence et de continuer à parler ... de parler sans vous soucier d'autre chose que de trouver vos mots ...

Et en faisant cela ... portez attention aux mots tout en étant conscient que le dragon peut rugir au fond de votre cerveau ... « Je me donne la permission de bégayer et d'en tirer du plaisir sachant que je suis bien davantage que ma seule parole et je refuse qu'elle me définisse en tant qu'individu ... Je suis quelqu'un et je possède le pouvoir de la parole ; je peux et j'apprendrai à cesser de donner au bégaiement tellement de significations et de pouvoir...

Cela s'est-il bien établi ? Combien de fois devrez-vous vous accorder cette permission afin qu'elle s'installe définitivement et qu'elle modifie votre "logique" interne qui a créé les structures du bégaiement ?

7) Que faire des objections et des plaintes du dragon ?

Le dragon s'objecte-il toujours ?

Restructurez chacune de ses plaintes et incorporez la permission jusqu'à ce que cette permission soit bien installée.

8) Réévaluez l'expérience du bégaiement et son Introspection.

Voyons si vous pouvez rappeler de nouveau la sensation de bégaiement. J'aimerais que vous ressentiez cela (initiez l'ancrage du bégaiement) ... essayez de parler ... efforcez-vous vraiment de bégayer pour moi (initiez les ancrages de l'estime de soi et de l'auto-appréciation lorsque vous direz ces choses) ... mais voyons, est-ce tout ce que vous pouvez faire ?

C'est mieux ... il y en a quelques-uns ... maintenant, par introspection, retournez dans cette sensation puis remarquez ce qui se trouve juste derrière ... (répétez cela autant que nécessaire jusqu'à atteindre le vide total.)

Acceptez, pour le moment, ce néant ... puis, quelques instants après, répétez l'introspection afin de trouver ce qui se cache sous le néant ... (faites-le trois fois)

9) Appliquez les structures positives au bégaiement.

Maintenant que vous ressentez X, Y et Z à son sujet (l'ancrage du bégaiement) ... remarquez comment elles transforment l'expérience de chercher vos mots.

10) Accédez à l'état d'exécution intentionnelle le plus élevé.

Tout en progressant en pensée, ressentant l'auto-appréciation et l'estime de soi (ancrages initiés), j'aimerais que vous notiez toutes vos raisons pour vouloir solutionner le bégaiement. Pourquoi est-ce important pour vous ? Juste en pensée ... notez pourquoi ... c'est important. Et une fois que la réponse est complète – qu'est-ce que cela vous apporte ? Qu'en retirez-vous ? Faites-moi un signe de la tête lorsque vous le saurez ... Bien. Encore une fois, dès que vous aurez trouvé exactement ce que vous souhaitez en retirer, qu'est-ce que cela vous apporte ? (Poursuivez jusqu'à atteindre le sommet).

Maintenant que vous avez atteint cette intention ultime et élevée ... vous voyant évoluer dans la vie avec cette structure d'esprit ... parlant de manière facile et aisée ... cette partie de votre cerveau qui prend les décisions est-elle disposée à permettre que ce soit-là votre nouvelle manière d'être dans le monde ?

Note : Cet article est un « work in progress, » et donc sujet à révision basé sur de nouvelles expériences et connaissances acquises de nos travaux à modeler le bégaiement vers la fluence.

Catégories : [How to Create Blocking & Stuttering](#)

Traduction de *A Model for Resolving Stuttering*, par Bob Bodenhamer, D. Min. et L. Michael Hall, Ph.D.

Traduit par Richard Parent, avril 2012.