

SÉRIE [COMPRENDRE LA DISFLUENCE](#), PAR MATTHEW O'MALLEY

RECONSTRUIRE LE SUBCONSCIENT D'UNE PERSONNE QUI BÉGAIE

Par Matthew O'Malley

Traduction de Richard Parent

J'aimerais débuter en spécifiant, comme personne qui bégai (PQB), que je suis toujours «un travail en cours».¹ Certaines de mes observations sur le bégaiement sont relativement nouvelles et j'en suis à mes balbutiements dans la conception d'un traitement reposant sur ce que j'ai appris. Je travaille actuellement à concevoir et à mettre en place un programme pour moi-même reposant sur ma compréhension de la nature de la disfluence. Ce programme bénéficiera d'additions et d'améliorations en cours de route. Les quelques articles que je publierai prochainement discuteront de certaines de mes idées sur la manière de traiter le bégaiement. Le présent article aborde spécifiquement le traitement du subconscient de la PQB. Étant donné que les articles qui suivront pourraient se concentrer sur d'autres sujets, le présent texte est loin d'incorporer toutes ces idées que je rumine actuellement pour la mise au point d'un traitement.

Maintenant, et comme promis dans mon [précedent article](#), je désire commencer à convertir une partie de ma théorie en idées qui peuvent être mises en pratique par la PQB afin de se transformer. Dans cet article, je vous entretenais sur la manière dont notre cerveau détecte un danger potentiel et se place en état d'alerte supérieure afin de vous aider à contrôler la situation. Pour résumer davantage, lorsque votre cerveau rencontre une situation similaire à une autre s'étant produite dans votre passé, situation qui vous avait alors blessé, embarrassé ou avait porté ombrage à votre ego, il se place en état d'alerte supérieure afin de vous éviter les mêmes conséquences. Essentiellement, il se place en état d'alerte élevée en espérant que vous contrôlerez mieux la situation.

Comme je le mentionnais dans l'article précédent, afin de nous exprimer avec fluence, *notre parole ne doit pas être contrôlée par notre esprit conscient*; on doit plutôt lui permettre d'être en mode «automatique.» Mais comme PQB, nous avons un problème. Nous trainons avec nous une longue historicité composée de très nombreuses expériences lors desquelles nous avons souffert ou été embarrassés par des situations d'interaction verbale. Cela amène nos cerveaux à se placer, en situation de parole, en état d'alerte supérieure, ce qui nous incite à vouloir contrôler notre parole, processus (la parole) qui ne peut s'effectuer adéquatement qu'en mode automatique.

En route vers le pratico-pratique, la question devient alors «Comment résoudre cela?»

Eh bien, comme déjà mentionné, lors de la plupart de nos interactions, le problème découle de ce que nous, PQB, nous nous plaçons en état d'alerte supérieure (ce qui nous amène à contrôler notre parole) parce que notre subconscient est persuadé que nous risquons d'être blessés. Pour changer cela, notre subconscient doit réapprendre que nous sommes en sécurité lors d'interactions verbales. Encore mieux, nous devons enseigner à notre subconscient que les interactions sont source de plaisir. Si nous pouvons atteindre cet objectif, notre subconscient

¹ Traduction bien imparfaite de « a work in progress. »

RECONSTRUIRE LE SUBCONSCIENT D'UNE PQB

cessera de se placer en état d'alerte supérieure lors d'interactions (ce qui nous épargnera du besoin de contrôler notre parole), nous permettant ainsi de mieux de passer en mode de parole automatique.

Nous venons d'identifier une pièce maîtresse du casse-tête du bégaiement : enseigner à notre subconscient qu'il ne doit pas craindre les interactions, mais, au contraire, y prendre plaisir.

Bien que cela réponde à une question, ça en soulève une autre. Comment enseigner à notre subconscient à prendre plaisir aux interactions ? Pour y répondre, on doit d'abord se poser une autre question. Comment apprend le subconscient ?

Avant de me lancer dans le pratico-pratique, je dois vous expliquer certaines idéologies du subconscient. Je dois vous expliquer comment il apprend. En résumé, il apprend principalement par l'expérience personnelle, par son expérience personnelle. Laissez-moi vous expliquer plus en détail.

Le subconscient et comment il apprend

Nous avons tous un «système de croyances» subconscient. La quantité de croyances individuelles composant ce système de croyances subconscient est pour le moins impressionnante. Et ce système exerce une influence considérable sur ce que nous ressentons face aux choses de la vie et les décisions que nous prenons. Il constitue une force très puissante dans nos vies.

Plusieurs des croyances que nous entretenons dans notre subconscient sont irrationnelles. Nous pouvons, en toute logique, connaître les choses et les raisonner dans notre cerveau; *mais notre subconscient croit souvent en quelque chose de différent et ces croyances subconscientes prennent normalement le dessus sur la logique consciente en termes d'influence sur nos vies.*

Mais pourquoi notre subconscient se nourrit-il de tant de croyances irrationnelles ?

Nous avons une quantité impressionnante de croyances irrationnelles parce que le facteur le plus influent dans la formation de notre subconscient est notre expérience personnelle très limitée; la raison, les faits et la logique y sont laissés pour compte. Le subconscient apprend de son expérience individuelle, non pas en observant les expériences d'autrui, ni en observant le monde, ni par la logique. Lorsque le subconscient vit/expérimente quelque chose, il en forge une croyance. L'observation et la logique ont un rôle limité dans la formation du subconscient. Comparés à l'expérience personnelle, leur impact est minimal. Le subconscient croit en ce qu'il expérimente lui-même, et non pas des expériences qu'il observe chez les autres ni à partir des données qui lui sont présentées.

Par exemple, supposons que, lors de votre baptême de l'air, l'avion s'écrase et que vous perdez un membre de votre famille qui se trouvait à bord avec vous. Vous savez logiquement que les chances que cela se reproduise sont extrêmement minces. Mais vous avez probablement développé une peur de l'avion et vous l'éviterez autant que possible. Il en est ainsi parce que, malgré la pure logique qui démontre le contraire, votre subconscient s'est formé une croyance par sa propre expérience de vol très limitée, croyance selon laquelle prendre l'avion a des conséquences dévastatrices. Cette seule expérience de vol prend le dessus sur les données

RECONSTRUIRE LE SUBCONSCIENT D'UNE PQB

pouvant être présentées à l'esprit logique relativement aux millions de personnes qui, chaque jour, prennent l'avion et à qui rien n'arrive. C'est que le subconscient apprend puissamment de son expérience personnelle. Cette seule expérience personnelle jouit d'un poids bien plus considérable que les faits probants pouvant être présentés à votre subconscient.

NOTE EN APARTÉ : ... Je ne désire pas développer davantage sur le subconscient. Ce qui précède devrait suffire afin que vous compreniez l'idée que je désire vous transmettre. (...)

Appliquons cela à la disfluence

Ce qui précède devrait aisément vous convaincre que le subconscient apprend de sa propre expérience du monde. Je ne peux me dire de me calmer lors d'une situation de parole et espérer que cela fasse effet. Pas plus que je ne suis influencé par mes amis et ma famille qui me disent qu'il n'y a pas de raison pour que je devienne nerveux lors d'interactions sociales et espérer que cela transforme ce que je ressens envers les interactions. Ces méthodes ne concordent simplement pas avec la manière dont le subconscient apprend. Pour influencer le subconscient, nous devons travailler selon les lois relatives à son fonctionnement.

Ce qui signifie que pour changer notre subconscient, nous devons faire appel à son professeur le plus puissant : l'expérience. Cela signifie que pour changer, nous avons besoin de vivre tout un éventail d'expériences (et plus elles seront puissantes, mieux ça sera) qui nous feront comprendre que la parole et les interactions sont à la fois sécuritaires et plaisantes. Le langage que comprend le subconscient est l'expérience. Il se conformera à ce que l'expérience lui enseignera. Il ne se conformera pas à beaucoup d'autres choses. Nous devons donc faire appel à l'expérience d'une manière habile afin que notre subconscient devienne ce que nous voulons qu'il soit.

Comme déjà mentionné, notre subconscient, en tant que PQB, se place en état d'alerte élevée et dans un léger état de peur pendant une interaction en s'appuyant sur nos expériences passées de souffrance pendant de telles interactions.

Pour faire échec à cette réaction, nous avons besoin d'accumuler de nouvelles expériences d'interactions, avec des résultats positifs, qui enseigneront à notre subconscient que les interactions sont sécuritaires et plaisantes. La clé de nouvelles expériences réussies est votre ressenti immédiatement après l'expérience de parole/l'interaction. *Vous devez planifier des expériences et construire votre vie afin de maximiser le nombre d'expériences interactives qui se solderont par des émotions positives après l'interaction.* Cela enseignera à votre subconscient qu'une interaction est plaisante et sécuritaire. Avec le temps (et le cumul de telles expériences positives), ces nouvelles expériences permettront à votre subconscient de baisser sa garde lors d'interactions verbales.

Plusieurs expériences peuvent positivement reconstruire votre subconscient. J'énumère ci-après quelques idées et suggestions que vous pourriez trouver utiles. J'ai des idées autres que la reconstruction du subconscient par l'expérience pour vaincre le bégaiement. Mais l'énumération qui suit se compose **d'expériences** spécifiquement adaptées pour reconstruire votre subconscient. Vous aurez certainement déjà entendu parler de certaines d'entre elles. Mais il ne s'agit pas ici de

RECONSTRUIRE LE SUBCONSCIENT D'UNE PQB

les connaître. Il s'agit de **les faire**. L'expérience (l'action) est ce qui transforme le subconscient, pas la connaissance.²

1. La plupart des PQB ont une peur bleue du bégaiement, probablement plus profonde que nous le réalisons. Dans un contexte sécuritaire, par exemple sur un forum de discussion en ligne, bégayez un bon coup volontairement. Faites après de bloquer sérieusement. Faites-le de manière constante sur une année ou plus. Le temps et les répétitions ont ici leur importance.³
2. Toastmasters – Pour ceux qui ne le savent pas, un Club Toastmasters constitue un endroit sécuritaire pour apprendre à s'exprimer en public (y compris à prononcer des discours). Parce que cela pourrait exiger de votre part beaucoup de courage, attendez de vous sentir bien avant de vous lancer (mais n'attendez pas trop.) On y accomplit tellement de choses ! Assurez-vous de bien vous sentir. Cette expérience peut s'avérer un puissant vecteur de changement du subconscient.
3. Interagissez, aussi souvent que possible, avec des gens avec qui vous êtes à l'aise. Si vous avez des amis et des membres de votre famille avec qui vous interagissez sans entrer en état de peur ou d'alerte élevée, passez beaucoup de temps avec eux. Assurez-vous de bien vous sentir pendant et après chaque interaction. Prenez plaisir à leur compagnie.
4. Participez, sur une base un-à-un, à des forums ou groupes de discussion en ligne formés de PQB. Participez activement à une organisation d'entraide comme la NSA aux États-Unis (National Stuttering Association), l'APB (Association parole-bégaiement) dans plusieurs pays francophones d'Europe, l'ABC au Québec ou toute autre organisation similaire en Afrique francophone. Plus vous pouvez vous exprimer tout en étant à l'aise, mieux ça sera.
5. L'idée est loin d'être originale, mais le bégaiement et le blocage volontaires peuvent reconstruire votre subconscient à ne plus craindre autant ces incidents de parole. Mais je ne vous recommande pas d'utiliser le bégaiement volontaire ici et là tous les deux jours. Je vous suggère plutôt de passer toute une journée à le faire excessivement, toute la journée, dans un endroit où vous vous sentirez à l'aise, à une fréquence d'une ou deux fois par mois.
6. Visualisez des interactions très positives — bien que ces expériences d'interactions imaginaires ne soient pas réelles, elles n'en ont pas moins un certain poids sur le subconscient puisqu'elles sont, d'une certaine manière, perçues comme réelles. En imaginant quotidiennement trois puissantes interactions positives (peut-être en situations où vous avez l'habitude de lutter pour parler), cela pourrait bien constituer le début d'une transformation (d'un recadrage) de votre subconscient.
7. Allez quelque part où vous aurez l'occasion d'échanger, pendant plusieurs heures, avec une personne ou des personnes que vous ne connaissez pas. Demeurez-y pendant plusieurs heures et parlez simplement avec eux. Parlez-leur comme vous le faites normalement. Bégayez comme vous le faites normalement. Concentrez-vous à tirer plaisir en leur compagnie. Concentrez-vous à en apprendre à leur sujet et à mieux les connaître. Ne vous souciez pas de vous-mêmes. Considérez cela comme une expérimentation. Étant donné qu'il s'agit

² En d'autres termes, il vous faudra sortir de votre zone de confort et expérimenter.

³ Note du traducteur : le but est surtout de se désensibiliser face au bégaiement, de le dédramatiser. RP

RECONSTRUIRE LE SUBCONSCIENT D'UNE PQB

d'inconnus, ne vous souciez pas de l'impression que vous faites. Contentez-vous de profiter de la compagnie d'un autre être humain.

8. Une activité qui gagne en popularité au sein de notre communauté consiste à se joindre à un groupe d'improvisation. Et je crois que cela peut s'avérer utile. Si vous pouvez en trouver un dans votre localité, je vous conseille de le faire.
9. Il y a bien d'autres exercices et expériences que vous pouvez incorporer à votre quotidien pour modeler davantage votre subconscient pour qu'il se sente en sécurité lors d'une interaction et qu'il y prenne plaisir. Soyez créatifs. Inventez des idées conformes à la philosophie d'apprentissage du subconscient. Vous pouvez le faire!

Permettez-moi de souligner encore une fois qu'il est important que vous vous sentiez aussi bien que possible pendant ces expériences ainsi qu'une fois qu'elles sont terminées. Préparez-vous mentalement du mieux que vous pouvez afin de vous y sentir bien. Il est important que votre subconscient associe ces expériences à des émotions positives. Car cela tient un rôle important dans son recadrage.

De plus, et c'est une règle générale, plus nombreuses seront ces expériences qui recadreront votre subconscient afin qu'il en vienne à croire que vous êtes en sécurité lors d'interactions (et que vous pouvez y trouver du plaisir), plus votre parole sera libre d'adopter le mode automatique. Bien sûr, la quantité de ces expériences auxquelles vous vous préterez demeure votre décision; et cela déterminera l'importance des changements qui s'effectueront au niveau de votre subconscient.

NOTE EN APARTÉ : Je crois que la mise en œuvre d'une REBT (thérapie comportementale émotivo-rationnelle – Rational Emotive Behavioral Therapy)⁴ et/ou la programmation neurolinguistique (PNL), assisté d'un praticien qualifié, peuvent également s'avérer utiles pour recadrer votre subconscient.

En terminant, j'aimerais partager un point de vue privilégié que je trouve merveilleux. Pendant la majeure partie de ma vie, l'état de mon subconscient a dominé la volonté de mon esprit conscient. Il fit ce qu'il fait sans égard à ce que je souhaitais. Lors des moments où j'aurais voulu le contrôler, il a toujours agi selon sa volonté, souvent au prix d'une anxiété variant de légère à extrême, et ce malgré mes efforts à supprimer cette anxiété. Il est très intéressant de savoir qu'il y a moyen pour notre esprit conscient fonctionnant en mode exécutif d'apprivoiser cette bête qu'est le subconscient par des stratégies bien réfléchies et affinées à l'usage. Notre esprit conscient et sa fonction exécutive peuvent tirer profit de leur capacité à planifier et à concevoir

⁴ La **thérapie rationnelle-émotive** est une pratique psychothérapeutique empirique et directive, à fondements philosophiques, qui vise à soulager les individus souffrant de difficultés psycho-logiques (émotion et comportement). C'est une des principales formes de psychothérapie cognitivo-comportementale. Elle a été développée par Albert Ellis à partir de 1956 sous le nom de « rational therapy »¹. En 1959 cette méthode prit le nom de « rational emotive therapy » et en 1992 celui de « Rational Emotive Behavior Therapy » (REBT). Le psychologue québécois Lucien Auger s'est efforcé de faire connaître la thérapie rationnelle-émotive au monde francophone depuis 1972 à travers nombre de publications qui touchent différents aspects de l'existence humaine². Co-fondateur et Directeur du Centre Interdisciplinaire de Montréal, sa succession à titre de Directeur du CIM est maintenant assurée par M. Pierre Bovo, thérapeute, formateur et auteur d'orientation Émotivo-Rationnelle.

RECONSTRUIRE LE SUBCONSCIENT D'UNE PQB

des stratégies pour éventuellement régner sur cette bête sauvage qu'est notre subconscient et le modeler selon les désirs de notre esprit conscient. Certaines des stratégies énumérées ci-haut constituent des moyens pour que notre esprit conscient prenne le contrôle de notre puissant subconscient. Merveilleux !

SUJET LIÉ :

[*Nouvelle perspective : la nature du bégaiement pourrait bien ne pas être liée à la parole — une révélation mettant en cause le système moteur, les yips, le Dartitis, le subconscient, la peur, l'amygdale, le système limbique et les émotions.*](#)

Source : Traduction de [*Reshaping the Subconscious of a Person Who Stutters*](#) Par Matthew O'Malley. Publiée le 11 juillet 2015; actualisé le 6 aout 2017. De la série [*UNDERSTANDING DYSFLUENCY*](#). Traduction de Richard Parent, octobre 2017. Corrigé avec Antidote.

Pour voir l'ensemble de mes traductions, cliquez [ICI](#).