

FAVORISER UN SYSTÈME PROPULSIF VERS LA FLUENCE

Par Tim Mackesey, CCC S.L.P.

Traduit par Richard Parent

But

L'utilité du Tableau de Gestion Quotidienne des États, introduit à la fin de cet article, est de favoriser chez ceux qui utilisent la neuro-sémantique une plus grande familiarité avec les stratégies. L'utilisation quotidienne de stratégies favorisera la constance des ressources et la fluence. Bien entendu, pour comprendre les acronymes et la terminologie du tableau, une connaissance élémentaire de la neuro-sémantique est requise. Plusieurs de ces stratégies sont disponibles gratuitement sur le site <http://www.masteringstuttering.com/articles/french-translations-table-of-contents/> (je vous invite à y prendre connaissance du glossaire. R.P.) Certaines autres sont décrites dans le manuel de formation de Bob Bodenhamer, *Mastering Blocking & Stuttering: A Handbook for Gaining Fluency*.¹

Qu'est-ce qu'un état et pourquoi est-il important de le gérer ? Voici une définition simplifiée d'un état : se savoir plein de ressources afin de se sentir mieux et auxquelles nous référer, le tout à un moment donné. On mesure, dans le corps d'une PQB, un état par son rythme respiratoire, son niveau de tension musculaire (particulièrement aux niveaux du torse, du larynx, de la langue et des lèvres), son niveau d'énergie, ses blocages, le débit de sa parole et plusieurs autres dynamismes. Dans l'esprit de la PQB, on évalue un état en termes d'humeur générale, de la sensation qu'elle a d'être en sécurité ou menacée, son anxiété anticipatoire, sa confiance en elle-même, ses croyances sur les réactions de ses interlocuteurs et autres phénomènes cognitivo-linguistiques. En gérant votre état, vous contrôlez votre cerveau, et vice versa.

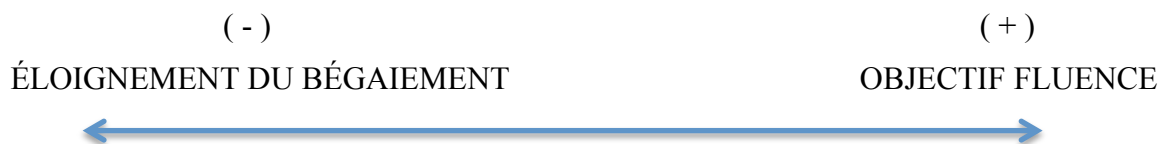
Les PQB, comme tout autre être humain, lorsqu'elles instaurent des changements personnels, peuvent devenir trop rapidement satisfaites ou « oublier » d'utiliser les stratégies qu'elles savent pourtant leur être favorables. Vous ne connaissez personne qui avait pris « une résolution du Nouvel An » pour ensuite l'oublier ?

Quelqu'un inventa un jour l'expression selon laquelle il fallait 21 jours pour instaurer une nouvelle habitude. En utilisant le tableau et en vous engageant formellement à le faire, vous instaurerez de nouvelles habitudes. Pour y parvenir, l'individu doit visualiser *d'irrésistibles* images de ce que sera son avenir avec une liberté de parole accrue, des stratégies spécifiques, des croyances qui favoriseront le succès, une forte détermination à y parvenir puis de prendre la ferme décision de LE FAIRE.

Objectif motivation

L'*Objectif motivation* se manifeste lorsqu'on s'engage à atteindre un objectif plaisant. Un objectif doit signifier quelque chose d'important pour nous. Une fois ce système propulsif programmé dans votre esprit, il fonctionnera comme un missile télécommandé. Toutes les personnes bégayant que j'ai coachées me sont apparues « éloignées de la motivation. » Elles s'efforçaient de ne pas bégayer. Elles avaient, en fait, développé un système propulsif programmé pour prévenir et éviter le bégaiement. Un tel missile ne peut que rater sa cible. Voici un exemple d'un modèle d'éloignement commun aux PQB :

¹ Bob m'ayant donné libre accès à ce manuel, j'y ferai bientôt quelques incursions afin d'y trouver du matériel intéressant. R.P.



- Substitution de mots
- Éviter de parler
- Aversion pour le contact visuel
- S'arranger pour éviter le téléphone
- Blocage/retenue
- Prêter des intentions à nos interlocuteurs
- Interjections et mots d'appui.
- Autres tentatives pour cacher le bégaiement.

De toute évidence, pour changer, l'individu qui bégaie doit abandonner chacun de ces modèles *d'éloignement* énumérés ci-haut.

Adopter le concept de l'*objectif motivation* pour en faire votre système propulsif est indispensable à la gestion d'état et à une éventuelle constance dans votre parole. Le psychologue cognitif L. Michael Hall a inventé le terme [de-l'esprit-aux-muscles](#)² (Hall, 2000), afin de décrire la façon dont nous transformons un principe en habitude quotidienne. L'objectif du tableau est justement de contribuer à transmettre/imprégner de-l'esprit-aux-muscles l'usage des stratégies. La PQB pourra alors analyser son état, choisir une stratégie, instaurer un état-ressources et annexera au tableau une carte pour y noter ses résultats.

Comment une personne obèse réussit-elle à transformer tout son être en s'en tenant à un programme d'exercices, en modifiant complètement son régime et en étant disciplinée ? Elle utilise un système propulsif. Une personne qui perd du poids et qui n'en regagnera pas ne peut qu'être motivée soit par la douleur, soit par le plaisir. La douleur peut provenir de ce médecin qui lui fera peur en lui brochant un tableau très négatif de ses futurs problèmes de santé. Le plaisir peut provenir de ce qu'elle se visualise, en esprit, à son poids idéal. Peu importe que sa motivation à perdre du poids provienne d'un modèle *objectif vers* ou *d'éloignement*, cette personne doit imprégner, de-l'esprit-aux-muscles, d'importants exercices et des habitudes nutritionnelles. Ces changements deviendront son nouveau « système opérationnel. »

Les personnes qui bégaient savent fort bien bégayer. Ce que je veux dire par là, c'est que, depuis des années, elles répètent inlassablement des habitudes de pensée, de sensations et de bégaiement. Lorsqu'elles commencèrent à rechuter, la tornade se déclencha et le tourbillon les aspira. Dans ma vingtaine, je bégayais très sévèrement. Même si j'avais fait des progrès depuis quelques semaines ou quelques mois, il suffisait d'une seule situation embarrassante de bégaiement pour anéantir tout ça. On aurait dit un logiciel sauvegardé sur mon disque dur (mon cerveau) qui s'activait et fonctionnait automatiquement. Peu importe les fortes sensations négatives que je nourrissais envers mon bégaiement, ou la sévérité de mes blocages, cela me

² Si le lien hypertexte ne fonctionne pas, l'adresse est : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/Mod%C3%A8le-esprit-corps-Mind-to-Muscle-Pattern.pdf>

semblait tellement familier et, pourtant, je n'y pouvais rien. Je commençais alors à éviter diverses situations et à craindre une rechute. Puis je glissais inexorablement dans le modèle *d'éloignement* décrit plus haut. J'allais éventuellement apprendre des stratégies de psychologie cognitive afin de mieux contrôler ces véritables montagnes russes.

La PQB peut apprendre des stratégies afin d'éviter de retomber dans l'état de bégaiement. Il est crucial de s'extirper immédiatement d'un moment de bégaiement afin de prévenir une rechute et retourner dans un état-ressources. Selon votre intention, la plupart des stratégies s'utilisent avant, pendant ou après une situation de parole. Qu'il s'agisse du [Modèle d'introspection et de retour dans le passé](#), de la [Cinquième position](#) (allez à la page 16), Foreground/Background et autres, on peut les utiliser pour quatre scénarios différents : 1) comme processus pour se projeter dans le futur immédiat, tôt le matin, afin d'entreprendre cette journée avec un état-ressources, 2) pour calmer l'anxiété lorsqu'on anticipe de bégayer, 3) pour se relaxer et initier la fluence lors d'un moment de bégaiement et 4) pour réimprimer par-dessus un moment de bégaiement que la PQB préfère oublier. D'ailleurs, à ce sujet, je crois personnellement qu'il est indispensable de réimprimer par-dessus nos mémoires négatives afin de soustraire ces références de notre Historique de Bégaiement,³ ce qui, en retour, réduira ou éliminera l'anxiété anticipatoire. Le tableau ci-après offre à la PQB un moyen efficace de se familiariser avec les stratégies.

Préparez-vous

Imprimez un minimum de 60 à 90 copies du tableau. Prévoyez de 2 à 3 mois afin de transposer de l'esprit-aux-muscles ces stratégies. Utilisez une perforatrice à trois trous et placez les tableaux dans un cartable à trois anneaux. Révisez vos stratégies neuro-sémantiques et préparez-vous. Participez activement au forum de discussion⁴ pour y trouver support et « conseils. » Comme tout autre effort de développement personnel, certains individus pourraient bénéficier de l'apport d'un coach personnel. Commencez par évaluer, tôt le matin, votre « état ». S'il est sans ressources et/ou que vous anticipez bégayer, sélectionnez une stratégie et servez-vous-en. Notez son acronyme dans le tableau et réévaluez votre état (-10 à +10). Je vous recommande fortement, tôt le matin, une stratégie de projection dans le futur telle que le méta-alignement.⁵ Au fur et à mesure que la journée avance, réévaluez votre état et utilisez les stratégies qui s'imposent pour un réalignement. Rappelez-vous qu'il est absolument essentiel de rompre l'état dès que vous constatez un état prébégaiement ou que surgissent des pensées ou sensations négatives juste après un moment de bégaiement. Comment savoir si un moment de bégaiement requiert une réimpression ? Si vous commencez à « visionner une représentation interne » à son sujet et que vous *ressentez* un malaise, réimprimez instantanément.

Mise en garde : vous pourriez devenir tellement habile à gérer votre cerveau que vous pourriez fort bien favoriser l'éclosion de merveilleux événements dans votre vie. Mais si l'abondance, la fluence et un état de bien-être général vous effraient, alors oubliez cette feuille de route.

³ **Historique de Bégaiement** : Métaphore sur la façon dont nous emmagasinons les images, les sons et les sensations de nos souvenirs et de notre imagination ; manière de coder et de traiter la construction/distribution, dans le temps, de notre Historique personnel (ensemble de nos expériences, distribués dans le temps, de notre vécu). Continuum.

⁴ Voir à la toute fin de l'article pour les coordonnées.

⁵ **Alignement** (Alignment) : Manière d'assurer la congruence entre les éléments de notre communication et notre personnalité pour qu'ils convergent et se soutiennent mutuellement.

Références

Hall, L. Michael. (2000). *Secrets of Personal Mastery*. United Kingdom: Crown House Publishing.

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

Pour consulter la liste des traductions françaises, allez sur <http://www.masteringstuttering.com/articles/french-translations-table-of-contents/>

Pour vous inscrire sur notre forum de discussion, allez sur <http://fr.groups.yahoo.com/group/begaieimenthexagonepnlns/> puis cliquez sur *Rejoindre ce groupe* (juste au-dessus de ma photo). Si ce n'est déjà fait, ça vous prendra une adresse Yahoo.

Une fois membre, pour envoyer (poster) un message sur le forum, cliquez begaieimenthexagonepnlns@yahoogroupes.fr

(si les liens hypertextes ne fonctionnent pas, vous devez copier/coller l'adresse.)

Ce forum est là pour vous aider et répondre à vos questions en mettant à profit les connaissances, l'expérience, le vécu et le désir d'aider d'autres PQB.