



LE GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT DU BÉGAIEMENT

Par Matthew O'Malley

12 janvier 2018

Traduit par Richard Parent

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....	4
Problèmes en recherche/monde universitaire & mon approche différente.....	6
Nature du bégaiement, une introduction.....	7
Plongeon dans la recherche sur le traitement du bégaiement.....	9
Travailler sur les croyances, la psychologie et le cerveau.....	12
Creusons davantage la relation cerveau/bégaiement.....	12
Nocebo vs placébo.....	13
Quelques citations finales de recherche hautement pertinentes.....	16
Information importante avant de plonger dans le guide d'autotraitemen	16
Article # 1 : Besoin de connexion et d'approbation sociales, etc.	17
Article # 2 : Stuttering Revealed as Disorder of Movement & Reward	19
Article # 3 : Le bégaiement pourrait ne pas être lié à la parole.....	22
Article # 4 : Débroussailler l'éénigme du bégaiement : du rôle du temps et du contrôle.....	25
Article # 5 : Parole automatique et le rôle de l'inconscient.....	27
D'autres extraits de divers articles.....	27
Les défis du changement de comportement.....	28
LE GUIDE O'MALLEY D'AUTO-TRAITEMENT DU BÉGAIEMENT.....	30
Introduction.....	30
Que contrôlons-nous ?	30
Les trois choses que nous contrôlons directement.....	32
La formule inconsciente de la parole bégayée et de la fluence.....	36
Transposons cela directement au bégaiement	38
Parole automatique/naturelle.....	39
Décomposer un moment de blocage/bégaiement.....	40

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Partie 1 — Préparation à l'interaction

# 1 : Instaurer/renforcer la parole automatique/naturelle.....	42
# 2 : Méditation focalisée.....	44
# 3 : Visualisation.....	45
# 4 : Affirmations.....	46
Affirmations substituant le calme à la peur.....	47
Affirmations centrées sur la communication.....	48
Affirmations générales.....	48
Affirmations pour vous désensibiliser du bégaiement.....	49
# 5 : Écrire en toute liberté.....	49
# 6 : Exercice de pleine conscience.....	50
# 7 : Entourez-vous de messages positifs et motivants.....	51
# 8 : Trouvez qui vous êtes vraiment et sachez que vous êtes bon	51

Partie 2 — Stratégie pendant l'action

L'attention.....	52
L'activité mentale.....	52
Muscles volontaires.....	53

Partie 3 —L'après-interaction, rétablissement & célébration.....

Autotraitements de 35 jours.....	55
Construire des expériences positives d'interactions.....	55
Incidents.....	56
Le momentum est important.....	56
Technique.....	57
Vision d'un centre de traitement de 90 jours.....	57
Programmes individualisés.....	57
Sons & mots problématiques.....	58
Rechutes.....	58
En faire plus	59
C'est votre parcours.....	60
D'autres réflexions sur le traitement.....	60

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

LE GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT DU BÉGAIEMENT

Par Matthew O'Malley

12 janvier 2018

Traduit par Richard Parent

Note : le guide comme tel débute à la page 30, sous le titre «Le guide O'Malley d'autotraitement du bégaiement». Gardez cependant à l'esprit que toute l'information de ce texte est importante.

Introduction

Vous êtes-vous déjà demandé : «N'y a-t-il personne qui a pris le temps de s'asseoir pour examiner toutes les caractéristiques du bégaiement afin de bien comprendre ce qui se passait?»

«N'y a-t-il pas un chercheur, quelque part, qui a rassemblé toutes les pièces de ce puzzle pour expliquer le bégaiement?»

«N'y a-t-il pas quelqu'un qui en est venu à comprendre la nature du bégaiement suffisamment pour concevoir une bonne manière de le traiter?»

Après tout, même l'observateur novice est intrigué par le bégaiement et a le sentiment que cette énigme peut être résolue. On pourrait penser qu'elle serait même déjà résolue.

«Pourquoi une personne ne bégaye-t-elle pas dans certaines situations et bégaye sérieusement dans d'autres?»

«Pourquoi une Personne Qui Bégaie (PQB) bloque-t-elle, pendant quelques secondes, sur un mot puis, soudain, prononce ce mot? Qu'est-ce qui a changé?»

Si vous vous êtes déjà posé ces questions ou d'autres similaires, alors nous avons quelque chose en commun. Je me les suis posées il y a quelques années pour constater que je ne pouvais trouver nulle part des réponses satisfaisantes. J'ai interrogé des experts du domaine mondialement reconnus tout en cherchant un traitement pour mon propre bégaiement pour me retrouver déçu, à la fois par les réponses et les résultats. Je désirais simplement des explications logiques et un traitement raisonnablement efficace du bégaiement. Si je les avais trouvés, j'aurais pris mes distances de la communauté du bégaiement pour ne plus jamais regarder en arrière.

Mais ce n'est pas ce qui s'est produit.

Après avoir cherché en vain des réponses et suivi divers traitements, je bégayais toujours et j'étais toujours aussi mystifié par cette condition. À ce stade de ma vie, les luttes qui l'accompagnaient avaient consumé ma vie pendant toutes ces années. Le fait de ne pas pouvoir trouver une

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

alternative raisonnable pour composer avec mon bégaiement m'amena à vivre des moments pour le moins éprouvants dans ma vie. C'est alors que je me suis dit que, le bégaiement consumant déjà ma vie, pourquoi ne pas en faire quelque chose de positif ?

Poser la question « N'y a-t-il pas quelqu'un, quelque part, qui a compris le bégaiement et rassemblé toutes les pièces du puzzle ? » c'était y répondre. La réponse était « Non ». Alors, au lieu de continuer à poser cette même question, je commençai à m'en poser une nouvelle. « Pourquoi pas moi ? »

En réponse à cette question, je décidai de consacrer ma vie à servir cette cause, à répondre à ces questions que je me posais. Mon incapacité à résoudre mon bégaiement plus tôt dans ma vie m'avait fait vivre des moments éprouvants. Cela fait partie de mon vécu, un vécu caractérisé par une importante souffrance intérieure. Croyant que la souffrance s'accompagne d'une raison d'être, j'espérais transformer la mienne en objectif utile en me consacrant corps et âme à cette cause. Je me considère, humblement, au service de ceux qui se sont posé ces questions ou qui se les poseront un jour. Et je souhaite sincèrement bien vous servir.

Depuis que je me dévoue à cette cause, j'ai obtenu, il y a cinq ans, un diplôme, avec la mention cum laude, en pathologie de la parole (orthophonie). J'ai également œuvré comme thérapeute développemental en traitant le retard de la parole et du langage. Mais encore plus important, je suis demeuré passionnément curieux et profondément motivé à répondre aux questions précédentes et j'ai trainé dans les tranchées pour, justement, faire cela. Heureusement, je crois que ce processus porte ses fruits.

...

L'objectif ultime de ce long parcours pour comprendre le bégaiement est d'arriver à un traitement efficace reposant sur une réelle compréhension de la nature du bégaiement. Tout au long de ce processus, j'ai gardé l'œil sur mon objectif de traitement. La première partie de ce processus fut d'acquérir une compréhension suffisante du bégaiement, tout comme n'importe qui a besoin de comprendre une condition afin de concevoir un traitement efficace. Jusqu'à cette étape, mon travail pour saisir la nature du bégaiement consuma la plus grande partie de mes efforts. Cependant, ayant atteint une compréhension suffisante de la nature du bégaiement pour le faire, je me lance, dans ce guide, dans la mise au point d'un traitement.

Dans cet article, vous trouverez des résumés de cette compréhension précédemment mentionnée de la nature du bégaiement. J'ajouterai également des liens hypertextes vers des articles détaillés expliquant en détail cette compréhension de la nature du bégaiement. Afin que vous puissiez travailler tout en comprenant pourquoi vous entreprendrez chaque étape du traitement, la lecture de ces documents fait partie intégrante du traitement.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

De plus, dans le déploiement du guide d'autotraitements, je me devais de vous fournir des informations de base. La plus grande partie de cette information se trouve ci-après. Elle précède la section du « Guide d'autotraitements du bégaiement » là où le « quoi faire » est développé.

De plus, je me suis efforcé pour que ce guide ne laisse aucune place à la confusion. Les instructions relatives aux « quoi faire » seront formulées de manière aussi explicite et directe que possible. Plusieurs ont rédigé des théories sur le bégaiement tout en offrant de vagues idées et explications sur ce qu'il faut faire pour améliorer la parole d'une personne. Cela peut s'avérer frustrant pour la personne qui travaille à "s'autotraiter". Afin de remédier à cela, je me suis efforcé pour que ce guide d'autotraitements soit aussi clair et explicite que possible sur la façon de procéder pour l'autotraitements. J'ai également fait de mon mieux pour communiquer la compréhension claire de la nature du bégaiement sur laquelle repose ce guide.

Problèmes en recherche/monde universitaire & mon approche différente

En premier lieu, je tiens à souligner que beaucoup de bonnes choses proviennent des universitaires et de la recherche. Vous constaterez d'ailleurs dans cet article que j'utilise beaucoup la recherche. Il y a plusieurs avantages au processus académique et plusieurs personnes intelligentes y participent. J'admire tous ceux qui font partie de la communauté des chercheurs et je leur suis réellement reconnaissant pour leur dur labeur et leurs contributions.

Mais cela n'empêche pas que le monde académique et le processus de recherche ne soient pas sans imperfections ni sans d'importantes limitations. Je n'apprends rien à ceux qui en font partie puisque des chercheurs se sont dits d'accord avec cette observation lors de discussions que j'ai eues avec eux.

En voici un exemple. Dans la recherche sur le bégaiement, présente et passée, il y a trop peu de temps attribué à synthétiser/combiner les informations que nous possédons déjà. Des chercheurs bien intentionnés se retrouvent à travailler cinq ans sur une recherche qui découvre les plus petits détails de récentes informations sur le bégaiement.

Inhérente à cette quête de nouvelles informations est cette croyance que ce dont nous avons besoin, c'est de nouvelles informations. Mais le problème n'est justement pas un manque d'informations sur le bégaiement. Il s'agit plutôt d'un problème de synthèse compétente de toute l'information que nous possédons déjà. Plusieurs vérités sur cette condition sont prêtes à être reconnues si vous adoptez une perspective à distance pour avoir une vue d'ensemble.

De plus, comme le reconnaissent plusieurs chercheurs, une partie importante du processus académique ne favorise pas la poursuite passionnée de réponses. Le processus d'une recherche peut se transformer en une dépense d'énergie sous la forme d'une bureaucratie et pour satisfaire

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

certaines autres obligations de rendement plutôt que de répondre aux questions que vous aviez, à l'origine de cette démarche, formulées.

À cause de ces réalités, je me suis engagé dans une approche différente. J'ai laissé ma curiosité passionnée être la directrice toujours aussi intense de ma quête de réponses. J'ai observé mon propre bégaiement ainsi que celui de plusieurs autres. J'ai fait confiance à mes observations et révélations. Je me suis concentré à synthétiser l'information que nous avons déjà. Je n'ai cru en rien que je ne pouvais moi-même comprendre. Bien que je plongeasse profondément dans les détails ennuyeux de la recherche académique, je me suis assuré de maintenir un niveau de sens commun. Trop de gens cherchant des réponses finissent par ne plus distinguer l'arbre de la forêt. De plus, et c'est un avantage pour moi, nous vivons à l'ère de l'information, ce qui nous facilite grandement la tâche.

Enfin, avant de plonger dans le vif du sujet, je tiens à préciser que j'ai travaillé fort pour que mes explications du bégaiement soient claires et limpides tout en gardant mes distances du jargon académique tordu. Je peux écrire dans ce jargon; mais j'ai choisi de ne pas le faire. J'ai choisi d'écrire avec une clarté limpide (ce qui est plus difficile) pour que le lecteur, peu importe son niveau d'éducation, puisse le comprendre et en évaluer, par lui-même, la véracité.

Pas besoin de chercher un morceau de papier sur le mur de mon bureau (bien que j'en aie quelques-uns) lorsque vous évaluez la crédibilité de mes explications puisque vous pourrez, par vous-même, en évaluer la force et la simplicité logique. Ceci étant dit, sachez que lorsque j'explique quelque chose, je me dirige quelque part. Cela peut parfois sembler indirect si je dois fournir des informations complémentaires à l'appui; mais ça ne l'est pas.

Nature du bégaiement, une introduction

Que diriez-vous si on vous annonçait que l'amplitude du trouble de mouvement de la maladie de Parkinson fluctue, tout comme le bégaiement, avec les changements dans l'environnement de la personne?

Comment réagiriez-vous si on vous apprenait que des gens atteints du Parkinson retrouvent, en certaines circonstances, un contrôle normal de leur mouvement, tout comme quelqu'un qui cesse de bégayer lorsqu'il est seul?

Et si on vous disait qu'il existe des comportements autres que la parole sur lesquels les gens «bégaient»? Qu'un golfeur voit son swing paralyser à mi-chemin et qu'il perd sa capacité à le compléter? Et qu'il arrive parfois que les bras des lanceurs de fléchettes bloquent involontairement sous la pression sans pouvoir relâcher la fléchette? Et que diriez-vous si ces mêmes joueurs de golf et lanceurs de fléchettes peuvent exécuter leurs mouvements à la

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

perfection lors de leur entraînement, mais pas en compétition ? Cela ne vous fait-il pas penser au bégaiement ?

Si on vous apprenait que le nombre de comportements « comparables au bégaiement » est en constante progression et affecte plusieurs types de comportements/mouvements non liés à la parole ?

Et si on vous disait que des personnes bégaient en parlant le langage des signes, tout comme ils le font avec la parole ?

Et si vous réalisiez que de « parler tout haut » est un mouvement corporel et que vous deveniez plus intéressé au fonctionnement de ce mouvement ?

Et si on vous apprenait que les processus inconscients amorcent vos propres mouvements avant même que vous sachiez que vous voulez exécuter ce mouvement ?

Et si on vous apprenait que la parole est surtout un processus inconscient ?

Et si on vous apprenait que le blocage et le bégaiement sont également des processus inconscients et qu'il est possible de comprendre quels sont les facteurs qui entrent en jeu dans ces processus inconscients.

Comment réagiriez-vous si vous appreniez que le système de récompense est profondément interconnecté avec tous les mouvements (système moteur), y compris les mouvements de parole ? Et si vous commençiez à comprendre ce lien et comment il interagit avec l'environnement ? Et si une telle relation pouvait expliquer pourquoi le bégaiement fluctue-t-il autant ?

Qu'arriverait-il si vous constatiez que la peur du bégaiement et la honte qui l'accompagne sont profondément enracinées dans une peur de la mort — résultant de l'évolution — par l'ostracisme social, l'abandon et le rejet ? Et si on vous apprenait que c'est justement pour ces raisons que l'anxiété s'avère si puissante ?

Et si vous commençiez à considérer la parole comme mouvement et que vous appreniez que, selon l'évolution, tout mouvement s'oriente vers un but et que le subconscient a besoin de prendre pour acquis qu'un mouvement sera source de « récompense » et bénéfique pour que le subconscient favorise ce mouvement ?

Je me répète : et si vous appreniez que la parole est mouvement ? Et si vous appreniez que votre subconscient évalue constamment votre environnement et qu'il prépare les mouvements qu'il croit être avantageux pour cet environnement précis ? Et si chacun de ces mouvements possibles se voyait assigner un résultat prévisible sous forme de récompense/punition ? Et si le subconscient des personnes qui bégaient assimilait les mouvements de parole à une « punition » du système de récompense lorsque l'environnement se compose d'autres personnes ? Et s'il (notre subconscient) ne

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

préparait ni ne permettait ces mouvements de parole lorsqu'il croit que ces mouvements se solderont par une «punition» du système de récompense et qu'il les considère comme une menace à notre survie?

Et si on vous disait que tout ce qui précède est vérifique? Cela commencerait-il à modifier votre compréhension du bégaiement? Et si vous appreniez qu'on peut utiliser toute cette «nouvelle» information pour dresser un portrait bien plus adéquat de la nature du bégaiement? Et si on vous disait qu'on peut bénéficier de cette nouvelle compréhension du bégaiement pour mettre au point un traitement plus efficace?

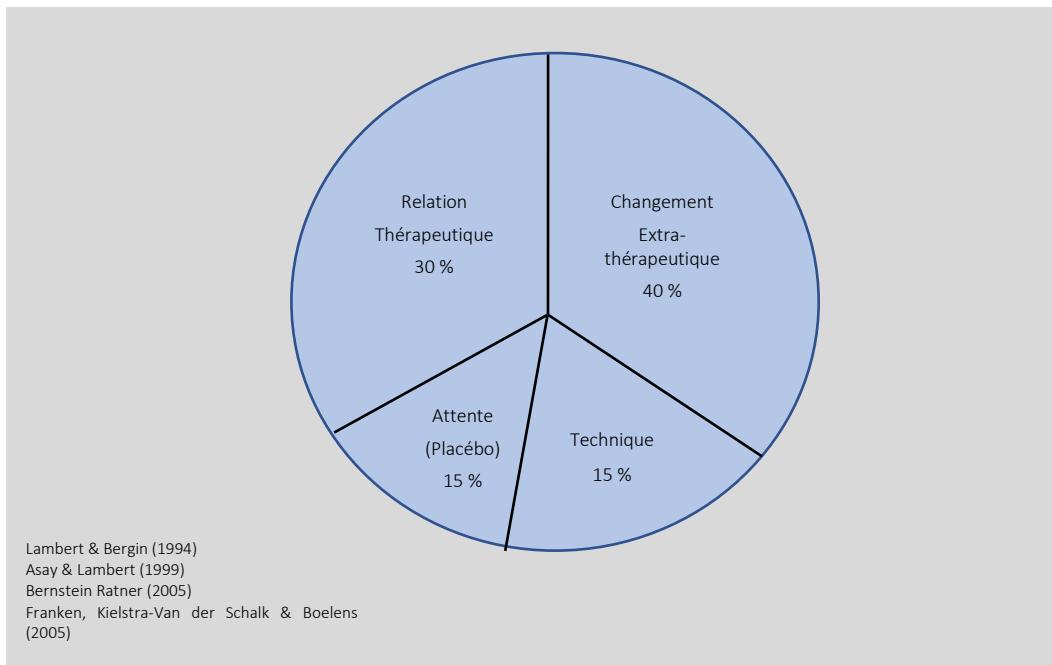
Eh bien, les «questions» précédentes sont toutes vraies.

Eh oui, nous pouvons utiliser leurs réponses pour comprendre le bégaiement.

Eh oui, nous pouvons utiliser cette nouvelle compréhension pour concevoir un programme de traitement.

Et non seulement le pouvons-nous, mais nous allons le faire. Allons-y.

Plongeon dans la recherche sur le traitement du bégaiement



(Zebrowski, 2008)

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Ce graphique sous forme de tarte, qui faisait partie d'une présentation à l'American Speech-Language-Hearing Association (ASHA) de 2008 par un professionnel réputé en recherche sur le bégaiement de l'Université de l'Iowa (Zebrowski, 2008).¹ La présentation examinait le traitement du bégaiement et son efficacité.

Cette tarte graphique représente divers facteurs contribuant à une expérience de traitement efficace dans de nombreux champs de traitement et les pourcentages nous indiquent l'importance de chacun des facteurs dans l'efficacité du traitement.

Prenez un instant pour bien examiner ce graphique.

Bien que je développe chaque «pointe de tarte», je veux m'attarder d'abord sur l'aspect «technique». La «technique» est le genre de traitement spécifique utilisé par un professionnel. Il peut s'agir de l'enseignement du «bégaiement volontaire», de la «fluency shaping», de «se sortir d'un blocage (pull-outs)», des «amorces en douceur» et de plusieurs autres techniques thérapeutiques. Cet aspect «technique» ne compte que pour 15 % de l'efficacité d'un traitement.

En allant même plus loin, il n'y a pas de variance en efficacité d'une technique à l'autre. Autrement dit, il n'y a pas de différence dans les résultats d'un traitement, peu importe que le clinicien enseigne la fluency shaping (restructuration de la fluence), l'amorce en douceur ou tout autre type de traitement. Afin d'appuyer cette prétention par la recherche, des chercheurs se livrèrent, en 2006, à une «méta-analyse» de divers traitements du bégaiement. Une «méta-analyse», c'est lorsque des chercheurs rassemblent plusieurs recherches déjà effectuées sur leur sujet d'intérêt et qu'ils en combinent systématiquement toutes les données collectives afin d'en tirer des conclusions. Comme déjà mentionné, en 2006, des chercheurs firent une méta-analyse en examinant l'efficacité générale des traitements tout en comparant l'efficacité de diverses approches de traitement du bégaiement (diverses techniques). Leur analyse en tira une conclusion importante et claire. Ils affirmèrent que «Ces données viennent appuyer la prétention que l'intervention en bégaiement entraîne un effet positif. De plus, les données indiquent qu'aucune approche de traitement ne démontrait d'importants effets supérieurs à ceux de toute autre approche de traitement.» (Herder, Howard, Nye & Vanryckeghem, 2006).

On peut donc raisonnablement en déduire que le simple fait qu'il y ait une approche de traitement compte pour 15 % de son efficacité, et non pas l'approche en elle-même. Le genre d'approche importe peu. Lorsqu'on compare tous les genres de traitements, les variations en efficacité pouvant s'expliquer par les différences d'une «technique» à l'autre étaient insignifiantes. La technique/le traitement utilisée n'était donc pas importante. Le simple fait que le traitement ait lieu semble expliquer ce 15 % d'efficacité des techniques et non pas les techniques elles-mêmes.

¹ L'Université de l'Iowa peut être considérée comme le lieu de naissance de l'orthophonie aux États-Unis. RP

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Le même article ajoutait : «Un résultat plus positif du traitement était plus prévisible grâce à l'espoir du client, mais également par l'espoir et l'attente du clinicien que le client possède la capacité de changer et qu'il (le clinicien) puisse aider son client à mettre en œuvre un tel changement.» (Herder, Howard, Nye & Vanryckehem, 2006).

Pour aller plus loin, examinons encore le graphique et disséquons-le.

40 % de l'efficacité du traitement est attribué au «changement extrathérapeutique.» Le «changement extrathérapeutique» se compose de facteurs tels que la volonté de la personne à changer, sa base de connaissances, ses expériences (son vécu), ses forces/capacités, etc.

30 % de l'efficacité d'un traitement est attribué à la «relation thérapeutique.» On parle ici de la qualité de la relation client/thérapeute. Parmi les facteurs de la «relation thérapeutique» qui contribuent positivement à l'efficacité d'un traitement, mentionnons l'établissement d'une connexion émotionnelle (entre le client et son thérapeute), une perspective commune (entre le client et son thérapeute) relativement aux objectifs du traitement ainsi que les méthodes thérapeutiques employées pour les atteindre.

15 % de l'efficacité d'un traitement est attribuable à l'attente de résultats positifs (effet placebo). Si le client est sûr que le traitement portera fruit, les résultats seront meilleurs.

Et comme nous en avons discuté plus haut, 15 % de l'efficacité du traitement est attribuable à la «technique». Il fut également démontré que la technique utilisée n'avait pas d'importance pour l'efficacité, l'élément important étant le simple fait que la thérapie ait lieu; pas la «technique» en elle-même.

De ce qui précède, nous pouvons déduire

- En nous basant sur le graphique, 85 % de l'efficacité d'un traitement n'a rien à voir avec la parole ou la maîtrise d'une technique. L'autre 15 % ne peut déceler de différence entre les techniques.
- Parmi le 85 % de ce qui est attribué à l'efficacité du traitement, on retrouve des éléments tels que la capacité et la volonté de changer, la base de connaissances, les espoirs, les croyances, les attentes de réussite, la motivation, la connexion émotionnelle, des objectifs partagés (entre le client et son clinicien), etc.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Travailler sur les croyances, la psychologie et le cerveau

«Le cerveau» tient un rôle important dans le bégaiement.

Plusieurs sont offusqués lorsque nous abordons l'aspect psychologique en discutant de l'origine ou du traitement du bégaiement. Comme si cela signifiait que les PQB avaient une tare psychologique qui serait à l'origine de tout ce qui a trait au bégaiement. Mais ce n'est pas le cas, pas plus que nous soutenions cette opinion dans ce guide d'autotraitement. Le fait d'inclure les facteurs psychologiques dans la compréhension et le traitement du bégaiement ne signifie pas automatiquement que les PQB aient ressenti une importante souffrance psychologique qui constituerait l'origine de leur bégaiement. Mais il est clair qu'en examinant les faits entourant la condition de bégaiement, que ce dernier est profondément affecté par des facteurs psychologiques.

On ne peut ignorer que le fait de se parler à soi-même vs parler à quelqu'un d'autre déclenche d'importantes variations dans la sévérité du bégaiement. On ne peut non plus ignorer le fait que certains de nos interlocuteurs déclenchent plus de bégaiements que d'autres. Pas plus que nous ne pouvons ignorer cette vérité que le bégaiement disparaît en certains contextes comme, par exemple, lorsque nous jouons dans une pièce de théâtre ou que nous «interprétons un personnage». Je pourrais continuer ainsi ad infinitum avec d'autres exemples. Au lieu d'ignorer ces réalités, on doit les explorer et les accueillir afin de mieux comprendre la nature du bégaiement et le traiter efficacement.

Les rôles de la psychologie et du cerveau dans le bégaiement et son traitement feront l'objet, dans les années à venir, de beaucoup d'attention comme cela doit être. Cela ne doit pas représenter un sujet offensant. La psychologie et le cerveau tiennent un rôle majeur dans le bégaiement, point final. Évitons de mettre des œillères face à cela.

Creusons davantage la relation cerveau/bégaiement

«*La croyance elle-même est la technique,*»

Il y a plusieurs années, avant que j'entreprene ma mission personnelle pour comprendre le bégaiement, je fus traité par un orthophoniste qui était également un spécialiste de la fluence certifié par le Conseil (board). Pour ceux qui l'ignorent, il s'agit de la certification la plus élevée qu'une personne puisse obtenir comme professionnel dans le traitement du bégaiement (aux États-Unis, en Israël et probablement dans d'autres pays. RP). Bien que j'aie toujours pour cette personne une haute estime, ce professionnel m'a enseigné intensivement, pendant quelques semaines, une technique de parole. Lorsque je soulevai certains problèmes que je rencontrais avec cette technique, on m'a répondu en aparté que «Ce n'est pas la technique qui fonctionne, mais la croyance que vous avez en son efficacité.» Lorsqu'ils m'ont dit cela, j'étais très déçu. Je savais que

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

cela signifiait que c'était un quelconque «truck mental» qui la faisait fonctionner et non pas la technique elle-même. En fait, j'avais l'impression que cette technique recelait une valeur inhérente et qu'elle fonctionnait en vertu de lois physiques fiables. Jamais auparavant on ne m'avait dit que je devais «croire» en une technique pour qu'elle fonctionne. Ironiquement, lorsqu'ils me dirent cela, ma croyance envers cette technique fut anéantie puisque je réalisais que ce n'était pas la technique elle-même qui donnait des résultats, mais bien «ma croyance envers celle-ci». Il s'ensuit raisonnablement que «la croyance» elle-même *est* la technique. Plus loin, nous nous pencherons davantage sur les recherches appuyant cette opinion tout autant que le besoin de travailler sur d'autres aspects «psychologiques» dans le contexte d'un traitement pour le bégaiement.

Je dois, à ce stade, mentionner que la méthode que je prône n'est pas que psychologique. Et c'est justement l'aspect que je me prépare à aborder maintenant. Un aspect important de la méthode qui sera expliquée dans ce guide travaille directement sur la parole. *Il œuvre à renforcer les circuits neuronaux d'une parole automatique/naturelle tout en augmentant le lien inconscient entre récompense et mouvements de parole et en diminuant le lien, également inconscient, entre mouvements de parole et souffrance* (la honte, etc.) en divers contextes. Vous n'avez pas à comprendre, pour l'instant, ce que tout cela signifie.

Pour poursuivre, il appert que cet «aparté» que cet orthophoniste me mentionna il y a des années disant que «c'était la croyance envers la technique» qui donnait des résultats recèle un certain mérite et est appuyé par des recherches. Nous y reviendrons bientôt.

Mais d'abord, tournons-nous vers les effets placébo et nocebo.

Nocebo vs placébo

Plusieurs d'entre vous ont entendu parler de l'effet placebo et de l'impact qu'il peut avoir sur des conditions de santé. Le dictionnaire Oxford (2017) définit l'effet placebo comme «un effet bénéfique, produit par un médicament ou un traitement placebo, qui ne peut donc être attribué au placebo lui-même, et doit donc être imputé à la croyance du patient envers ce traitement.»

Par exemple, si une personne a une pression sanguine élevée et qu'on lui donne un semblant de médicament pour traiter cela et que cette personne croit en l'efficacité de cette médication, sa pression artérielle diminuera, malgré le fait que le médicament factice n'ait aucun effet physique. Sa croyance dans l'idée qu'on lui administre un médicament qui réduira sa pression artérielle réduira souvent la pression sanguine grâce à sa seule croyance à cet effet.

Mais il existe un autre terme avec lequel la majorité des gens ne sont pas familiers : «l'effet nocebo. «L'effet nocebo est l'opposé de l'effet placebo. Le dictionnaire Oxford (2017) le définit

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

comme «un effet indésirable sur la santé produit par des facteurs psychologiques et psychosomatiques tels que des attentes négatives envers un traitement ou un pronostic.»²

Un exemple de l'effet nocebo est une personne qui croit fortement qu'un traitement pour une condition quelconque ne donnera pas de résultats. Cette croyance aura un effet indésirable sur l'efficacité du traitement. Des recherches ont démontré que cela est vérifiable. Un exemple : on administre à un patient une médication pour sa pression artérielle, médication dont on a démontré l'efficacité; mais parce que le patient ne croit pas en l'efficacité du traitement, les effets positifs de ce médicament seront minimisés sinon annulés.

...

Examinons cela davantage en l'appliquant au bégaiement. Les effets placebo et nocebo ont des impacts sur le traitement de conditions qui sont, à la base, très physiques. Ce que je veux dire par là, c'est que l'effet placebo peut avoir une incidence sur des conditions physiques d'organes internes qui n'ont, en apparence, que très peu à voir avec le cerveau ou la psychologie. L'effet nocebo peut faire la même chose. Cela signifie que nos croyances peuvent avoir un impact sur des conditions purement physiques.

Prenons cela et appliquons-le à une condition bénéficiant d'une abondance de preuves qu'elle est intrinsèquement liée au cerveau et à la psychologie et qu'il est raisonnable d'en déduire que les effets placebo et nocebo seront beaucoup plus puissants sur une condition de ce genre. Le bégaiement est une de ces conditions ayant des liens intrinsèques et directs avec le cerveau et la psychologie, ce qui permet aux effets placebo et nocebo d'être probablement bien plus puissants que sur des conditions «purement physiques.»

De plus, considérons ceci. Si une personne est indifférente à savoir si un traitement donnera ou pas de résultats (elle n'a pas une solide opinion à savoir s'il fonctionnera ou pas), alors les effets placebo et nocebo seront probablement minimisés puisque ce genre de «croyance» n'affectera pas les résultats du traitement. Par contre, lorsque quelqu'un croit qu'un traitement sera efficace, l'efficacité croîtra en comparaison à des personnes indifférentes. Lorsque quelqu'un croit qu'un traitement ne fonctionnera pas, l'efficacité de ce dernier diminuera comparativement à celle d'une personne indifférente. Il y a même un écart plus grand dans l'efficacité du traitement

² Le Larousse français le définit ainsi : L'effet nocebo est l'apparition d'effets indésirables bénins, d'origine surtout psychologique, après administration d'un médicament inactif ou qui ne peut lui-même produire ces effets. (Par analogie avec l'effet placebo.)

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

lorsque vous comparez une personne qui croit fermement qu'un traitement donnera des résultats avec quelqu'un qui croit fermement qu'un traitement ne donnera pas de résultats. Autrement dit, il y a un écart immense entre un client qui expérimente l'effet nocebo et celui qui expérimente l'effet placebo.

Qu'est-ce que cela signifie pour changer votre bégaiement ?

Une attitude des plus favorables pour implanter des changements dans votre parole consiste à croire fermement et profondément que ce que vous faites donnera des résultats. Cela est d'une importance primordiale. C'est même, dans les faits, une partie du traitement. Une PQB qui entre en traitement avec la ferme conviction que le traitement sera très efficace sera, et à des années-lumière, bien plus susceptible d'effectuer des changements positifs que la PQB qui entreprend un traitement avec l'attitude « qu'il n'y a aucune chance que cela fonctionne puisque le bégaiement est incurable. » Vous devez donc persister dans votre croyance profonde que vous implanterez les changements que vous souhaitez. Assurez-vous de vous retrouver du bon côté de cette équation.

Ce que l'on vise :

Les croyances sont importantes. Croire que vous pouvez instaurer des changements majeurs dans votre parole est important pour d'innombrables raisons. C'est important dans votre attitude quotidienne alors que vous vous apprêtez à instaurer des changements. C'est important au moment de l'interaction alors que vous pensez au bégaiement. C'est important chaque matin alors que vous devrez faire des choses cette journée-là pour travailler sur votre parole. Si vous croyez que vos efforts n'iront nulle part, vous ne les exécuterez pas. Vous avez besoin de croire que le plan vous mènera aux changements que vous recherchez ; autrement, vous n'y travailleriez pas. Après tout, pour quelle raison travailleriez-vous inutilement ? Il n'y en a aucune. Voilà pourquoi vous devez croire. La croyance est, dans ce parcours personnel, d'une importance monumentale. Et la persistance des croyances l'est tout autant. Point final. Le vieil adage suivant s'applique au parcours pour "vaincre" le bégaiement : « Peu importe que vous pensiez pouvoir le faire ou pas, vous aurez raison. » Une croyance peut fluctuer. Efforcez-vous de croire autant et aussi souvent que vous le pouvez. *Les croyances sont importantes.*

Et enfin, le plus important...

VOUS êtes important. Vous avez une voix. Vous avez une personnalité. Vous êtes dotés de dons et de talents. Vous avez tant de potentiel et tellement à offrir. Vous êtes important. Votre parcours personnel est important. Votre vie est importante. Peu importe où vous amèneront votre parcours pour améliorer votre parole et votre parcours de vie, c'est pour vous que je m'engage. Je connais fort bien la lutte profonde du bégaiement. Je connais le sentiment d'emprisonnement. Je sais ce qu'est la frustration. Je ne sais pas ce qu'est votre parcours de vie, mais j'ai confiance en vous.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Pour ce qu'elle vaut, je crois que votre combat avec le bégaiement a sa raison d'être. Continuez à avancer et trouvez votre voie, votre sentier. C'est pour vous que je m'engage.

Quelques citations finales de recherches hautement pertinentes

« Bruce Wampold et ses collègues ont été à l'avant-garde de telles recherches dans les livres de psychologie et leurs constatations sont pertinentes pour nos efforts à évaluer quelles thérapies sont les plus efficaces dans le traitement du bégaiement. Ils ont constaté que même des thérapies par médication étaient plus efficaces lorsqu'administrées par certains cliniciens plutôt que par d'autres (Wampold & Brown, 2005 ; McKay, Imel, & Wampold, 2006). Dans certaines recherches entreprises en psychologie et en psychiatrie cliniques, l'importance de l'écart dû à la thérapie est en fait moindre que l'écart dû au clinicien (Wampold, Lichtenberg, & Waehler, 2005). Par exemple, Wampold et Brown constatèrent que les cliniciens qui s'avéraient historiquement plus efficaces à alléger les symptômes de leurs patients obtenaient de meilleurs résultats en utilisant une médication placebo que les cliniciens dont l'historique témoignait d'une moindre efficacité et qui avaient administré un agent pharmaceutique actif. » (Bloodstein & Ratner, 2008). Ils ajoutent (2008) : « Récemment, nous avons centré notre attention sur le rôle de l'état d'esprit du patient à l'approche d'une thérapie. La propension du patient envers le changement fut explorée dans d'autres disciplines où on cherchait un traitement pour une condition chronique. Après un examen des publications relatives aux changements comportementaux, cognitifs et affectifs, ils suggèrent... qu'il pourrait être pertinent d'apparier les thérapies ou les composantes de celles-ci au stade caractérisant l'ensemble des croyances actuelles du client. » (Bloodstein & Ratner, 2008)

Information importante avant de plonger dans le guide d'autotraitements

Une des premières parties du programme de traitement entrecroisera ce que je désigne le « renforcement d'une parole automatique/naturelle » et un important accroissement de votre compréhension de la nature du bégaiement. En accomplissant ces deux objectifs simultanément, vous lirez “à voix haute” une demi-douzaine de mes précédents articles sur la nature du bégaiement.³ (J'expliquerai, dans la section intitulée plus bas “Guide d'autotraitements”, le “renforcement d'une parole automatique/naturelle” et comment aborder la “lecture à voix haute.”) Vous n'avez pas à vous soucier des liens hypertextes puisque les articles les plus importants sont placés dans l'ordre dans lequel ils doivent être lus.

Bien que j'estime qu'il soit hautement préférable que vous lisiez ces articles au complet, je vous communiquerai des citations importantes et/ou des résumés de quelques-uns des articles les plus pertinents. Mais comme je viens de le dire, il est important que vous les lisiez au complet puisqu'ils expliquent le sujet beaucoup plus clairement et logiquement que dans les citations et les résumés.

³ Ayant traduit huit articles de Matthew, j'ajouterai les liens hypertextes menant directement à ceux-ci. RP

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

J'ai investi beaucoup d'efforts pour que mes articles soient faciles à comprendre et à suivre par quiconque les lit. Certaines des citations et certains des résumés qui suivront ne comprennent pas d'importantes informations interconnectées qu'on retrouvera dans les articles originaux. Certaines des parties qui suivront pourraient vous sembler "académiques" ; mais elles deviendront plus claires dans les articles originaux.

Il n'est pas nécessaire que vous compreniez totalement tout ce que j'ai écrit dans les citations et les résumés qui suivront. Leur but est davantage de vous introduire à une meilleure compréhension de la nature du bégaiement que j'expliquerai. En lisant chaque article au complet, vous pourrez suivre et comprendre tout ce qui y est expliqué.

Tournons-nous maintenant vers quelques brides des articles les plus importants.

Article # 1 : Bégaiement : besoin de connexion sociale et d'approbation ; sentiments d'abandon, d'exclusion, de honte, de rejet ; de l'anxiété sociale, du traumatisme et des mouvements moteurs de la parole.

Résumé

Les besoins de connexion, d'approbation et d'appartenance constituent des besoins essentiels de l'être humain en tant qu'animal social. Les contraires de connexion, d'approbation et d'appartenance sont le rejet, la honte, l'humiliation et l'abandon. Ce sont l'évolution et l'instinct de survie qui ont façonné ce besoin humain de connexion et d'appartenance. Par conséquent, une situation qui recèle la possibilité d'un rejet social, d'abandon et/ou de désapprobation est perçue comme une menace à notre survie. Le rejet social est aussi craint que la mort parce que, par l'évolution, le fait d'être ostracisé par le groupe auquel l'homme préhistorique appartenait signifiait pour lui la mort. Une personne, pour survivre dans un environnement sauvage, doit être acceptée par des groupes. De plus, un enfant humain ne peut survivre par lui-même. Pour survivre, il a besoin d'une connexion, d'un lien émotionnel fort. Cela fait naître chez l'enfant la crainte de l'abandon qui signifie également la mort.

Parce que le manque d'acceptation et d'appartenance est inconsciemment perçu comme des besoins de survie, lorsque ces besoins sont menacés, le subconscient de l'humain perçoit ces menaces au même titre qu'il percevrait un prédateur qui le menacerait de blessures physiques ou de mort. Voilà pourquoi le cerveau, le corps et le système nerveux réagissent de la même façon à une menace de rejet ou d'abandon social qu'ils le feraient face à une menace de mort physique. La réaction du système humain face à ces menaces est désignée réaction combats-ou-fuis-figé-sur-place. L'état de Combats-ou-fuis-figer-sur-place est un état fortement chargé d'anxiété conçu pour fournir un maximum d'énergie aux muscles afin de permettre à l'humain de combattre ou de fuir un prédateur.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Ce qui précède explique pourquoi les gens craignent souvent de parler en public autant que la mort et pourquoi ils peuvent se retrouver dans des états excessivement anxieux pendant une telle expérience.

La PQB affronte souvent une situation sociale tout en percevant la possibilité de désapprobation et/ou de rejet social. Dans de telles situations, la PQB entre dans l'état de grande anxiété dit combats-ou-fuis-figer-sur-place, cette menace de rejet social étant traitée inconsciemment comme une menace de mort.

La parole est mouvement. Il s'agit d'un acte moteur sophistiqué. C'est la contraction et la relaxation de muscles.

La réaction bats-toi-ou-fuis-ou-figer-sur-place est conçue pour permettre à l'humain de maximiser le pouvoir et la capacité d'exécution de muscles moteurs bruts. Pour y arriver, le corps modifie sa disposition posturale, sa tension musculaire et plusieurs aspects du système nerveux. Ces modifications qui se produisent dans le corps et le système nerveux de la PQB en situations sociales et qui résultent de l'état de combats-ou-fuis-ou-figer-sur-place affectent négativement l'habileté motrice sophistiquée de la parole tout en exacerbant le bégaiement (utiliser des muscles moteurs sophistiqués comme ceux nécessaires à la parole n'ayant plus aucune importance dans un scénario de vie ou de mort).

Il est évident que les mouvements subtils et délicats des muscles de la parole ne peuvent être aucunement favorisés par l'état de bats-toi-ou-fuis-figé-sur-place. Bien au contraire, l'état bats-toi-ou-fuis/figer-sur-place est conçu pour maximiser les puissants groupes musculaires pour donner à l'humain la force nécessaire pour combattre un prédateur avec une force immense ou fuir le danger à une vitesse maximum. Les nombreux changements accompagnant l'état de bats-toi-ou-fuis/figé-sur-place ont des effets négatifs sur la capacité de la PQB à initier et à exécuter des mouvements de parole sophistiqués exigeant peu d'énergie, exacerbant ainsi les symptômes du bégaiement (blocages et répétitions).

Tout ce qui précède déclenche un niveau élevé d'anxiété sociale chez la PQB comparativement à celui de la population en général.⁴ Des expériences de désapprobation, de rejet et/ou d'abandon occasionnées par le bégaiement peuvent être considérées comme traumatisantes ; et lorsque la PQB se retrouve dans des environnements sociaux, ses souvenirs de tels "traumatismes" du passé refont surface et elle entre à nouveau dans un état de bats-toi-ou-fuis/figé-sur-place, état qui non seulement se répète, mais qui s'en trouve renforcé. Des interactions "ratées" où la PQB se sent déconnectée et rejetée déclenchent un sentiment de honte après l'interaction. *Ces états de honte*

⁴ Le Trouble d'Anxiété Sociale (TAS) affecte entre 7 et 12 % de la population générale. De 40 % à 70 % des PQB en seraient affectées.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

et d'anxiété s'incrurent généralement profondément dans le subconscient. La PQB reconnaît souvent consciemment qu'elle ne devrait être ni anxieuse ni honteuse.

L'interaction est un élément fondamental du fonctionnement en société. N'empêche, elle déclenche souvent chez les PQB des réactions bats-toi-ou-fuis/figer-sur-place. On peut comparer, d'un point de vue émotionnel, une journée hautement interactive d'une PQB, accompagnée d'anxiétés sociales, à une journée de nos primitifs ancêtres dans un environnement sauvage avec un nombre élevé de rencontres quasi mortelles. Il va de soi qu'une exposition répétée à ce genre de situations anxiogènes donne lieu, avec le temps, à un effet cumulatif. Cela se traduit souvent en épuisement, frustration et autres émotions déplaisantes. Cela peut aussi favoriser l'évitement d'interactions. De telles conséquences ne permettent donc pas à la PQB de satisfaire ses besoins d'interconnexions humaines, ce qui peut mener à l'isolement, à la solitude et à d'autres déplaisantes émotions.

Article #2 : [Stuttering Revealed as Disorder of Movement & Reward](#)⁵

Résumé

Les processus qui permettent le mouvement humain opèrent en deçà du niveau de la conscience éveillée. La parole étant mouvement, ces processus inconscients sont ce qui appuie, permet et crée, à la fois, une parole fluente et des tentatives de paroles "bloquées/bégayées". Sous-jacent à tout mouvement humain, incluant le mouvement de parole, se trouve une motivation perçue inconsciemment d'exécuter le(s) mouvement(s). La détermination de cette motivation s'effectue par une prévision inconsciente des résultats prévisibles de récompense/punition de chaque mouvement.

Pour que les mouvements soient préparés et appuyés, le résultat inconsciemment prévisible doit être présumé bénéfique (se solder par une récompense). Lorsqu'un mouvement est présumé possiblement "souffrant" ou "punitif", ou comme menace importante à la survie, la motivation inconsciente nécessaire à l'exécution du mouvement ne sera pas au rendez-vous. Les humains étant des animaux sociaux, l'ostracisme, le rejet et/ou l'abandon sont inconsciemment perçus comme menaces à leur survie.

Chez les PQB, les processus inconscients sous-jacents au mouvement déterminent que les mouvements de parole, en certaines situations, seront possiblement douloureux et/ou menaçants pour notre survie. Par conséquent, ils ne seront ni appuyés ni exécutés. La conséquence est une tentative impuissante de l'esprit conscient pour forcer les mouvements de parole (la PQB souhaitant consciemment parler), ce qui se solde par le blocage et des comportements de bégaiement, *les mouvements de parole, pour qu'ils se produisent, devant être exécutés de façon*

⁵ Lorsque j'affiche le lien en anglais, c'est que cet article n'a pas été traduit en français. RP

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

inconsciente. Ces processus inconscients s'intègrent dans l'environnement et les estimations se modifient de moment en moment selon les changements environnementaux, etc.

Le traitement du bégaiement doit modifier la perception/projection inconsciente de souffrance (honte, ostracisme) liée aux mouvements de parole en environnements problématiques (souvent des environnements avec d'autres personnes s'y trouvant). Les traitements doivent cibler la suppression de l'attente inconsciente de souffrance (honte, ostracisme). L'anxiété/peur est des indicateurs de cette souffrance prévisible. Plusieurs ont émis des hypothèses sur le rôle de la peur dans le bégaiement et en voici une. Cependant, le but le plus important d'un traitement doit être de supprimer cette attente inconsciente de souffrance (et non l'anxiété elle-même) liée aux mouvements de parole. Heureusement pour le pronostic du traitement, ces processus/projections inconscients sont réceptifs aux changements.

Pour illustrer ce qui précède, l'article discute des similarités entre la maladie de Parkinson et le bégaiement, incluant un phénomène du Parkinson connu sous le terme Kinésia paradoxal. Kinésia paradoxale est le terme décrivant de dramatiques modifications dans la capacité d'une personne atteinte du Parkinson, à se mouvoir suite à des changements environnementaux. À la base de ces changements se trouvent des modifications dans la motivation inconsciente comme discuté plus haut.

Il s'agit d'une très brève introduction et ces processus sont expliqués en langage plus clair dans le précédent lien hypertexte (pour ceux qui sont à l'aise en anglais).

Extrait # 1

La parole est mouvement

La parole est une tâche complexe mettant en œuvre la formulation du langage. Mais l'exécution physique de la parole est mouvement. Lorsqu'un individu "parle à voix haute", certains mouvements corporels sont requis. Le locuteur doit mouvoir ses lèvres, sa langue et ses mâchoires, ce qui n'est rien de plus que la contraction et la relaxation de muscles. Il doit également faire bouger les muscles pulmonaires associés à l'inspiration et à l'expiration. De même pour les muscles permettant la vibration des cordes vocales. Ce qu'il faut retenir ici, c'est que la parole est mouvement. Lorsque l'individu s'exprime à haute voix, il doit mouvoir son corps. Il s'agit d'un acte moteur.

Le bégaiement se présente comme l'incapacité à exécuter comme il se doit des mouvements de parole.

Le symptôme observable du bégaiement est l'incapacité de la PQB à effectuer les mouvements de parole désirés. La PQB tente de « dire quelque chose tout haut » (mouvements de parole), mais les mouvements appropriés ne se produisent pas. Il peut y avoir un "blocage" complet (pas de

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

mouvement) dans sa parole, ou des répétitions (de sons/syllabes/mots/phrases) ou même des mouvements sans relation avec la parole (comportements secondaires, jusqu'aux syncinésies). Quoi qu'il en soit, les mouvements de parole que la PQB tente d'exécuter ne se produisent pas.

Extrait # 2

La parole est une habileté automatique exécutée sous le niveau de l'esprit conscient.

Nous avons tous entendu cela : « C'est comme se tenir à vélo. » Ce que cela veut dire, c'est que vous pouvez enfourcher un vélo et vous balader. Mais comment est-ce possible ? Lorsqu'on pense aux complexités de cette activité, cela nous semble quasi-insurmontable. Car non seulement devez-vous coordonner un grand nombre de muscles, mais vous devez aussi maintenir votre équilibre.

Comment est-ce possible ?

C'est possible parce que *votre esprit inconscient exécute toutes les tâches requises sous le niveau de votre conscience en éveil*. Monter à vélo est un exemple de ce que je désigne "habileté automatique." Dans le monde académique, le terme utilisé pour l'automation d'un processus tel que faire du vélo est automatité.

Le principe est le suivant : après avoir appris et maîtrisé une habileté motrice ou un mouvement (faire du vélo, jouer du piano, faire de la chorégraphie), ça devient automatique. L'activité ne requiert plus beaucoup d'attention pour être exécutée. La personne est simplement capable de la faire. Par exemple, si je vais faire une balade en vélo, je n'embarque pas sur le vélo en me concentrant sur la nécessité de contracter chaque muscle de mes jambes. Je saute sur le vélo et je pars. Mon subconscient sait comment exécuter toutes les contractions musculaires nécessaires et comment me maintenir en équilibre, etc. sans mon contrôle conscient. C'est une "habileté automatique."

Parler est également une habileté automatique. Lorsque parle une personne qui ne bégai pas, elle ne se concentre pas sur la nécessité de contracter et de détendre les muscles langagiers. Elle « sait simplement comment » le faire et elle « le fait. » Il en est ainsi parce qu'il s'agit d'une habileté automatique. J'ai mentionné plus haut les muscles intervenant dans la parole à voix haute. Cela met en œuvre les lèvres, la langue, les mâchoires, les poumons, le larynx, etc. Tous ces muscles sont contrôlés simultanément et en coordination pour parler à voix haute. *La complexité de cette tâche est bien trop élevée pour être manipulée par notre esprit conscient.* Il n'est pas possible pour notre esprit conscient de se concentrer à mouvoir la langue parfaitement, les lèvres parfaitement, les poumons, le larynx, etc. C'est une tâche bien trop grande. Par conséquent, chaque fois qu'une personne parle, des processus inconscients ont une large part dans l'exécution des mouvements de parole. Cela ne peut se produire de toute autre façon.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

En conclusion : Les mouvements nécessaires pour parler sont automatisés. *Parler à voix haute est une habileté automatique exécutée par notre esprit inconscient.* Bien que le locuteur sélectionne partiellement et corrige (edit) le sens et le message qu'il a choisi de transmettre, les mouvements de parole requis pour « s'exprimer à voix haute » sont automatiques et s'exécutent sous le niveau de notre esprit conscient.

Article # 3 : Le bégaiement pourrait ne pas être lié à la parole.

Extrait # 1

En examinant les dénominateurs/similarités communes entre le bégaiement et d'autres comportements semblables au bégaiement (les yips, le Dartitis), il devient passablement évident que ni le mécanisme physique ni son "câblage" neurologique ne constituent la cause du problème.

Pour le lanceur au baseball, l'arrêt du mouvement/mouvement brusque/perte de contrôle se produit dans le bras et la main. Dans la parole, le blocage/les mouvements involontaires/perte de contrôle se produit dans le mécanisme de la parole. Pour les frappeurs au football, l'arrêt/le mouvement brusque/perte de contrôle se produit dans la jambe, la cheville et le pied. Comme nous pouvons le constater, le dénominateur commun ne se trouve pas dans une partie du corps. Cela nous indique fermement que ce qui occasionne l'arrêt/mouvements incontrôlés/perte de contrôle ne réside pas dans la partie affectée du corps.

Si le problème ne se situe pas dans le mécanisme physique affecté, où peut-il bien être ?

Eh bien ce qui sous-tend tous ces comportements est le système moteur humain en général ! Ce que nous observons dans ces comportements semblables au bégaiement ou "yips" est un phénomène du système moteur, phénomène qui ne résulte pas d'un comportement spécifique ni d'une partie corporelle quelconque. Les comportements semblables au bégaiement peuvent se manifester n'importe où dans le corps où sont possibles des habiletés motrices sophistiquées apprises. Et comme la parole est une habileté apprise par tout le monde, le bégaiement est donc, et de loin, la manifestation la plus commune de ce phénomène du système moteur.

Les conditions nécessaires pour développer des comportements semblables au bégaiement sont, premièrement, une habileté de mouvement apprise. Deuxièmement, l'individu subit (ou s'impose) une pression pour exécuter ce mouvement correctement. Troisièmement, lors de sa tentative ou de l'exécution complétée du mouvement appris, il y aura une rétroaction instantanée positive ou négative. Cette rétroaction prendra la forme d'une récompense ou d'une punition pour l'individu ayant exécuté le mouvement appris. Quatrièmement, parce que l'exécution du mouvement entraîne une punition ou une récompense, il y a souvent un effort pour bien l'exécuter, puisque l'individu préfère recevoir une "récompense" plutôt qu'une "punition". Cinquièmement, l'incertitude du résultat (récompense ou punition) pour exécuter le mouvement donne souvent lieu à l'anxiété anticipatoire.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Extrait # 2

Tout au long de ce texte, nous soutenons la thèse que la nature du bégaiement ne repose aucunement dans la parole ni dans le mécanisme de la parole. Ses origines sont enracinées dans le système moteur en général. Cela repose sur la notion que plusieurs autres "conditions" ayant des particularités semblables au bégaiement affectent diverses parties du corps (les bras, les jambes, etc.).

En examinant davantage la nature du système moteur, nous décelons de solides preuves que des éléments comme la peur et autres émotions peuvent exercer sur l'exécution motrice une influence significative. Qui plus est, ces éléments peuvent parfois contrôler directement l'exécution motrice (mouvements) ou empêcher celle-ci de s'exécuter.

Selon mon expérience du bégaiement tout autant que l'information précédente et autres informations sur le bégaiement, je crois que plusieurs facteurs affectent les mouvements moteurs et spécifiquement le blocage/bégaiement. De nombreux éléments contribuent au blocage. Comme mentionné plus haut, la peur (l'amygdale) et les émotions (système limbique) peuvent impacter sur le système moteur. Mais de nombreux autres facteurs existent fort probablement.

Subir un blocage de parole ou un moment de bégaiement est une chose dont la PQB se sent détachée. Elle a l'impression de ne pas être en contrôle. Elle a l'impression de ne pas être celle qui provoque le blocage. Elle a l'impression qu'un élément hors de son contrôle occasionne son blocage/bégaiement.

Pour expliquer cela, je crois en l'existence d'une "formule inconsciente"⁶ qui détermine quand l'individu bloque et quand il ne bloque pas.

Comme on l'a démontré, des éléments extérieurs au système moteur affectent son fonctionnement. Les deux que nous avons abordés sont la peur et les émotions. Mais comme je l'ai dit, il y en a probablement davantage.

Afin que cette information nous soit utile et pour donner à la PQB un certain niveau de contrôle, nous avons besoin d'influencer quelques-uns de ces facteurs externes contribuant aux blocages. Il nous faut exercer une influence (impacter) sur les éléments de cette formule inconsciente.

J'énumère ci-après quelques-uns des facteurs qui, selon moi, influencent à savoir si oui ou non il y aura blocage/bégaiement. Je crois qu'en se basant sur la combinaison de ces facteurs et d'autres, notre subconscient déterminera s'il doit bloquer le libre écoulement (flow) de la parole ou favoriser celle-ci.

⁶ Ce terme a été traduit, dans ma traduction de l'article de Matthew dont il est question ici, par "élément inconscient". Je reviens dans ce texte au terme utilisé par Matthew, "formule inconsciente". RP

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

En voici quelques-uns :

1. Niveau de peur/anxiété.
2. Ce sur quoi se porte votre attention.
3. À quel point l'individu se sent-il obligé de bien s'exprimer et de ne pas bégayer ?
4. À quel point le corps de la PQB est excité/anxieux.
5. Quelles croyances sous-jacentes l'individu entretient-il sur le bégaiement ?

Pour rendre cela utile, l'individu doit, pour améliorer sa fluence, travailler à modeler chacun de ces éléments **vers** la fluence. En modulant chacun de ces éléments vers la fluence, cela augmentera les chances que la formule inconsciente du blocage (entre autres, « l'état d'esprit » de l'individu RP) déterminera devoir favoriser une parole fluide (le flow) plutôt que de bloquer celle-ci.

Voici un certain nombre d'exemples de ce que peut faire la PQB pour modeler les facteurs précédents, exemples correspondant à leur numérotation. Afin qu'elles aient un effet durable, certaines des stratégies suivantes devront être appliquées de façon constante pendant un certain temps.

1. Moins la peur sera présente, mieux ce sera. Il existe de nombreuses stratégies pour réduire la peur. Un bon départ consiste à méditer quotidiennement. Des techniques de relaxation peuvent également s'avérer utiles. Vous pouvez aussi reconstruire votre perception d'une interaction. Plutôt que de vous dire « Oh mon Dieu, je vais bégayer et ce sera un véritable désastre ! », vous pouvez commencer à entretenir des pensées telles que « Bon allons-y ! Je vais parler à cette personne. Pas grave si mes lèvres ne commencent pas à bouger dès le premier instant. Je ne peux croire que je me fais du mauvais sang pour ça ! » Ce sont quelques moyens qui me viennent instantanément à l'esprit pour commencer à déplacer l'aiguille.
2. On doit concentrer le moins possible notre attention sur le bégaiement. Trop souvent, notre esprit crée ce à quoi il pense. Il est en fait préférable que votre attention ne soit aucunement dirigée sur le mécanisme de parole. Il est aussi fort bien de ne se concentrer que sur des choses positives. Concentrez-vous sur le message que vous désirez transmettre. Ressentez à quel point la parole peut être facile. Concentrez-vous sur un souvenir agréable. En vous concentrant sur des choses positives, vous favorisez la fluence.
3. Moins vous croirez devoir absolument vous exprimer parfaitement, mieux ça sera. Entretenez des pensées du genre « les erreurs sont magnifiques », « qui se soucie si je m'enfarge dans mes mots ? », « j'ai déjà bégayé auparavant et je me tiens encore debout aujourd'hui » ou encore « le monde ne cessera certainement pas de tourner si je bégai sur quelques mots. »
4. Il est également bien de détendre votre corps. Plus votre corps sera détendu dans toutes ses parties, mieux ce sera. Je ne veux pas dire par là que vous devez vous transformer en zombie

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

qui ne s'excite jamais. C'est plutôt une règle générale. Portez attention à votre corps. Libérez les tensions qui s'y trouvent lorsque vous en prenez conscience. Prenez de profondes respirations (oui je sais ! Plusieurs PQB détestent se faire dire cela ; pourtant, ça peut avoir, à la longue, un effet bénéfique). Livrez-vous à une relaxation musculaire progressive. Gardez votre corps libre de toute tension. Il y a cette chose désignée 'nerf vague' qui surveille tous vos systèmes corporels et en fait rapport à votre cerveau. Cette information est probablement utilisée dans « la formule inconsciente bégaiement ou pas. »

5. Plus vos croyances sur la parole et le bégaiement seront positives, mieux ça sera. Il est préférable de croire que vous pouvez améliorer votre parole que de croire que vous serez, pour toujours, à la merci du bégaiement. Il est également préférable de croire que vous êtes un bon communicateur plutôt que le contraire. Il est préférable de croire que vous établirez une bonne connexion avec vos interlocuteurs plutôt que de croire que le bégaiement y fera obstacle. Plus vos croyances seront positives, mieux ça sera. J'irai jusqu'à affirmer que l'esprit croit facilement aux mensonges. Même si vous n'êtes pas vraiment un excellent communicateur, il est bon de croire que vous l'êtes ; dites-vous que des pensées soutenues trouveront bien le moyen de se transformer en réalité.

Il y a probablement d'autres facteurs qui contribuent à la formule subconsciente qui détermine si l'individu aura un blocage de parole ou s'il s'exprimera avec fluence. Travailler assidument au moins sur les éléments précédents devrait, après un certain temps, améliorer votre fluence et réduire l'anxiété. Grâce à cela, la spirale du bégaiement pourrait bien commencer à faire boule de neige, mais en sens inverse.

Article # 4 : Débroussailler l'éénigme du bégaiement : du rôle du temps et du contrôle.

Extrait # 1

Laissez-moi maintenant vous entretenir sur la compétence ou l'habileté de la parole.

Pour la très grande majorité des gens (les 99 % qui NE bégaien PAS), parler est une habileté automatique qu'ils accomplissent avec un effort minimal. Ils savent simplement comment s'y prendre et ils se contentent de le faire, point à la ligne.

Pour vous démontrer la nature d'une habileté automatique, prenez un crayon et un bout de papier. Pour cet exemple, nous ferons appel à la capacité maîtrisée/habileté automatique de l'écriture. Écrivez, dans votre langue maternelle, trois phrases, tout en observant les mouvements de votre main. Observez comment vous écrivez chaque lettre adéquatement sans penser à la manière d'effectuer les mouvements, donc sans attribuer beaucoup d'attention à contrôler vos mouvements. Cela me semble presque miraculeux. Nous sommes simplement capables de le faire. Nous savons comment le faire et nous le faisons, sans plus. Ayant maîtrisé cette compétence, nous

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

effectuons ces mouvements en mode automatique. Cela me semble presque fantomatique lorsque je m'observe en train d'écrire, ne contrôlant aucunement ma main qui n'en exécute pas moins parfaitement les mouvements appropriés pour écrire exactement ce que je veux écrire.

NOTE : Imaginez-vous observant quelqu'un en train d'écrire et qui, soudain, se mettrait à écrire la première lettre d'un mot encore et encore. Vous devineriez aisément que cette personne se bat contre quelque chose et qu'elle est embarrassée. Elle subit un blocage entre l'écriture de chacune de ces lettres, puis elle cesse d'écrire. Après environ cinq répétitions de la première lettre du mot, elle finit par écrire le mot complet et poursuit vers le mot suivant. Puis, quelques mots plus loin, la même chose se reproduit. Cela n'est-il pas analogue à ce qui se produit avec la parole et le bégaiement ?

Extrait # 2

La relation du temps avec la parole

Notre capacité de parole constitue une forme profonde d'expression de soi. Par la parole, nous sommes capables d'exprimer nos pensées, nos idées, nos rêves et notre personnalité. Ce que nous exprimons par la parole se manifeste et est entendu, en temps réel, par nos auditeurs. En d'autres mots, lorsque nous exécutons notre habileté à parler (faisant bouger nos articulateurs [lèvres, langue et ainsi de suite], faisant vibrer nos cordes vocales, respirant, etc.), nous sommes immédiatement entendus, évalués et jugés selon ce que nous disons et comment nous le disons. Nos auditeurs réagissent très rapidement à nos propos après que nous les ayons formulés. Nous utilisons notre capacité à nous exprimer pour des interactions en temps réel.

Par conséquent, lorsque nous parlons, nous recevons de nos interlocuteurs une rétroaction immédiate sur ce que nous avons exprimé et comment nous l'avons exprimé. Cette rétroaction peut s'avérer bonne ou mauvaise. Si nous racontons une blague et que tout le monde rit, nous serons heureux de la rétroaction immédiate que nous avons reçue. Nous nous sentirons bien après cette interaction. Mais si nous disons quelque chose de déplacé, que nous ne pouvons tenir une conversation normale ou que nous sommes maladroits en parlant ou en interagissant avec les autres, la rétroaction sera négative. Pendant et après l'interaction, nous nous sentirons certainement gênés et embarrassés. Je le répète, cette rétroaction se produit presque instantanément.

En résumé, quand nous nous exprimons en temps réel, nous sommes jugés en temps réel. *L'acte de parler s'accompagne donc d'une pression du temps.*

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Article # 5 : Parole automatique et le rôle de l'inconscient : un regard sur le rôle de l'inconscient dans les mouvements de la parole et du bégaiement.

Extrait # 1

La parole est un processus complexe mettant en œuvre la coordination d'un contrôle moteur sophistiqué sur un grand nombre de muscles. Certains d'entre eux comprennent le contrôle des muscles des lèvres, de la langue et des mâchoires ; le contrôle des muscles qui permettent les vibrations des cordes vocales ; le contrôle des muscles de l'inspiration et de l'expiration. Lorsque nous réalisons toute la complexité de la tâche de parler, nous en déduisons que l'esprit conscient n'est pas adéquatement outillé pour exécuter la tâche de parler. *La majeure partie de l'acte de parler doit donc être exécutée par l'esprit inconscient.*

Il n'y a aucune autre manière de le faire.

Extrait # 2

La plupart d'entre nous sont d'accord pour dire que, à cause du bégaiement/disfluences, *la personne qui bégaye accorde une attention disproportionnée à sa parole.*

Une telle préoccupation de sa parole excède, et de loin, celle que lui accordent les locuteurs fluides. Se souvenant de situations du passé alors que sa parole avait dérapé, ce qui donna lieu à des expériences déplaisantes, la PQB veut contrôler sa parole dans un effort pour «ne pas bégayer» ou «ne pas bloquer». C'est le point de départ d'une spirale qui se renforce d'elle-même. Cette spirale augmente la préoccupation envers sa parole ainsi que le désir de contrôler celle-ci.

D'autres extraits de divers articles :

Extrait #1

Connaissez-vous le terme “*parole interne*” ou sous-vocalisation/phonation? La parole interne, c'est lorsque vous vous parlez à vous-même, dans votre tête. Elle est audible sous la forme de mots. Alors que vous lisez ceci en silence, vous vous entendez exécuter une parole interne. Il s'agit de la voix dans votre tête qui lit ces mots.

“*Parole interne*” est un terme qui fut utilisé par Lev Vygotsky, psychologue russe décédé en 1934. Depuis, d'autres ont considéré la “*parole interne*” comme jouant un rôle important dans le développement social tout autant que dans le développement du langage et de la cognition.

En tant qu'individu influent en psychologie développementale, Vygotsky fit des affirmations sur le processus de développement de la parole et du langage chez les enfants. Il croyait que lorsque les enfants apprennent à parler, ils verbalisent chaque mot leur venant à l'esprit. Par conséquent, les enfants, au stade initial du développement de la parole, n'ont pas de parole interne. Mais au fur et

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

à mesure de son développement, et en réponse à des pressions sociales, l'enfant commence à réfréner certains comportements de parole à voix haute et à les internaliser. Ce qui se traduit en parole interne. Cela signifie que chaque enfant, dans les stades initiaux du développement de la parole et du langage, effectue la transition entre prononcer chaque mot à voix haute et ne plus prononcer les mots qu'il ne veut pas dire tout haut. Comme la plupart des enfants qui bégaient commencent à bégayer tôt, lors du développement de leur parole, cette période transitoire de la prononciation à voix haute vers la parole interne se produit à peu près en même temps que la plupart des enfants qui commencent à bégayer. Comme nous le verrons, cet interdit de la parole « à voix haute » joue un rôle dans la théorie du bégaiement que j'expliquerai en détail plus loin.

Extrait # 2

Le syndrome de la Tourette est, sous certains aspects, à l'opposé du bégaiement. Bien que seule une fraction de gens atteints par cette particularité du syndrome de la Tourette profère involontairement des grossièretés, cela n'en fait pas moins partie de ce syndrome. Voici ce qui se produit : le système neurologique de la personne atteinte du syndrome de la Tourette détermine qu'elle doit exécuter une "parole interne". Mais elle ne parvient pas à supprimer cette parole interne (les grossièretés). Alors, lorsque la personne atteinte du syndrome de la Tourette dit, dans sa tête, des obscénités (comme tout être humain le fait à l'occasion), son système neurologique décide qu'elle doit exécuter cette action et la dire à haute voix. Alors que cette personne atteinte du syndrome de la Tourette se contente de dire ces insanités parmi ses "paroles internes", ces insanités finissent par être prononcées à voix haute parce qu'ainsi en a décidé son système neurologique. En ce sens, c'est le contraire du bégaiement.

Les défis du changement de comportement

Ce guide d'autotraitements du bégaiement nécessite que la personne entreprenne régulièrement des activités d'autotraitements. J'aimerais donc aborder certains des défis que représente l'instauration - mais, surtout, le fait de s'en tenir à - de nouveaux comportements.

C'est tout un défi que de modifier nos comportements pour en adopter de nouveaux. De nombreux facteurs influenceront le degré de succès que l'individu atteindra. Ceux-ci incluent : à quel point l'individu est-il motivé ? À quel point l'individu est-il convaincu qu'il atteindra les résultats désirés en instaurant de nouveaux comportements ? À quel point craint-il de ne pas s'en tenir à cette discipline ? À quel point ces nouveaux comportements sont-ils plaisants ou déplaisants ? À quoi ressemble son emploi du temps présent et ce dernier favorise-t-il l'instauration de nouveaux comportements ? À quel point l'individu est-il naturellement discipliné ? Je pourrais continuer ainsi longtemps. En résumé, les facteurs influençant le succès qu'aura l'individu sont nombreux.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Je tenais à souligner cela, car changer de comportement est largement une science. La capacité d'un individu à respecter un plan nouvellement établi dépend de plusieurs facteurs hors de la seule volonté humaine. J'appuie entièrement la théorie de la volonté humaine et je l'utilise d'ailleurs au maximum ; mais l'idée qu'elle soit très puissante n'est simplement pas représentative de la réalité.

J'ai parlé avec plusieurs individus qui avaient résolu de changer leur bégaiement et qui, bien qu'ils eussent un plan bien déterminé, furent incapables de s'en tenir à leur plan. Je suis convaincu que cela s'est produit pour plusieurs d'entre vous. Pourtant, il y en a encore qui hésitent à avouer, par crainte d'être perçus comme "paresseux" ou "non motivés", qu'ils n'ont pas respecté leur plan. Certains vont même jusqu'à se considérer comme paresseux et non motivés et se sont reproché leur propre "paresse". Soyez compréhensif envers vous-même. Cela implique bien davantage que de passagères sensations fortes.

On ne doit pas en faire un sujet tabou. Ce sujet est inhérent à l'instauration de changements au et autour du bégaiement. Tenez, prenons mon exemple : je suis un individu motivé qui peut généralement, sans difficulté, s'en tenir à des plans. J'ai pourtant dû me battre pour m'en tenir à de très vigoureux "plans pour travailler sur la parole". Certaines de ces luttes m'ont appris le pouvoir limité de la volonté.

Si vous sautez à pieds joints pour mettre en œuvre les méthodes introduites ci-après, prenez la résolution de faire de votre engagement envers ces méthodes un sujet ouvert. Cela étant dit, certains devraient être capables d'y parvenir dès le départ et, bien sûr, cela devrait être votre objectif. Cependant, si vous avez des difficultés à vous en tenir aux méthodes - ce que plusieurs affronteront - ne considérez pas cela comme une réflexion négative sur vous-même. Je ne vois pas ces difficultés ainsi et vous ne le devriez pas non plus. Nous sommes tous des humains. Il n'y a aucune honte à avoir des difficultés à s'en tenir à un programme intense et qui peut s'avérer une tâche parfois ennuyeuse.

Le but est de transformer ces activités en sources de récompense. De cette manière, nous aurons presque hâte de nous y attaquer. Cependant, si nous nous assoyons pendant trois heures (ou peu importe le temps que nous y attribuerons) à faire une chose que nous n'aimons pas, notre subconscient y résistera avec vigueur et gagnera, la plupart du temps, la partie. C'est la nature humaine. Discutez-en. Cherchez des idées et soyez créatif pour vous aider à vous en tenir à votre plan.

Cela étant dit, si vous avez été en mesure de vous en tenir à votre plan, n'hésitez pas à publiciser à quel point les méthodes furent efficaces pour vous. Encore une fois, ne soyez pas honteux si vous ne réussissez pas immédiatement à vous en tenir à votre programme.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

LE GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT DU BÉGAIEMENT

INTRODUCTION

Le bégaiement est largement une condition mettant en œuvre le contrôle ou le manque de contrôle. Lorsqu'une PQB se prépare à parler, il arrive souvent que les actions de parole qu'elle se prépare à exécuter ne se produisent pas. Les mouvements de parole nécessaires ne s'exécutent pas comme la PQB le souhaite. Cela peut prendre la forme de répétitions ou de blocages silencieux involontaires.

Lorsqu'elle subit un blocage/bégaiement, la PQB se sent totalement impuissante à "faire sortir les mots." Il y a un sentiment d'impuissance ; souvent, un état de panique/terreur/peur accompagne ce sentiment d'impuissance. La réaction instinctive face à cela est de simplement continuer à s'efforcer de dire les mots que vous souhaitez dire et à continuer d'essayer. Mais cela n'est généralement pas très efficace puisque les mots persistent à ne pas vouloir coopérer avec vos tentatives soutenues de les prononcer. À la fin, les mots ont l'habitude de "sortir" à un moment donné. Cependant, la PQB a l'impression que les mots "sont sortis" quelque peu aléatoirement (par chance) pendant sa tentative soutenue pour les dire. Je veux dire par là qu'il ne semble pas que la PQB ait fait quoi que ce soit de différent pour "faire sortir" les mots au moment précis où ils sont sortis. La PQB n'a pas d'idée précise sur ce qui lui a permis de sortir les mots à ce moment-là. Ils semblent "être sortis" selon leur propre décision. Cela laisse pantois la PQB, car elle n'en saura pas davantage la prochaine fois que le "bégaiement s'amènera" puisqu'elle n'aura acquis aucune connaissance à savoir quoi faire pour "s'extirper" du prochain blocage/bégaiement.

Cette spirale se reproduit,⁷ se renforce et gagne en puissance pour finir par dominer la vie des gens. Est-il besoin de rappeler que la parole et la communication sont fondamentales et importantes dans notre vie de tous les jours ?

Étant donné que le contrôle constitue un enjeu primordial du bégaiement, c'est ce que nous allons examiner en tout premier lieu dans ce guide d'autotraitements en nous tournant maintenant vers ce sur quoi nous exerçons un contrôle.

Que contrôlons-nous ?

Après avoir réfléchi en long et en large et essuyé plusieurs réfutations, j'ai fini par trouver les trois seules choses que nous contrôlons directement. Ce sont les seules trois choses que nous ayons directement contrôlées pendant toute notre existence :

1. L'attention.
2. Nos activités mentales (pensées).

⁷ Écrit volontairement en 2 mots pour souligner l'idée. RP

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

3. Les muscles volontaires (mouvement).

Et maintenant, quelques réflexions à ce sujet.

Certains se font probablement la réflexion suivante : « Faux ! Je contrôle ceci, cela et ceci. » Mais ce n'est pas le cas. Bien que nous puissions influencer ou "contrôler indirectement" plusieurs choses, il n'y a que trois choses que nous contrôlons directement. Elles sont ce que je viens d'énumérer ci-devant.

Examinons quelques exemples pour faire la lumière sur cette question.

Exemple : il y a un verre d'eau devant moi en ce moment. Je viens tout juste de le saisir pour prendre une gorgée d'eau. Certains pourraient argumenter : « Tu viens tout juste de démontrer que tu peux contrôler l'acte de boire de l'eau. Ce n'est pourtant pas sur ta liste des trois choses. »

Mais si vous y regardez de plus près, je ne contrôle que les trois choses que j'ai énumérées plus haut. J'ai directement bougé les muscles volontaires de mon cou et de mes yeux pour regarder l'eau. J'ai volontairement dirigé mon attention pour la concentrer sur l'eau. J'ai amorcé le mouvement de mon bras et des muscles de ma main pour prendre le verre et l'amener à ma bouche. Puis j'ai ouvert la bouche avec des muscles volontaires et avalé l'eau. Toute cette action lors de laquelle j'ai supposément contrôlé l'acte de "boire de l'eau" se compose en réalité de plusieurs sous-actions différentes mettant en œuvre un contrôle direct sur l'attention, mes activités mentales (pensées) et le mouvement de certains de mes muscles volontaires.

Autre exemple : supposons que j'achète des fleurs à ma mère pour la fête des Mères. Ma mère sourit, se sent appréciée et cela égaie sa journée. Certains pourraient dire : « Eh, tu contrôles ce que tu fais dans une relation interpersonnelle ! Tu as fait que ta mère s'est sentie appréciée. Tu lui as envoyé des fleurs. Tu contrôlais tout ça. Rien de tout cela n'est sur ta liste. »

On peut décortiquer cet exemple de la même manière que celui qui l'a précédé. Ici encore, j'ai directement exécuté plusieurs sous-actions. Je me suis dit : « Je dois lui envoyer des fleurs » (activité mentale). Puis j'ai exécuté des actes d'attention ainsi que des mouvements tels que me concentrer sur la route (attention), tout en tenant le volant (muscles volontaires) alors que je conduisais en me dirigeant chez le fleuriste. Puis, pour lui apporter ces fleurs, j'ai exécuté plusieurs autres actes d'attention, d'activités mentales et de muscles volontaires. Le résultat final fut un sourire sur son visage et un sentiment de bien-être.

J'ai exécuté plusieurs sous-actes volontaires d'attention, d'activité mentale et de mouvements volontaires qui résultèrent en l'acte plus grand d'apporter des fleurs à ma mère. Je ne contrôlais pas directement le fait d'apporter les fleurs ni de mettre un sourire sur le visage de ma mère. Ces choses sont la résultante de l'exécution de plusieurs sous-actes directement contrôlés : attention, activités mentales et muscles volontaires.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Le but de cette discussion n'est pas d'amorcer un débat philosophique, mais de communiquer et de vous amener à voir que les seules choses que vous contrôlez directement, à tout moment donné, sont l'attention, l'activité mentale et les muscles volontaires. C'est tout ce que vous avez directement toujours contrôlé.

Pas plus que je suis en train de vous dire que, d'une perspective macro (selon une vue plus large - ou plus élevée – un zoom arrière) vous ne puissiez contrôler l'endroit où vous vous dirigez, ce que vous mangez, comment vous traitez les autres, etc. Bien sûr, vous exercez un certain contrôle sur ces choses. Mais si vous les divisez en ce que vous pouvez contrôler directement (et non pas indirectement affecter/influencer) à tout moment (à cette seule occasion où vous y avez eu accès) ce sont les trois choses énumérées plus haut.

Et ce sont ces trois choses que nous contrôlons que nous utiliserons dans le traitement du bégaiement.

Les trois choses que nous contrôlons directement

Approfondissons un peu plus chacun des éléments que nous contrôlons directement.

L'attention

Je peux, à tout moment, contrôler directement où je porte mon attention. En ce moment, si je le désire, je peux changer l'objet de mon attention. Je peux le faire directement par ma simple volonté. Mon attention se concentre actuellement sur l'écriture et les mots que j'écris. Mais je viens tout juste de la rediriger volontairement vers une image sur le mur. Puis je la redirige de nouveau, cette fois vers une sensation corporelle. Je peux également la rediriger dans mon esprit. Je concentre actuellement mon attention sur un souvenir d'enfance. Ce que je veux souligner ici, c'est que je peux contrôler à volonté mon attention. Je peux lui dire où aller directement. *Ce sur quoi nous nous concentrons est important* et nous pouvons contrôler l'objet de notre attention. Cela vous donne un certain pouvoir à tout moment.

Contrôle limité :

Alors que j'énumère les seules choses que nous contrôlons, je veux attirer votre attention sur le fait que nous avons cependant un contrôle limité sur chacune d'elles. L'attention, comme mentionné plus haut, peut être directement contrôlée par notre volonté. Mais elle a également une nature et une volonté qui se contrôlent d'elles-mêmes lorsque nous ne la contrôlons pas. La nature de l'attention, c'est de chercher à être captivée par quelque chose. Elle se promène tout autour et bondit d'une chose à l'autre, cherchant à être totalement captivée. Lorsqu'elle trouve quelque chose de captivant, elle cessera, d'elle-même, de chercher, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus captivée. En d'autres mots, l'attention "possède le désir" de trouver et de demeurer concentrée sur quelque chose qu'elle considère comme important et intéressant. Elle demeurera fidèle à

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

cette nature qui lui est propre de chercher à être captivée à moins que nous n'interventions directement par notre volonté. Même lorsque l'attention est captivée par quelque chose, elle peut être volontairement redirigée par l'opérateur (vous). Nous pouvons contrôler notre attention si nous affirmons notre volonté à la contrôler. Autrement, elle sera sous le contrôle de sa nature qui l'amène à chercher à être captivée.

Activités mentales (pensées)

“Activité mentale” est le terme que j’utilise pour les pensées et les processus de pensée (ou schèmes de pensée). J’ai choisi ce terme “activité mentale” parce qu’il revêt des connotations différentes du mot “pensé” et des termes “schèmes/processus de pensée”.

L’activité mentale présuppose que le “penseur” exerce un certain contrôle sur ses “activités mentales” (ses pensées) qui se produisent ou sont exécutées. L’activité mentale inclut tout “acte de penser” tel qu’utiliser notre imagination, visualiser, se rappeler un souvenir, se projeter mentalement dans le futur, tenter de résoudre mentalement un problème mathématique, se rappeler un numéro de téléphone, etc. Tout ce que vous pouvez faire avec votre esprit/cerveau est une “activité mentale”.

Alors que nous sommes à discuter des trois choses que nous pouvons directement contrôler, l’activité mentale est, bien entendu, l’une d’elles. À tout moment, je peux exécuter l’activité mentale de mon choix, par ma seule volonté. Par exemple, en ce moment, je visualise un arc-en-ciel. Je peux volontairement reproduire le son d’une cloche dans ma tête. Je peux me souvenir et rappeler l’image du visage de mon frère. Je peux revivre en pensée un souvenir d’enfance. Je peux apercevoir un chien en images.⁸ Je peux voir ce chien en vert. Je peux additionner $7 + 7 + 7$ pour un total de 28 (je blague, 21). Je peux penser à de mauvaises choses qui pourraient se produire dans l’avenir. Je peux aussi penser à de bonnes choses qui se produiront. Je peux me rappeler d’agréables souvenirs du passé. Je peux aussi me rappeler de désagréables souvenirs du passé. Je peux penser à une personne ayant fait partie de ma vie et la percevoir au travers de lentilles qui me la montrent agissant de manière négative. Je peux positivement penser à cette même personne et la voir à travers des lentilles qui me la montrent en train de faire de belles et bonnes choses. Etc.

On peut exécuter plusieurs activités mentales à tout moment. Nous pouvons exécuter ces activités mentales directement par notre volonté. Cela nous donne, à tout moment, un certain pouvoir.

⁸ Au moment d’écrire ces lignes, Matt (Matthew) venait d’adopter un chien il y a deux jours, un Boston Terrier. RP

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Essayez-le. Imaginez un arc-en-ciel. Maintenant, additionnez 9 + 6 + 12. Exécutez quelques activités mentales de votre choix. Observez votre contrôle direct et la capacité de votre volonté à contrôler cela directement.

Contrôle limité

Tout comme je viens de le mentionner, à tout moment, je peux exécuter une activité mentale de mon choix. Mais plusieurs activités mentales “se produisent” sans l’intervention de notre esprit conscient. Donc, tout comme pour l’attention, notre contrôle sur nos activités mentales est limité. Si je n’exerce pas un effort direct et conscient pour contrôler mes activités mentales (pensées), d’autres pensées continueront de se manifester. Comme nous le savons tous, il y a une succession ininterrompue de pensées, de mots, d’images, etc. qui se succèdent dans notre esprit, à tout moment, pendant toute notre vie. Bien sûr, elles ne sont pas toutes exécutées consciemment. Mais nous pouvons exécuter l’activité mentale de notre choix à tout moment si nous indiquons sciemment à nos esprits de le faire. Nous possédons ce contrôle direct.

Muscles volontaires (mouvement)

Nous avons abordé deux des trois choses que nous contrôlons directement. Le troisième élément que nous contrôlons directement ce sont les mouvements corporels de nos muscles volontaires.⁹ À tout moment, nous pouvons contracter et détendre nos muscles volontaires. Plus simplement, nous pouvons directement contrôler nos mouvements corporels volontaires. Si je veux lever ma main au-dessus de ma tête, je peux le faire volontairement par un acte direct de ma volonté. Si je veux former un poing avec ma main, je peux le faire à tout moment. Si je veux lever mon pied de terre, je suis à même de contrôler cela directement et d’exécuter ce mouvement. Nous avons cette capacité de pouvoir contrôler directement nos muscles volontaires. Je peux détendre tous mes muscles corporels. Je peux m’assurer de ne pas contracter mes muscles ; si je remarque qu’ils sont tendus (contractés), je peux les détendre (arrêter de les contracter).

Nous avons un certain contrôle direct sur le mouvement et les muscles volontaires de nos corps.

Contrôle limité

Tout comme pour les deux autres éléments que nous contrôlons, notre contrôle sur le mouvement/muscles est aussi limité. La vitesse du mouvement est limitée. La force de nos mouvements est limitée. La facilité avec laquelle nous bougeons a ses limites. Ce n’est pas tout le

⁹ Muscle somatique: ... Chaque **muscle** somatique dépend du système nerveux somatique. Le système nerveux somatique (ou système nerveux volontaire) est la partie du système nerveux périphérique associée aux contrôles **volontaires** (dits somatiques) des **muscles** squelettiques des mouvements du corps.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

monde qui peut imiter les mouvements de Michael Jackson lorsqu'il marchait sur la lune (moonwalk). Ils peuvent essayer d'imiter ses mouvements, mais ils seront confrontés à des limitations dans leur capacité à effectuer de tels mouvements. Nous sommes limités dans la plus fine précision de nos mouvements, etc.

Nous exerçons un contrôle direct sur nos muscles volontaires, mais ce contrôle est limité.

Pour résumer cette section

Le bégaiement étant largement une lutte pour le contrôle, il était important que nous prenions le temps d'examiner en profondeur ce que nous contrôlons tout autant que ce que nous ne contrôlons pas. Comme je le mentionnais dans l'introduction, nos persistants efforts à "faire sortir les mots" ne se sont pas avérés très bénéfiques pour amoindrir le bégaiement. Une tentative pour "faire sortir les mots" n'est pas quelque chose que nous contrôlons directement.

Plutôt que de continuer à nous efforcer de "faire sortir les mots", nous adopterons une approche différente. Nous allons modifier ce que nous faisons avec les trois choses que nous contrôlons directement. Nous allons modifier ce que nous faisons avec notre attention menant à et pendant une interaction. Nous allons modifier ce que nous faisons avec notre activité mentale avant et pendant l'interaction. Et enfin, nous allons également modifier ce que nous faisons avec nos corps avant et pendant une interaction.

L'individu ne peut, directement et sciemment, s'extirper d'un blocage ou d'un moment de bégaiement. Ce que l'individu peut faire, c'est de centrer sciemment son attention, son activité mentale et son corps dans le but de "*libérer*" le blocage. Comme il s'agit des seules trois chose que nous contrôlons, tenter de contrôler directement toute autre chose serait futile.

Cela devrait vous donner un certain espoir puisque cette méthode vous demande de faire des choses sur lesquelles vous pouvez exercer un contrôle direct. Lors d'un blocage et aux moments précédant une interaction, nous allons nous améliorer à utiliser ces trois éléments que nous contrôlons pour améliorer la fluidité de notre parole (flow) et libérer nos blocages. Nous allons influencer "la formule inconsciente du bégaiement" (nous en parlerons un peu plus loin) en manipulant notre utilisation des trois éléments sur lesquels nous exerçons un contrôle direct.

Il s'agit d'une partie de ce guide d'autotraitement. Nous discuterons plus en détail un peu plus tard comment vous devrez utiliser ces éléments que nous contrôlons.

Pour le moment, nous nous tournons vers les facteurs qui causent le blocage/bégaiement.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

La formule inconsciente de la parole bégayée & la formule inconsciente de la fluence

Introduction

Comme déjà mentionné, une partie de ce guide d'autotraitements consiste à lire certains de mes précédents articles afin d'approfondir votre compréhension de la nature du bégaiement. Dans ces articles, le bégaiement y est expliqué en termes clairs et logiques. Dans cette section, je vous explique brièvement le bégaiement. Vous trouverez dans mes articles de plus amples explications qui vous permettront également d'établir certaines relations entre divers éléments.

Allons-y.

Lorsqu'une PQB se prépare à parler, parfois les mots s'écoulent aisément et parfois ils ne le font pas (elle bégaye, subit un blocage silencieux et/ou des répétitions). Lorsque la PQB se heurte à un "blocage" et/ou un "bégaiement", elle n'a pas une idée consciente de ce qui occasionne ses difficultés. Comme je l'ai dit, parfois, lorsque la PQB amorce sa parole, les mots s'écoulent, mais à d'autres occasions, ce n'est pas le cas. La PQB ne semble pas faire quoi que ce soit de différent qui puisse occasionner et pourrait expliquer ces résultats différents (fluence ou blocage). La PQB a l'impression de faire les mêmes choses pour parler ; pourtant, parfois elle bégaye et parfois elle s'exprime librement. Elle ne fait rien de différent qui puisse expliquer ces résultats différents (fluence ou blocage).

De toute évidence, cela peut s'avérer une expérience frustrante. La PQB se retrouve incapable de contrôler une très importante habileté humaine et elle ne comprend pas ce qui peut occasionner cela ni comment y remédier.

Le fait que la PQB ne soit pas sciemment consciente de ce qui lui occasionne des blocages et de ce qui permet une parole fluente (flow) est une indication claire que ce qui détermine si sa parole s'écoulera librement ou si elle "bloquera" est un processus qui se produit en dehors de sa conscience en éveil.

...

Il existe une formule qui s'exécute sous le niveau de la conscience en éveil, formule qui détermine si la parole s'écoulera librement ou bloquera. Cette formule inconsciente qui détermine s'il y aura fluence ou blocage est ce que nous influencerons et manipulerons afin de créer plus de parole fluente.

Plongeons dans les facteurs qui influencent la formule inconsciente

J'ai expliqué avec moult détails ma compréhension de cette formule inconsciente (ou élément subconscient) dans mon article intitulé « [Stuttering Revealed as Disorder of Movement & Reward](#) » (non traduit) auquel vous aurez directement accès en cliquant sur le lien incorporé au titre. Je vous

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

incite à lire et à comprendre cet article comme partie intégrante de ce guide d'autotraitements (aussitôt que le temps vous le permettra). Dans le paragraphe suivant, je vous explique très brièvement les concepts qui y sont inhérents. La concision de ces explications n'établira pas le lien entre les différentes parties des concepts, pas plus que les revendications qui y sont avancées ne seront appuyées par une explication détaillée ci-après. La concision de l'explication ne me permet pas d'entrer dans les détails. Par conséquent, vous n'êtes pas requis de bien comprendre les concepts à la seule lecture des explications qui suivront. Cependant, ces explications serviront d'introduction et de résumé qui nous permettront de poursuivre notre discussion de la formule inconsciente du bégaiement et de la fluence ainsi qu'à l'appliquer à l'autotraitements.

Voici donc, brièvement, l'explication de certains concepts.

La parole est mouvement. Ce sont des mouvements corporels (des lèvres, de la langue, des mâchoires, de la respiration, etc.). Lorsque nous parlons à "haute voix", nous exécutons des mouvements de parole.

Il y a, dans tout mouvement humain, y compris un mouvement de parole, des processus inconscients qui sont mis en œuvre. Bien que nous ayons l'impression de "simplement bouger", il y a bien d'autres choses qui se produisent sous le niveau conscient pour permettre le mouvement.

Un de ces processus qui est central à la nature du bégaiement est le processus inconscient qui évalue toutes les options de mouvement humain et qui projette, pour chaque mouvement, un probable résultat de "récompense/punition". Ce que je veux dire par là, c'est que, avant même que le mouvement soit exécuté, l'inconscient prédit de possibles "récompenses" qui peuvent découler de l'exécution du mouvement et de possibles "punitions" qui peuvent être ressenties après l'exécution du mouvement.

Si le subconscient attribue à un mouvement une forte probabilité d'un résultat intensément punitif, il n'appuiera pas ce mouvement et ce dernier sera alors "bloqué." Le mouvement se figera. Ces mouvements "bloqués" se produisent dans diverses parties corporelles et pas uniquement chez les PQB exécutant des mouvements de parole. Cela est démontré dans des conditions comme les yips, le Dartitis et autres comportements. Tout cela est expliqué en détail dans mon article « [La nature du bégaiement pourrait bien ne pas être liée à la parole](#) ».

Par contre, si l'inconscient détermine que tout mouvement revêt une probabilité élevée de se solder par une importante "récompense" tout en ayant une probabilité peu élevée de se solder en "punition", il (notre subconscient) soutiendra alors de tout coeur ce mouvement et vous pourrez exécuter ce dernier aisément et rapidement.

L'inconscient ne se livre pas à ces estimations sans prendre l'environnement/situation en considération. L'environnement s'intègre largement dans cette évaluation. Tout résultat probable

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

de récompense ou de punition est modifié selon l'environnement dans lequel se retrouve l'individu. *L'environnement tient, en effet, un rôle prépondérant dans la formule inconsciente.*

Voilà pourquoi plusieurs PQB s'expriment avec fluence dans certaines situations, mais bégaient beaucoup plus dans d'autres situations. C'est parce que la prédiction de récompense/punition des mouvements de parole sera différente selon les circonstances.

Lorsque d'autres personnes se trouvent dans son environnement (la présence d'autres personnes dans l'environnement des PQB déclenchant souvent un bégaiement plus accentué) la formule inconsciente prédira un risque beaucoup plus élevé d'un résultat punitif des mouvements de parole. Par conséquent, notre inconscient sera moins enclin à appuyer les mouvements et il y aura davantage de bégaiements. Cela "fige/bloque" les mouvements.

La "punition" inconsciente prédite dont nous discutions plus haut se présente sous forme de souffrance résultant de la honte, du rejet, de l'abandon ou de l'ostracisme. Ce sont là des émotions profondément douloureuses, souvent perçues, par notre subconscient, comme équivalentes à la mort (notre inconscient pouvant réagir en se figeant face à des menaces perçues comme mortelles). C'est pourquoi il les évite avec autant de puissance et qu'il "bloque" les mouvements qu'il perçoit comme pouvant conduire à ces pénibles émotions. J'explique en détail ce concept dans l'article « [Bégaiement : besoin de connexion sociale et d'approbation ; sentiments d'abandon, d'exclusion, de honte, de rejet ; de l'anxiété sociale, du traumatisme et des mouvements moteurs de la parole.](#) »

Selon ce qui précède, une expérience de bégaiement se soldant par des niveaux élevés de honte/rejet/ostracisme constitue un traumatisme. Vous pourrez en savoir davantage en cliquant [ICL](#) (article en anglais).

Transposons cela directement au bégaiement

La parole est bloquée parce que la formule inconsciente détermine que l'exécution des mouvements de parole n'est pas, selon une perspective évolutionnaire/l'instinct de survie, dans l'intérêt de l'individu. La probabilité d'une conséquence profondément punitive (honte, ostracisme, rejet, lesquels équivalent, selon l'évolution, à la mort) est réputée élevée et, par conséquent, l'inconscient ne permet pas l'exécution des mouvements de parole. Il les bloque. Il les fige.

Il nous faut donc convaincre notre inconscient que les mouvements de parole sont bénéfiques et non punitifs dans toutes les situations/environnements. Plus spécifiquement, comme plusieurs PQB bégaiet uniquement en présence d'autres personnes dans leur environnement, il nous faut convaincre notre subconscient que les mouvements de parole se solderont en récompense et non en punition dans des environnements où d'autres personnes sont présentes. Nous avons besoin

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

de convaincre notre subconscient que tous les environnements qui déclenchent le bégaiement sont, en vérité, des environnements où la parole est source de récompense et bénéfique par opposition à l'assimilation de la parole à la honte et à l'ostracisme.

Note : si votre bégaiement n'est plus déclenché par la présence d'autres personnes dans votre environnement, cette méthode demeure pertinente. Ce qui précède n'était qu'un exemple.

Note finale : Après avoir lu les articles mentionnés ci-haut et qui sont en liens hypertextes, vous constaterez qu'il y a des arguments très convaincants pour toutes les affirmations précédentes. Vous trouverez plus bas une section qui énumère le matériel à lire dans l'ordre dans lequel je vous suggère de lire ces articles. Vous n'avez donc pas besoin, à ce stade, de suivre à la trace les précédents articles.

Parole automatique/naturelle

Un autre important concept à aborder dans le cadre du guide d'autotraitements est la parole automatique/naturelle. J'ai beaucoup écrit sur la façon dont la parole constitue un processus automatisé. Ce que je veux dire par là, c'est que la parole est quelque chose qui est inconsciemment géré. Si vous prenez un moment pour réfléchir à la complexité de l'acte de parler, vous ne pourrez en tirer aucune autre conclusion. Lorsqu'une personne "parle tout haut", plusieurs mouvements de son corps doivent se produire. L'individu qui parle doit mouvoir précisément sa langue et la placer dans les bonnes positions. Il doit donner à ses lèvres les formes adéquates pour bien prononcer les sons/lettres/syllabes. Il doit contracter et détendre les muscles de ses mâchoires. Il doit faire fonctionner les muscles qui feront vibrer les cordes vocales. Il doit utiliser les muscles de sa cage thoracique pour pouvoir respirer et produire la circulation d'air adéquate pour parler. Cette énumération pourrait continuer ainsi.

Ce qu'on doit comprendre et retenir ici, c'est que notre esprit conscient n'est pas adéquatement équipé pour suivre tous ces mouvements et les exécuter en coordination afin que l'individu puisse parler. *Cela démontre que la parole se doit d'être un processus automatisé et naturel exécuté par notre esprit inconscient.* Notre esprit conscient n'est tout simplement pas outillé pour faire ce boulot.

Maintenant, par souci d'exactitude, notre esprit conscient a tout de même un rôle à jouer dans l'acte de parler. Il choisit quel message il désire transmettre à notre interlocuteur et initie, quelque peu inconsciemment, le processus de parole dans son ensemble. Mais les mécanismes des mouvements de parole tombent "sous la juridiction" de notre esprit inconscient.¹⁰ Il n'existe aucune autre façon de le faire.

¹⁰ L'expression « sous la juridiction » est une divagation volontaire du traducteur. RP ☺□

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Les locuteurs normaux ne pensent pas à leur mécanisme de parole. Jamais ils ne vont se dire des choses comme « Je ferais mieux d'activer mes cordes vocales », ou « Je ferais mieux de m'assurer de placer ma langue de la bonne manière ». Ce n'est pas la façon NATURELLE de parler. La seule manière de parler (tâche très complexe) est de laisser l'esprit inconscient gérer les mouvements.

Si vous pouvez, ne serait-ce qu'une seule fois, ficeler ensemble trois mots consécutifs, votre esprit inconscient a alors exécuté les actions de parole et peut donc parler en mode "automatique". Votre esprit conscient est absolument incapable de surveiller et de gérer un aussi grand nombre de muscles simultanément. *Cela démontre qu'une personne qui bégaye (si elle peut, une seule fois, ficeler, un à la suite de l'autre, quelques mots, une seule fois) possède l'habileté inconsciente d'exécuter des mouvements automatisés de parole.*

Une partie de ce guide d'autotraitements s'attarde à construire et à renforcer le circuit neurologique qu'utilise le processus de parole naturelle et automatique.

Je suis un fervent défenseur de la parole naturelle. Par conséquent, je n'enseigne pas de techniques de parole physiques. Je suis sûr que chaque PQB peut s'exprimer avec une parole naturelle sans technique. J'enseigne aux gens comment renforcer leur parole naturellement automatisée. Je leur enseigne également comment amener l'inconscient à ne pas ressentir le besoin de "bloquer" ce processus automatisé.

Je partage davantage de réflexions sur les techniques dans une section plus bas, vers la fin. Si vous utilisez une technique ou que vous ressentez fortement le besoin d'en utiliser une, vous trouverez mes commentaires à ce sujet à la dernière section.

Pour plus d'informations sur la parole automatique/naturelle, je vous invite à lire les deux articles suivants. Le titre du premier est « [Débroussailler l'éénigme du bégaiement : du rôle du temps et du contrôle](#) ». Le second est intitulé « [Bégaiement & parole automatique : un regard sur le rôle de l'inconscient dans les mouvements de la parole et du bégaiement](#). » Vous n'avez pas à les lire dès maintenant. Comme déjà mentionné, j'énumère les lectures dans une section plus bas. Je vous recommande de lire le matériel de cette section dans l'ordre présenté.

Je vous demande de les lire à haute voix, car cela fait également partie de l'autotraitements.

Décomposer un moment de blocage/bégaiement

Lorsque nous parlons, nous bégayons parfois et parfois nous ne bégayons pas. De nombreux facteurs amènent l'esprit inconscient à permettre à la parole de s'écouler librement ou à la bloquer.

Lors de l'interaction et pendant les moments précédant une "importante" interaction, que se passe-t-il à l'intérieur de la personne qui bégaye ?

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

D'ordinaire, une tension s'installe dans tout son corps. Les muscles se tendent, etc. Souvent, l'individu s'imagine ce qui pourrait se produire. Il visualise le déroulement du scénario de bégaiement et s'imagine la souffrance l'accompagnant. Son attention se concentre sur ces pensées négatives. Au fur et à mesure que le moment d'interaction approche et que l'individu s'engage dans l'interaction, *toutes ces réactions s'intensifient*. La tension et le stress corporels augmentent. L'esprit projette plus intensément de douloureux scénarios de bégaiement et la PQB tente de faire en sorte que ces scénarios ne se produisent pas. Son attention se promène entre son interlocuteur, ses pensées négatives et le bégaiement qu'il vient tout juste de subir.

La plupart du temps, des bégaiements se sont produits pendant une interaction. La PQB jugera souvent son interaction – une fois celle-ci terminée - comme très négative et entre alors dans un pénible état de honte. Elle revoit mentalement l'instant de bégaiement, ce qui donne encore plus de force à sa honte. Elle a l'impression de ne pas avoir gagné l'approbation de son interlocuteur et d'avoir probablement été rejetée par celui-ci à cause de sa parole. Cette sensation peut persister longtemps selon la sévérité de l'incident.

Si vous bégayez depuis de nombreuses années, le processus que je viens de décrire s'est fort probablement reproduit à maintes reprises. Or, un des objectifs de ce guide d'autotraitement est de minimiser ces réactions et de renverser, autant que faire se peut, cette spirale négative. Comme ces facteurs contribuent à la formule inconsciente du bégaiement, il est donc important que cette minimisation/inversion se produise. Autrement dit, l'état du corps pendant l'interaction peut faire pencher la balance vers le bégaiement ou la fluence. De même, l'état d'esprit de la PQB peut aussi faire pencher la balance vers le bégaiement ou la fluence. Et enfin, l'objet de notre attention peut aussi faire pencher la balance vers le bégaiement ou la fluence. Ce que nous faisons avec ces trois éléments contribue à la formule inconsciente qui détermine s'il y aura fluence ou bégaiement. Nous devons donc intervenir sur ces facteurs afin de favoriser une plus grande fluence.

Comment pouvons-nous faire cela ?

Ce guide se subdivise en trois principales sections. Une première section est dite « Préparation à l'interaction ». Dans cette section, il y a des activités/exercices que vous ferez pour vous préparer à l'interaction afin d'amoindrir certaines des réactions dont nous venons tout juste de discuter. La « Préparation à l'interaction » inclut également le renforcement du circuit neuronal de la parole automatique/naturelle. Vous ferez des exercices qui renforceront ces circuits.

Une deuxième section s'intitule « Stratégies pendant l'action ». Dans les stratégies pendant l'action, vous verrez des choses que vous pouvez faire lors de l'interaction ainsi que dans les minutes et secondes précédant celle-ci afin d'accroître les chances que votre parole soit fluente. Dans la section « stratégies pendant l'action », nous utiliserons les trois facteurs que vous

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

contrôlez et que nous avons mentionnés plus tôt. Vous imposerez, avec insistance, votre volonté sur votre attention, vos activités mentales et vos muscles volontaires. Manipuler adéquatement ces trois facultés peut avoir un impact sur la décision de votre inconscient de permettre la fluence ou de la bloquer.

Troisièmement, nous aurons une section qui se nomme « L'après-interaction, Rétablissement & Célébration. » Si votre interaction ne s'est pas déroulée comme vous le souhaitiez, nous ferons certaines choses afin que vous vous en "remettiez". Vous en minimiserez l'impact. Par contre, une partie de cette section consiste aussi à célébrer les interactions dont vous êtes fier. Lorsque vous connaissez une réussite, il faut la faire résonner et vous avez besoin de bien ressentir, de vous imprégner de cette réussite.

Avec le temps, ces exercices augmenteront la relation inconsciente entre mouvements de parole et récompense par opposition à une relation entre mouvements de parole et souffrance/"punition".

Partie 1 – Préparation à l'interaction

1 – Instaurer/renforcer la parole automatique/naturelle

Comme mentionné plus haut, si vous pouvez prononcer, en un seul élan, deux ou trois mots en succession dans n'importe lequel environnement/situation, alors votre système de parole est capable d'exécuter la "parole automatique". Afin de renforcer cette habileté et les circuits neuronaux correspondants, nous l'utiliserons beaucoup. Comment ?

En lisant à haute voix, tous les jours, seul/seule.

- Trouvez quelque chose que vous prendrez plaisir à lire. Je vous recommande d'utiliser un contenu extrêmement positif comme, par exemple, des livres d'autotransformation et autres qui contribueront à bâtir votre confiance. Tout en lisant à voix haute, prenez-y plaisir autant que possible. La lecture d'un contenu inspirant peut vous fournir des bonds de récompenses puisqu'un tel contenu vous fera progresser. En ayant du bon temps et du plaisir, votre inconscient établira un lien entre la parole et la joie. La lecture à haute voix est bénéfique, même si vous n'y prenez pas plaisir ; mais elle sera encore plus profitable si vous y prenez plaisir. En parlant "automatiquement", vous utilisez le circuit de la parole automatique. *En faisant cela tous les jours sur une longue période, ce circuit se renforcera.* En prime, vous vous démontrez, pendant tout ce temps, à quel point vous êtes capable de parole fluente.
- Si vous bégayez alors que vous lisez seul, pas de problème. Pour le premier quart du temps, je désire que vous lisiez tout haut, en bégayant, et que vous vous acceptiez totalement. Accueillez à bras ouverts le bégaiement. Après tout, personne ne vous surveille. Prenez plaisir à l'observer. Il n'y a absolument rien de mal à le faire. Aimez cela. Faites votre lecture à voix

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

haute et pratiquez l'acceptation de soi complète. Après votre « lecture tout en pratiquant l'acceptation de soi », nous vous demanderons d'expérimenter quelques autres stratégies pour favoriser une parole automatique/naturelle/fluente.

- Murmurez tout en lisant à haute voix. Si murmurer vous permet d'être fluent, alors vous ferez la plus grande partie de vos lectures à voix haute sous ces conditions. Avec le temps, commencez à incorporer lentement un peu de voix dans votre murmure.
- Lire et parler au rythme d'un métronome est une autre bonne façon de favoriser la fluence. Si ni le murmure ni la lecture à voix haute ne réussissent pas à favoriser un niveau de fluence, vous devrez alors lire à voix haute avec un métronome. Vous pourrez, avec le temps, changer sa vitesse. De plus, après avoir fait cela pendant un certain temps, vous pourrez commencer à le fermer pendant de brèves périodes pour incorporer quelques segments de parole dont vous "déterminerez la vitesse". Graduellement, passez-vous du métronome. Pour en savoir plus à ce sujet, vous trouverez, en cliquant [ICI](#) (en anglais), un article académique révisé par des pairs sur les effets positifs de parler quotidiennement au rythme d'un métronome.
- Essayez aussi de parler instantanément. Ne laissez pas votre esprit balayer/anticiper ou choisir les mots, ni penser au bégaiement avant de les dire. Contentez-vous de lire/parler en suivant le courant.
- Un dernier mot : un peu de bégaiement pendant ce processus est acceptable. J'ai encore, à l'occasion, des mini-blocages, même en lisant à voix haute. Pourvu que vous expérimentiez surtout une parole fluide, c'est ce qui est important.

Jouez au commentateur avec le son de la télévision en sourdine.

- Vous mettrez en œuvre, pour jouer au commentateur de télévision, les mêmes principes que j'ai décrits pour la lecture quotidienne à haute voix. La seule différence c'est que vous générerez votre propre contenu. Ne vous souciez pas d'un contenu parfait. Dites simplement ce qui vous vient à l'esprit. Si vous vous battez au début avec cela, tenez-vous-en à la lecture.

Faites ce qui précède pendant au moins une heure par jour.

Tuyaux pour que ce soit plus plaisant et plus facile à faire : Faites jouer, en arrière-plan, de la musique instrumentale que vous aimez. Marchez tout autour de la pièce en lisant. Lisez du matériel plaisant. Commentez des émissions que vous aimez écouter.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

2 : Méditation focalisée

La pratique assidue de la méditation vous aidera à instaurer les changements désirés dans votre parole, et cela pour plusieurs raisons. L'une d'elles est que vous apprenez à mieux contrôler votre attention. Comme je l'écrivis plus haut, une des trois seules choses que nous contrôlons est notre attention. Pratiquer la méditation focalisée est largement un entraînement de l'attention. Pour un résumé d'un article révisé par des pairs sur les effets positifs, pour le bégaiement, de l'entraînement de l'attention (en anglais), cliquez [ICI](#).

De plus, la pratique de la méditation contribue largement à réduire la réactivité émotionnelle. C'est la capacité d'observer des pensées sans porter un jugement de valeur ni les juger. C'est d'insérer une distance entre vous et vos émotions. C'est mettre une distance entre vous et vos pensées.

Comment s'adonner à la méditation focalisée :

Il s'agit d'un exercice fort simple et il n'est pas question de bien ou de mal vous y prendre. J'aime beaucoup l'adage suivant lorsqu'on parle de méditation : « Essayer de méditer, c'est méditer. » Si vous avez passé du temps à « essayer de méditer », eh bien vous avez effectivement médité !

Pour méditer, c'est tout ce que vous avez à faire. Trouvez un endroit où vous ne serez pas dérangé. Installez-vous dans une position confortable. Commencez par vous centrer sur les sensations de votre respiration. Promenez votre attention tout autour. Soyez son contrôleur. Centrez votre attention sur la sensation de l'air traversant vos narines. Centrez votre attention sur la sensation de l'air passant par votre gorge. Centrez votre attention sur le mouvement de votre ventre alors que vous respirez.

Alors que vous vous efforcerez de contrôler votre attention pour la centrer sur ces choses, elle vagabondera naturellement. Cela fait d'ailleurs partie de la pratique de la méditation et ce n'est aucunement un échec. Même les disciples chevronnés de cette discipline avouent que leur attention vagabonde encore régulièrement. Mais la pratique de cette discipline, c'est aussi de prendre conscience, à un moment donné, que votre attention s'est mise à vagabondier. Lorsque vous notez qu'elle s'est mise à vagabonder, redevenez son maître et recentrez-la sur votre respiration.

De plus, lorsqu'une émotion ou une pensée envahissante font surface, ne faites que les observer, sans juger. Il n'y a, en cette matière, ni bien ni mal. Prenez une certaine distance de cette émotion/pensée. Laissez-les passer dans votre esprit sans porter de jugement.

Pour commencer, je vous suggère de faire cela pendant dix à quinze minutes par jour. Si vous le préférez, rien ne vous empêche de diviser cela en plusieurs séances.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Tuyau pour que ce soit plus plaisant et plus facile à faire : si vous affrontez des difficultés à planter ces pratiques, vous pouvez essayer des méditations guidées. Une bonne application que j'aime bien s'appelle [Insight Timer](#). Je crois qu'elle est gratuite pour les deux systèmes (IOS et Android). Vous pouvez également vous inscrire à des groupes de méditation. Méditer dans un groupe peut s'avérer une bonne façon de vous motiver à méditer étant donné qu'elle s'accompagne d'une pression sociale.

3 : Visualisation

Il y a deux aspects à la portion visualisation. Le premier consiste à visualiser le résultat souhaité. Cela signifie vous visualiser dans une interaction comme vous aimerez que l'interaction se déroule. La deuxième partie, bien que quelque peu contre-intuitive, est hautement efficace. Bien que vous visualiserez une interaction qui ne se déroulera pas comme vous le souhaitez, vous allez cependant visualiser comment vous aimerez réagir émotionnellement lorsque tout va mal lors d'une interaction. Je vous explique.

1 - Imaginer des interactions positives : je veux que vous vous imaginiez interagir exactement comme vous le souhaitez, *c.-à-d.* vous visualisant à parler avec fluence et en y prenant plaisir. Ressentez la joie qui en résulte. Laissez-la pénétrer en vous.

2 - Imaginer des réactions positives à des interactions ratées : Vous allez vous visualiser lors d'une interaction qui vous occasionnerait normalement beaucoup d'insatisfaction. Visualisez-vous en train de bégayer. Visualisez-vous en étant rejeté. Cela peut sembler contre-intuitif puisque vous visualisez ce que vous ne désirez pas. Mais vous *visualiserez* en fait et ressentirez quelque chose que vous voulez. Ce "quelque chose que vous voulez" c'est réagir comme vous le désirez lorsqu'une interaction "ne se déroule pas bien".

Donc, tout en visualisant une interaction très négative que vous craignez, vous allez vous entraîner à y réagir différemment lors de la visualisation. Cela peut s'avérer un très important outil dans l'autotraitements du bégaiement.

Même si tout va de travers dans l'interaction visualisée, maintenez un calme et une sérénité des plus profonds pendant la visualisation. Après tout, elle n'est pas réelle. Visualisez-vous bégayant devant une autre personne et observez la scène, sans porter de jugement. Prenez plaisir au spectacle. Observez le déroulement de cette situation et prenez conscience qu'il ne s'agit pas d'une situation de vie ou de mort. Vous ne faites que parler à quelqu'un d'autre alors que votre parole est difficile. Et après ! Rien de plus. Riez du ridicule de l'état de peur que nous avons l'habitude de laisser s'instaurer en nous. Il n'y a rien à craindre dans cette situation. Visualisez-vous tout au long d'une interaction qui se déroule très péniblement tout en conservant votre calme, en restant joyeux et serein. Visualisez la fin de cette "difficile interaction" et voyez vous quittant les lieux tout en restant calme et serein. Vous réaliserez que la vie continue et que tout

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

est correct. *Vous vous entraînez simplement à ne plus craindre la "dévastation du bégaiement" ni sa souffrance.* Dans cette peur se cache un mensonge voulant que le monde s'arrête ou s'écroule si vous bégayez.

Le fait de répéter maintes et maintes fois ces visualisations – dans lesquelles vous bégayez tout en maintenant un état intérieur de récompense – pourrait, avec le temps, vous mener loin. Cela peut réduire significativement la peur de telles situations et libérer le bégaiement.

Faites, au moins une fois par jour, chacune de ces visualisations. Mais s'il vous arrivait de ressentir un nombre important de réactions pénibles au bégaiement, je désire que vous exécutiez quotidiennement plusieurs visualisations désignées « Imaginer des réactions positives à des interactions ratées ». *Votre objectif est d'acquérir la maîtrise de ne plus ressentir une souffrance ou une peur intense lorsque vous bégayez.*

Cet exercice, lorsque pratiqué régulièrement, vous démontrera qu'il est possible de ne plus avoir ces réactions. Ainsi, vous évitez les pénibles états associés au bégaiement, ce qui constitue une très importante partie de ce traitement puisque vous devez rompre le lien mouvements de parole/souffrance.

Conseil : Vous aimerez maximiser l'effet positif de cet exercice "réactions positives à des interactions ratées" ? Investissez dans un fauteuil ou un appareil de massage. Et si vous n'en avez pas, procurez-vous des écouteurs. Tout en exécutant ces exercices, installez-vous dans le fauteuil massant en écoutant de la musique instrumentale très relaxante et qui améliorera votre humeur. Votre inconscient associera alors ces "interactions négatives" à ces états relaxants et ses sensations plaisantes, ce qui renforcera de façon significative l'effet de cet exercice.

4 – Affirmations

Pour modifier votre subconscient, vous allez également vous bombarder, quotidiennement, d'affirmations positives. Vous vous imprégnerez de ces affirmations de diverses manières.

La première manière est de lire vos affirmations positives à voix haute, tous les jours, au moins vingt-cinq fois. La seconde façon de vous imprégner des affirmations est plus passive et sans effort. Vous allez les enregistrer sur un magnétophone pour les écouter à nouveau régulièrement, n'importe où. Vous pourrez ainsi les écouter en vous endormant, sous la douche, en vous brossant les dents, en conduisant, en voyageant en transport en commun, etc. Vous pourrez amener n'importe où avec vous l'enregistrement et l'écouter en sourdine. Il s'agit d'une manière facile d'accroître l'intériorisation de ces messages.

La troisième façon que je vous suggère pour les intérioriser fait davantage appel à votre esprit conscient. Asseyez-vous et écoutez-les tout en laissant résonner chaque message. Entendez les mots et croyez en eux. Concentrez-vous-y sciemment et imprégnez-vous des affirmations.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Enfin, je désire que vous les écriviez une fois par jour. Cela contribuera à les installer dans votre subconscient puisque vous y penserez profondément en les écrivant.

En résumé, je suggère, comme je l'ai dit, que vous les lisiez à haute voix au moins 25 fois par jour. Je suggère également que vous les écoutiez sur votre magnétophone environ 25 fois chacune. En plus, je vous suggère de les écouter sciemment environ 5 fois chacune. Et enfin, je vous demande de les écrire une fois par jour.

Je vous suggère également de répéter ces affirmations en adoptant tantôt le pronom "vous" et tantôt le pronom "je". Cela signifie qu'une affirmation peut se lire « Je trouve facile de parler aux autres » alors que l'autre serait « Vous trouvez facile de parler ».

Note : Vos enregistrements devraient s'effectuer en utilisant les stratégies suggérées pour la lecture à voix haute. Si cela favorise la fluence, vous pouvez utiliser un métronome pour effectuer l'enregistrement. Si ce n'est pas le cas, il y a probablement une application pouvant convertir les mots écrits en paroles ou un ami ou un membre de votre famille pourrait les enregistrer pour vous.

Suggestion pour rendre cela plus plaisant et facile : Trouvez une musique instrumentale relaxante ou motivante et enregistrez vos affirmations avec cette musique en toile de fond. Vous pouvez utiliser diverses mélodies. De cette manière, ce sera comme si vous écoutiez de la musique que vous aimez. Rien ne vous empêche de le faire en les lisant et en les écrivant.

Voici certaines affirmations que j'utilise. Sentez-vous libres d'emprunter celles qui vous intéressent ou de les remplacer par des affirmations qui vous seront plus personnelles.

Affirmations substituant le calme à la peur

- Le calme envahit mon esprit et mon corps.
- Je n'ai pas à craindre une souffrance future. C'est un mensonge.
- Ce n'est pas grave si je bégai. On m'aimera encore, on m'acceptera et on me verra.
- Chaque jour, de toutes les manières, je deviens calme.
- Je rejette systématiquement toute crainte d'un jugement basé sur ma parole et son contenu.
- Chaque jour, et de toutes les manières, je deviens plus serein dans mes interactions.
- Je me focalise sur la connexion avec autrui.
- La peur du bégaiement est ridiculement risible.
- Il n'y a que béatitude après avoir connecté avec une autre personne.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

- La peur est illusion. Je suis en sécurité.
- Je suis calme, serein et en sécurité.
- Chaque jour, et de toutes les manières, la peur du bégaiement régresse.
- Mon corps se détend et mon esprit se calme.

Affirmations centrées sur la communication

- Ma parole s'écoule facilement, instantanément et automatiquement.
- Je me concentre totalement sur mon message.
- J'aime parler et m'exprimer.
- Je parle instantanément.
- Je m'exprime facilement.
- Chaque jour, et de toutes les manières, ma parole s'écoule de mieux en mieux.
- Je parle pour communiquer.
- Je suis un excellent communicateur.
- Je prends plaisir à parler et à interagir avec les autres.

Affirmations générales

- Je prends plaisir à connecter avec les autres.
- Les gens m'apprécient.
- Mon contenu et mon message sont toujours des plus intéressants.
- Je suis intelligent, amical et charmant.
- Mes grandes qualités irradient.
- On m'apprécie, on m'accepte et on me considère.
- Je souris beaucoup.
- Je suis heureux.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

- Mon esprit est plein d'espoir, d'enthousiasme et de bonheur.
- Les expériences et les souvenirs négatifs ne sont que mensonges.
- La phobie sociale est ridiculement risible.

Affirmations pour vous désensibiliser du bégaiement

- Il est totalement acceptable de bégayer.
- Je réagis calmement et sereinement au bégaiement.
- Les gens ne vont pas cesser de m'apprécier si je bégaye. Ils constateront que je suis humain.
- Lors d'un moment de bégaiement, je capitule calmement devant mon manque de contrôle jusqu'à ce que ma parole recommence à s'écouler librement.
- J'apprécie tout ce que le bégaiement m'a appris sur la vie.
- Le bégaiement m'a énormément enseigné.
- Je réagis calmement au bégaiement.

...

Et n'oubliez pas : convertissez-les sous la forme "vous" également.

5 – Écrire en toute liberté

Une autre forme d'expression en plus de la parole est l'écriture. L'écriture est semblable à la parole en ce que vous exécutez un acte physique pour exprimer des pensées et des sentiments internes. Et comme pour la parole, l'écriture est une habileté automatique. Prenez un crayon et une feuille de papier puis écrivez une phrase, n'importe laquelle. Tout en écrivant, observez que vous ne pensez aucunement aux mouvements que doit faire votre main pour écrire. Observez à quel point la main elle-même sait quoi faire. *C'est ainsi que vous devriez également considérer la parole.*

Je vous demande d'écrire librement tous les jours. Une partie de ce processus consiste à ne pas filtrer (ou censurer, en un sens) ce que vous écrivez. Ces écrits ne sont que pour vos yeux. Le seul but de cet exercice est de ne rien filtrer/"éditer", *du tout*. Peu importe ce qui vous vient à l'esprit et ce que votre crayon finit par écrire, tout est entièrement acceptable. C'est l'objectif de cet exercice : de vous exprimer librement, sans filtre ni censure.

Filtrer et supprimer jouent un rôle dans le bégaiement. Je désire que vous fassiez appel à votre habileté automatique de vous exprimer d'une manière "non éditée." Faites-le quotidiennement

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

sous la forme d'une écriture libre. Cette expérience peut s'avérer non seulement intéressante, mais aussi révélatrice. Il peut aussi être très libérateur de ne pas devoir vous soucier que vos mots pourraient ne pas venir et que vous puissiez vous exprimer exactement comme vous le souhaitez, sans devoir faire de compromis envers la perception d'une tierce personne. Ne permettez pas à votre main de cesser d'avancer. C'est la seule règle. Rien n'est incorrect. S'il y a des jurons, ne vous en faites pas. Si votre écriture ne fait aucun sens rationnel, ne vous en faites pas non plus. N'arrêtez pas d'écrire et ne cessez pas de faire bouger votre main.

Faites cela tous les jours, pendant une dizaine de minutes par jour.

6 – Exercice de pleine conscience

Selon mon expérience, la pleine conscience se résume à prendre vraiment contact avec l'ici et le maintenant (le moment présent). Il s'agit de bien ressentir les sensations qui se produisent en nous au moment présent et d'éviter de nous projeter (de laisser notre esprit vagabonder) dans le passé ou le futur. Il s'agit de construire une expérience du moment présent et de perdre moins de temps dans nos pensées et notre tête.

Pour vous initier à cette pratique, vous pouvez vous livrer à une petite activité. Bien que cela puisse vous paraître quelque peu non orthodoxe, elle a le mérite de vous mettre en contact avec le moment présent. En faisant cela quotidiennement, les résultats pourraient bien, avec le temps, devenir plus substantiels.

Certaines activités de la pleine conscience exigent que vous marchiez très lentement, sans vos souliers, tout en concentrant votre attention sur chaque sensation ressentie par vos pieds. Il peut s'agir de marcher tout autour de l'endroit où vous êtes, en touchant divers objets de cet environnement et en explorant leur sensation tactile. C'est manger du chocolat très lentement et de noter les subtilités dans les saveurs. C'est aussi écouter attentivement tous ces sons subtils se trouvant dans votre environnement et auxquels vous ne portez normalement pas attention.

Faites un exercice semblable, pendant 5 à 10 minutes par jour, histoire de vous placer davantage "au moment présent". Une partie trop envahissante du bégaiement consiste à y penser et à s'inquiéter de la souffrance future qu'il nous fera subir lors de notre prochaine interaction. Le fait de nous ramener au moment présent aussi souvent que possible nous fait sortir de nos pensées et de nos projections dans le temps.

De plus, tout au long de la journée, demandez-vous : « Où suis-je ? » et répondez « Ici. » Puis demandez-vous « Quelle heure est-il ? » et répondez « Maintenant ». Cela vous rappellera régulièrement que vous êtes ici et maintenant, plutôt que de vous retrouver n'importe où où votre esprit veut que vous soyez mentalement.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

7 – Entourez-vous de messages positifs et motivants

Plus vous nourrirez votre esprit/cerveau avec du positif, mieux ce sera. Remplissez votre cerveau d'informations qui sont bonnes pour vous. Lisez des livres qui vous aideront à devenir la meilleure version possible de vous-même. Lisez des livres qui vous feront réaliser à quel point vous êtes, en votre for intérieur, une personne possédant une valeur intrinsèque, peu importe ce que pensent certaines personnes. Regardez des émissions transmettant des messages positifs. Écoutez de la musique qui vous élève et qui vous fait sentir bien au sujet de vous-même. Bombardez-vous, de toutes les manières possibles, de nourriture mentale positive.

Construisez votre confiance en vous-même et votre estime de soi. La nourriture mentale quotidienne y fait pour beaucoup. Écoutez des orateurs qui vous inspirent. Remplissez-vous de bon matériel. C'est important.

Tout comme il est aussi important de vous débarrasser des infiltrations négatives.

8 – Trouvez qui vous êtes vraiment et sachez que vous êtes bon

Peu importe ce qui arrive, sachez qu'il n'y a absolument rien d'anormal en vous ni à cause du bégaiement. Il n'y a pas de raison pour que vous en soyez honteux. Vous êtes, sous tous rapports, une personne formidable. Les expériences que vous avez vécues ont probablement motivé votre subconscient à croire des mensonges selon lesquels vous soyez quelqu'un d'inférieur ou que vous deviez avoir honte de bégayer. C'est faux, c'est un mensonge. Vous êtes quelqu'un de formidable qui mérite tout ce que la vie a à lui offrir. Sachez-le. Cela peut s'avérer un processus, mais travaillez à le découvrir. Il n'y a rien d'incorrect avec le bégaiement. Continuez à progresser et focalisez-vous sur le positif.

Partie 2 - Stratégies pendant l'action

Nous avons abordé en détail plus haut à quel point le bégaiement était un problème de manque de contrôle de la parole. Une PQB commence à parler et se retrouve incapable d'exécuter les mouvements de parole (parler à voix haute) comme elle le veut. Les mouvements, tantôt, s'exécutent et, à un autre moment, ils ne s'exécutent pas.¹¹

Dans cette section, nous allons nous concentrer sur ce que nous contrôlons et sur ce que nous devons faire avec ce que nous contrôlons pendant les instants menant à l'interaction et au moment de l'interaction. Les trois choses que nous contrôlons, je le rappelle, sont : l'attention, l'activité mentale et les muscles volontaires (mouvement). Nous allons les examiner à tour de rôle et discuter comment les utiliser avant et pendant l'interaction.

¹¹ C'est ce que nous entendons par manque de contrôle. RP

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

L'attention

Pendant l'interaction, votre attention devrait idéalement se concentrer sur votre message. Alors que vous parlez, votre attention doit se concentrer à transposer en concepts ce que vous voulez dire. Vous devez concentrer votre attention sur le message. Vous pouvez imposer une partie de votre pouvoir sur votre attention pour que celle-ci se concentre sur votre message. Si vous n'êtes pas centré sur le message, alors vous devez concentrer votre attention sur quelque chose de positif comme, par exemple, une pensée positive. Exemple : « cette personne est amicale » ou « cette personne désire connecter avec moi ». Concentrez votre attention sur une image de cette personne en train de sourire et de vous accepter.

Alors, pour clarifier, que devriez-vous faire avec votre attention ?

La concentrer sur le message ou sur une pensée positive. En faisant en sorte de la concentrer ainsi, vous augmenterez les chances que votre inconscient choisisse de permettre le libre écoulement de votre parole.

Où ne devriez-vous pas concentrer votre attention ?

Peu importe le pouvoir que vous exercez sur votre attention, ne la concentrez surtout pas sur une pensée négative. Ne la concentrez pas sur l'idée que vous pourriez bégayer et que l'interaction qui vient sera pénible. Ne la concentrez pas sur une image de votre interlocuteur vous rejetant. Ne la concentrez pas sur votre anxiété, etc.

Vous désirez centrer votre attention sur votre message ou une pensée/activité mentale très positive, ce qui nous amène au prochain élément que nous contrôlons.

L'activité mentale

Nous avons déjà défini ce qu'est une activité mentale : une activité mentale n'est rien d'autre que tout type de pensée. Elle met en œuvre l'utilisation de notre imagination pour visualiser une image ou une vidéo. Ça peut aussi être d'entendre une pensée audible ou une cloche sonner. Il peut également s'agir de résoudre une équation mathématique. C'est l'exécution de tout acte mental.

Ce que vous faites avec votre activité mentale (une chose que vous contrôlez) influencera la décision de votre inconscient à savoir s'il choisira de permettre le libre écoulement de votre parole ou de bloquer celle-ci.

Alors, ceci étant dit, quels genres d'activités mentales permettront une parole fluente ?

Une de mes préférées consiste à utiliser l'activité mentale pour « restructurer l'interaction ». Au fur et à mesure que j'approche de l'interaction, je la structure de façon positive. En d'autres mots, je conçois l'interaction au travers de lentilles positives. Je la structure d'une des manières suivantes : « Cette personne désire se connecter et moi également », « Elle m'appréciera, même si

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

je bégai. J'ai juste à être amical et à communiquer mon idée. Et c'est ainsi que je m'aime. » « Je sais que cette personne m'aprouvera. » Utiliser votre activité mentale pour ainsi structurer peut s'avérer très utile.

D'autres activités mentales pouvant s'avérer très positives consistent à simplement vous répéter mentalement certaines de vos affirmations. Vous pouvez visualiser votre interlocuteur souriant et vous acceptant. Vous pouvez jouer (imiter) la voix de quelqu'un que vous admirez en train de dire que vous vous en sortirez à merveille. Vous pouvez voir que les choses seront tout de même OK, même si l'interaction ne se déroule pas parfaitement.

Essentiellement, vous voudrez exécuter autant d'activités mentales positives que possible. Des activités mentales positives et rassurantes influenceront votre subconscient et le rendront plus propice à favoriser la fluence.

Quels genres d'activités mentales vous rendront plus susceptibles de bloquer ?

Bien sûr, les réponses à l'opposée auront plus de chances de bloquer votre parole. Si vous structurez l'interaction en imaginant que votre interlocuteur sera inamical et qu'il vous rejettéra, votre subconscient sera plus enclin à bloquer votre parole. Si vous visualisez l'interaction au travers de lentilles qui vous disent « cela sera horrible », alors les chances seront bien plus grandes pour que vous bloquiez. Si vous vous dites « je vais bégayer, je vais bégayer et l'interaction ne se déroulera pas bien », vous serez alors plus enclin à bégayer. Si vous imaginez votre interlocuteur vous rejetant, vous serez plus enclin à bégayer. Ce sont là des exemples d'activités mentales qui font obstacle à la fluidité.

Objectif : faites appel à votre volonté pour influencer et contrôler votre activité mentale autant que possible afin de meubler votre espace mental d'activités mentales favorisant une parole fluide.

Note : Je suis parfaitement conscient que vous n'êtes pas en contrôle parfait de votre activité mentale (de vos pensées). Certaines pensées négatives surgiront fort probablement en étant déclenchées par des expériences négatives du passé. La portion "préparation" de ce guide d'autotraitement est également conçue pour que vous vous adressiez à vos pénibles expériences du passé. Cependant, lors de l'interaction comme telle, vous devez encore exercer le pouvoir dont vous disposez pour contrôler les pensées que vous pouvez contrôler.

Si vous désirez en apprendre davantage sur l'activité mentale, cliquez [ICI](#) (traduit en français).

Muscles volontaires

La troisième chose que nous contrôlons directement est nos muscles volontaires. Comme pour les deux autres, nous en avons discuté en détail plus tôt. Pour résumer, nous pouvons directement contracter et détendre nos muscles volontaires. En d'autres mots, nous pouvons, à volonté,

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

mouvoir nos corps et les détendre. C'est important, car ce que nous faisons avec notre corps influence la décision de la formule inconsciente à savoir si elle bloquera la parole ou la laissera s'écouler librement.

Il existe quelque chose appelée théorie polyvagale qui repose sur le nerf vague. Le nerf vague fait rapport à notre cerveau sur l'état de notre corps. Le cerveau reçoit l'information à savoir si vos muscles sont tendus, etc., information qu'il utilise pour déterminer si une menace subsiste. En d'autres mots, si votre corps est tendu, il y a des chances que votre esprit le soit également, car il croit que votre corps est tendu pour une raison. Vous pourrez lire davantage à ce sujet si vous explorez la [théorie bien établie du polyvagal](#) (en français).

Comme nous pouvons contrôler les muscles volontaires de notre corps, nous pouvons en profiter pour influencer la formule inconsciente du bégaiement. En général, plus nous sommes détendus, mieux c'est. Si vous amorcez une interaction et que tout votre corps est tendu et que vous respirez rapidement et de façon haletante, vous serez plus enclin à bégayer. Mais si vous prenez un moment pour détendre votre corps et ralentir votre respiration (tout ceci étant un contrôle direct sur les muscles) votre parole tendra davantage vers la fluence.

Profitez de votre contrôle sur les muscles volontaires du corps. Relaxez votre corps. Laissez-le aller. Laissez-le bouger naturellement. Permettez à votre langage corporel d'être naturel. Libérez-le des tensions du mieux que vous pouvez.

Adage : La tension est qui vous croyez devoir être. La relaxation, c'est ce que vous êtes.

Partie 3 - L'après-interaction, rétablissement & célébration

Si vous avez vécu une bonne partie de votre vie avec le bégaiement, vous avez certainement vécu certaines interactions qui "se sont mal déroulées." Mais vous avez fort probablement vécu certaines interactions qui vous propulsèrent et qui vous ont donné une très grande satisfaction personnelle. Voyons voir ce que nous pouvons faire avec ces deux situations.

Si vous avez eu une désagréable interaction que vous n'avez pas aimée, je veux que vous la retraitiez (restructurer) la journée même.

Comment ?

En restructurant son souvenir. À la fin de la journée ou immédiatement après l'interaction (quand vous le pourrez), je veux que vous visualisiez à nouveau cette interaction. Et tout en le faisant, soyez calme et serein. Observez l'interaction et prenez contact avec vous-même au moment présent. Réalisez que vous êtes totalement en sécurité et que vous en êtes sorti, malgré tout, indemne.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Retournez à ce souvenir et considérez-le sous une nouvelle perspective. Constatez que vous n'avez rien fait d'incorrect et que vous êtes toujours quelqu'un de bien et aimable. Puis revoyez l'interaction mentalement, mais, cette fois, en modifiant ce qui s'est produit. Revoyez l'interaction telle que vous auriez souhaité qu'elle se déroule. Les visualisations emmagasinent une similarité en mémoire. *Votre subconscient s'arrangera pour croire que votre nouvelle visualisation où vous avez modifié l'interaction était, en fait, la véritable interaction.* Prenez une profonde respiration. Prenez conscience que vous êtes absolument indemne et poursuivez votre chemin.

De plus, si vous avez eu une interaction réussie dont vous êtes très enthousiasmé, je veux que vous la revoyez également. N'y changez rien. Observez l'interaction dans votre tête et prenez conscience de tout le chemin que vous avez parcouru. Constatez que vous faites maintenant des choses que vous n'auriez jamais cru possibles auparavant. Ressentez tout le potentiel que cela fait naître. Prenez conscience des possibilités que cela vous ouvre dans votre vie. Savourez la sensation de cette interaction positive. Maintenez cette agréable sensation aussi intensément que possible et aussi longtemps que vous le pouvez.

Plus...

Autotraitements de 35 jours

Je vous recommande de mettre en œuvre ce guide d'autotraitements pour un minimum de 35 jours consécutifs afin de voir ses effets. Accordez-vous une demi-journée par semaine de repos. Pour cette demi-journée, réduisez de moitié le temps suggéré. Je crois fermement que vous constaterez des changements évidents et, pour certains, beaucoup plus que cela. Bien sûr, vous devrez poursuivre votre traitement au-delà des 35 premiers jours afin de maintenir et augmenter ses effets. The sky is the limit. Vous inversez la balle de neige du bégaiement. Plus longtemps vous appliquerez ce guide dans son ensemble, plus vous devriez voir de résultats concrets à long terme.

Et n'oubliez pas, la croyance (avoir la foi) est importante !

Construire des expériences positives d'interactions

Si vous en avez, parlez avec des personnes avec qui vous connectez aisément et avec qui vos interactions sont positives. Votre objectif est de faire en sorte qu'interaction égale, aussi souvent que possible, émotion positive (interaction = émotion positive).

Joignez-vous à des groupes qui vous seront, dès le départ, sympathiques, tel que les Toastmasters, groupes où vous pourrez expliquer que vous êtes une PQB travaillant sur divers aspects de votre parole et de la communication. Ces groupes sont empathiques et vous pouvez sortir d'une réunion

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

avec les sensations les plus positives après avoir, par exemple, prononcé un discours.¹² Cela contribue énormément à restructurer votre esprit inconscient.

Échangez avec d'autres personnes qui bégaient si cela constitue, pour vous, une situation où vous prenez plaisir à parler. Il y a probablement un groupe d'entraide dans votre région ; sinon, il existe, sur Facebook, plusieurs groupes formés de PQB où vous pourrez avoir des interactions.

Incidents

Affronter de nombreuses situations de parole qui vous seront profondément douloureuses nuira à l'instauration des changements que vous désirez implanter dans votre inconscient en regard à la parole. Il est hautement préférable de minimiser/d'éliminer ces réactions douloureuses. Si vous subissez beaucoup de ces situations pénibles, il vous faudra travailler plus fort avec les exercices de « réactions positives aux interactions ratées. » Vous devez vous désensibiliser. Vous devez aussi vous bombarder « d'affirmations substituant le calme à la peur » ainsi que « d'affirmation pour vous désensibiliser au bégaiement. » Il est primordial que vous ne ressentiez plus régulièrement une profonde souffrance à cause du bégaiement.

Remarquez que je n'ai pas dit que vous ne deviez pas bégayer lors d'une interaction. Il est tout à fait acceptable de bégayer. Mais si vous réagissez de façon très douloureuse à de tels scénarios, vous devriez effectuer plus de visualisations d'acceptation de ces scénarios ou lire davantage d'affirmations afin que, dans les deux cas, ces scénarios ne soient plus aussi douloureux. Troisièmement, vous devrez prendre une décision à savoir s'il est parfois préférable d'éviter des situations de parole très intenses à cause de leur forte probabilité de se solder en expériences profondément douloureuses. Ce choix vous appartient.

Quoi qu'il en soit, il est très salutaire d'accumuler des expériences positives et de devenir moins réactif aux expériences négatives.

Le momentum est important

Il est important que vous soyez constant dans les pratiques détaillées plus haut. Suivre ce guide pendant quatre jours puis prendre une semaine de congé avant de le refaire pendant trois jours pour ensuite prendre quatre jours de repos ne pourra certainement pas instaurer les changements souhaités. La constance et la persistance sont des facteurs cruciaux pour votre réussite.

J'ajouterais également qu'il est préférable d'en faire peu que pas du tout. Si vous y travaillez très fort pendant une semaine pour ensuite réduire la cadence, il est préférable d'écouter les enregistrements de vos affirmations et de les lire deux fois que de ne rien faire pendant toute une journée. Cela vaut également pour tous les exercices.

¹² Je peux en témoigner. RP

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Technique

Comme je l'ai mentionné, je n'enseigne pas de technique de fluence étant donné que je suis un fervent défenseur de la parole automatique/naturelle.

Si vous tenez à une technique, alors j'appuie votre utilisation de celle-ci. Mais je vous demanderais de l'utiliser avec l'objectif qu'elle vous amène à la parole automatique. En d'autres mots, si vous utilisez une technique pour amorcer votre parole, je vous suggère de ne l'utiliser que pour cela - amorcer votre parole - pour ensuite permettre à votre parole de s'écouler automatiquement.

Je suis familier avec de nombreuses techniques dites de fluidité. Les préférences varient d'une personne à une autre. Si vous croyez fermement avoir besoin d'une technique ou que vous en avez utilisé une que vous trouvez efficace, je ne vais certainement pas vous l'enlever.

Je vous demanderais seulement que vous mettiez en œuvre la parole naturelle chaque fois que vous le pouvez et de vous efforcer d'en accroître l'utilisation.

Vision d'un Centre de traitement de 90 jours

La méthode décrite dans cet ouvrage fut surtout conçue comme méthode d'autotraitements et elle devrait être efficace. Mais je caresse d'autres plans à plus long terme, et cela va bien au-delà de l'autotraitements.

Que je sache, il n'y a nulle part au monde un centre de traitement à long terme pour le bégaiement. Je désire en ouvrir un. Il consistera en un centre où les clients demeureront au moins 90 jours (trois mois) et où le personnel et les clients travailleront sérieusement sur chaque aspect du bégaiement de chaque personne dans le but, bien sûr, de le traiter. Ce centre s'appuiera sur une assise solide et je concevrai un service de maintien après-traitement vraiment efficace pour chaque individu. Se trouver quotidiennement dans un environnement où on travaille sur le bégaiement avec d'autres personnes qui bégaiencent et du personnel compétent pourrait bien rendre un tel travail quasiment sans effort pour confronter certains des défis décrits plus haut. Sans parler des choses qui peuvent se faire en groupe, mais pas lorsque vous êtes seul. Bien qu'un tel centre puisse offrir d'importants avantages comparativement à une autothérapie, cette dernière n'en est pas moins à même de faire le travail.

Programmes individualisés

Comme évidemment toutes les PQB ne sont pas identiques dans leur bégaiement pas plus que dans les autres aspects de leurs personnes/vies, le traitement sera adapté à chaque individu. Il y a certainement plusieurs aspects communs du bégaiement et de sa nature et ce guide traite justement les enjeux les plus centraux du bégaiement.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Sons & mots problématiques

Plusieurs individus ont des sons et des mots qui déclenchent beaucoup de bégaiements. Un bon nombre de PQB luttent désespérément pour dire leur nom. J'ai moi-même affronté cette difficulté. Non seulement je luttais pour dire « Allo » en répondant au téléphone, mais je subissais de longs blocages en y répondant.

Mon approche face à de telles situations fut de faire appel à certaines des méthodes décrites dans cet ouvrage. Premièrement, dans un contexte où vous pouvez dire ce mot ou ce son sans difficulté, j'aimerais que vous le fassiez souvent. Par exemple, si vous pouvez décliner votre nom avec fluence en étant seul, dites-le des centaines de fois par jour. Et si vous ne pouvez y arriver en étant seul, alors murmurez-le. Si vous ne pouvez non plus y arriver en le murmurant, alors dites-le au rythme d'un métronome. Dites-le des tonnes de fois. Vous *pouvez* le dire, point final.

De plus, je vous demanderais d'avoir recours aux techniques de visualisation. Visualisez-vous disant votre nom sans problèmes dans des situations très difficiles.

Je désire également que vous minimisiez la souffrance et la peur que vous ressentez parce que vous ne pouvez dire votre nom. Faites appel à l'autre technique de visualisation : en utilisant l'outil des « réactions positives aux interactions ratées. » Visualisez-vous à bégayer sérieusement sur le mot ou le son craint en scénarios de pression élevée. Maintenez le calme et la sérénité lors de la visualisation. Suivez les conseils du guide pour ce genre de visualisation (voir page 45).

Tout cela devrait libérer votre nom, le mot ou le son craint.

Une suggestion finale : Ce que j'ai fait, à une certaine époque de ma vie, pour répondre au téléphone, fut de configurer son alarme cinq fois par jour pour que le son soit le même que ma minuterie. Après m'être exercé plusieurs fois à dire ce mot (« Allo »), j'avais besoin d'y ajouter un peu de pression. Lorsque mon téléphone sonnait, je ne savais pas s'il s'agissait de la minuterie ou d'un véritable appel. Je répondais. Cela ajoutait une certaine pression. Mais ça m'a aidé avec le temps.

Si votre nom est encore sujet à une lutte acharnée, vous pourriez fort bien faire la même chose après avoir, des centaines de fois par jour, répété votre nom et vous être livré à des visualisations. Configurez l'alarme de votre téléphone avec le même son que celui de la minuterie. Bien que cela puisse vous sembler un peu étrange, répondez au téléphone en disant « ici (votre nom) ». Cela contribuera à imprégner votre nom dans ce qui ressemble à de véritables scénarios.

Rechute

Plusieurs personnes désignent “rechute” un retour ou un accroissement du bégaiement après une période de rémission. D'abord et avant tout, je désire que vous ne vous attendiez aucunement à

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

une rechute. *Croyez en la permanence des changements positifs* (n'oubliez pas qu'il est important de croire – l'effet placebo). Comme je l'ai déjà dit, nos pensées et nos croyances sont puissantes. Dès que vous commencez à progresser, ne dites pas des choses comme « Hé ! Je ne peux attendre d'affronter une rechute. » Non ! Vous devez plutôt vous dire : « C'est enraciné » et croyez-y fermement. Ne laissez absolument personne vous dire le contraire.

Si vous affrontez des revers, ce qui, réalité oblige, est possible (mais vous devez toujours croire pleinement que vous n'en aurez pas) continuez à appliquer les principes. Secouez-vous et poursuivez votre travail. Donc, si vous affrontez des revers, croyez vraiment que « ce n'est que temporaire et je serai très bientôt de retour sur la bonne voie. »

De plus, scrutez votre for intérieur pour découvrir si certains schèmes de pensée indésirables ne se sont pas infiltrés. N'auriez-vous pas, par hasard, planté et laissé germer des semences de doute ? Auriez-vous cessé de structurer vos interactions de manières très positives ? Avez-vous commencé à focaliser sur le bégaiement plutôt que sur votre message ?

J'ai subi quelques revers et il y a d'ordinaire quelque chose d'identifiable qui se passe si vous cherchez bien. Dès que vous aurez résolu le problème, vous serez de retour sur la bonne voie.

En faire plus (going the extra mile)

Certains événements de bégaiement (et spécialement à un jeune âge) pouvant s'avérer traumatisants, je vous suggère de voir un thérapeute spécialisé en traumatismes. Ceci n'est pas, il va sans dire, obligatoire, mais recommandé. Vous pourriez même reculer devant le terme traumatisme puisqu'il s'agit d'un terme "lourd." Nous subissons tous des traumatismes plus ou moins importants dans la vie. Ce que vous êtes n'a pas d'importance. Être ridiculisé, ostracisé ou intimidé à cause du bégaiement se qualifie certainement comme expériences traumatisantes. Je vous suggère de voir un thérapeute avec une spécialisation en intégration neuro-émotionnelle par mouvements oculaires¹³ afin de vous aider à traiter certains de ces souvenirs pénibles. Cela pourrait exercer une puissante influence sur votre esprit inconscient.

De plus, je vous suggère également un thérapeute rompu à la thérapie cognitivocomportementale. Cela nous permet d'identifier des distorsions cognitives que nous entretenons en plus de nous soulager de nos peurs irrationnelles.

Enfin, une thérapie de la parole pourrait bien s'avérer également utile. Expliquez immédiatement à ces thérapeutes que le bégaiement constitue pour vous un enjeu important. N'ayez crainte de vous sentir à l'aise d'en parler et de les "coacher" à ce sujet lors de votre première séance.

¹³ En anglais Eye movement desensitization and re-processing – EMDR.

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Certaines PQB n'ont jamais vraiment eu l'occasion de parler avec quelqu'un de leurs expériences avec le bégaiement. C'est une bonne idée que de vous asseoir avec un thérapeute de la parole qui s'avère être d'une bonne écoute et qui peut vous suggérer d'utiles conseils.

Si vous pouvez trouver un thérapeute qui possède une certaine expérience dans les trois disciplines mentionnées dans cette section, tant mieux.

C'est votre parcours – Il vous fera découvrir bien d'autres choses.

J'aimerais insister sur le fait qu'il s'agit de votre parcours personnel et de votre vie. Vous vous êtes engagé sur ce sentier pour des raisons qui vous sont propres et pour en tirer vos propres leçons.

Bien que ce qui précède puisse contenir des directives très utiles, la vie se réserve le droit de vous enseigner des choses que je ne vous ai pas enseignées. Vous êtes votre propre génie. La vie et l'univers vous en révéleront bien davantage.

D'autres réflexions sur le traitement

Tout ce qui influence notre système de récompense peut influencer le bégaiement. Des choses comme la caféine, le sucre et l'alcool ont toutes des effets sur la dopamine et la récompense. Ils peuvent avoir des impacts sur la sévérité de votre bégaiement.

La récompense étant liée au mouvement et au bégaiement, de futurs traitements pourraient bien viser à accroître directement la récompense inconsciente pour les mouvements de parole par des moyens chimiques, neurologiques ou comportementaux.

TRAVAUX CITÉS :

Asay, T. R., & Lambert, M. J. (1999). The empirical case of the common factors in psychotherapy: quantitative findings. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change: what works in therapy*. Washington DC: American Psychological Association.
doi:10.1037/11132-001

Bernstein Ratner, N. (2005). Evidence-based practice in stuttering: some questions to consider. *Journal of Fluency Disorders*, 30.

Bloodstein, O., & Ratner, N. B. (2008). *A handbook on stuttering*. Clifton Park, NY: Thomson Delmar Learning.

Franken, M. J., Schalk, C. J., & Boelens, H. (2005). Experimental treatment of early stuttering: A preliminary study. *Journal of Fluency Disorders*, 30(3), 189-199. doi:10.1016/j.jfludis.2005.05.002

GUIDE O'MALLEY D'AUTOTRAITEMENT POUR LE BÉGAIEMENT

Herder, Howard, Nye & Vanryckeghem (2006). Effectiveness of behavioral stuttering treatment: A systematic review and meta-analysis. *Contemporary Issues in Communication Sciences and Disorders*, 3, 76-81.

Lambert, M. J., & Bergin, A. E. (1994). The effectiveness in psychotherapy. In A. E. Bergin & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change*. New York: Wiley.

McKay, K. M., Wampold, B. E., & Imel, Z. E. (2006). Psychiatrist effects in the psychopharmacological treatment of depression. *Journal of Affective Disorders*.

Nocebo | Definition of nocebo in English by Oxford Dictionaries. (n.d.). Retrieved December 30, 2017, from <https://en.oxforddictionaries.com/definition/nocebo>

Placebo | Definition of placebo in English by Oxford Dictionaries. (n.d.). Retrieved December 30, 2017, from https://en.oxforddictionaries.com/definition/placebo_effect

Wampold, B. E., & Brown, G. S. (2005). Estimating variability in outcomes attributable to therapists: A naturalistic study of outcomes in managed care. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 914-23.

Wampold, B. E., Lichtenberg, J.W., & Waehler, C.A. (2005). A broader perspective: Counseling psychology's emphasis on evidence. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 35, 27-38.

Zebrowski, Patricia. "EBP in stuttering treatment for children: The Common Factors." 2008. PowerPoint File.

Articles liés :

[Stuttering Revealed as Disorder of Movement & Reward \(the Unconscious, kinesia paradoxa, treatment, therapy, motor system, Parkinson's, punishment\)](#). 31 octobre 2017.

[Brief : Stuttering, Trauma, Powerlessness, Fight/Flight/Freeze, Helplessness, Fear, Rage, Complex T](#). 12 décembre 2017.

[A Brief Introduction To Dysfluency](#). 17 avril 2015.

Source : Traduction de [The O'Malley Stuttering Self-Treatment Guide](#) Par Matthew O'Malley. Publié le 12 janvier 2018. De la série [UNDERSTANDING DYSFLUENCY](#). Traduction de Richard Parent, janvier/février 2018. Corrigé avec Antidote (7 février 2018).

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

Pour communiquer avec moi (Richard Parent) par courriel : richardparent@videotron.ca ou richardparent99@gmail.com