

ATELIER « MAITRISER LES BLOCAGES ET LE BÉGAIEMENT » MON EXPÉRIENCE, AVANT ET APRÈS

Par Sarah White

Par cet article, je désire partager mon expérience personnelle avec quelques processus faisant l'objet du livre de Bob Bodenhamer, « Mastering Blocking and Stuttering »¹, de vous fournir quelques exemples pratiques et personnels de ces processus. Pour des informations plus détaillées sur la PNL/NS, référez-vous aux « Traductions françaises » du site de Bob : <http://www.masteringstuttering.com/articles/french-translations-table-of-contents/> Sarah White.

On m'a toujours fait croire que la voie vers la fluence était l'exercice. « Tu dois constamment utiliser une parole adoucie/en douceur ; la parole spontanée mène inévitablement au bégaiement. En pratiquant tous les matins au téléphone avec ton ami, en assistant aux réunions de Speak Easy² et des Toastmasters et en enregistrant ta parole lors de situations difficiles, tu seras fluente. À toi de trouver le temps et l'énergie. » Vrai ?

Faux.

Il m'arrive souvent de passer toute une journée ou tout un weekend à un atelier de fluidité de la Speak Easy, m'exerçant intensivement, huit heures par jour. J'utilise en tout temps la parole en douceur, même lors d'exercices de transfert alors que nous allons en ville en équipes de deux poser des questions aux passants. Pourtant, lorsqu'arrive le moment d'acheter mes billets de train pour le retour à la maison, c'est le blocage complet. Pourquoi en est-il ainsi lorsqu'on en a justement le plus besoin ? Je n'avais aucune garantie d'être fluente en utilisant mes techniques.

J'avais déjà remarqué que mes émotions influençaient ma parole et je savais qu'il en était de même pour plusieurs autres PQB. Après bien des frustrations, j'ai fini par réaliser que je m'étais exercée à contrôler et à modifier mes symptômes physiques sans égard à ces pensées et à l'anxiété négatives gravitant autour du bégaiement. Si je me retrouvais en situation où je savais que j'allais bégayer, peu importe les exercices préalables, ma crainte de bégayer se réalisait à tout coup.

Tout ceci m'amena à croire que le bégaiement est un problème d'état d'esprit, de schèmes de pensée. Pas étonnant que, lorsque je découvris le site Neuro-Sémantique de Bob Bodenhamer, une citation attira mon attention :

« Si vous pouvez parler avec fluence ne serait-ce que dans une seule situation, alors vous pouvez parler avec fluidité en toute situation. Vous avez déjà ce qu'il faut ; il s'agit de vous libérer des interférences. »

Bob Bodenhamer, D. Min., de même que d'autres professionnels de cette discipline, croient que le problème ne se limite pas qu'au bégaiement en tant que tel. Ce sont aussi les significations (neuro-sémantiques) que nous attribuons au bégaiement qui sont dommageables. Dès l'instant où un jeune enfant se fait corriger, critiquer ou est l'objet de moqueries lorsqu'il bégaye, il y associe une

¹ Rebaptisé « I Have A Voice ».

² Speak Easy est une association d'entraide Australienne.

signification négative : « Je suis mauvais garçon lorsque je bégaie », « bégayer, c'est mal ». Une des premières clientes de Bob fut Linda Rounds. Bob l'aidera à extirper une signification particulière au bégaiement de Linda. Cette dernière témoigne aujourd'hui : « Le bégaiement n'est plus, pour moi, une préoccupation. »

Le pouvoir de la pensée positive est devenu une florissante industrie de plusieurs millions de dollars. Des pensées positives peuvent donner lieu à des expériences réussies et, bien sûr, vice-versa. Si des personnes peuvent se guérir par le seul pouvoir de l'esprit, n'est-il pas logique d'appliquer cela au bégaiement ?

J'ai eu le privilège d'assister, en 2004, à l'atelier de cinq jours de Bob, « Maîtriser les blocages et le bégaiement » à Perth, en Australie-Occidentale, la semaine précédant la Convention Internationale pour les PQB. Le contenu de la présentation reposait sur la Programmation neurolinguistique (PNL) et la Neuro-sémantique (NS). Ces disciplines analysent l'impact de nos mots et ceux des autres sur nos pensées, nos sentiments et nos émotions. Afin que nous puissions mieux nous concentrer sur l'application pratique en atelier, on nous avait demandé de lire, au préalable, le manuel du cours afin d'en comprendre la théorie sous-jacente.

Bien que Bob ne bégaie pas, il jouit d'une solide expérience auprès des PQB. Il lutta lui-même, pendant une bonne partie de sa vie, contre ses incertitudes personnelles et ses croyances limitatives. Il est Maître formateur de calibre international en PNL, a cofondé l'Institut de Neuro-sémantique avec Michael Hall, Ph. D., avec qui il a coécrit neuf livres. Il fut pasteur d'une communauté pendant 33 ans et bénéficie d'une formation intensive et d'une grande expérience en psychothérapie. Ses techniques de PNL/NS ont aidé des gens de par le vaste monde à vaincre diverses dépendances et croyances limitatives.

Les étudiants du cours se sont rapidement sentis à l'aise. Bob, en effet, dégage compassion et compréhension. Son sens de l'humour original, sa patience et son enthousiasme sans bornes réussirent à garder un groupe de 26 personnes totalement conquis et concentré pendant cinq intensives journées. Tout un accomplissement ! Nous avons ri et pleuré, grâce au joyeux accent bien distinct de Bob, auquel il réfère comme « Hillbilly » !³

En PNL, nous définissons les Méta États⁴ comme nos 'états d'esprit' lorsque nous entreprenons quelque chose. Il s'agit plus précisément d' 'état sur un autre état'. Par exemple, lorsque nous nous retrouvons dans un état de fluence, nous sommes calmes, confiants, sans nous préoccuper de la manière dont nous parlons ; seulement du message. Nous associons une signification positive au fait d'être fluent. Mais lorsque nous sommes en situation de blocage/bégaiement, nous sommes anxieux, manquons de confiance et sommes accablés de pensées négatives, qualifiant ainsi cet état par une signification négative. En établissant un état d'acceptation par-dessus une telle

³ **Hillbilly** est un stéréotype sociologique appliqué originellement à certains américains de la région des Appalaches. Ce terme a toutefois été élargi pour désigner toute population ou tout citoyen fortement inculte et grossièrement attaché à ses pénates, vivant le plus souvent dans des remorques avec de nombreux enfants. C'est à peu près l'équivalent du terme français « péquenaud ».

⁴ Je vous invite à vous référer au glossaire pour comprendre le sens des termes employés en PNL/NS <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/GLOSSAIRE.pdf>

anxiété (en méta étant), l'acceptation prendra le dessus et l'anxiété disparaîtra. La structure supérieure mène toujours le jeu. Dans ce cas, l'acceptation constitue la structure supérieure.

Le premier exercice consistait à comprendre nos états de blocage. En identifiant ce que nous voyons et entendons, ainsi que toute sensation physique ressentie lors de situations craintes, nous pouvons apprendre à les recadrer. Parce qu'ils sont devenus automatiques à force d'y entrer et d'en sortir inconsciemment depuis si longtemps, ces états sont invisibles lorsque nous tentons, pour la première fois, d'y accéder. En rendant visibles ces structures inconscientes on peut mieux les distinguer pour, ultimement, nous en libérer.

Bob nous invita à nous replacer mentalement en « état de blocage » en nous rappelant une situation récente lors de laquelle nous avions bloqué. Je me suis rappelé un BBQ où j'avais bloqué et bégayé en rencontrant des inconnus. Juste en visualisant cette scène, je constatai que ma gorge et ma poitrine étaient tellement compressées que j'avais l'impression de ne plus pouvoir respirer. J'entendais ma voix interne me dire : « Ils pensent que tu es une folle », « Ils ne te respecteront pas si tu bégais », « Tu es inférieure ». Ouin ! Difficile d'avoir plus horrible comme état !

Mais en autant que le visuel était concerné, je ne voyais rien. Que du noir. Puis je réalisai que lorsque je bégayais ou que je bloquais, je « n'avais plus vraiment conscience du moment présent ». Parce que je tentais de fuir la situation, je ne pouvais maintenir le contact visuel. Je m'efforçai de ralentir la scène dans mon esprit et commençai à distinguer une image ressemblant à un écran de télévision qui n'avait pas encore été ajusté ; que de la neige. Je ne voyais qu'une petite structure, juste sous mes yeux. Cela, pour moi, symbolisait le chaos, n'ayant aucun contrôle sur ma parole. Je fus étonnée de constater pouvoir repousser cette scène au loin par ma seule volonté. Je pouvais lui donner de telles proportions qu'elle allait se dissoudre dans le néant, tout en y ajoutant de la couleur. Après quelques instants, cet état avait perdu tout son pouvoir menaçant.

En PNL, un État Ressources est un espace mental que vous créez, contenant toutes les ressources dont vous avez besoin pour être fluent, confiant, courageux, pacifique, créatif – peu importe les qualités dont vous avez besoin pour être à votre meilleur. Des choses surprenantes se produisent lorsque nous remplaçons notre état de blocage par un état ressources.

Pendant l'atelier, deux états ressources se sont dévoilés à moi. Le premier me rendit pacifique et calme. J'ai toujours été attirée par la plage. Il était donc naturel que l'action se passe justement sur une plage.

Assise sur le doux sable blanc, j'admire l'étincelant océan bleuté. Un faisceau doré de rayons de soleil brille sur le chakra que j'ai au sommet de ma tête (les chakras sont, dans la philosophie yoga, des centres spirituels d'énergie). Il traverse ma gorge et pénètre ma poitrine en dissolvant une substance noirâtre ressemblant à du goudron (mon bégaiement). Les chakras de ma gorge et de mon cœur prennent de l'expansion et se croisent devant moi, me permettant de dire ce que je veux dire en toute situation. Le faisceau continue son périple à travers mon corps, faisant croître mes autres

chakras, avant de s'échapper de la plante de mes pieds, me connectant à notre mère la Terre. Cette scène me donne la paix et un calme intérieur.

Puis je levai les yeux vers le ciel d'un bleu clair parsemé de moelleux nuages blancs. Ragaillardie par ce pouvoir de l'univers, cette scène me redonna courage.

À force de répétitions, cela est devenu une ressource très puissante pour accéder à un état de paix et de calme. Peu importe où je suis, je ressens une forte sensation physique d'euphorie traversant mon corps ; en fait, ma poitrine et mon estomac s'en trouvent réchauffés !

Bien que les États ressources diffèrent d'une personne à l'autre, ils sont généralement des représentations panoramiques teintées de couleurs vives. Les états de blocages, eux, se limitent à n'être que d'infimes représentations se situant face à vous, en noir et blanc.

Pour ancrer cet état, je m'immerge dans la sensation et me pince doucement le lobe de l'oreille (libre à vous de toucher n'importe laquelle partie de votre corps). Nous faisons appel aux ancrages⁵ physiques pour nous rappeler nos états ressources de manière kinesthésique ; cela est très efficace étant donné le lien étroit entre esprit et muscles.⁶ Donc, chaque fois que j'inspire et que je pince mon lobe d'oreille, mon état ressource refait surface. Je place des métaétats de paix et de courage par-dessus mon état de blocage/peur ; ainsi, l'état supérieur sera celui qui mènera le jeu.

Puis nous avons pratiqué cela par équipes de deux, tout en comparant nos notes. À plusieurs occasions lors de cet atelier, nous avons été témoins de résultats pour le moins étonnants en utilisant cette technique. Bob invitait quelqu'un sur le podium pour se livrer à une démonstration d'un modèle. Si la personne avait un blocage, Bob lui disait de se dissocier de cette structure (il est utile de faire un pas de côté afin de rompre l'état) pour ensuite profiter de son état ressources. Dans tous les cas, la personne accédait à la fluence, et cela même si ce n'était que pour quelques mots à la fois. Cela peut demander du temps et c'est effectivement le cas au début. Mais plus vous vous y exercerez, plus cette technique deviendra rapide et gagnera en efficacité.

Je m'exerce à mes modèles tous les jours. Dans l'autobus du matin, en route vers le travail, je m'exerce en esprit à placer au premier plan mon état ressources et à reléguer au second plan (le pousser au loin) l'état de blocage. Lorsque le téléphone sonne au travail, je fais appel à mon ancrage physique afin d'accéder à mon état ressources avant de prendre l'appel ou pour ancrer calme et courage avant d'entrer dans le bureau du patron. Dans certaines situations, j'utilise efficacement le Méta-Non (savoir dire 'Non' mentalement) afin de chasser de mon esprit les pensées (l'état d'esprit) de bégaiement.

J'aimerais insister ici sur le fait que la PNL n'offre ni une solution rapide ni une guérison. Tout comme nous l'avons fait pour nos techniques de fluidité, nous avons besoin de temps afin de nous exercer à la PNL. Lorsque nous entreprenons un tel parcours, nous devons être conscients que

⁵ Voir la définition d'Ancrage dans le glossaire dont le lien hypertexte a déjà été mentionné dans une précédente note de bas de page (page 2).

⁶ Voir à ce sujet <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Mod%C3%A8le-esprit-corps-Mind-to-Muscle-Pattern.pdf>

certaines étapes seront plus rapides que d'autres qui, elles, seront moins importantes mais plus subtiles ; à certains moments, on aura même l'impression de régresser.

Par exemple, après cette séance de PNL à Perth, je croyais vraiment pouvoir conquérir le monde (véritable pas de géant) ! Ma peur de parler avait à ce point diminué que j'aimais maintenant parler en public. Je me suis portée volontaire, lors de la Convention internationale, pour participer à un des ateliers de John Harrison pour faire des improvisations afin de démontrer quelques-unes des techniques d'art oratoire qu'il prônait. Me tenant devant un auditoire d'une bonne centaine de personnes, il me demanda quelle était mon impression. Après un moment de réflexion, je répondis que je me sentais frénétique, que mon cœur battait la chamade et que l'adrénaline était pompée dans mes veines et que, malgré tout cela, je n'avais pas peur. Pour moi qui, à l'université, avais eu des attaques de panique lorsque je devais faire une présentation, il s'agissait d'un extraordinaire bond en avant.

De retour à Sydney une semaine après la convention, ma fluence persistait toujours. Mais en présence d'amis et de membres de ma famille, je remarquai que les hésitations et les pensées négatives manifestaient graduellement leur présence. Ma première réaction en fut une de désespoir : je venais de me faire avoir par une autre technique qui ne fonctionnait pas. Puis je réalisai ne pas bégayer avec tout le monde, mes pensées négatives ne faisant surface qu'en présence de certaines personnes et en certaines situations. Bien que cela avait toujours été le cas, je n'en avais pas encore réalisé l'ampleur avant d'être introduite aux principes de la PNL.

Je contactai Bob avec mes observations et il me donna certaines questions à considérer.

« Que s'était-il produit à Perth qui te donna du pouvoir ? Qu'avais-tu laissé aller et par quoi les avais-tu remplacés ? Quelles sont les croyances que tu as changées afin d'instaurer les changements de Perth ? »

À Perth, je me concentrai sur ce que signifiait le bégaiement pour moi et seulement pour moi. Je réalisai qu'en présumant que les autres me jugeaient négativement lorsque je bégayais, je posais, en fait, un jugement négatif sur eux. Comment pouvais-je savoir ce qu'ils pensaient vraiment ? Je me suis alors permis de laisser aller cette peur et cette honte pour les remplacer par une paix et un courage intérieurs.

Je reconnus également que mon attitude envers le bégaiement était intimement liée à mon chagrin pour mon père, Peter White. Il était décédé d'un cancer dix ans plus tôt alors que j'avais quinze ans. Il bégayait et je savais qu'il trainait avec lui l'énorme poids d'un sentiment de culpabilité parce que sa fille bégayait aussi. Je crois qu'après son décès, mon bégaiement s'était définitivement installé à demeure. Je me demande si je n'utilisais pas le bégaiement afin de garder en vie une partie de mon père. Je suis toujours à recadrer ces pensées avec de l'amour et du pardon. Cette révélation transforma l'atelier de Bob en une expérience très émotive pour moi, en quelque chose avec laquelle je dois encore composer afin de progresser dans ma fluence et ma vie.

« Qu'est-ce qui peut bien déclencher à nouveau ces pensées et ces sentiments du passé lorsque tu es en présence d'amis et de membres de ta famille ? » Des pensées envahirent alors mon esprit conscient. « Comme j'ai toujours bégayé avec eux, j'allais donc toujours bégayer en

leur présence – car n'est-ce pas ce à quoi ils s'attendent ? » Je me sens parfois coupable envers ma famille. « Après tout, ne leur dois-je pas une parole fluente afin de leur remettre la valeur de leur dur labeur et de leur indéfectible appui pendant toutes ces années ? » Une telle pensée n'est-elle pas ridicule ? Et qu'en est-il de mon propre travail acharné ? Je me dois bien ça à moi-même d'avoir de l'estime pour Sarah, peu importe ce qui arrive ! Par cette attitude, j'applique un métaétat d'estime de soi par-dessus ma culpabilité.

Parce qu'il voulait sans doute m'éviter toute cette souffrance dont il avait lui-même souffert, mon père avait l'habitude d'être très frustré lorsque je bégayais. Chaque samedi, il me conduisait chez l'orthophoniste et supervisait mes travaux à la maison. Je m'en rappelle, criant de désespoir : « Sarah, pour l'amour du ciel, cesse de bégayer. » C'est donc au plus jeune âge que j'ai associé le bégaiement à quelque chose d'interdit. J'applique maintenant un métaétat de courage par-dessus la peur. Je m'inspire de ma personnalité d'adulte et revisite mes souvenirs d'enfance afin de transmettre courage, estime de soi et paix à cette petite fille que j'étais alors.

Je crois toujours que la clé de la fluence réside dans l'exercice ; encore faut-il savoir ce à quoi il faut s'exercer. Personnellement, j'estime que de ne pratiquer que la parole adoucie, même avec des exercices de transfert, se compare à ériger un mur de briques sans mortier. Les briques vont tenir le coup pendant un certain temps pour finir par tomber dès la première tempête. Je crois que la PNL constitue le mortier qui solidifie le tout, que c'est la pièce manquante du puzzle. Je m'exerce toujours tous les matins au téléphone avec mon ami – et nous avons de bonnes conversations ! J'ai constaté qu'en m'ancrant à mon état ressources, la parole en douceur revient facilement et automatiquement. Soyez patient avec la PNL ; donnez-lui du temps. Peut-être s'agit-il simplement « d'avoir la foi », de ne pas permettre à ces châteaux de pensées négatives de se reconstruire d'eux-mêmes. Car en vous impatientant et en doutant du bien-fondé de vos efforts avec la PNL et vers la fluence, c'est exactement ce que vous encouragez.

Traduction de *Mastering Blocking & Stuttering Workshop – My Experience Both Before and After*, par Sarah White.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Aout 2013.

Site des traductions françaises : <http://www.masteringstuttering.com/articles/french-translations-table-of-contents/>

Catégorie : How to Create Blocking & Stuttering.