

PARFOIS FLUIDES, PARFOIS DISFLUENTS... POURQUOI ?

Par Roddy Grubbs

Traduit par Richard Parent

Récemment, plusieurs participants ont exprimé les réflexions et inquiétudes suivantes sur notre site [Neurosemanticsofstuttering](#), un groupe Yahoo :

- Pourquoi sommes-nous fluides dans le bureau du thérapeute et, dès que nous en sortons, nos difficultés reviennent ?
- Comment diable mon cerveau devine-t-il que je parle à mon chat plutôt qu'à une véritable personne (je bégaie avec tout le monde) ?
- Comment se fait-il que nous puissions chanter sans bégayer, peu importe l'auditoire ?
- Lorsque je suis seul, je ressens la fluence, même avant de préparer ma bouche à prononcer un mot.
- ... Lorsque je parle à une PRÉSENCE JUGEUSE, un blocage se manifeste quelque part dans mon cerveau. J'ai écrit 'présence jugeuse' en majuscules car la plupart des PQB peuvent parler à un animal tout en étant fluides...
- Lorsque je parle à mon chien ou à un très jeune enfant, je suis... parfaitement fluide et détendu.

Pour les PQB, de telles situations vécues quotidiennement finissent par faire des ravages dans leur vie et leur psychique.

Pourquoi je bloque irrémédiablement en parlant à une PRÉSENCE JUGEUSE ?

Pourquoi suis-je fluide dans la situation A, mais bégaie dans la situation B ?

Pourquoi je bloque en situation C alors que je m'exprime librement en situation D ?

Pourquoi est-il facile de m'exprimer en situation E alors qu'il m'est presque impossible de dire quoi que ce soit en situation F ?

Pourquoi cela m'arrive-t-il, à moi, et pourquoi ne puis-je y exercer aucun contrôle ?

Bon sens ! Que peut-il donc bien se passer ?

Je me suis battu avec ces questions. Elles m'ont angoissé ; je me suis senti très frustré par mon expérience avec ces dernières. J'ai pleuré tellement je me sentais impuissant sous le projecteur de leur illumination. J'ai hurlé et crié d'une implacable colère face à ce mur imaginaire derrière lequel je ne pouvais aller. Oui, j'ai marché dans ces souliers-là.

Mais oublions un instant ce tourbillon d'énergie et de frustrations en prenant du recul. Plaçons-nous de côté, à un endroit sécurisant, observant la scène et parlons-en un peu.

Fiou !

Voici ce qui ne se produit pas ici : il n'existe pas de mécanisme mécanique, électrique ou numérique qui s'activerait et qui « me ferait cela. » Pas plus qu'il y a un virus dans mon système

ou des bactéries dans mes vaisseaux sanguins qui « provoqueraient » ces choses (bien que je puisse toujours recevoir une injection pour m'en guérir). Ni de gène défectueux ou mutant qui « me ferait bégayer ». Pas plus que mon corps recèle, quelque part, une puce à fréquences radio qui recevrait un signal provoquant cette redoutable chose que nous désignons bégaiement.

Au cœur de ce qui se produit se trouve mon « ÉVALUATION » de la situation que j'ai affrontée. Certaines d'entre elles seront évaluées comme bénignes, alors que d'autres seront jugées « dangereuses ». Lorsqu'une situation se présente, je commence par la ressentir (en saisir le pouls), puis je la perçois, puis je l'évalue ; tout cela se produisant plus vite que je ne peux cliquer des yeux. Mon « cerveau et mon être » « reconnaissent » cette situation comme « similaire » à d'autres situations que j'ai déjà vécues par le passé.

Mon cerveau et mon être « savent » comment réagir à l'évaluation que j'en fais – il y a longtemps qu'ils ont appris cela, répétant inlassablement leur réaction et entretenant un souvenir profond et durable de « ce qui doit être fait dans ce cas ». Ils activent cette mémoire en transmettant à mon corps des messages chimiques et électriques sur la réaction appropriée : comment me tenir, comment me tenir la tête, comment tendre ou détendre les muscles de ma cage thoracique, où diriger ou éviter de diriger mon regard, à quel point faire appel aux muscles du mécanisme Valsalva, décider si on doit fuir, combattre ou demeurer détendu, qui je suis - quel est mon statut - tout ceci en relation avec la situation que j'affronte. Et cela se répète inlassablement.

En évaluant une situation comme « dangereuse, » j'ai constaté que j'avais parfois conscience de cette évaluation, comme si quelqu'un me disait : « Lorsque je rencontre une PRÉSENCE JUGEUSE, alors... » Une telle évaluation peut échapper à certains, comme je le démontre en utilisant l'expression « PRÉSENCE JUGEUSE ». Mais la plupart du temps, cette évaluation se produit « en moi, mais sans que j'en sois vraiment conscient ». Et ces évaluations se produisent de cette manière bien plus souvent que dans le cas contraire (en toute connaissance). Voilà en partie pourquoi j'ai pleuré d'angoisse, me demandant « Pourquoi diable cela m'arrive-t-il ? »

Bon ! Parlons un peu de cette « ÉVALUATION ».

Je ressens le besoin et le désir de savoir ce qui se produit avec cette évaluation qui se fait « en moi sans que j'en sois conscient ». Je considère cela selon la perspective que les parties de mon être qui génèrent une telle évaluation éclairante et rapide (a) ne soient pas stupides (b) ne sont pas en guerre contre ma conscience en éveil, et (c) s'efforcent sérieusement d'atteindre un objectif qu'elles considèrent très positif pour moi, dans mon intérêt.

Alors, je l'accueille comme « mon amie ». Il s'agit d'une partie de moi tentant de me venir en aide. Elle ne désire que « ce qu'il y a de mieux » pour moi – c'est-à-dire ce qu'il y a de mieux selon « son » point de vue. Je peux faire confiance à cette partie de moi. Elle est mon amie.

Donc, je m'installe à un endroit paisible, seul, et je pense à une « situation problématique » dans laquelle j'avais bégayé (en vérité, je fais bien plus que d'y revenir en pensée : je m'y concentre réellement et m'imprègne dans cette situation comme si elle se reproduisait à nouveau) en me disant « Très bien, qu'essaies -tu de faire pour moi ? », « De quelle manière tentes -tu de m'aider ? » « Que crois-tu qui se passe en ce moment ? » J'accueille toute réponse se présentant.

Personnellement, j'ai appris que lorsque j'évaluais une situation comme « dangereuse », « mon cerveau et mon être » désiraient me protéger de ce danger. Puis je demande : « Quel est le danger et comment allez-vous me protéger ? » Ce réflexe de me protéger des dangers avait

débuté dès mon enfance – sinon à ma naissance. Le danger a beau être verbal ou physique, il n'en est pas moins perçu comme « un danger à ma sécurité et à mon bien-être », menaçant à tous égards. « Mon être » réagit, à la fois, de manières qui lui sont devenues naturelles et qu'il a apprises afin de me protéger. Et « mon être » n'a cessé de me protéger toute ma vie.

Et il continue à me protéger aujourd'hui. Au cœur de mes réactions face à des situations - au centre de mon évaluation à l'effet qu'une situation représente un « danger » - se trouvent des réactions physiologiques qui tendent les muscles de ma cage thoracique, activent les muscles faisant partie du mécanisme Valsalva et provoquent une intense anxiété, un stress élevé, ingrédients essentiels vers une attaque de panique.

Devinez quoi ? Lorsque je réagis ainsi, il m'est impossible de respirer « normalement ». Cela signifie que, presque instantanément, l'air ne circule plus entre mes cordes vocales. Et sans air traversant les cordes vocales, pas de parole. J'ai beau combattre cela de toutes mes forces, mais « sans circulation d'air, pas de sons, » et encore moins de parole.

Ajoutez par-dessus ces tensions de la cage thoracique, des muscles Valsalva et de cette anxiété, la peur, l'angoisse de ne pouvoir m'exprimer comme je le veux, mon inquiétude envers ce que les autres pensent, ma colère refoulée envers « ce qui m'arrive » et, ma foi, nous voilà avec la recette parfaite menant tout droit au blocage et à l'arrêt complet de toute phonation... un de ces impressionnants moments de « bégaiement ». Mais ce bégaiement n'est pourtant que le symptôme du vrai problème ! Le **vrai problème étant ma réaction lorsque j'évalue une situation comme « dangereuse »**....Eh oui ?

Au fur et à mesure que je commençais à « mieux comprendre mon être et mes réactions, » je travaillais en parallèle à modifier ces réactions quasi « naturelles et immédiates » que j'avais envers ces situations. Pour diverses raisons, il m'a été difficile de « réentraîner (recadrer) mon cerveau et mon être » à réagir autrement que par ces vieilles réactions qu'ils avaient si bien apprises. Je me rappelle même de cette fois où je me suis fait la réflexion suivante : « Et ne me dis surtout pas de ne plus croire en ce que je crois ! Je sais ce en quoi je crois et il n'est pas question que tu changes cela ! »

Puis il me vint à l'esprit l'idée de modifier mon approche. Puisque « mon cerveau et mon être » tentaient de me protéger de dangers réels et nuisibles, j'en déduisis qu'ils ne faisaient que faire ce qu'ils avaient appris à faire ; leur force consistait à « faire ce boulot, leur boulot. » Ils sont très dévoués et habiles à faire ce qu'ils connaissent le mieux. Dans ces conditions, pourquoi essayer de combattre cela, de changer cela ? Tout ce dont j'ai besoin, c'est **d'apprendre à utiliser cette force, mais en la redirigeant quelque peu**. Laissez-les faire ce qu'ils font de mieux, mais modifiez leur focalisation, ce sur quoi ils se concentrent.

C'est ainsi que je commençai à me dire : « Je sais que le VRAI danger qui se trouve là n'est pas ce qu'on pourrait me dire, ni quelque chose qu'on pourrait me faire. Après tout, je suis devenu un homme. Je suis fort. Je suis conscient et alerte. Je peux et je composerai avec ces dangers mineurs. Le VÉRITABLE danger, c'est d'entrer en mode panique, que tous mes muscles se figent, que je ne puisse plus me mouvoir, respirer et de me retrouver en pleine attaque de panique et me transformer en boule de jello bredouillant ! Voilà LE VÉRITABLE danger. Alors, « cerveau et être, » protégez-moi de CE danger-là. Faites ce que vous faites de mieux en me protégeant de ce qui me menace RÉELLEMENT ! »

Ma réaction naturellement apprise face à un « danger » perçu/évalué consistait à paniquer et à ressentir une grande anxiété. Dorénavant, on change cela. « Cerveau et Être, » protégez-moi du danger de paniquer et de « faire monter l'anxiété ». Car ce danger est présent et bien réel et constitue un danger contre lequel vous êtes habiles à me protéger.

Lorsque je ressentirai un « danger », protégez-moi du « danger de paniquer dans cette situation » en me gardant calme et détendu. Relaxe mes muscles thoraciques. Relaxe mes muscles Valsalva. Faites que je respire abondamment et qu'augmente le volume de mon abdomen. Faites que je me tienne bien droit. Que je regarde mon interlocuteur droit dans les yeux. Que je sois fier et fort. Que je visualise des images mentales favorisant une sensation de force et de courage. Visualisez ces images mentales qui stimulent une sensation de « relaxation ». Oui, soyez toujours mes meilleurs amis, mes gardiens et protégez-moi de la plus grande menace à laquelle je suis exposé. Renouvelez quotidiennement votre engagement envers cette mission et cet objectif. Répétez cela consciemment, encore et encore ; il serait souhaitable pour moi que je puisse rappeler ces pensées d'un simple clignotement d'un œil (ancrage) !

Et devinez quoi ? Lorsque j'évalue de cette façon une situation, l'air traverse mes cordes vocales facilement et naturellement. Je me trouve dans un état d'esprit fortifié. Ma parole coule aisément. Mon « cerveau et mon être » m'ont, une fois de plus, protégé. Ils ont rempli leur mission. Ils ont mené à bien leur intention. Ils ont, une fois de plus, fait ce qu'ils font de mieux.

J'ai trouvé tout cela fort utile pour moi. Je m'efforce de canaliser, tous les jours, mes pensées dans cette direction au lieu de simplement laisser mon esprit dériver vers ce vers quoi il aurait autrement une tendance naturelle à se diriger et à penser. Un tel recentrage de mon cerveau et de mon être supérieur m'a fourni les moyens de traverser et d'aller au-delà (métaétat), de transcender mon questionnement et mes frustrations occasionnées par le fait d'être parfois fluide et parfois disfluent. Les outils que j'utilise sont les mêmes que ceux dont chacun de nous a besoin pour commencer ou poursuivre son parcours personnel afin de modifier son évaluation de situations et pour découvrir de nouveaux sentiers, de nouveaux horizons à explorer.

Salutations distinguées,

Charles R. Grubbs Jr.

roddygrubbs@netscape.net

Juillet 2012.

Traduction de *Sometimes We Are Fluent, Sometimes We Are Not... Why ?* Par Roddy Grubbs.
Traduit par Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Aout 2013.

Catégorie : articles de Roddy Grubbs.