

SYNDROME DU BATS-TOI-OU-FUIS/FIGÉ SUR PLACE RÉACTION AU STRESS

Une «solution autonome» pour venir à bout des blocages/du bégaiement

Bob Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

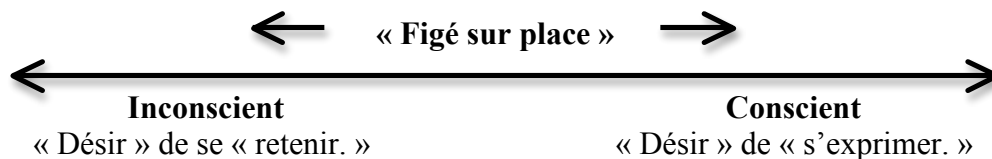
- Qu'est-ce que la réaction « bats-toi-ou-fuis » ou Syndrome de réaction générale ?¹
- Quelle est la relation de ce phénomène neurophysiologique avec le blocage/bégaiement ?
- Pourquoi est-il si difficile de se sortir d'un blocage ?
- Comment le syndrome du Bats-toi-ou-fuis contribue-t-il à expliquer la difficulté de se sortir d'un « blocage » ?
- Si je peux « sombrer dans un blocage, » puis-je apprendre à « m'envoler vers l'accalmie ? »

Ayant soumis pour révision ce modèle au Néo-Zélandais Robert Strong, il surligna l'expression « figé sur place » dans le titre et m'écrivit :

« Je me réjouis que tu aies ajouté cela, Bob. Pour moi, c'est la véritable nature du réflexe de retenue/blocage. L'individu ne se sauve pas de la situation non plus qu'il se bat contre celle-ci (à part les contorsions musculaires) ; il alterne plutôt entre son désir de se sauver et le désir d'affronter (les deux, intérieurement), finissant par « s'enfermer » (figé sur place) au beau milieu des deux. « **Enfermé** » **entre son désir conscient de s'exprimer et son désir inconscient de se retenir**. Le régulateur de vitesse d'un mélangeur de cuisine constitue une autre analogie de cette condition « d'enfermé. » Le régulateur de vitesse fonctionne selon un mécanisme centrifuge qui établit et coupe alternativement le courant afin de le fournir et de le couper... arrêtant et redémarrant constamment le moteur ; pourtant, ce dernier semble toujours tourner à une vitesse constante (barrée). »

Robert dessina ce graphique afin d'illustrer son idée. Je l'ai recréée avec Microsoft Visio :

Graphique 1
Figé sur place en plein milieu



Robert a raison. C'est comme la proverbiale mule qui se laissait mourir de faim entre deux bottes de foin. Elle n'arrivait pas à décider laquelle elle allait manger. C'est comme conduire avec un pied sur l'accélérateur et l'autre sur le frein. Non seulement n'allez-vous nulle part, mais

¹ General arousal syndrome.

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

vous vous brûlez, vous vous épuisez. Vous n'avez qu'à penser à toute cette énergie que vous dépensez à vous efforcer *de ne pas* bloquer/bégayer.

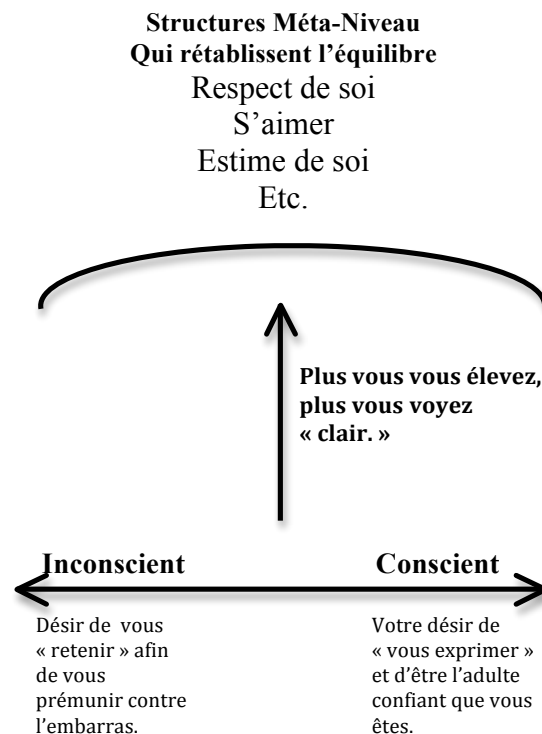
Je partageai ces remarques avec une PQB (Personne Qui Bégaie) qui me répondit :

« Ce que dit Robert sur le désir de parler et celui, simultané, de se retenir, est tout à fait exact. Outre l'Hexagone du bégaiement, c'est la thèse centrale du livre de John Harrison. Comme vous l'avez si bien dit, c'est comme appliquer les freins tout en voulant, simultanément, avancer. Des intentions contradictoires provoquent toutes sortes de résultats, dont le bégaiement – ne pas pouvoir aller aux toilettes publiques ; craindre de faire une fausse note en face de quelqu'un ; être incapable d'atteindre la cible ; avoir un blanc de mémoire devant un auditoire ; s'efforcer d'abandonner une mauvaise habitude, et ainsi de suite. Ce sont toutes des situations similaires. »

Bien sûr, tant et aussi longtemps que la personne reste au milieu, indécise, elle ne pourra s'extirper de ce « moment d'immobilité. » L'individu devra *s'élever* pour accéder à des ressources supérieures et les *appliquer* au problème. Aussi longtemps que l'individu restera figé au milieu, entre deux alternatives contradictoires, il restera figé sur place. Vous devez transcender car personne ne résout un problème en demeurant *en plein* dans le problème (voir Graphique 2). Le but de cet article est justement de vous introduire sur le *comment* y arriver.

Graphique 2

Cesser d'être figé sur place



Tout contexte qui semble, aux yeux de la PQB, stressant, déclenche habituellement le blocage/bégaiement. Et les situations considérées comme excessivement stressantes peuvent

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

facilement déclencher la réaction du bats-toi-ou-fuis, également connue sous le vocable du Syndrome de réaction générale. Je viens tout juste de conclure une première séance avec un individu qui bégaie. Bien qu'il ait obtenu de bons résultats avec le programme McGuire, il bloque/bégaie toujours à son travail. Parlant avec lui à bâtons rompus, il me dit que le Programme McGuire associait le blocage à un « arrêt au niveau de la poitrine. »² Et lorsque cela se produit, le Syndrome de réaction générale « a déjà explosé ».

La peur et le stress font leur apparition lorsqu'on perçoit et qu'on interprète des situations comme craintes et stressantes. Lorsque la peur et le stress sont suffisamment intenses, nos instincts animaliers prennent le dessus. Lorsque nous percevons un danger, une menace, de l'insécurité, etc., ces messages transmettent des signaux à notre cortex cérébral (partie *supérieure du cerveau*) qui les transmet ensuite au thalamus. L'amygdale entre aussi en ligne de compte. L'Amygdale est une structure neurologique de la forme d'une amande située à la base du cerveau qui produit et qui réagit à des signaux non verbaux de **colère**, d'évitement, d'auto-défense et de **peur**. Ceux-ci activent à leur tour le syndrome du bats-toi-ou-fuis (ou Syndrome de réaction générale). Et en même temps que cela déclenche le Syndrome de réaction générale, tout, à l'intérieur de notre organisme, s'active à exécuter ce qui est nécessaire à notre survie. Le moment d'affronter (de se battre) ou de fuir est arrivé.

Pour une Personne Qui Bégaie (PQB), un sérieux blocage recèle tous les symptômes d'une personne dont le Syndrome de réaction générale est activé. De nombreuses PQB m'ont décrit la métaphore du « chevreuil fixant les phares » d'une automobile sur le point de le frapper de plein fouet en me décrivant un blocage. À ce moment-là, alors qu'il connaît un sérieux blocage - ce qui n'est pas rare - le Syndrome de réaction générale s'est activé et l'individu est victime d'une attaque générale de panique.

Son sang est pompé du cerveau et de l'estomac pour être redirigé vers les groupes musculaires plus forts ; l'adrénaline est libérée dans son sang ; son cœur bat plus vite ; sa respiration se fait plus rapide et intense ; ses yeux se dilatent ; l'individu commence à transpirer ; les niveaux de gras, de cholestérol et de sucre dans son circuit sanguin augmentent ; son estomac sécrète plus d'acides ; son système immunitaire ralentit et sa pensée adopte un mode plus blanc-ou-noir ou de survie. Est-ce si surprenant que certaines personnes aient faussement identifié la cause du bégaiement comme étant physique ? Pour quelqu'un qui *ressent* tout cela de manière aussi intense, la menace semble vraiment réelle.

Après avoir lu cela, une PQB commenta : « Et comment ! C'est le moment où le diable prend le contrôle. C'est ce que pensent les PQB ; « QUELQUE CHOSE » d'incontrôlable prend le contrôle. Et je suis persuadé que ce dont vous parlez ici, c'est de ce « quelque chose. » Oui, c'est bien ce que je veux dire. Bien qu'il n'y ait pas de « force » externe qui prenne le contrôle, c'est tout comme. Il s'agit d'un « phénomène entièrement interne » à l'individu.³

Le fait qu'un sévère blocage active le Syndrome de réaction générale explique également pourquoi il est si difficile d'accéder à des ressources personnelles lorsqu'on vit un blocage. Tout notre système esprit-corps hurle pour que nous combattions ou fuyons. Comme ni l'une ni l'autre

² Chest freezer.

³ Bob emploie l'expression « inside job ».

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

de ces possibilités n'est, bien souvent, disponible, l'individu se contente de rester là, figé dans un blocage, s'efforçant de s'en sortir tout en bégayant.

Une fois notre syndrome bats-toi-ou-fuis activé, on dirait que nous sommes incapables de *penser*. Ressentant de manière si intense la peur/menace, notre instinct primitif prend alors la relève, minant ainsi notre capacité de réflexion pour finir par nous suggérer de nous *battre ou de fuir*. Il n'y a pas d'autre alternative, étant à ce moment-là à la merci de processus inférieurs (plus primitifs) de notre cerveau, au détriment du cortex cérébral.

Dans le premier chapitre de notre manuel de formation, *Mastering Blocking/Stuttering: A Handbook for Gaining Fluency*, j'aborde le thème de la dépendance envers un état, et plus précisément du fait de se retrouver à *l'intérieur* d'un état. Nous présentons maintenant un exemple éloquent de ce concept. Car lorsqu'un individu se retrouve à ce point empêtré dans un blocage que le Syndrome de réaction générale s'active, c'est qu'il se retrouve maintenant totalement dans cet état.

Malgré ce sombre tableau, tout espoir n'est pas perdu. Avec une thérapie appropriée et de la pratique, on peut progresser d'un *esprit primitif* (Thalamus, Amygdale) vers un *esprit supérieur* (cortex cérébral) et *imposer* la raison et la logique à ces situations craintes. Plutôt que de prendre appui sur des peurs remontant à l'enfance, l'individu est à même de mettre en œuvre son *esprit supérieur* d'adulte à ces situations ayant déclenché le blocage/bégaiement.

Matrice de pouvoir/ressource.

Celui qui est tellement *enchevêtré* dans un blocage que cela a déclenché le Syndrome de réaction générale se considère comme totalement *démuni* (impuissant) et *dépourvu de toute ressource*. Comment pourrait-il en être autrement ? Dans une telle situation, cette personne requiert fort probablement une thérapie individuelle ainsi que du temps pour se pratiquer à vaincre ses blocages. Mais il y a de l'espoir – beaucoup d'espoir.

Et vous pouvez en faire beaucoup par vous-même. Tous les modèles discutés dans notre livre vous enseignent « comment » *éviter* le blocage, comment ne pas *sombrer* dans un blocage. On n'a qu'à se *soustraire* à la partie primitive de notre cerveau pour plutôt se tourner vers notre *esprit supérieur*. Sur mon site web, vous trouverez un article intitulé *Overcoming Blocking/Stuttering: A Testimony*.⁴ J'ai travaillé avec cette personne en thérapie. L'auteur écrivit :

« Dans la technique de Rétrospection,⁵ nous établissons un solide point de référence/ancrage et nous y amenons chaque sensation négative. Je suis du genre visuel et, tout comme Bob et quelques-uns de ses clients, j'ai de profondes convictions religieuses. Guidés par Bob, nous avons établi un solide point d'ancrage (ressource) et y avons amené (endroit sacré pour moi) chacune de nos sensations négatives. Toutes y ont été neutralisées (méta-état) en étant transformées en nuisances insignifiantes qui n'ont dorénavant plus d'impact sur moi. »

⁴ <http://www.masteringstuttering.com/articles/overcoming-blockingstuttering-a-testimony-by-stephen/>

⁵ The Drop-down through technique. Voir la version française de l'article: <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/LE-MOD%C3%88LE-DINTROSPECTION-ET-DE-RETOUR-DANS-LE-PASS%C3%89.pdf>.

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

Ici l'auteur décrit comment il apprit à s'extirper de la peur pour aller vers un état ressource supérieur. Donc, techniquement parlant, il réussit à sortir de son *mode primitif* qui activait sa réaction dite bats-toi-ou-fuis, laquelle générerait le blocage, pour atteindre, mentalement, ses états-ressources supérieurs qui, dans son cas, étaient d'ordre religieux. Il est passé de son *esprit primitif* vers la réflexion provenant de son cortex cérébral tout en accédant à des ressources spirituelles supérieures.

En général, une fois en état de stress, la dépendance à cet état prend le contrôle de telle sorte que nous ne sommes plus en position d'acquiescer de nouvelles habitudes. Du moins, pas à ce moment-là. La dépendance à un état signifie que toutes nos *communications, nos comportements, nos perceptions, nos souvenirs et nos apprentissages* sont presque entièrement sous l'emprise d'un état donné, à un moment donné. Dans le cas des PQB, cet état prend la forme d'un blocage. Cet état (que ce soit la colère, la peur ou l'anxiété) contrôle ce que nous voyons, comment nous pensons, ce que nous ressentons, nos souvenirs, nos comportements et nos communications. Lorsque cet état de dépendance prend le contrôle, nos neurotransmetteurs, notre adrénaline et notre système nerveux automatique prendront plus de temps à s'activer.

Michael Hall a dit : « Le moment pour apprendre à gérer n'est **certainement pas** en plein milieu d'une tempête de stress. Faire l'apprentissage de la navigation alors que le bateau se fait brasser dans tous les sens en haute mer par des vagues de plus de 40 pieds n'est pas le meilleur moment. »

Pour la PQB, le secret pour gérer le stress est d'apprendre à ne pas envoyer de signal de « *détresse* » ; après tout, nous ne sommes pas en présence d'une menace physique. Mais cela exige un certain travail. On doit apprendre à contrôler notre esprit et à contrôler les niveaux supérieurs de significations que nous donnons aux choses/situations. Cela signifie apprendre à ne plus réagir à des circonstances impliquant la communication comme s'il s'agissait d'une menace réelle, d'une menace physique. Cela implique que l'individu apprenne à réagir de manière plus réaliste à partir de son cerveau d'*adulte*, ce dernier reprenant le contrôle.

Cela signifie que la PQB cesse de considérer la prise de parole comme s'il s'agissait d'une menace à sa sécurité. Cela implique également que la PQB cesse de laisser les autres contrôler sa vie. Cela signifie aussi s'aimer comme on est et se respecter, peu importe notre parole. Cela signifie que parler n'est que cela – juste parler. Vous me pardonnerez la morgue de cette affirmation, mais personne n'est mort d'avoir bloqué/bégayé. Ce que je veux dire, c'est ceci : « Est-il vraiment nécessaire d'associer autant de peur à l'acte de parler, au point d'activer le Syndrome de réaction générale ? » Êtes-vous *vraiment* en situation menaçante pour votre survie ?

J'ai soumis, pour fin de rétroaction, cet article à plusieurs personnes qui bégayaient. L'une d'elles m'envoya ce commentaire au sujet de l'affirmation précédente :

« Je crois que la vraie peur c'est qu'ils n'en mourront PAS. Car la mort les délivrerait de la honte et de l'humiliation. Ils ne sont pas en situation menaçante pour leur vie, mais en situation menaçante pour leur estime de soi. Qu'est-ce qui est plus pénible : vivre l'humiliation ou mourir ? La mort a l'avantage de mettre un terme à vos souffrances alors que l'humiliation semble se perpétuer dans le temps et constituer une menace bien réelle...raison pour laquelle elle déclenche le syndrome du bats-toi-ou-fuis. Sérieusement, la mort est moins pénible que de vivre

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

toute une vie d'humiliation. Bien qu'une telle question puisse sembler bizarre, demandez à des PQB combien de fois elles auraient souhaité être mortes.⁶ Ce n'est pas la peur de la mort qui déclenche le mécanisme du « bats-toi-ou-fuis, » mais la crainte de l'humiliation. Cela fait-il du sens ? »

N'est-il pas toujours utile de recevoir de la rétroaction ? Ce que je veux vous faire comprendre ici, c'est que les émotions ne sont que cela – des émotions.⁷ Elles n'ont que le pouvoir que nous leur attribuons. Je vous encourage à croire qu'il y a de l'espoir – beaucoup d'espoir que vous puissiez vaincre ce problème. Voilà *pourquoi* nous travaillons si fort à mettre au point un modèle qui fonctionne la plupart du temps pour vous ouvrir la voie vers la fluence. Dans nos travaux, nous vous encourageons à *accueillir* vos émotions. Lorsque le syndrome du bats-toi-ou-fuis est provoqué par une *fixation sur place* au niveau de votre cage thoracique, considérez cela comme un signal pour mettre en oeuvre votre *détermination* à vaincre ce problème. Le simple fait que vous lisiez cet article m'indique que c'est ce que vous faites déjà. Alors, poursuivez votre lecture.

Accéder aux niveaux supérieurs de notre cerveau nous permet de mieux gérer le stress en éliminant, dès le départ, la perception de « stress. » Et lorsque s'éloigne le stress, de même nos sensations superflues de peur et de colère. Lorsque cela se produit, on évite de nous stresser nous-mêmes. En apprenant à attribuer de nouvelles significations (restructuration/réimpression) à de vieux déclencheurs de blocages, nous apprenons à mieux gérer les significations que nous attribuons, et les structures que nous créons, lorsque nous affrontons des situations qui, jadis, déclenchaient automatiquement ces blocages.

The Stress Management Pattern nous montre à gérer nos énergies afin de mieux travailler à restaurer nos perceptions d'autonomisation et de ressources personnelles. Pour cela, il faut savoir reconnaître les symptômes corporels du stress, les accepter comme faisant partie du fonctionnement normal du corps humain, de respirer mieux et plus profondément,⁸ de détendre nos muscles tendus, de s'étirer et d'utiliser le yoga pour amener notre corps à la détente, à la relaxation.

Maitriser la Souplesse Détendue

Comment atteindre cette maîtrise à mieux composer et traiter les demandes, les défis, les menaces et les peurs de communiquer à l'école/université, au travail et à la maison de manière à éviter de se stresser face à ces situations ? Comment éviter les émotions de peur/anxiété qui déclenchent le blocage/bégaiement ?

1) Étape 1 : Reconnaître la présence du stress.

Ne pouvant contrôler ni gérer efficacement tout ce qui se trouve *hors-de-notre-conscient*, on doit en premier lieu accueillir ces contextes qui déclenchent le stress, lequel déclenche le blocage/bégaiement. Donnez-vous la permission de noter ces situations et de remarquer la

⁶ Je confirme. R.P.

⁷ Lire/relire, à ce sujet, <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/LES-%C3%89MOTIONS.pdf>

⁸ Rien de mieux que la respiration dite diaphragmatique. R.P.

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

présence de stress et de ses symptômes dans votre vie. Inventoriez ces circonstances, ces situations qui provoquent le stress qui déclenche le blocage.

Puis prenez note de ce qu'il fait à votre système esprit-corps. Commencez par votre corps. À un niveau initial, le *stress* prend habituellement, dans le corps de la PQB, la forme d'un resserrement de la gorge, de la poitrine et/ou des mâchoires. Les muscles de ces régions deviennent tendus. Ces mêmes régions deviennent moins flexibles, moins souples. Que vous arrive-t-il lorsque vous affrontez un blocage ?

Pénétrez ces tensions et cette raideur afin d'apprendre de ces dernières. Tranquillisez-vous et entrez en communication avec cette partie de vous qui est à l'origine de ces tensions et de ces raideurs. Vous pourriez, par exemple, interroger de la façon suivante ces tensions du cou ou de votre cage thoracique :

- « Quel message as-tu pour moi ? »
- « Si tu pouvais parler, que me dirais-tu ? »
- « Cette tension/raideur, est-elle physique ou mentale ? »
- « Serait-elle à la fois physique et mentale ? »
- « Quelle est, pour toi, l'utilité de cette *partie tendue ou raide* ? »

2) Étape 2 : Reconnaître votre stratégie de stress.

Il y a un ordre et une structure dans la manière dont *vous vous stressiez*. Comment le faites-vous ? Commencez avec les situations, les contextes qui vous font entrer en état de stress.

- « Que provoque en vous une situation de stress ? » (« Quels contextes ou situations ? Avec quelles personnes spécifiquement ? Avec quels groupes ? Etc. »)
- « Quelle est la situation de parole que vous craignez le plus ? »
- « Quels sont vos dialogues internes augmentant votre stress et intensifiant vos blocages ? »
- « Comment exprimez-vous ces pensées dans votre esprit ? »
- « Quelle tonalité, quel volume et quelle voix utilisez-vous ? »
- « Quelles sont les caractéristiques de vos visualisations lorsque vous êtes *stressé* ? Les images sont-elles proches, fortes et lumineuses ? Les sons sont-ils puissants et doux ? D'où proviennent-ils ? Proviennent-ils de l'extérieur de votre corps ? Proviennent-ils du côté droit ou du côté gauche ? »

Le *stress* est précurseur de la peur. Il déclenche celle-ci. Et la peur déclenche le blocage. Le stress, comme toute autre émotion, possède une structure interne dynamique. La magie du stress ne se produit pas sans qu'un sort soit *jeté*. Comment vous y prenez-vous ? Quel *langage de stress* utilisez-vous pour créer la peur qui déclenche le blocage ? Nommez votre poison !

- « Je dois m'en échapper, m'en sortir ! »

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

- « Si je bégaie, ils penseront que je suis idiot. »
« *Pourquoi* ne puis-je parler comme tout le monde ? »
« Je déteste quand je bégaie. »

Distorsions cognitives :

Quels *schèmes de pensée* utilisez-vous pour enclencher le stress ? Ce détail nous fournit plus d'informations sur les circonstances favorisant le blocage. Nous commençons à identifier les schèmes de pensée qui l'exagèrent et le rendent plus toxique. En voici quelques-unes (Distorsions cognitives) :

- **Personnalisation** – Interpréter les événements comme « me concernant directement, » (se sentir visé)
- **Anticiper le pire** – Anticiper le pire des scénarios.
- **Émotionnaliser** – Interpréter la présence et la signification des « émotions » comme la source ultime d'information.⁹
- **Minimiser ou escompter** – Interpréter tout en en diminuant l'importance.
- **Maximiser ou exagérer** – Interpréter les événements en exagérant leur importance.
- **Polariser ou penser en termes de tout-ou-rien** – Tout interpréter à partir de choix polarisés, comme si rien ne pouvait exister entre deux extrêmes – absence de juste milieu.
- **Perfectionnisme** – Tout interpréter comme « n'étant pas assez bien, » « ça pourrait être mieux. »

Examinez attentivement ces distorsions cognitives. Les PQB ont tendance à interpréter leur monde selon plusieurs de ces indésirables schèmes de pensée. Notez celles qui s'appliquent à vous. Puis posez-vous la question : « Qu'arriverait-il à mes blocages/bégaiement si je me refusais dorénavant à utiliser de telles attitudes ? »

Éléments physiques :

Quels *éléments physiques* empirent votre stress ou vous empêchent de fonctionner calmement ?

Respiration superficielle.

Gorge et mâchoires serrées.

Maintien corporel inadéquat.

Un abdomen contracté.

Manque de concentration : vous regardez partout.

Resserrement et retenue des muscles du cou ou des mâchoires.

Demandez-vous :

Comment puis-je altérer ma physiologie afin qu'elle me soit plus favorable ?

⁹ Évidemment, le verbe émotionnaliser n'existe pas. Mais vous en comprenez fort bien le sens. R.P.

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

Comment puis-je respirer plus calmement ?

Quelle posture, quel maintien adopter afin de détendre ma cage thoracique, mon cou et mes mâchoires ?

En découvrant comment vous provoquez le blocage, vous pourrez mettre au point des façons d'y faire échec. Vous serez en mesure d'empêcher le blocage de surgir automatiquement. Plutôt que de vous laisser *dominer par lui*, vous serez en mesure de le *gérer*. Vous pourrez en faire ce que vous voulez pour qu'il soit à votre service. Afin de vous débarrasser des structures mentales qui créent le stress qui crée le blocage, demandez-vous :

Caractéristiques de l'image :

Quelles sont les caractéristiques de mon stress ?

Quelle est la qualité des images, des sons et des sensations que j'ai du stress ? Les images que j'en ai sont-elles proches, grandes et lumineuses ?

Les sons sont-ils forts ?

Où, dans mon corps, se manifeste le stress ?

J'utilise quel ton de voix pour mes dialogues internes ?

Structures mentales supérieures donnant vie au stress :

Parmi mes habitudes de pensée et les croyances suivantes, lesquelles me décrivent le mieux ?

Je dois performer, produire et atteindre mes objectifs !

Je dois être parfait.

Je dois être, en tout temps, en contrôle.

Je dois mener cela à terme.

J'ai besoin d'être aimé et de l'approbation des autres.

Si je bégaié, ils vont croire que je suis anormal.

Lorsque je me compare à X, je suis

Je dois parler avec fluence.

Je ne peux me fier aux autres. Ils nous jugent toujours selon la qualité de notre élocution.

Je ne dois pas être déçu ni frustré. Ce ne serait pas juste.

(Vérifiez les structures mentales décrites dans la matrice du bégaiement que vous trouverez sur notre site web dans l'article intitulé *Comment créer une bonne dose de bégaiement*. <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/COMMENT-CR%C3%89ER-UNE-BONNE-DOSE-DE-B%C3%89GAIEMENT.pdf>)

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

La plupart du temps, vous constaterez qu'il s'agit de structures supérieures qui provoquent les Jeux de Stress auxquels nous nous adonnons. Ces « jeux » nous préparent à affronter la *pression et nos besoins* : le besoin de s'accomplir, d'être approuvé, de contrôler, de compétitionner, de perfection, d'impatience et de colère.

Votre stress s'accompagne-t-il d'un sentiment de *colère* ?

L'impatience contribue-t-elle à votre stress ?

À quel point le désir de parler avec *fluence* contribue-t-il à votre stress ?

Peut-être avez-vous le stress de la compétition, du « Je dois être meilleur » ?

Ressentez-vous le stress comme « ou tu y arrives, ou tu crèves » ?

À quel point définissez-vous votre identité, ce que vous êtes, selon votre élocution, vos accomplissements, l'approbation des autres, le contrôle, etc. ? (Voir la Matrice du Moi à la page 4 de *Comment créer une bonne dose de bégaiement*.)

Lorsque nos pensées et nos croyances sont contaminées, *i.e.* quand on pense que notre *identité propre* dépend de l'opinion des autres, du travail que nous occupons, des symboles de statut social, etc., nous créons des *Dragons rejetant du feu*¹⁰ pouvant consumer beaucoup de notre énergie psychique.

3) Étape 3 : Apprendre à se calmer, à relaxer.

Pouvez-vous vous placer volontairement en situation de peur et d'anxiété qui crée le blocage ? Les PQB ont plutôt fort bien appris à faire cela. La plupart des gens peuvent aussi « devenir enragés. » Le pouvez-vous ? En fait, je n'ai jamais rencontré qui que ce soit qui ne puisse « s'enrager » lorsque nécessaire. Pouvez-vous entrer dans un état de peur – un état épouvant d'inquiétudes, de terreur et d'anxiété ? Eh bien, si vous pouvez faire ne serait-ce qu'une seule de ces choses, vous possédez tout l'équipement neurologique nécessaire pour vous « *évader vers l'accalmie*, » pour vous calmer.

S'envoler vers l'accalmie vous donne la possibilité d'accéder, à volonté, à un état de *calme instantané*. En vérité, apprendre à *se calmer* lors de ces moments qui déclenchaient le blocage devrait éliminer le problème du bégaiement, n'est-ce pas ?

En fait, vous pouvez déjà le faire. Je sais que vous le pouvez. Après tout, vous possédez une « voix téléphonique, » n'est-ce pas ? Vous connaissez le scénario. Vous êtes dans la salle familiale ou la cuisine à discuter âprement avec un membre de votre famille avec qui vous avez un désaccord quelconque. Vous dites des choses que vous ne diriez jamais à un étranger. Vous gardez ce genre de choses pour les personnes qui vous sont chères. C'est votre manière de vérifier s'ils vont continuer à vous aimer, même si vous leur dites *cela* ! Alors, vous vous installez sérieusement dans cet état. Vous élevez la voix. Vous êtes vraiment, vraiment fâché, contrarié, frustré ... puis le téléphone sonne.

¹⁰ Fire breathing Dragons.

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

Vous prenez une bonne respiration puis, calmement, poliment, vous répondez : « Allo... »

Vous avez répondu calmement, et même avec votre « voix téléphonique » professionnelle !

Vous voyez bien que *vous êtes capable d'atteindre le calme !*

Créer un « État de calme. »

Pour développer cette habilité à vous *calmer*, vous n'avez qu'à pratiquer, à l'orchestrer de manière à ce qu'elle devienne plus forte et plus puissante afin d'y avoir un accès immédiat dès que vous en avez besoin. Elle est déjà parmi vos ressources ; tout ce dont vous avez besoin, c'est de la développer davantage afin qu'elle soit à votre entière disposition.

D'accord, j'admets que pour une PQB, cela n'est peut-être pas aussi évident lorsque vous vous retrouvez en situation extrême alors que vous entrez en mode panique lorsque votre tour de parler approche. Mais ne laissons pas passer l'occasion. Vous pourriez bien être surpris de ce dont vous êtes capable. Après tout, vous n'avez rien à perdre si ce n'est qu'un peu de temps pour pratiquer. Et pratiquer ne coûte rien.

Premièrement, *amplifiez* un état de *calme*. Pensez à une occasion où vous avez vraiment démontré le pouvoir de votre voix téléphonique. Retournez-y mentalement, voyant ce que vous y aviez vu, entendant ce que vous y entendiez et ressentant pleinement ce que vous y aviez senti.

Qu'est-ce qui vous a amené à sortir de votre état colérique et criard pour aller vers un état calme et gentil en disant: « Allo ! » ? Quelles sont les idées, les croyances, les valeurs et les décisions qui permirent une telle réaction ? Pourquoi n'avez-vous pas répondu au téléphone avec votre voix colérique ? Pourquoi n'avez-vous pas crié après l'appelant ?

Vos réponses à ces questions vous aideront à faire jaillir ces références et ces structures mentales dites « envolée vers le calme » qui fonctionnent dans votre vie. En les rendant plus claires, amplifiez-les, donnez-vous encore *plus de raisons* pour le faire puis établissez un déclencheur (ou point d'ancrage) afin de pouvoir *retourner dans cet état mental et émotif* lorsque vous en aurez besoin. Énoncez, par une puissante terminologie adaptée à votre personne, vos idées, vos croyances, vos valeurs et vos décisions relatives à votre envol vers l'accalmie :

« L'ayant fait auparavant, je sais comment m'envoler vers un état serein, (me calmer). »

« Je ne suis plus un enfant. Je peux *choisir* de gérer mon esprit.

« Je me refuse obstinément à laisser ma crainte de l'opinion des autres sur ma parole provoquer en moi la peur et l'anxiété, ce qui favoriserait un blocage. »

« J'aimerais me diriger vers *mon endroit d'aisance et de relaxation* en une fraction de seconde. »

Considérez :

- Qu'est-ce qui pourrait bien constituer un symbole fort de calme intégral ?

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

- Quel son, quelle image et quelle sensation me rappelleraient cet état ?

Utilisons ceux-ci comme points d'ancrage en associant ces symboles au calme.

Maintenant, *pratiquez-vous à y accéder*, établissez un lien avec un déclencheur ; puis sortez de cet état et utilisez le déclencheur afin de *retourner* à cet endroit qui vous permet de gérer vos émotions.

4) Étape 4 : Polissez votre stratégie d'envol vers le calme.

Accédez à votre meilleure représentation d'un *état de relaxation confiant*. La meilleure manière d'y arriver c'est de vous rappeler d'un moment alors que vous étiez vraiment détendu, d'une manière calme et équilibrée. Imaginez-vous aller à cet endroit en y étant totalement (associez-vous à ce moment). Revoyez ce que vous y aviez vu à ce moment-là ; entendez ce que vous entendiez et ressentez ce que vous ressentiez en y étant totalement présent (mentalement). Rappelez-vous fort bien de cet état afin de pouvoir y accéder ; associez-le à un mot, une image ou une sensation, de telle sorte que lorsque vous vous rappellerez d'un de ces éléments, il vous ramènera dans cet état de calme serein. Nous appelons cela *ancrage* qui n'est qu'un déclencheur rappelant cet état.

Vous pourriez vouloir amplifier cet état en rendant ses couleurs plus vives ; en faisant en sorte que ses sons soient mieux définis ; en vous parlant d'une manière calme et détendue, tout en utilisant des mots qui vous relaxent complètement.

Une fois que vous y avez accédé complètement, que vous avez amplifié et ancré cet état ressource de première importance – prenez du recul et examinez-le :

- Quelles sont la nature et les caractéristiques (images, sons, sensations) de votre état de relaxation ?
- Quelles qualités et quelles composantes contient cet état ?
- Quelles sont les autres qualités que vous aimeriez y greffer ?

Il arrive souvent que nous accédions à un *état de relaxation* qui est plus approprié pour une belle journée ensoleillée sur la plage plutôt que pour l'école/université, le travail ou ces autres occasions qui déclenchent normalement le blocage/bégaiement. Cela, hélas, peut nous inciter à conclure prématurément : « Eh bien, je ne peux, dans ce contexte, utiliser l'accalmie ou la relaxation. » Puis nous cesserions de considérer la relaxation comme une ressource potentiellement utile.

- Pourquoi ne pas tempérer ou colorer votre état de relaxation pour lui donner ce genre de vivacité, cette conscience en éveil, cet empressement qui vous rendraient encore mieux équipé lorsque vous bloquerez ?
- Et pourquoi ne pas l'améliorer avec ces qualités, ces ressources et ces distinctions qui vous donneraient ce genre de maîtrise dont vous avez besoin dans ces moments qui, d'ordinaire, déclenchent le blocage ?

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

C'est ce que nous voulons dire par structuration et restructuration. Cela démontre aussi la différence entre un état de niveau supérieur (ou méta-état) et un autre d'un niveau inférieur. Dans un état de relaxation de premier niveau (ou primaire), on se sent détendu. Nos muscles sont mous, notre respiration est facile, notre calme et notre aisance dominant notre esprit et tout devient plus facile. C'est un état fantastique. Mais il ne saurait être celui qu'il nous faut pour vaincre un blocage. Pour ces occasions, il nous faut un état spécial de relaxation/de calme. Nous avons besoin d'un état d'esprit (d'une mentalité) supérieur caractérisé par :

- Une vivacité détendue.
- Une confiance calme en notre capacité à nous exprimer avec fluence.
- Une attention détendue en écoutant vraiment notre interlocuteur sans se soucier de savoir s'il nous jugera ou non sur notre manière de parler.
- Cette énergie détendue accompagnant notre ouverture et notre enthousiasme à nous exprimer calmement et avec confiance découle de ce que nous réalisons que notre système esprit-corps sait fort bien quoi faire pour y arriver.
- Acceptez les frustrations de la vie quotidienne et ne pas *se* juger sévèrement s'il nous arrive, de temps à autres, de glisser sur un blocage ou un bégaiement.

Demandez-vous :

- De quel genre de relaxation avez-vous besoin/désirez-vous pour parler avec fluence dans toutes les situations ?
- À quel point voulez-vous vous sentir calme, confiant et détendu chaque fois que vous parlez ?
- Quel genre d'esprit et d'émotions détendus voulez-vous ou avez-vous besoin dans une situation donnée ?
- Quelles sont les structures mentales que vous désirez superposer dans votre cerveau en configurant votre principal état de relaxation ? Ces structures mentales de l'esprit *tapissent* votre état de relaxation. Répétez-les jusqu'à ce qu'elles se fusionnent avec votre état principal de relaxation. Élaborez votre propre liste de structures mentales (pensées) de telle sorte qu'avec de constantes répétitions, vous finirez par mettre au point un état des plus utile de calme et de relaxation.

5) Étape 5 : Pratiquez-vous à accéder à votre principal état de relaxation.

Dans leur livre, *Instant Relaxation*, Michael Hall, Ph.D. et Debra Lederer parlent de l'accès à notre « Moi Détendu principal. »¹¹ Cela réfère à la sensation de se sentir détendu avec le sens qu'on a de soi même, de se sentir détendu avec nous-mêmes, de se sentir confiant, rassuré et équilibré. Ces structures mentales façonnent un état d'esprit (une mentalité) qui nous permet de fonctionner avec une sensation de sécurité. Cela empêche les messages du genre « *Danger ! Menace ! et Surcharge ou surmenage !* » de nous entraîner dans un blocage. Ne serait-ce pas

¹¹ Ils utilisent le terme Relaxed Core Self.

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

fantastique ? C'est exactement ce dont a besoin la PQB afin de parler avec confiance et fluence dans toutes les situations, et non seulement dans les moments perçus comme « sécuritaires. »

Lorsque nous atteignons ce genre de sensation d'équilibre personnel, nous avons alors une plateforme d'aisance et de sécurité de laquelle nous pouvons nous élaner vers l'aventure de la vie. Cela équilibre nos énergies vitales et nous ouvre la voie à la fluence dans *toutes* les circonstances.

Cet état se veut aussi un état de rajeunissement. Nous nous engageons dans un défi pour ensuite réintégrer notre zone de relaxation afin de recharger nos batteries. Nous sortons de notre zone d'aisance afin de performer à des niveaux plus élevés, puis nous nous retirons pour nous contenter d'**être** et de jouir de ce que nous sommes devenu comme personne.

Comment y arriver ? Fort simple. Voici une induction rédigée par Michael dans notre livre, *Games for Mastering Fear*.

« Imaginez-vous à quoi ressemblerait, comment cela résonnerait et la sensation que vous auriez en accédant totalement à votre principal état de relaxation et en en faisant votre terrain de jeu. Retournez dans votre imagination afin de capturer des brides, ici et là, de tout ce qui enrichirait la conception d'une telle image de soi et permettez à ces diverses pièces de ne former qu'un tout afin de donner vie à une puissante sensation de votre être ; détendu, confiant, rassuré ... bien dans votre peau, respirant totalement et profondément, prenant en charge vos pensées, vos émotions, votre parole et vos comportements... Imaginez seulement la sensation que cela vous donnerait et comment cela pourrait transformer votre vie... »

...et une fois que vous l'aurez adapté à votre goût, que vous en êtes convaincu, insérez-vous y et profitez-en ... afin de le ressentir comme un agréable état supérieur de relaxation. Puis, tout en le *transposant de l'esprit aux muscles*,¹² imaginez-vous respirant cet air et voir la vie à travers les yeux de votre état supérieur de relaxation. Entendez la voix de cet état – parlant avec une confiance calme irradiant la sensation de votre pouvoir, de votre autonomisation personnelle.

- Toutes vos parties sont-elles enlignées avec cela ?
- Y a-t-il une quelconque partie de vous s'objectant à vivre de cette manière ?
- Aimerez-vous que cela devienne votre *modus operandi* pour évoluer dans le monde ?

6) Étape 6 : *N'arrêtez pas de raffiner et de tapisser votre état principal de relaxation.*

Grâce à cette capacité du cerveau de superposer une pensée par dessus une autre – de tapisser et d'enrichir une pensée avec une autre – ce processus ne se termine pas avec une première conception de cet état très riche en ressource. Grâce aux outils servant à *gérer nos cerveaux*, il est maintenant possible d'être créatif avec toutes ces autres ressources que vous pouvez trouver et incorporer dans votre *état principal de relaxation*.

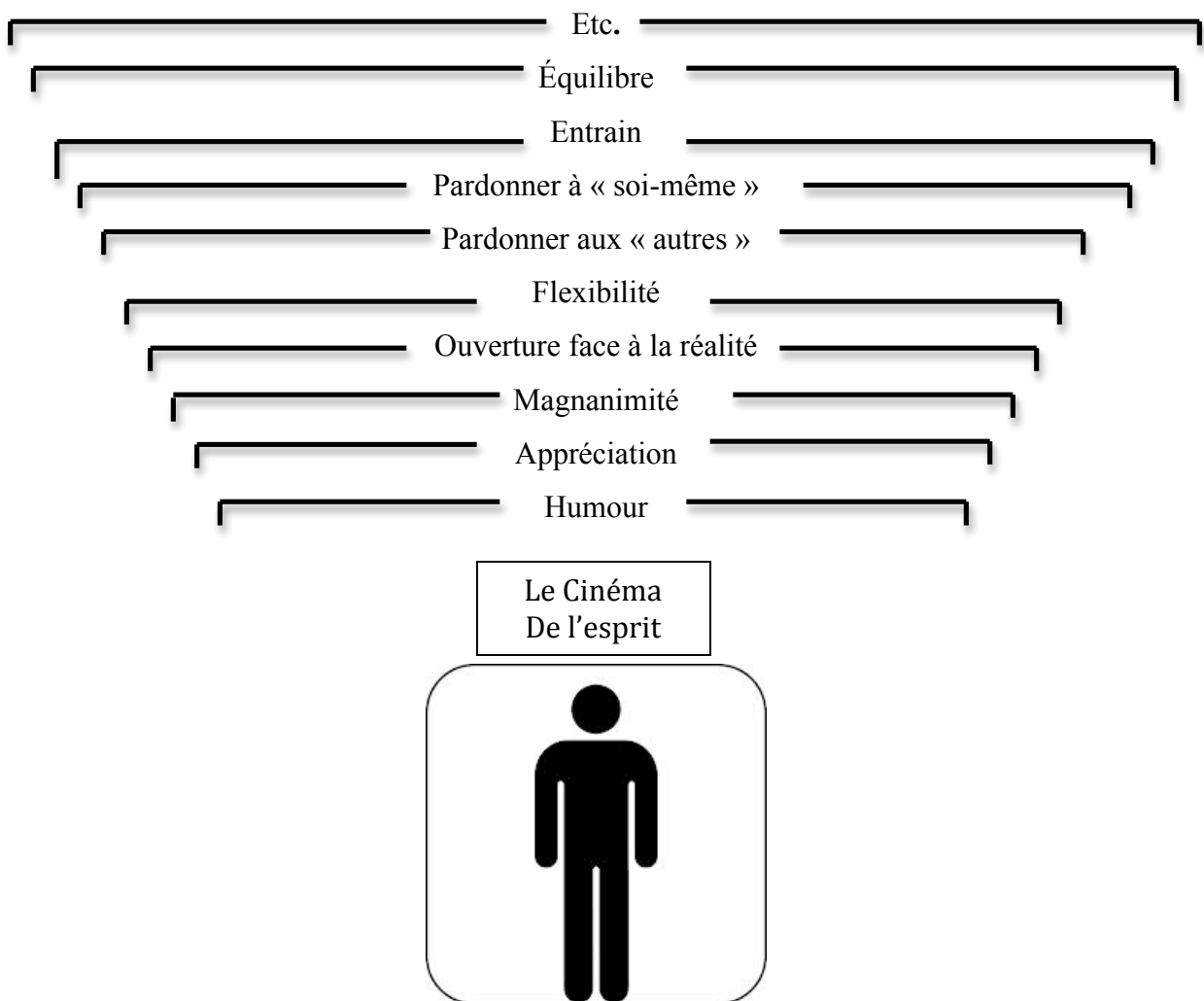
¹² Vous pourriez peut-être lire/relire l'article *De l'esprit au muscle, fonctionnement*, qui se trouve sur le lien suivant : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Mod%C3%A8le-esprit-corps-Mind-to-Muscle-Pattern.pdf>

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

Tenez par exemple, pourquoi n'ajouteriez-vous pas à cette mixture une bonne dose d'*humour saine* ? La capacité d'être informel, à ne *pas* vous prendre trop au sérieux et d'avoir du plaisir avec les autres et vos expériences de vie enrichissent énormément la relaxation. Combien de fois avez-vous paniqué face à un moment de parole alors que cela était tout à fait inutile ? J'entends par là que vous étiez devenu à ce point craintif que vous avez forcément bloqué et que vous pensiez que votre interlocuteur vous jugerait comme étant moins qu'humain, réaction complètement farfelue. Vous savez fort bien que votre interlocuteur ne vous jugerait jamais de cette manière.

Graphique 3

Ériger un état principal de « Relaxation » enrichi.



Vous êtes la personne vous ayant jugé vous-même, non pas votre interlocuteur. Eh bien, que diriez-vous d'*abandonner* une telle attitude en réalisant oh combien ridicule est un tel schème de pensée tout en riant d'une telle attitude si *infantile*.

COMMENT SE SOUSTRAIRE AU STRESS

On peut faire exploser la plupart des peurs en faisant usage du pouvoir humoristique de l'exagération en exagérant la peur jusqu'à la rendre ridicule. Puis exagérez encore un peu plus. À un moment donné, la situation deviendra amusante et votre perspective humoristique vous permettra de fonctionner de manière plus humaine et agréable.

Et que penser de l'*appréciation* ? Qu'arriverait-il si vous évoluiez dans le monde en appréciant les choses, les gens, et vos expériences ? Plutôt que de *craindre* ce que les autres pourraient bien penser de votre élocution, ne devriez-vous pas plutôt *apprécier* le fait que la plupart vous écoutent patiemment et avec empathie ? *Appréciez* le fait que non seulement vous pouvez parler, mais que vous pouvez, en certaines circonstances, parler avec fluence, ce qui signifie que vous pouvez parler avec fluence dans toutes les circonstances. Je connais certaines personnes muettes qui aimeraient bien pouvoir en faire autant. Comment cela pourrait-il *tapisser la qualité de votre stress* ?

La *magnanimité* pourrait aussi constituer une autre ressource. Cela vous permettrait de fonctionner avec le sentiment d'avoir un grand cœur tout en vous empêchant d'être mentalement décontenancé. Cela n'enrichirait-il pas votre vie ?

Et que dire de *l'ouverture à la réalité, la flexibilité, le pardon, la joie, l'équilibre*, liste qui s'allonge sans fin ? Dressez votre propre liste de structures mentales qui enrichiront votre *état principal de relaxation*. Pratiquez, pratiquez et pratiquez à renforcer cet état de manière à ce que vous appreniez à *vous calmer* plutôt que de sombrer dans un blocage (ce que vous avez déjà trop bien appris). Nul besoin de pratiquer à *somber dans un blocage*, n'est-ce pas ?

Références

Bodenhamer, Bobby G. (2004) *I have A Voice* (<http://www.amazon.com/Have-Voice-How-Stop-Stuttering/dp/1845907272>) . Wales, UK: Crown House Publications.

Hall, L. Michael, Bodenhamer, Bobby G. (2001). *Games for mastering fear: How to play the game of life with a calm confidence*. Grand Junction, CO: Neuro-Semantics Publication.

Hall, L. Michael, Lederer, Debra. (2000). *Instant Relaxation: How to reduce stress at work, at home and in your daily life*. Wales, UK: Crown House Publications.

Categorie: [Changing Limiting Beliefs \(Modifier les croyances limitatives.\)](#)

Traduction de *The Stress Fight/Flight/Freeze Pattern, a « Self-Help » Pattern in Overcoming Blocking/Stuttering* par Bob Bodenhamer, D.Min.

Traduction de Richard Parent, septembre 2012.