

« Si votre Rossignol ne chante pas » par Ruth Mead



Jusqu'à 33 ans, j'avais un gros problème de bégaiement. Et ce n'était pas l'un de ces « charmants petits bégaiements » : je bégayais violemment. Durant toutes ces années, je n'ai retenu qu'une chose de mes thérapies : « Si vous travaillez suffisamment dur pour apprendre à contrôler votre parole, vous pourrez progresser. »

Contrôler ma parole signifiait préparer la manière dont j'allais dire les mots, quand et avec quelle intensité respirer, remplacer des mots par d'autres et parler au rythme d'un métronome. J'étais devenue tellement experte dans ces procédés de contrôle que je pouvais même les accomplir durant mon sommeil.

Je n'étais pas capable de remettre en cause cette vision des choses parce que mon propre raisonnement était une régurgitation de ce qu'on m'avait appris. Je corrigeais mes paroles constamment et croyais que « ma pensée consciente contrôlait ma parole ». Et la version la plus angoissante de cette théorie était la suivante : « si je ne travaille pas suffisamment dur sur différents moyens de contrôle, je vais subir la catastrophe ultime : être incapable de sortir un mot. »

Je payais cher le fait d'écouter la voix de l'autorité plutôt que de me fier à mes propres observations, l'une d'entre elles étant que les personnes qui bégayaient étaient les seules, à ma connaissance, qui pensaient constamment aux mécanismes de la parole. Cela m'amenait à conclure que les bègues insèrent un élément conscient dans leur parole qui entre en résistance avec le flot naturel des mots.

Comme la plupart des gens qui bégaiement, mon bégaiement était situationnel. Lorsque je lisais seule à voix haute (et que personne ne pouvait m'entendre), je pouvais parler parfaitement : le flot était là. Pourtant, aussitôt qu'un adulte entrait dans la pièce, le flot s'interrompait et je me mettais à penser à chaque mot que j'allais dire et comment j'allais le dire. Le bégaiement ressemblait à une anxiété de performance : plus je voulais bien faire, plus je bégayais et plus j'essayais de contrôler ma performance, plus je coïnçais.

Je savais vaguement qu'il y avait deux systèmes dans le cerveau et qu'il y a sans cesse des conflits entre eux. Il y a d'un côté « l'expérimentation » intuitive (Système 1) : c'est le cerveau subliminal, spontané et automatique, qui prend en charge sans y penser et sans effort des tâches telles que parler ou respirer. Le second système est celui de la « mémoire » théorique qui exerce un contrôle conscient sur le monde qui l'entoure et nuit aux intérêts du Système 1, naturel et spontané. (Lire à ce sujet « THINKING FAST AND FLOW » de Daniel Kahneman. *Note de traduction : voir sur ce lien en français une présentation des travaux de Daniel Kahneman.*)

La parole est un flot et le timing entre ces deux systèmes est si crucial pour la fluence que la moindre tentative pour contrôler mon bégaiement était une résistance suffisante pour interrompre ce flot. Quand la résistance était levée, le flot se déversait.

Cette croyance que je devais contrôler les mécanismes de ma parole semblait actionner la part consciente de mon cerveau (Système 2) en lui envoyant le signal de faire une chose qu'il n'était pas censé faire : agir sur la production de parole. Nous savons que le cerveau automatise la parole, libérant ainsi la pensée de contrôler ce que nous disons. Quand les signaux moteurs arrivent au système moteur sans interférence de la conscience, la parole devient automatique.

Or, quand j'essayais de contrôler ma parole, je perdais cet automatisme.

Mon bégaiement a disparu bien avant que je sache exactement pourquoi, même si j'avais écrit des pages et des pages d'observations durant la période où mon bégaiement était en train de disparaître. Plus tard, quand j'ai lu le livre de John Harrison « **Redéfinir le bégaiement** », je m'y suis totalement retrouvée. Harrison confirmait mes propres découvertes : en général, la pensée consciente, à cause de son incapacité à penser à plus d'1, 2 ou maximum 3 choses à la fois, est clairement incapable d'accomplir l'incroyable processus multi-tâches que nécessite la prodigieuse complexité de la parole. Et attendre de la pensée consciente qu'elle fasse ce qu'elle n'a aucune aptitude à faire peut, et c'est fréquemment le cas, déclencher un état de panique.

« Ironiquement, le blocage vient d'un excès de contrôle. » écrit Harrison. Et Barbara Dahm, une orthophoniste israélienne, abonde dans ce sens : *« Je suis en désaccord avec mes collègues qui prétendent que le bégaiement vient d'un manque de contrôle. Ils disent que les mouvements de tête, les grimaces, les répétitions et les blocages du larynx sont signes d'une perte de contrôle mais c'est une illusion. Le fait est que parler est un automatisme dans le cerveau. Les neurologistes le disent, les experts psycholinguistiques le disent. Le temps est venu de le dire aux personnes qui bégaiant. »*

Alors que je voyais que la guérison ne pourrait venir qu'en permettant à la parole de fonctionner spontanément et automatiquement, j'étais toujours incapable de me débarrasser de mes anciens schémas. Essayer de parler naturellement, c'est toujours essayer et essayer est une forme majeure de contrôle. C'était comme si je disais : *« Je ne vais pas laisser ma pensée consciente contrôler ma parole donc je vais faire de gros efforts pour ne pas faire d'efforts. »* Je ne pouvais pas m'en sortir d'autant que je portais en moi des années d'angoisse de rester « bloquée » sur un bégaiement. Cette incapacité à avancer était vraiment pénible.

Quand j'avais trop peur de perdre les acquis durement gagnés « au rayon de la spontanéité », j'étais tentée de revenir au système 2, celui de la conscience, et je gémissais : *« cette manière de parler sans contrôle est décidément trop difficile et effrayante ! Mes vieux mécanismes de contrôle me manquent ! »*

Un jour, j'ai cherché à savoir ce qui me poussait à abandonner le contrôle. En fait, j'essayais de ne plus contrôler ma parole afin de pouvoir arrêter de bégayer. En fait, cela signifiait que je n'abandonnais pas du tout le contrôle ! J'essayais simplement de ne pas bégayer. Mon amie, Sophie Sacca, a dit : « *Je sais que je dois abandonner tout contrôle sur ma parole pour obtenir la fluence mais si ma motivation est de parler de manière fluide alors je me retrouve de nouveau à essayer de prendre le contrôle de ma parole.* »

Le bégaiement faisait toujours partie de la voix que j'avais en mémoire et il est difficile de lutter contre sa mémoire. Finalement, j'ai été capable d'arrêter de contrôler ma parole parce que j'ai vu la parole automatique comme un cadeau de la nature, pas comme quelque chose que je pouvais gagner ou obtenir en travaillant. Je pouvais prendre ce cadeau et dire « merci » ou bien continuer à travailler, en essayant de fabriquer quelque chose qui était déjà « là ».

J'ai aussi réalisé que la plupart des problèmes surviennent de cet excès de contrôle. Notre second système (la pensée consciente) s'accroche à l'illusion que tout doit être sous contrôle et perturbe ainsi notre performance en sport, dans le domaine de la parole ou même au piano.

LA METAPHORE

Les Métaphores puissantes rendent visible l'invisible (par exemple en représentant l'électricité comme de l'eau circulant dans un tuyau). Et c'est une métaphore qui m'a aidée à voir ce qui se passait durant mes blocages à la fois oraux et écrits.

L'inconscient, comme on le sait, utilise la langue des symboles et de la métaphore. Tout comme « La parole est un fleuve » a travaillé en sous-marin pour finalement torpiller l'illusion que je devais fabriquer chaque mot que je prononçais et chaque respiration que je prenais, la métaphore du rossignol a dissous l'illusion que ma pensée était capable de contrôler les mécanismes de la parole.

Cette nouvelle métaphore est venue d'une ritournelle qui ne me quittait pas : une stupide chanson d'amour que j'avais jouée au violon pour mes enfants. Vous la connaissez probablement :

*« Chut ! Petit bébé, ne dis rien...
Maman va t'acheter un rossignol.
Et si ce rossignol ne chante pas,
Maman t'achètera une bague en diamant. »*

Finalement, j'ai écrit « Si ton rossignol ne chante pas » dans mon carnet et j'ai attendu de voir si cela m'inspirait autre chose.

Quelques minutes plus tard : « C'est un rossignol, pas n'importe quel rossignol mais celui que je crois être le mien... Et apparemment, il ne veut pas chanter. » De plus, mon problème de bégaiement peut induire plus de choses que mon impossibilité à parler avec fluence. Il peut aussi impliquer une relation entre mon rossignol (mon esprit créatif,

le système 1) et moi (mes pensées de contrôle... Le système 2... Qui découvre que son rossignol ne chante pas et s'improvise entraîneur d'oiseau dont le boulot est de faire chanter son rossignol.)

C'était comme si je n'avais pas compris que les oiseaux chantent des chansons d'oiseaux tout simplement parce qu'ils sont des oiseaux et non parce qu'on leur a appris à chanter ou qu'ils ont choisi de chanter. Je me suis donc bombardé « Entraîneur d'Oiseau » comme si mon rossignol ne savait pas comment chanter. Je lui donnais des ordres : « *Sois performant ! Chante ! J'exige que tu chantes !* » et je pensais ensuite fièrement : « Voilà ! Maintenant mon rossignol va chanter ! »

Mais mon rossignol me regardait d'un air ahuri. Alors je devins de plus en plus exigeante, jusqu'à l'excès : « *Ecoute, mon pote, tu me dois une ou deux chansons. Qu'est-ce qui ne va pas avec toi ? Tu as un caillou dans le gosier ou quoi ?* »

Et je passais alors aux menaces : « *Ecoute, je sais que tu peux chanter si tu le veux. Alors, écoute bien... Tu ferais mieux de te mettre à chanter si tu sais ce qui est dans ton intérêt.* »

Mais mon rossignol ne chantait toujours pas.

Cela commençait franchement à m'agacer. Cet oiseau ne m'aura pas, me disais-je. Il est possible que je ne puisse pas apprendre à mon rossignol à chanter mais un spécialiste le pourra sûrement !

J'ai donc amené mon rossignol au spécialiste le plus expérimenté que j'ai pu trouver. Je suis rentrée seule chez moi, vraiment soulagée. Ce spécialiste ne me prendrait pas trop d'argent s'il ne savait pas comment apprendre à mon oiseau à chanter, n'est-ce pas ? Bien sûr que non ! J'étais heureuse et soulagée.

Quelques jours plus tard, le spécialiste m'a appelée : « *Votre oiseau est guéri ! Je l'ai laissé seul dans une pièce et il a chanté merveilleusement.* » « *Waouh !* » me suis-je exclamée. « *C'est super ! J'arrive.* »

Le spécialiste avait préparé un diplôme à encadrer pour mon rossignol, attestant sa guérison.

Cela méritait une petite cérémonie. J'ai cuisiné un dîner spécial pour ma famille et allumé des bougies. J'ai noué un grand ruban jaune sur la cage et je l'ai posée à table pour nourrir mon oiseau avec ses fruits et noix favorites.

A présent, le dîner est terminé. Le moment magique est arrivé. Nous attendons impatiemment le tour de chant du rossignol... Oh ! Non ! Ca ne va pas recommencer ! Nous le supplions : « *S'il te plaît, nous attendons. Nous voulons t'entendre chanter.* »

Mon enfant, déçu et triste, suggère : « *Pauvre oiseau sauvage, il a peur.* » J'approuve : « *C'est ça ! C'est ça le problème ! Mon oiseau a peur de chanter. Pourquoi n'y ai-je pas pensé avant ? Cet oiseau a besoin d'un thérapeute pour l'aider à affronter son anxiété de performance.* »

J'ai emmené mon oiseau chez un thérapeute. Après m'avoir écoutée, elle a secoué la tête tristement. Elle ne pouvait pas aider mon rossignol. « *Les rossignols n'ont pas peur,* » m'a-t-elle expliqué. « *Je ne peux donc pas soigner les peurs de votre rossignol.* »

« *Alors qu'est-ce qui cloche ?* » ai-je gémi.

« *Libérez votre oiseau* », m'a-t-elle conseillé. « *Il a sa propre chanson mais les rossignols en cage ne chantent pas.* »

Nous sommes rentrés à la maison, mon rossignol et moi. J'étais en colère contre la Thérapeute. Elle ne savait pas combien mon oiseau avait besoin de moi. Que ferait mon rossignol sans moi ? J'étais désespérée.

Arrivée chez moi, je me suis assise à côté de la cage, la tête dans les mains. Toute la journée, j'ai pensé à mon oiseau qui ne pouvait pas me chanter de chansons. En dépit de tous mes efforts, je n'arrivais pas à faire chanter mon rossignol.

Il n'y avait plus qu'une chose à faire.

J'ai transporté la cage dans le doux soir d'été et je l'ai ouverte. J'ai pleuré quand mon rossignol s'est envolé vers la liberté. Je l'ai regardé s'élever dans le ciel. L'obscurité est tombée et la lune est apparue. De gros nuages l'ont masquée un moment.

A présent, je frissonne, inquiète pour mon rossignol seul dans le noir. J'ai regagné la maison et je me tiens devant la porte ouverte...

Attendez ! Qu'est-ce que j'entends ? Je plonge dans l'air de la nuit, en courant sur la pointe des pieds. Très haut au dessus de moi, sur la plus grande branche du sycomore, je vois la silhouette d'un oiseau et ses ailes sont entaillées d'une lumière blanche. Quand la lune perce complètement les nuages, j'entends la mélodie d'une chanson d'amour : c'est la complainte émouvante de mon rossignol, sa douce chanson.

Traduction de « If Your Mockingbird Won't Sing », article paru dans le numéro d'août 2012 de la lettre de l'Indian Stammering Association.

http://www.stammer.in/newsletter/9_Samvad-Aug-2012.pdf

Traduction française de Laurent LAGARDE - août 2012.

<http://www.goodbye-begaiement.fr>