

SAVOIR TOLÉRER LA NON-FLUENCE NORMALE

Par L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

Dans ce texte, nous utilisons le terme ‘non-fluence’ pour désigner les imperfections normales de tous les locuteurs. Lorsqu’il s’agira de bégaiement, nous utiliserons le terme ‘disfluence’ qui constitue, bien sûr, la forme la plus sérieuse de non-fluence. R.P.

Vous êtes doté d’un *pouvoir*, d’une capacité humaine vraiment spéciale, un pouvoir qui nous est, à nous, humains, unique, qui nous distingue du règne animal et qui permet le « partage intergénérationnel. »¹

Mais quel est donc ce mystérieux pouvoir ? Il s’agit du pouvoir linguistique de la parole. Grâce aux mots, au langage et à la parole, nous mettons à profit le pouvoir des symboles qui représenteront les pensées/images que recèlent nos cerveaux – ces idées auxquelles nous donnons naissance. Grâce à la parole et aux écrits, nous pourrions transmettre ce savoir à la génération qui nous suivra et lui permettre de commencer là où nous aurons terminé. C’est cela que Korzybski désignait ‘time-binding’ (partage ou transmission intergénérationnelle (1933).

Mais ce que nous en pensons et la *façon* dont nous percevons nos habiletés langagières détermineront la relation que nous aurons avec ce pouvoir. Cette réalité prend tout son sens dans un contexte d’art oratoire, autrement dit dans l’acte de « parler en public. » *Le fait* que la plupart des personnes *craignent, redoutent* et évitent *anxieusement* une telle expérience nous en dit long sur certaines structurations personnelles et culturelles dans lesquelles nous avons cantonné l’acte de « parler en public. » Comment réagiriez-vous si on vous confiait la tâche suivante devant un auditoire de 500 personnes :

Tiens-toi debout et entretiens-nous, pendant une dizaine de minutes, sur la théorie du continuum de l’espace-temps d’Einstein en relation avec la conception de sa théorie de la relativité ainsi que sur la différence entre ses théories, la théorie générale et la théorie restreinte, de cette relativité.

Vous leveriez-vous pour parler avec fluence dans un tel contexte ? Pour la plupart d’entre nous, non. Nous hésiterions, chercherions nos mots, trébucherions sur plusieurs termes et sur un vocabulaire qui nous est étranger ; et pour ceux qui *ont horreur* de se ridiculiser (eh oui, certaines personnes sont ainsi mentalement structurées), nous pourrions bien bégayer. Et si nous anticipons bégayer, nous pourrions fort bien nous en empêcher en retenant notre respiration (c’est cela bloquer/se retenir). Cela nous amènerait également à générer des contorsions faciales plutôt bizarres dont nous aurions raison de nous inquiéter et dont nous serions bien embarrassés.

¹ Michael emploie l’expression « time-binding, » concept développé par Alfred Korzybski et qui représente la faculté de transmettre l’acquis d’une génération à la suivante grâce à l’usage des symboles. Le *Time-binding* fut l’objet du premier ouvrage de Korzybski, *Manhood of humanity*³

Le monde de la non-fluence.

Nous sommes tous non-fluents lorsque nous nous retrouvons sur la sellette, dans une situation où nous souhaitons bien performer et bien paraître, sous la pression de devoir parler d'un sujet hors de notre champ de connaissances et d'expertise. Nous sommes tous bredouillants en présence d'un langage et d'un vocabulaire qui ne nous sont pas familiers. Nous sommes tous non fluents lorsque nous cherchons nos mots, pensons tout haut et que nous sommes indécis à savoir quoi et comment le dire. Nous sommes tous bredouillants lorsque nous nous sentons dépourvus et en terrain inconnu.

Et tout aussi intéressant, nous sommes aussi non-fluents lorsque nous sommes en mode créatif, cherchant de nouveaux termes afin de mieux articuler une idée nouvelle à la limite de nos connaissances. La non-fluence se manifeste également lorsque nous sommes excités, très heureux ou que nous ressentons l'extase. C'est le cas lorsque nous faisons passionnément l'amour au point d'en être sans voix.

Mais beaucoup plus important que *l'existence d'une telle non-fluence*, c'est *notre réaction* face à celle-ci. Ce que nous en pensons, ce que nous ressentons *face* à elle. Comment réagissons-nous face à nos propres réactions envers cette non-fluence ?

L'aimons-nous ou la haïssons-nous ?

En tirons-nous du plaisir ou de la haine ?

Sommes-nous embarrassés pour ensuite être honteux de cet embarras ou sommes-nous embarrassés pour ensuite rire de cette sensation ?

Nous en inquiétons-nous de façon douloureuse ou avec un certain plaisir ?

En faisons-nous tout un plat ou si nous ne lui accordons pas autant d'importance que cela ?

Toutes ces questions, bien sûr, constituent des applications méta-étatiques qui introduisent des méta-états ou structures qui gèrent les niveaux supérieurs de notre esprit. Toutes reviennent à se demander,

Comment nous appliquons-nous un méta-état lorsque nous rencontrons un certain niveau de non-fluence ?

Quel genre de structures mentales créons-nous et instaurons-nous lorsque nous bloquons en parlant ?

Quels états émotifs ressentons-nous lorsque nous sommes embarrassés ?

Ce sont là les questions qui identifient, définissent et créent nos *structures mentales* et émotionnelles relatives à l'expérience. Elles génèrent notre *environnement neuro-sémantique* intériorisé. Nous n'aurons plus, dès lors, à nous référer aux pensées-et-sensations des autres ou propres à notre *culture*, puisque nous pourrons dorénavant évoluer selon notre propre culture intériorisée. Hélas, lorsque notre environnement sémantique intériorisé s'avère du genre à poser des jugements, à être sévère, insultant, critique et négatif – nous courons alors le risque de nous berner nous-mêmes, aisément, automatiquement et systématiquement, sans égard à l'attitude pourtant coopérative et apaisante des autres.

D'un environnement neuro-sémantique ?

Dans son livre (*People in Quandaries*), 1946), Wendell Johnson se concentra sur l'importance des environnements sémantiques en relation au bégaiement. Il se concentra sur l'environnement mental/émotionnel du noyau familial en relation avec la parole. Il voulait identifier et expliquer les « évaluations de second niveau » *acquises* par l'individu relatives à la non-fluence. L'expression 'évaluations de second niveau' constituait l'ancienne terminologie de la sémantique générale désignant les méta-états (lien vers le texte original anglais : <http://www.masteringstuttering.com/MetaStates.htm>). Voici ce qu'écrivait Johnson à ce sujet :

« Nous observons certaines interrelations entre l'environnement sémantique de l'enfant, ses propres évaluations et son comportement visible. Plus les parents deviennent anxieux, plus ils harcèlent l'enfant pour qu'il « procède lentement, » « qu'il arrête pour se reprendre, » qu'il « se décide, » qu'il « respire plus profondément, » plus l'enfant devient craintif et découragé, et plus il parlera en hésitant, de façon haletante ou empressée et laborieuse... C'est une spirale sans fin dont tous les facteurs sont étroitement inter reliés. » (447).

« Nous nous sommes livrés à une expérience en créant pour l'enfant un environnement sémantique dans lequel il n'y aurait que peu d'anxiété, de tension et de désapprobation à intérioriser. Nous souhaitons générer chez l'enfant des évaluations de sa parole qui lui permettraient de parler spontanément, sans pression, avec confiance ; non pas la confiance de s'exprimer parfaitement, mais vis-à-vis sa capacité à s'exprimer de manière acceptable. » (448)

« Tout comme vous pourriez vous exprimer de manière hésitante dans une situation où vous n'êtes pas le bienvenu et qu'on résiste à vos propos, de même l'enfant aura tendance à être moins fluent lorsqu'un niveau trop élevé de critiques et une insuffisance d'affection soulèveront des doutes en lui sur l'amour que lui prodiguent ses parents et leur propension à l'aider et à l'encourager. » (450)

L'environnement sémantique fait référence au contexte interpersonnel et explique pourquoi le contexte tient une place de premier choix dans nos réactions. Aussi longtemps qu'on s'inquiétera de la qualité de notre exécution et de ce que pensent les autres, aussi longtemps que nous aurons tendance à évaluer notre Identité propre selon ce que nous faisons – nous alourdirons sémantiquement l'environnement ou le contexte. Cela ne fera qu'augmenter nos niveaux de pression et de stress, transformant la parole en autre chose que simplement *parler* ; l'acte de *parler* s'en trouvera surchargé de telle manière que, neuro-sémantiquement, il deviendra plein de sens, plein de significations :

Une démonstration de mon efficacité.

Une démonstration de ma valeur en tant qu'individu.

L'expression de ce que je suis vraiment.

L'expression de ce qui déterminera ce que les autres penseront de moi.

S'inquiéter obsessionnellement de la fluence et de la non-fluence.

Bob pose souvent une puissante question neuro-sémantique aux PQB :

« Si vous étiez indifférent à bégayer ou pas, à bloquer ou pas, à parler avec fluence ou non, bégayeriez-vous ? Qu'advierait-il de votre bégaiement ? »

Bien sûr, on lui répond qu'on préférerait ne pas bégayer. Ce qui est révélateur. Et c'est pour cette raison que Bob et moi avons rédigé le *It Doesn't Matter Pattern*.² Il s'agit d'un modèle fort simple. Songez à quelque chose de simple et de peu d'importance à laquelle vous avez réagi en disant « Ça n'a pas d'importance. » Établissez un point d'ancrage¹ à cet état puis appliquez-le à l'état d'esprit que vous ressentiez alors que vous parliez de manière non fluente. Nous faisons cela dans le but de dé-charger la charge sémantique (ou signification) de l'expérience. Même chose avec la [Modélisation par rétropection & retour dans le passé](#).

L'importance de la dé-dramatisation (ou désensibilisation) de la fluence et de la non-fluence et de la nécessité de traiter ces deux expériences comme telles, i.e. des expériences de parole, sans plus, circule depuis longtemps dans le monde de la sémantique générale. Portez attention à ce qu'écrivit notre ami Wendell Johnson à ce sujet en 1946. Il commence en distinguant clairement la non-fluence du bégaiement.

« En vérité, la PQB ne parle pas de manière disfluente. Elle est très capable de s'exprimer avec fluence ; tant et aussi longtemps que sa parole est fluente, comme elle l'est, dans la majorité des cas, au moins 80% du temps, il est difficile de distinguer sa parole de celle d'un locuteur normal. Affirmer que les PQB ne peuvent s'exprimer avec fluence s'avère une sérieuse aberration. Si elles peuvent, à la fois, parler de manières non fluente et fluente, alors on peut les considérer comme des locuteurs normaux. Leur différence réside dans le fait que, chaque fois qu'elles hésitent ou qu'elles répètent, elles démontrent beaucoup de peur et d'efforts (de lutte) au lieu de simplement bredouiller calmement comme le font les locuteurs normaux. » (452)

Les PQB parlent-elles déjà avec fluence ? Oui. C'est pour cette raison que lorsque Bob débute avec un nouveau client, il commence toujours par savoir s'il y a des occasions et des endroits où cette personne parle avec fluence. Y a-t-il des gens avec qui vous parlez avec fluence la plupart du temps ? Oui. Et cela, bien sûr, constitue un autre état qu'on doit ancrer (créer un point d'ancrage) pour l'utiliser comme ressource à notre disposition.

« Fondamentalement, le bégaiement n'est en rien un défaut de parole, bien qu'une non-fluence excessive puisse parfois être considérée comme telle. Le bégaiement constitue un trouble d'évaluation. C'est le résultat qui se manifeste lorsqu'une non-fluence normale est évaluée comme quelque chose à craindre et à éviter ; c'est ce que fait, visiblement, la PQB afin d'éviter la non-fluence. Dans ces conditions, sa réticence à parler, sa timidité, son excessive prudence à parler, son déploiement d'efforts afin de s'exprimer parfaitement se manifestent sous forme de grimaces faciales, de contorsions corporelles et de vocalisations tendues – tout ceci représentant ce que nous appelons bégaiement. » (452, les italiques sont de moi, M.H.)

² « Ça n'a pas d'importance. » Cet article sera fort probablement traduit.

« Un trouble d'évaluation » est la terminologie propre à la sémantique générale pour avoir créé un méta-état négatif – un état dragon. Le locuteur s'en est pris à lui-même avec des pensées/émotions négatives, des peurs et des terreurs, la honte et l'anxiété, la peur de ce que cela *signifiera*. Nous sommes ici en présence d'un dommage sémantique.

« Chez les locuteurs normaux, la non-fluence n'est qu'une réaction provoquée par un stimulus externe ou, peut-être, par un manque de vocabulaire ou de préparation. Dans un tel cas, la non-fluence comme réaction est tout à fait normale.³ Mais pour la PQB, la disfluence est plutôt un stimulus auquel elle réagit avec anxiété tout en s'efforçant de l'éviter ainsi que ses présumées conséquences sociales. Alors que la non-fluence comme réaction ne représente pas un problème, il en est autrement lorsqu'elle est devenue un stimulus... (il s'agit d'une attitude)... qui constitue le bégaiement. Une simple hésitation de parole est normale et sans conséquence. Mais hésiter à hésiter recèle des conséquences relativement sérieuses. Ce sont ces attitudes de peur et d'embarras, cette hésitation à hésiter de second niveau, ces efforts physiques anxieux pour parler parfaitement, sans non-fluence – sont tous des symptômes de bégaiement tels qu'on les retrouve chez l'adulte. » (453)

Le bégaiement constitue donc une *attitude* spéciale ? Qu'en est-il si le bégaiement est créé par et résulte d'un, refus de tolérer la non-fluence ? Et si c'est le méta-état de *terreur, d'anxiété, de peur et d'inquiétude* qui, en soi, favorise une structure contre le « parler » et qui exigerait aussi la fluence ? Pourquoi ne serait-ce justement pas ces structures d'esprit (*i.e.* les « attitudes ») qui donneraient vie au bégaiement et au blocage ?

S'il en est ainsi, il est alors relativement facile de renverser ces structures et de faire échec à cette attitude. Tout ce que nous aurions à faire serait d'accéder à des états d'acceptation et même d'appréciation du parler non fluent et de lui appliquer un méta-état plein de ressources. Il ne nous resterait alors qu'à accueillir et à jouir de la non-fluence comme juste cela, un parler non fluent.

C'est ce que font la plupart des orateurs. C'est ce que je fais. Je ne me préoccupe pas tellement de la fluence ou de la non-fluence. Je n'y pense presque jamais. Lorsqu'il m'arrive de chercher mes mots, de répéter plusieurs fois des lettres ou des phrases, je n'y pense jamais en termes de « bégaiement, » encore moins comme une « personne qui bégaie. » Je structure ma parole comme telle, juste *parler*. Rien de plus. Elle ne signifie rien d'autre que de parler.

Il existe une structure particulièrement pernicieuse qui s'amuse à nous provoquer, et tout spécialement à provoquer les personnes qui bégaient. Cette structure, c'est la croyance qui veut que nous devions nous exprimer avec fluence. Subtile, n'est-ce pas ? « Je me dois de parler avec fluence. » Qui a dit cela ? Pourquoi ? Et si je ne le fais pas, quelle en sera la conséquence ? C'est le « dois » de cette affirmation qui peut nous occasionner des dommages sémantiques. Le devoir, l'obligation ?

Ce « Je me dois » implique que « Je ne dois pas parler de manière non fluente/disfluente. » Vraiment ? C'est justement ce genre de tabou, de prohibition qui nous empêche d'accepter, d'apprécier et d'utiliser notre manque de fluence pour chercher nos mots et être des êtres humains qui utilisent la parole afin de développer de nouvelles idées. Et c'est justement la raison

³ Ce que John Harrison désigne « bobulating », en français, bafouillage. R.P.

pour laquelle on se doit d'être très, très prudent lorsqu'on félicite une personne qui bégaie pour sa fluence, une telle attitude pouvant donner crédit à l'idée que la non-fluence est à proscrire.

Notre ami Johnson écrivit encore :

« La plupart des gens ont tendance à féliciter la personne qui bégaie lorsqu'elle s'exprime avec fluence. Une telle attitude ne fait que renforcer la conviction de la PQB qu'elle ne doit pas parler de manière non fluente ; elle aura, par conséquent, tendance à devenir un peu plus anxieuse et à démontrer une plus grande tension dans ses efforts pour, justement, éviter cette non-fluence... Il est donc préférable de féliciter la PBQ chaque fois qu'elle compose avec sa disfluence d'une manière calme et sans tension indue...La meilleure attitude à adopter c'est de lui montrer qu'elle n'a aucune obligation de parler avec fluence. » (455)

« La plupart des PQB profiteront de ces occasions qu'elles ont de parler sans qu'aucune prime ne soit rattachée à la fluence. Au fur et à mesure que la PQB cessera d'être terrorisée par la non-fluence/disfluence, elle en viendra à s'exprimer avec moins d'anxiété, avec moins d'hésitations et de tension – et donc, moins de bégaiement. (456)

Pratiquer la non-fluence.

Comment entrainer notre système esprit-corps-émotion à cesser de surcharger la fluence et la non-fluence avec toutes sortes de significations ? Eh bien, aussi paradoxal que cela puisse paraître, simplement en pratiquant la non-fluence.

« Lorsqu'ils parlent avec une non-fluence délibérée (volontaire), consciemment, ils se décontractent considérablement, s'expriment plus doucement et bégaient beaucoup moins. » (461)

« Car lorsque la PQB parle volontairement avec des répétitions, des hésitations, etc., elle va à contrecourant d'habitudes depuis longtemps établies. » (461)

Et c'est justement ce que nous suggérons dans notre article (1998) sur le bégaiement ([Aborder le bégaiement par la PNL et la neuro-sémantique](#)). Nous y suggérons justement de pratiquer le bégaiement et le blocage. De jouer avec. John Harrison recommande la même chose tout en poussant l'idée un peu plus loin : il suggère de jouer avec et de le faire volontairement en parlant en public !⁴

Que peut-on gagner à faire cela ?

Surtout un changement d'orientation, d'attitude envers la non-fluence/disfluence. Cela associera à la non-fluence des émotions positives telles que plaisir, allégresse, démesure, être débonnaire et humour. Ce sera un antidote contre la peur et la honte de la non-fluence/disfluence, contre le tabou à son encontre tout en y faisant échec, car on s'en donnera alors la permission. Nous pourrons alors, et alors seulement, commencer à jouir de cette non-fluence si humaine et cesser d'en faire tout un plat.

⁴ Bien que je n'aie pas de preuve de cela, j'ai lu quelque part que Winston Churchill se servait parfois de son bégaiement pour mieux faire passer une idée. R.P.

En résumé.

- Parler, c'est parler. Parler constitue un de nos pouvoirs humains les plus élémentaires pour communiquer, exprimer ce que nous sommes, se connecter aux autres, guérir, blesser, créer des liens, rompre ces liens, découvrir de nouvelles idées, etc.
- Et nous sommes tellement plus que notre parler. Parler n'est qu'une chose que nous faisons, juste une expression et une expression des plus imparfaites. C'est donc une preuve de sagesse que de ne pas la surcharger sémantiquement. Autrement, cela ne ferait que lui donner plus de pouvoir pour nous contrôler et définir ce que nous sommes.
- Nous parlons tous avec plus ou moins de non-fluence. En surchargeant notre cerveau avec de grandes structurations qui rendront la non-fluence normale, acceptable et plaisante en plus de savoir l'apprécier comme outil d'exploration et de découvertes, nous pourrons alors parler de manière non fluente, calmement et avec humour. Et c'est ce que je vous recommande.

Créé par diagnostic :

Diagnosogénique⁵ : le bégaiement est un trouble diagnosogénique en ce sens que son diagnostic en constitue une des causes. Les évaluations qu'en font les parents (ordinairement) et qu'ils expriment ouvertement ou implicitement en diagnostiquant la parole de leur enfant comme 'bégaiement,' ou 'défectueuse,' ou 'anormale,' constituent une partie très importante de l'environnement sémantique de l'enfant. Dans la mesure où l'enfant intériorise cet élément de son environnement sémantique, il en viendra lui aussi à évaluer sa parole comme 'défectueuse,' 'difficile,' 'inacceptable,' etc., sa parole devenant alors plus hésitante, plus prudente et plus laborieuse. » (446)

Références :

Hall, L. Michael; Bodenhamer, Bob G. (1997). [Figuring Out People: Design Engineering with Meta-Programs](#). Wales, UK: Crown House Publications.

Hall, L. Michael (1999). [The Secrets of Personal Mastery](#). Wales, UK: Crown House Publications.

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. Traduit en français : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Red%C3%A9finir-le-B%C3%A9gagement-%C3%89DITION-2011.pdf>

Johnson, Wendell. (1946/1989). *People in quandaries: The semantics of personal adjustment*. San Francisco, CA: International Society for General Semantics.

⁵ Il s'agit d'une traduction toute personnelle du mot *Diagnosogenic* dont je n'ai pas trouvé d'équivalent français. R.P.

Korzybski, Alfred. (1933/1994). *Science and Sanity: An introduction to non-Aristotelian systems and general semantics*, (5th. ed.). Lakeville, CN: International Non-Aristotelian Library Publishing Co.

Auteur :

L. Michael Hall, Ph.D. est psychologue de formation, devenu formateur, chercheur et modélisateur en neuro-sémantique. Il vit dans les Montagnes Rocheuses au Colorado et est l'auteur de plus de 30 livres.

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

Traduction de *The Art of Enjoying Non-Fluency*, par L. Michael Hall, Ph. D.
Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec, Canada, novembre 2012.
Merci à Anne-Marie Simon pour sa collaboration dans la révision de mes textes.

ⁱ L'ancrage est un stimulus quelconque qui est attaché ou lié à une expérience ou un état. Il peut prendre la forme d'un toucher, d'un mot, d'un regard, d'un son, etc. Voir *User's Manual of the Brain* sur une description complète pour établir un point d'ancrage.