



MALCOLM FRASER
Traduit par Richard Parent

UNE AUTO- THÉRAPIE

*pour personnes
qui bégaièrent*

Traduction de **SELF-THERAPY FOR THE STUTTERER**
STUTTERING FOUNDATION OF AMERICA (auparavant Speech Foundation of America)



ASSOCIATION DES BÈGUES
DU CANADA

Une auto-thérapie pour personnes qui bégaient

De **Malcolm Fraser**, traduit par **Richard Parent**

Traduction de *Self-therapy for the Stutterer* de Malcolm Fraser

Stuttering Foundation of America

(Aparavant Speech Foundation Of America)

P.O box 11749
Memphis, Tennessee
38111-0749
États-Unis

La publication de ce document a été rendue possible grâce à la participation financière du Gouvernement du Québec et de l'Association des Bègues du Canada Inc.

Remerciements

Au nom des francophones qui bégaient, nous remercions la Stuttering Foundation of America, en particulier sa présidente, M^{me} Jane Fraser, de nous avoir accordé la permission de distribuer cette traduction quasi-intégrale de *Self-Therapy for the Stutterer*. Cette traduction a été effectuée à partir de la sixième édition (1987) et tient compte des révisions de la septième édition (1990) du livre de M. Malcolm Fraser. La Speech Foundation of America est devenue la Stuttering Foundation of America en 1991. Merci aussi à M^{me} Anne-Marie Simon pour avoir lu et apporté quelques corrections à ce texte.

Traduction de Richard Parent : *Self-Therapy for the Stutterer* de Malcolm Fraser : publication n° 12 de la Speech Foundation of America. Library of Congress catalog card n° 86-063599; ISBN 0-933388-26-8 (septième édition, 1990).

Copyright 1990, Stuttering Foundation of America.

Graphisme et mise en pages : Elise Beaudry

Dans ce texte, le genre masculin désigne autant les femmes que les hommes.

Bibliothèque nationale du Québec

Dépôt légal : 3e trimestre 1994

ISBN 2-9802344-2-7

Publication de l'Association des bègues du Canada
(Organisme de charité #120278609 RR0001)

Première édition : Août 1994

Deuxième édition (revue et corrigée) : Décembre 2011

TABLE DES MATIÈRES

Sommités citées dans cet ouvrage	4
Au sujet de l'auteur	5
Au lecteur	7
De l'auto-thérapie	11
Notre vision de l'auto-thérapie	12
Facteurs pouvant influencer une thérapie	
Vos sentiments et vos émotions	13
Tension et relaxation	14
Les distractions	15
Obtenir l'aide d'autres personnes	15
Votre détermination	16
Précisions sur le programme	16
Une thérapie expérimentale	18
LES RÈGLES FONDAMENTALES (12 règles)	
Résumé	19
Buts et défis	23
1. Parlez lentement	23
2. Bégayez plus facilement (avec moins d'effort)	24
3. Admettez que vous bégayez	26
Le bégaiement volontaire	27
4. Éliminez les symptômes secondaires	28
5. Éliminez les évitements, les temporisations et les substitutions	31
6. Maintenez le contact visuel avec vos interlocuteurs	34
7. Trouvez ce que vous faites en bégayant	36
8. Comment analyser en détail ce que vous faites avec votre mécanisme de parole	40
Corrections des blocages :	
• Correction post-blocage	40
• Annulation	40
• Correction pendant le blocage	42
• Correction pré-blocage	43
9. Ne revenez jamais en arrière	45
10. Parlez d'une voix ferme mais mélodieuse, avec des intonations	46
11. Portez attention à votre langage fluide	46
12. Efforcez-vous de parler aussi souvent et autant que possible	46
Êtes-vous découragé ?	46
Résumons ce qui a été fait	47
Où en êtes-vous ? – Conclusion	48
À vous qui bégayez, de Malcolm Fraser	48
Réflexions diverses	49

Sommités citées dans cet ouvrage

Dans ce texte, nous avons inséré des citations de travaux de sommités du domaine du bégaiement. La plupart sont orthophonistes (ou pathologistes de la parole) ou médecins. Presque tous sont docteurs en philosophie ou en médecine et sont familiers avec vos problèmes puisqu'ils ont eux-mêmes bégayé. Leur expérience et leurs observations leur permettant de bien comprendre votre problème, ils constituent un groupe de sommités de haute distinction et de prestige dans le domaine du bégaiement. En voici la liste.

SOL ADLER, Ph.D., Professeur, Pathologie de la parole, Université du Tennessee, Knoxville.

JOSEPH G. AGNELLO, Ph.D., Professeur, Pathologie de la parole, Université de Cincinnati.

JAMES T. ATEN, Ph.D., Président, Section de pathologie de la parole, V.A. Hospital, Long Beach, Californie.

DOMINICK A. BARBARA, Ph.D., M.D. Psychiatre, New-York.

RICHARD M. BOEHMLER, Ph.D., Professeur, Pathologie de la parole, Université du Montana, Missoula.

OLIVER BLOODSTEIN, Ph.D., Professeur, Pathologie de la parole, Brooklyn College, New York.

JOHN L. BOLAND, Ph.D., Psychiatre, Oklahoma Psychological and Educational Center, Oklahoma City.

LON L. EMERICK, Ph.D., Professeur, Pathologie de la parole, Northern Michigan University, Marquette.

HENRY FREUND, M.D., Fellow American Psychiatric Association, Milwaukee, Wisconsin.

HUGO H. GREGORY, Ph.D., Professeur et chef, Pathologie de la parole et du langage, Northwestern University, Evanston, Illinois.

LLOYD M. HULIT, Ph.D., Professeur-adjoint Pathologie de la parole, Illinois State University, Normal.

GERALD F. JOHNSON, Ph.D., Professeur, Pathologie de la parole, Université du Wisconsin, Stevens Point.

WENDELL JOHNSON, Ph.D., Ex-professeur Pathologie de la parole et Directeur de la Clinique de la parole, Université de l'Iowa.

ALAN G. KAHMI, Ph.D., Professeur-adjoint, Pathologie de la parole, Memphis State University, Memphis, Tennessee.

HAROLD L. LUPER, Ph.D., Professeur et chef, Département de pathologie de la parole, Université du Tennessee, Knoxville.

GERALD M. MOSES, Ph.D., Professeur Associé, Pathologie de la parole, Eastern Michigan University, Ypsilanti.

FREDERICK P. MURRAY, Ph.D., Ex-directeur, Division pathologie de la parole, Université du New Hampshire, Durham.

WILLIAM H. PERKINS, Ph.D., Directeur, Programme de thérapie intensive du bégaiement, Université de la Californie du Sud, Los Angeles.

MARGARET RAINEY, Ph.D., Directeur, Pathologie de la parole, Shorewood Public Schools, Wisconsin.

JOSEPH SHEEHAN, Ph.D., Professeur de psychologie, Université de Californie, Los Angeles.

HAROLD B. STARBUCK, Ph.D., Distinguished Service Emeritus Professor, Speech pathology, State University College, Geneseo, New York.

COURTNEY STROMSTA, Ph.D., Professeur, Pathologie de la parole, Western Michigan University, Kalamazoo.

WILLIAM D. TROTTER, Ph.D., Directeur, Communicative Disorders, Marquette University, Milwaukee.

CHARLES VAN RIPER, Ph.D., Distinguished Professor Emeritus, Pathologie de la parole, Western Michigan University, Kalamazoo.

CONRAD WEDBERG, M.A., Ex-directeur, Thérapie de la parole, Alhambra City School, Californie.

J. DAVID WILLIAMS, Ph.D., Professeur, Pathologie de la parole, Northern Illinois University, DeKalb.

Toutes ces personnes, à l'exception de Lloyd M. Hulit et William H. Perkins, sont ou étaient des personnes qui bégaiant/bégayaient. Il est intéressant de constater le nombre de professionnels américains qui sont également des personnes qui bégaiant. En fait, dans le livre de la Stuttering Foundation of America, 37 des 42 professionnels cités étaient également des personnes qui bégaiant ou qui bégayaient.

Au sujet de l'auteur Malcolm Fraser

Par expérience personnelle, M. Fraser est très familier avec les problèmes et les difficultés que doivent affronter les individus qui bégayaient. Son contact initial avec les procédures correctives du bégaiement remonte à l'âge de 15 ans, sous la direction du D^r Frederick Martin, alors surintendant des services d'orthophonie dans les écoles de la ville de New York.

Quelques années plus tard, M. Fraser travailla avec J. Stanley Smith, L.L.D., philanthrope qui bégayait et qui, par altruisme, fonda les Kingsley Clubs de Philadelphie et de New York. On les nomma ainsi en l'honneur de l'auteur britannique qui bégayait.

Les Kingsley Clubs étaient de petits groupes d'adultes qui bégayaient; ils se réunissaient un soir par semaine pour expérimenter les méthodes thérapeutiques de l'époque. Il s'agissait en fait de groupes d'entraide puisqu'ils parlaient de leurs expériences personnelles en plus d'échanger leurs idées sur le sujet. Cet échange permettait à chaque membre d'acquérir une meilleure compréhension du problème. M. Malcolm Fraser dirigea parfois les discussions aux deux clubs.

En 1947, M. Fraser contribua à fonder la Speech Foundation of America (devenue la Stuttering Foundation of America), un organisme sans but lucratif voué à la prévention et à l'amélioration des thérapies pour le bégaiement. Depuis sa création, la Stuttering Foundation of America a distribué plus d'un million de livres, de brochures et autres matériels éducatifs aux professionnels et au grand public et ce, dans plus de 51 pays. Actuellement, la fondation distribue plus de 150 000 livres annuellement en plus d'émettre quelque 10 000 communiqués de presse pour éduquer le public.

Depuis plus de 46 ans, la Fondation a parrainé vingt-cinq séminaires éducatifs sur le bégaiement auxquels participèrent les plus grandes sommités de cette discipline. Ces séminaires d'une semaine ont permis aux praticiens de se rencontrer afin de discuter de ce qui devait être fait pour contribuer à résoudre le problème du bégaiement. M. Fraser participa à ces séminaires et ce livre emprunte en partie les idées issues de ces longues discussions.

L'American Speech and Language Hearing Association (ASHA), l'association professionnelle des orthophonistes américains, a attribué le *Distinguished Service Award* à la Stuttering Foundation of America en reconnaissance de «son dévouement et de sa contribution efficace au domaine de la pathologie de la parole». Notons que M. Fraser était membre à vie de l'American Speech-Language-Hearing Association.

Au lecteur

«Pour être efficace, une thérapie doit être pratiquée à plein temps. Vous devez avoir l'impression d'être sur la bonne voie tout en étant bien déterminé à mettre ce programme en pratique. Planifiez bien votre travail puis travaillez-y plus fort que jamais auparavant.»

Les suggestions développées dans ce livre découlent de l'hypothèse que le bégaiement peut être modifié. En d'autres mots, vous pouvez apprendre à contrôler votre difficulté d'élocution. Ceci est possible par une modification de vos sentiments et de vos attitudes ainsi que par l'élimination ou la correction des gestes erronés associés à vos blocages de bégaiement.»

Malcolm Fraser

Fondateur, Stuttering Foundation of America

«Parmi les personnes qui bégaient, il y en a toujours qui ne peuvent obtenir une aide professionnelle alors que d'autres semblent ne pas pouvoir tirer profit d'un tel support. Certains préféreront être leur propre thérapeute. Dans ce livre, Malcolm Fraser, directeur de la Stuttering Foundation of America, a tenté de fournir des lignes directrices à ceux qui doivent s'aider eux-mêmes. Étant lui-même une personne qui bégaie, sa connaissance approfondie des difficultés inhérentes à une auto-thérapie lui a permis d'identifier une série d'objectifs et de défis qui devraient servir de guide à la personne emprisonnée dans le marécage lugubre du bégaiement et qui désire s'en sortir.»

Charles Van Riper

Professeur émérite, ancien chef du département
de pathologie de la parole et d'audiologie,
Western Michigan University.

SOURCE: BROCHURE DE PRÉSENTATION DE LA STUTTERING FOUNDATION OF AMERICA INTITULÉE SELF-THERAPY FOR THE STUTTERER.

«Je suis bègue. Je ne suis pas comme les autres. Je dois penser différemment, agir différemment, vivre différemment parce que je bégaie. Comme les autres personnes qui bégaièrent, comme d'autres exilés, j'ai vécu toute ma vie avec une grande tristesse et un grand espoir, sentiments qui ont modelé la personne que je suis, une langue trébuchante ayant dominé ma vie.»

Wendell Johnson

(Écrit alors qu'il était jeune homme.)

DE L'AUTO-THÉRAPIE

«Si vous êtes comme les quelque 1 750 000 nord-américains qui bégaiement, il est probable qu'un traitement clinique adéquat ne soit pas disponible pour vous. Peu importe ce que vous ferez, vous serez laissé à vous-même, vous devrez assumer personnellement la responsabilité des idées et des ressources que vous pouvez utiliser.»

Joseph Sheehan

Il vous faut d'abord admettre la nécessité de changer; vous devez vraiment souhaiter faire quelque chose pour améliorer votre élocution. Bien que difficile, votre engagement devra être total : pas même une petite parcelle de vous ne doit s'y opposer. Ne croyez surtout pas qu'un jour vos blocages disparaîtront comme par enchantement. Il n'existe pas de potion magique, ni de pilule miracle pour guérir le bégaiement.

Ne perdez pas votre temps à attendre inutilement le moment propice où viendra l'inspiration - il vous faut la trouver, la créer. Il vous faut réaliser que les vieilles solutions, que vos habitudes acquises au cours des années pour améliorer votre sort, ont tout simplement échoué. Parce que vos habitudes sont soutenues par de solides croyances, vous trouverez difficile de changer. Même si votre manière actuelle de parler n'est pas particulièrement plaisante, elle a le mérite de vous être familière. Devant l'inconnu nous avons peur.

Pour atteindre cette amélioration durable que vous désirez, vous devez être disposé à tolérer un inconfort temporaire, peut-être même une certaine agonie. Personne ne vous promet un jardin de roses. Pourquoi ne pas prendre, dès maintenant, le temps et mettre l'effort requis pour vous libérer, une fois pour toute, de votre élocution insoumise ? Comment y arriver ? En décomposant la problématique du bégaiement pour en résoudre, une à une, ses composantes. Personne n'a dit que cela était facile. Pouvons-nous commencer ?

«Pour réussir une thérapie, il est essentiel que la personne qui bégaiement soit convaincue de pouvoir gérer son élocution. Elle doit faire preuve d'un esprit combatif et avoir la détermination de supporter des épreuves et, si besoin est, des privations - le doute, le pessimisme et la passivité étant les pires ennemis de l'amélioration personnelle.»

Henry Freund

Notre vision de l'auto-thérapie

Ce livre s'adresse aux adultes qui bégaiement. C'est avec conviction que nous affirmons que l'individu qui bégaiement n'a pas à capituler devant sa difficulté d'élocution. Vous pouvez en effet modifier votre manière de parler. Vous pouvez apprendre à communiquer plus aisément, sans effort. Bien qu'il n'y ait aucun moyen facile et rapide de s'attaquer au problème, une auto-thérapie s'avérera efficace si vous procédez comme il se doit.

Il se peut que votre expérience vous ait rendu sceptique face à tout programme qui prétend offrir une solution à votre problème. Peut-être avez-vous par le passé entrepris différents traitements pour, finalement, en être déçu et désillusionné. Ce livre ne vous promet pas une cure magique et rapide, pas plus qu'il ne prétend représenter la perfection. Il décrit ce que vous pouvez et devez faire pour gagner confiance en vous et vaincre vos difficultés.

Il vous suggère un programme de thérapie logique et pratique basé sur des méthodes et des procédures qui ont été utilisées avec succès dans plusieurs universités et cliniques de la parole. Cette approche thérapeutique a démontré ses résultats. S'il existait une façon plus facile et meilleure d'apprendre à contrôler le bégaiement, nous vous la recommanderions.

Nous partons de deux convictions. La première, c'est que votre mécanisme de la parole n'a aucune défectuosité physique qui vous empêcherait d'atteindre une élocution plus fluide. Après tout, ne pouvez-vous pas parler sans bégayer lorsque vous êtes seul, que personne ne vous entend ni ne vous observe ? Presque tous les individus qui bégaiement ont des périodes de fluence et une majorité parlent avec fluence la plupart du temps.

Nous présumons de plus que vous ne pouvez vous prévaloir des services d'un orthophoniste compétent qui vous aiderait à travailler votre problème de la façon décrite dans ce livre et que, par conséquent, vous devez être votre propre thérapeute. De toute manière, même avec le support d'un professionnel, les sommités de cette discipline s'entendent pour affirmer qu'une thérapie pour le bégaiement est très largement un processus, une entreprise que vous devez entreprendre par vous-même.

«La personne qui bégaiement doit résoudre ses propres problèmes - personne d'autre ne pouvant faire ce travail pour elle.»

Charles Van Riper

Si vous êtes vraiment intéressé à travailler sur votre élocution, il vous faudra une forte motivation pour vaincre vos difficultés ainsi qu'une véritable détermination pour appliquer les transferts et les procédures suggérées.

On n'exagère jamais assez l'importance de la motivation. Le succès ou l'échec de cette thérapie dépendra de votre engagement à appliquer les procédures et les transferts que nous décrivons. Bien que cela ne soit pas facile, c'est possible.

Aucune «cure» infaillible pour vaincre le bégaiement n'ayant encore été découverte, on ne peut, ni par ce programme, ni par aucun autre, vous promettre le succès.

Malgré cela, il est raisonnable de croire qu'en suivant les suggestions et en appliquant les procédures expliquées dans ce livre, vous devriez être capable de contrôler votre bégaiement et de parler facilement, sans anomalie. Si d'autres ont vaincu leur bégaiement, vous le pouvez aussi. La meilleure façon de juger de l'efficacité d'une thérapie n'est-elle pas de l'expérimenter et, ainsi, de laisser les résultats parler d'eux-mêmes?

Il nous faut spécifier qu'il existe des différences entre les individus qui bégaiement. Chez certains le bégaiement est léger alors que pour d'autres il est sévère; de plus, dans la plupart des cas, la fréquence et la sévérité du bégaiement varient de temps à autres et de situation en situation. Parfois, un individu qui bégaiement parlera avec une très bonne fluidité, avec peu ou pas de difficulté; en d'autres occasions, il aura des problèmes considérables à s'exprimer, particulièrement lorsque le message à transmettre est important. Parce que ce désordre de la parole empire habituellement selon certains environnements et dans certaines circonstances, il en devient encore plus frustrant.

«Le bégaiement est une réaction anticipée de lutte.»

Oliver Bloodstein

Lorsqu'une personne qui bégaiement est embarrassée ou qu'elle anticipe des difficultés à s'exprimer dans une situation donnée, elle est alors susceptible de voir ses difficultés augmenter. Comme l'a déjà dit un individu qui bégaiement : «si vous ne pouvez vous permettre de bégayer, vous bégaiement.» Le bégaiement devient encore plus évident lorsqu'on nous demande de dire notre nom ou lorsqu'on doit s'adresser à des personnes détenant une certaine autorité, dont d'éventuels employeurs, les enseignants, en présentant quelqu'un d'autre, en s'adressant

à des groupes ou en parlant au téléphone. Par contre, la personne qui bégaie peut n'avoir que peu ou pas de problème lorsqu'elle parle seule (à elle-même), à un enfant ou à un animal.

On doit également reconnaître que les réactions, les facteurs et les conditions qui déclenchent le bégaiement diffèrent beaucoup d'un individu à l'autre. Chaque individu ayant développé ses propres habitudes (patterns) de bégaiement, il n'y a donc pas deux personnes bégayant de la même manière. Parce que les individus qui bégaient ont une grande variété de traits de personnalité, vos réactions peuvent différer de celles des autres. C'est pourquoi nous vous demandons d'être patient lorsque vous lirez nos commentaires relatifs à des problèmes que vous n'avez peut-être pas mais qui constituent pour d'autres des difficultés.

La plupart des individus qui bégaient ont des capacités qui s'avèrent quelque peu étonnantes. Généralement, presque tous les individus qui bégaient n'ont que peu ou pas de difficulté en chantant, en criant, en murmurant ou en lisant ou parlant à l'unisson.

Si vous n'avez pas de difficulté à parler lorsque vous êtes seul ou que vous lisez ou parlez à l'unisson, alors c'est que vous avez la capacité physique de parler normalement.

Étant donné que vous avez la capacité physique de parler normalement, on peut en déduire que des facteurs psychologiques tels la peur et l'anticipation de la peur (l'appréhension) puissent être responsables des tensions superflues présentes dans votre mécanisme de la parole, tensions qui peuvent, en grande partie, être responsables de vos difficultés.

«Le bégaiement, en tant que discipline professionnelle, se situe dans une zone frontalière entre la psychopathologie (ou psychothérapie) et la pathologie de la parole, mais plus près de la première que de la seconde.»

Henry freund

Précisons que cela n'implique aucunement la présence d'une déficience mentale puisqu'il est généralement reconnu que le Q.I. (quotient intellectuel) des individus qui bégaient est normal sinon supérieur à la moyenne.

Cause originale du bégaiement

Plusieurs individus qui bégaient sont dans l'erreur en croyant que si on identifiait la «cause» du bégaiement, on trouverait alors une cure rapide. Plusieurs théories ont été avancées pour expliquer la nature et les causes du bégaiement. Pourtant, aucune d'entre elles n'a été démontrée ou semble pouvoir, pour l'instant, être démontrable.

D'importantes recherches ont été et sont toujours entreprises pour identifier un facteur neurologique potentiel, sur la dominance d'un hémisphère cérébral sur l'autre et autres irrégularités pouvant occasionner un manque de coordination des muscles intervenant dans la parole et qui résulte en bégaiement. Il est également possible que des facteurs héréditaires jouent un rôle chez certains individus qui bégaient.

Peu importe la ou les causes, vous devez vous concentrer sur ce que vous faites présentement pour perpétuer et maintenir votre difficulté d'élocution, non pas sur ce qui s'est produit par le passé.

Vous n'avez aucune raison de passer le reste de votre vie à bégayer de façon impuissante. Vous pouvez gagner confiance en votre capacité à communiquer librement. Si d'autres y sont arrivés, alors vous le pouvez aussi.

Facteurs pouvant influencer une thérapie

Avant de décrire les étapes de cette thérapie, on doit aborder certains facteurs loin d'être négligeables. Puisqu'ils peuvent influencer votre attitude, vos croyances ainsi que votre approche du travail, ces facteurs ont un rapport direct avec la thérapie

Certains éléments peuvent grandement influencer vos progrès en thérapie. Ils sont vos sentiments, vos émotions, les distractions, le support de quelqu'un d'autre et, enfin, votre motivation. Commençons par analyser comment vos sentiments et vos émotions peuvent contribuer à accroître vos difficultés.

Vos sentiments et vos émotions

Le bégaiement est loin d'être une difficulté d'élocution «simple». Impliquant des aspects physiques et émotionnels, cette dysfonction de la parole s'avère très complexe. On comprend mieux cette affirmation en citant la déclaration de Wendell Johnson : «Le bégaiement est largement ce que fait la personne qui bégaie pour s'efforcer de

ne pas bégayer.» D'une certaine façon, on peut dire qu'il s'agit d'une méprise dont vous êtes la victime.

Voici ce qui se produit : vous désirez tellement ne pas bégayer que vous faites un effort pour parler avec fluence. Mais plus vous vous efforcez de ne pas bégayer, plus la tension s'installe dans votre mécanisme de la parole, ce qui amplifie vos difficultés. Ce mécanisme de parole étant d'un équilibre fragile, c'est inconsciemment que vous ne faites qu'empirer les choses en tentant de faire échec au bégaiement.

Parce qu'il peut être éprouvant de bégayer, il est évident que le bégaiement peut vous affecter émotionnellement. Même s'il n'en est rien, vous pouvez croire que le bégaiement constitue une disgrâce. Il est donc probable que vous soyez devenu très émotif face à vos difficultés.

Il est souvent frustrant d'avoir des blocages ou de ne pouvoir dire sans bégayer ce que vous voulez dire. Dans certaines circonstances, votre embarras et votre humiliation sont tels que vous ressentez des sentiments d'impuissance, de honte, d'infériorité, de dépression et, parfois, de dégoût de vous-même.

*«La fluence est une amie fiable par
temps beau mais qui nous délaisse
lorsqu'on en a le plus besoin.»*

Joseph sheehan

Les émotions ressenties par l'individu peuvent générer tellement de peur et d'anxiété qu'elles affectent son attitude et sa perception générales de la vie et des autres. Par conséquent, le bégaiement peut altérer la personnalité de l'individu. Mais en vous désensibilisant (en dédramatisant) et en réalisant que vous n'avez pas à paniquer lorsque vous anticipez le bégaiement ou que vous bégayez, votre amélioration n'en sera que plus rapide.

La peur du bégaiement se manifeste souvent face à certains mots, certains sons, certaines personnes, certaines situations, au téléphone, quand on doit décliner son nom ou se présenter pour un entretien d'emploi. Pourtant, moins la peur est grande, moins vous serez tendu, et moindres seront vos difficultés.

Car lorsque cette peur est dominante, elle produit une tension dans votre mécanisme de parole, ce qui vous fait bégayer davantage. Parfois, cette peur est à ce point forte que vous devenez frénétique, paralysant ainsi votre pensée, perdant tous vos moyens d'agir.

La peur et l'anxiété peuvent freiner votre désir de vous impliquer dans certaines situations ou de vivre des expériences qu'autrement vous aimeriez vivre. Une telle limitation peut générer la honte et un inconfort général accrus; et plus vous devenez frustré, plus vous êtes susceptible de bégayer. Votre bégaiement est donc directement proportionnel au degré de peur que vous ressentez.

Tension et relaxation

La peur créant une tension musculaire excessive, sa réduction devient donc un objectif majeur en thérapie. Cette tension générée par la peur joue un rôle prépondérant dans la manifestation du bégaiement et peut s'avérer, nous l'avons vu, la cause immédiate qui déclenche vos difficultés. En ne vous efforçant pas de parler avec fluence, vous bégayerez moins ou vous bégayerez autrement, d'une manière moins gênante.

Mais comment réduire la tension ? Il n'est pas facile de répondre à cette question. Certains ont avancé que l'hypnose pourrait y parvenir. Il serait formidable de pouvoir réduire, voire même éliminer la tension par l'hypnose. Hélas, l'efficacité permanente de l'hypnose en cette matière n'a pas été démontrée.

Pour se détendre, certains individus qui bégaiement ont eu recours à l'alcool ou aux drogues douces. Bien que de tels moyens puissent généralement réduire la tension et, dans la plupart des cas, le bégaiement, leurs effets ne sont que temporaires. De toute évidence, ces palliatifs ne sont pas recommandés.

Il en est, hélas, de même pour les médicaments de toute nature. Les tranquillisants ne sont pas plus efficaces.

On a aussi avancé que les exercices de relaxation pouvaient contribuer à réduire ou à éliminer la tension chez l'individu qui bégaiement. Ce serait formidable de pouvoir pratiquer des procédures de relaxation qui élimineraient cette tension de façon soutenue. On a entrepris beaucoup de recherches à ce sujet et plusieurs individus ont investi des milliers d'heures à pratiquer ces exercices en souhaitant que les effets salutaires se maintiennent aux moments opportuns. Hélas, les résultats ne se sont guère avérés satisfaisants.

Mais cela ne veut pas dire que nous n'encourageons pas les exercices de relaxation. Apprendre à se relaxer contribue toujours à améliorer l'élocution, notre santé en général et notre bien-être, même si cela ne s'avère pas la solution au problème. C'est un principe fondamental que d'affirmer que plus vous serez calme, «passif»

et détendu, moins vous bégayeriez. C'est la raison pour laquelle vous serez invité à parler délibérément d'une façon plus douce, plus lente, plus facile, ce qui vous aidera à communiquer de manière plus calme, plus détendue.

La relaxation de certains muscles s'avère encore plus importante que la relaxation générale. En localisant les régions où se situe la tension la plus élevée, vous pourrez apprendre à relaxer ces muscles tout en parlant. Il existe certaines méthodes de relaxation musculaire qui sont utiles dans certaines circonstances.

Ces exercices n'impliquent que certains muscles, plus précisément ceux que nous utilisons pour contrôler les lèvres, la langue, la bouche, la respiration et, dans une certaine mesure, les cordes vocales. Lorsque vous êtes seul et détendu, pratiquez-vous à créer ces tensions de façon délibérée, puis à relaxer ces muscles. Il serait certainement bénéfique que vous appreniez à relaxer ces muscles tout en parlant.

La pratique régulière d'exercices physiques est aussi recommandée. L'activité physique n'est pas seulement salutaire pour la santé; elle contribue également à la confiance en soi qui fait tant défaut chez les personnes qui bégaiement.

Après tout, n'est-il pas vrai que l'exercice physique contribue à un meilleur maintien, à tenir la tête bien droite et les épaules légèrement vers l'arrière ? Cette attitude affirmative contribue à la confiance en soi, à cette impression que vous êtes aussi bon (ou meilleur) que le voisin. En ce domaine, l'exercice physique ne peut que vous aider.

Il peut vous être très salutaire d'adopter, en tout temps, une attitude positive. Dites-vous que non seulement vous pouvez, mais que vous parviendrez à maîtriser vos difficultés. Vos progrès seront plus rapides en adoptant une attitude affirmative combinée à des techniques de fluence. Soyez affirmatif, croyez en vous et ayez confiance dans le couronnement de vos efforts.

La distraction

Si vous pouviez détourner votre esprit de la peur et ainsi oublier le bégaiement, probable que vos difficultés disparaîtraient. Si vous pouviez oublier que vous bégayez, vous ne bégayeriez probablement pas. Hélas, nous ne connaissons pas de moyens pouvant vous permettre «d'oublier» le bégaiement.

Tout ce qui peut détourner votre esprit de la peur et réduire l'appréhension du bégaiement ne vous donne,

au mieux, qu'un soulagement temporaire. C'est la raison pour laquelle certains individus qui bégaiement se dupent en pensant que des «trucs» tels que parler d'une façon mélodieuse, au rythme d'un métronome, taper du doigt, balancer un bras, taper du pied, etc. peuvent les aider. Ces méthodes étranges ne peuvent produire qu'une fluence temporaire.

Le seul fait de penser à utiliser ces artifices lorsque vous anticipez des difficultés détourne votre attention et éloigne temporairement la peur; ils ne résultent cependant pas en une réduction permanente de la peur ou du bégaiement. Aussi étrange que cela puisse paraître, toute technique peut aider la personne qui bégaiement - du moins jusqu'à ce que son effet s'estompe - simplement en ayant confiance en son efficacité.

«Le fait que toute technique pouvant produire une fluence instantanée ne s'avère efficace que temporairement est une des réalités les plus étranges des thérapies du bégaiement.»

Joseph Sheehan

Obtenir l'aide d'autres personnes

Il serait idéal que vous puissiez obtenir l'aide d'un orthophoniste compétent dans le traitement du bégaiement. Cette auto-thérapie a été conçue en assumant que vous ne pouviez vous prévaloir d'un tel service spécialisé. Et même si vous le pouviez, le succès de tout programme repose, de toute façon, très largement sur vos épaules.

«L'individu qui bégaiement doit extirper de son esprit l'idée qu'il puisse être "guéri" par quelqu'un d'autre.»

Conrad Wedberg

«Avant d'entreprendre quelque programme que ce soit pour corriger votre bégaiement, vous devez réaliser que le bégaiement est votre problème, et le vôtre seulement.»

Dominick A. Barbara

Cela ne signifie pas que vous devez écarter du revers de la main l'aide que d'autres peuvent vous offrir. Après

tout, n'avez-vous pas besoin de parler à d'autres personnes pour vous entraîner ? Un membre de votre famille ou toute personne avec laquelle vous entretenez de bonnes relations basées sur la confiance peut vous rendre d'inestimables services.

En agissant comme observatrice, cette personne peut voir et entendre des choses dont vous n'avez pas conscience. Lorsque vous analyserez votre bégaiement (ce dont nous discuterons plus loin) cette personne pourra même reproduire ou mimer votre façon de bégayer pour vous aider à mieux comprendre ce que vous faites lorsque vous avez des difficultés.

Elle pourra même vous accompagner dans certains exercices de transfert, vous féliciter pour vos efforts, vous appuyer moralement et vous encourager à persévérer jusqu'à l'atteinte de votre objectif. Vous aurez besoin de tout le support moral que vous pouvez trouver.

(Il arrive que certains de vos amis bien intentionnés vous donnent des conseils non sollicités sur ce qu'ils ont entendu ou sur ce qu'ils pensent que vous devriez faire pour vaincre votre bégaiement. Bien que de telles observations puissent s'avérer malavisées et indésirées, on vous suggère de les accepter poliment, même si elles proviennent d'une compréhension erronée de la cause de vos difficultés.)

Dans certaines régions, des associations de personnes qui bégaiant se sont formées. Leurs membres se rencontrent régulièrement pour s'entraider à travailler sur leurs problèmes. Si un tel groupe s'appuie sur un leadership solide et habile, il peut vous être très utile.

De votre détermination

Le chemin vers la fluence n'est pas facile. Votre détermination est essentielle pour qu'une thérapie mène au succès. Il vous faudra faire preuve de courage pour affronter votre bégaiement tête première et mettre en pratique des recommandations exigeant un travail assidu et, probablement, un certain embarras. Une fluence améliorée ne vaut-elle pas les efforts nécessaires pour y arriver ? Elle ne dépend que de vous.

«Venir à bout du bégaiement est, ultimement, une question d'auto-discipline et de maîtrise de soi.»

Courtney Stromsta

En réalité, l'embarras que vous ressentirez parfois contribuera à réduire cette sensibilité émotionnelle qui empire votre bégaiement. En devenant moins émotif face à vos disfluences, la tranquillité d'esprit qui en découlera vous permettra de mieux vous concentrer sur l'application des procédures/techniques recommandées.

Si vous considérez votre bégaiement comme un handicap, il vous faut trouver les moyens d'améliorer votre fluence dans le but de vivre une vie plus enrichissante. Il vous faut améliorer la perception que vous avez de vous-même. Bien que vous ne deviez pas vous attendre ni aspirer à la perfection, vous désirez vous exprimer plus librement. Mais pour cela, il vous faut être déterminé à implanter des changements autant au niveau personnel que dans votre façon de parler, changements qui vous permettront de contrôler et de maîtriser votre élocution.

Nous savons que vous pouvez y arriver et que les résultats surpassent les efforts requis. Mais n'oubliez pas que votre dévouement à cette cause sera essentielle pour modifier l'attitude que vous avez face à votre problème. Le bégaiement est un handicap tenace: il n'abandonnera pas facilement la partie. La thérapie est un défi. À vous de prendre la décision.

«Le bégaiement est un adversaire coriace. Il n'abandonne jamais facilement. Vous devez constamment le mettre à terre pour garder les commandes.»

Harold B. Starbuck

«Les personnes qui ont réussi ont été guidées par l'inspiration, par une vision, par la foi en elles-mêmes et la foi en l'inconnu.»

Conrad Wedberg

Précisions sur le programme

Un des principes fondamentaux selon lesquels fut élaboré ce programme est le suivant : le bégaiement n'est pas un symptôme quelconque; c'est quelque chose que vous faites, un comportement que vous pouvez apprendre à modifier. Cela signifie qu'il est possible de contrôler vos difficultés. Vous pouvez le faire en modifiant, d'une part,

vos sentiments et vos attitudes face au bégaiement et, d'autre part, en éliminant ou en corrigeant vos comportements irréguliers associés à vos blocages de bégaiement.

«Votre tâche est double : changer votre façon de parler et mettre en oeuvre des changements positifs dans vos sentiments ainsi que dans la perception que vous avez de vous-même.»

Frederick P. Murray

Une partie du programme consiste à réduire votre peur du bégaiement en vous disciplinant à affronter vos craintes pour devenir moins émotif face au bégaiement.

«Il vous faut trouver les moyens de vous désensibiliser face aux réactions d'autrui et refuser systématiquement de permettre que leurs réactions, réelles ou imaginaires, face à votre bégaiement, affectent votre équilibre mental et votre tranquillité d'esprit.»

Sol Adler

«Une des phases les plus importantes du traitement du bégaiement chez l'adulte consiste à s'attaquer à la honte et à l'embarras associés au bégaiement.»

Charles Van Riper

Le programme comporte une analyse des bégayages, l'élimination des gestes superflus et anormaux que vous faites en bégayant et la mise en oeuvre de réactions positives qui vous permettront de contrôler vos blocages. Le principe de base est que le bégaiement est quelque chose que vous faites et que vous pouvez apprendre à modifier.

Le programme

Etant donné l'importance de bien comprendre le plan global de cette thérapie, laissez-nous vous expliquer brièvement la méthode employée. Premièrement, on vous demandera d'expérimenter une procédure décrite au chapitre suivant et intitulée une thérapie expérimentale. Cette procédure devrait être particulièrement bé-

néfique à ceux qui ressentent un besoin immédiat de réduire un bégaiement sévère.

Puis on vous suggérera d'appliquer douze recommandations, aussi désignées «règles de base», pour améliorer votre élocution. Ces règles de base sont conçues pour vous permettre de mieux composer avec vos difficultés.

En vous conformant aux recommandations de ces règles de base, vous travaillerez à la réduction de la sévérité et des anomalies lors de vos difficultés d'élocution tout en réduisant la fréquence de vos bégayages. Au fur et à mesure que vous mettrez ces règles en pratique, vous passerez graduellement la voie vers l'atteinte d'un contrôle positif sur votre élocution.

Ces règles vous inciteront, entre autres, à parler de façon délibérée, à bégayer avec moins de tension et plus ouvertement, à cesser de vouloir cacher le bégaiement, à mettre un terme à vos évitements, à éliminer vos symptômes secondaires, à maintenir un contact visuel naturel, etc.

Une règle particulièrement importante vous demandera de procéder à l'analyse détaillée de ce que votre mécanisme de parole fait d'erroné lorsque vous bégayez. En d'autres termes, identifier spécifiquement ce que vous faites lorsque vous avez des difficultés. Cette information essentielle sera utile pour vous permettre de modifier ou d'éliminer ces mouvements anormaux que vous faites et qui nuisent à votre élocution en plus de vous aider à apprendre de meilleures méthodes pour mieux composer avec votre bégaiement lorsque vous l'anticiperez ou qu'il se manifestera.

«Il vous faut examiner et analyser l'acte de parler pour bien identifier ces erreurs que vous faites. Vous faites forcément des erreurs quelque part, autrement vous parleriez avec fluence. Que faites-vous pour que votre élocution se transforme en bégaiement ?»

Harold B. Starbuck

En tant qu'adulte qui bégaye, vous devez considérer votre bégaiement comme certaines choses que vous avez apprises à faire - non pas quelque chose d'étrange ou qui simplement vous arrive. Il vous faut substituer à ces réactions indésirables que vous avez acquises ce comportement langagier normal dont vous êtes capable.

Puis on vous apprendra à mieux composer avec les bégayages en utilisant les corrections que nous appellerons «post-blocage», «pendant le blocage» et «pré-blocage.» Ce sont les termes techniques des méthodes que vous apprendrez à utiliser pour éliminer les actions déficientes pour votre mécanisme de parole. Elles sont destinées à vous aider à progresser sans difficulté au travers des mots craints, d'une manière prédéterminée, tout en vous permettant de développer une impression de contrôle.

En réalisant que vous pourrez appliquer les règles de base, vous aurez déjà progressé vers un meilleur contrôle de votre élocution. Il se peut que certaines règles affectent particulièrement vos habitudes de bégaiement et qu'elles vous soient plus importantes que d'autres car elles s'attaqueront à certains de vos points faibles. Dans ces cas, vous pourriez bien constater que les objectifs de certaines règles auront pour effet d'accélérer vos progrès.

Parce que nous n'avons aucun moyen d'identifier votre façon particulière de bégayer, on ne peut que vous inciter à appliquer chacune des recommandations de ce livre.

Le temps requis pour atteindre les objectifs de chaque règle variera considérablement selon la sévérité de votre bégaiement et votre détermination à appliquer les recommandations. Il est possible que le temps requis pour atteindre les objectifs de certaines règles se mesure en jours. Certains individus prendront plus de temps avant de contrôler des comportements ou des habitudes langagières bien ancrées ou qui semblent incontrôlables.

«Pour l'adulte qui entreprend une thérapie, il est important de comprendre que son bégaiement, tel qu'il existe présentement, a mis du temps à se développer et que, par conséquent, le changement sera graduel - surtout pas soudain.»

Hugo H. Gregory

«Vous dites vouloir arrêter de bégayer. D'accord ! Mais il vous faut d'abord décomposer ces habitudes langagières que vous avez acquises au cours des ans, ce qu'il est impossible de faire instantanément.»

Lon L. Emerick

«Par conséquent, il vous faudra escalader une longue échelle divisée en sous-objectifs, chacun d'entre eux vous rapprochant de la conquête de votre langage défectueux.»

Charles Van Riper

Même si votre bégaiement est léger, nous vous incitons à respecter les étapes du programme comme elles vous sont proposées. Lorsque vous vous attaquez à une recommandation, nous espérons que vous attendrez d'avoir atteint ses objectifs propres de façon satisfaisante avant de vous attaquer à l'étape suivante. En vous soumettant à cette discipline, vous saurez exactement où vous en êtes ainsi que les progrès que vous faites.

Dorénavant, votre but doit être le même que celui de toute autre personne qui bégaye : apprendre à mieux vous aider par vous-même. Votre première étape sera d'expérimenter une façon différente de parler telle que décrite au chapitre suivant. Elle est conçue pour vous donner un soulagement immédiat.

Une thérapie expérimentale

(Ce chapitre est traduit intégralement)

Même si les bénéfices n'en seront que provisoires, cette procédure s'adresse surtout aux personnes qui ont besoin d'une réduction immédiate de la sévérité de leur bégaiement. Malgré cela, nous vous suggérons de pratiquer cette procédure expérimentale puisqu'elle peut vous aider à vous exprimer avec une fluence accrue.

Elle exige que vous parliez d'une manière très lente, avec des amorces douces et des prolongations. Parler lentement équivaut à prendre au moins une seconde pour «glisser» sur le premier son de chaque mot (syllabe). Puis il vous faut continuer à prolonger les sons, les syllabes et les mots d'une manière lente, avec des amorces douces.

Bien que cette méthode ne puisse résoudre votre problème d'une façon définitive et socialement acceptable, elle est utilisée en clinique. Elle s'apparente au langage résultant de l'utilisation du «delayed auditory feedback», appareil qui incite l'individu à parler plus lentement tout en faisant des prolongations.

Cette manière de parler lentement, avec des amorces douces, spécialement pour amorcer les mots, ne peut que vous

aider. Elle peut s'avérer particulièrement efficace pour ceux qui ne sont que très peu émotifs à cause de leur bégaiement.

Bien que vous puissiez être tenté de sauter cette procédure et malgré le fait que nous ne saurions vous recommander de parler de cette façon en toute circonstance, nous vous recommandons tout de même de l'expérimenter.

Détails :

Vous savez que les mots se décomposent en sons. Or cette procédure vous demande d'initier les sons des mots à un débit très, très lent, doucement, en glissant lentement et en douceur sur le premier son. Cela implique de prendre une seconde ou plus pour glisser sur les sons initiaux de chaque mot. C'est ce que nous appelons les « amorces douces ».

Puis étirez et prolongez tous les autres sons en les prononçant avec une phonation continue (fusion entre les diverses composantes d'un groupe de mots.) Pour cela, il faut étirer et prolonger chaque consonne et chaque voyelle tout en ralentissant le débit et en glissant lors des transitions d'un son à l'autre.

« Pour faciliter la fluence, il faut ralentir les mouvements de transition d'un son à l'autre, ce qui est possible grâce à la prolongation des sons. »

William H. Perkins.

Commencez par faire vibrer vos cordes vocales de manière constante, lentement, très lentement, en articulant les sons de chaque mot de façon adoucie, avec des contacts légers. Cette manière lente et trainante d'amorcer et de prolonger tous les sons permet la fusion entre les sons grâce à un débit ininterrompu de la voix, sans répétitions. Pour récapituler, étirez et prolongez toutes vos amorces de sons, particulièrement les sons initiaux. Puis prolongez toutes les transitions entre chaque son (consonnes et voyelles) avec des contacts légers et adoucis sur les consonnes.

Bien qu'il soit facile d'étirer et de prolonger les voyelles, il en est autrement pour les consonnes. Pour ces dernières, il faut pratiquer. Lorsque vous êtes seul, prenez le temps de pratiquer à augmenter la durée des consonnes puisque certaines d'entre elles, dont les t, d, p, b (les plosives), peuvent être prononcées facilement et lentement par des contacts légers entre la langue et les dents supérieures (t et d) et entre les lèvres (p et b.)

Cette manière de parler doucement, lentement, avec des amorces douces, doit être utilisée autant avec les mots non-craints qu'avec les mots craints. En fait, vous devez le faire constamment en parlant jusqu'à ce que vous maîtrisiez cette technique. Liez ensemble les sons de vos mots, accrochez le début d'un mot à la fin du mot précédent.

Parler de cette façon (30 mots à la minute) pourra être embarrassant; mais il vous faut repérer ce que cette méthode peut faire pour vous. Une fois que vous aurez pratiqué cette méthode seul pendant un certain temps, commencez à l'utiliser dans vos conversations avec d'autres personnes.

Il se peut que vous hésitiez à parler de cette manière car vous aurez l'impression que les gens se demanderont pourquoi vous le faites. Dites-leur la vérité: que vous travaillez sur votre bégaiement. Il n'y a pas de honte à cela et vos amis seront heureux de vous aider. Après avoir utilisé cette façon de parler pendant un certain temps, vous pourrez, graduellement et lentement, augmenter le débit auquel les mots seront initiés et prononcés, à moins que ne surgissent des difficultés, auquel cas il vous faudra retourner au débit plus lent auquel vous n'aviez pas de difficulté.

Même si vous avez l'impression que cette façon de parler ne puisse résoudre votre problème, donnez-lui une chance de démontrer ce qu'elle peut faire pour vous aider. C'est une technique couramment utilisée qui peut vous apporter un soulagement considérable en vous permettant de vous exprimer plus facilement.

Quoi qu'il en soit, cela vous démontrera, ainsi qu'aux autres, que vous acceptez votre bégaiement comme un problème, plutôt qu'une malédiction, avec lequel vous travaillez à mieux composer. Les gens respectent une telle attitude. Commencez dès maintenant.

Travaillez consciencieusement - possiblement pendant quelques semaines ou davantage - sur le programme qu'on vient de vous décrire. Vous aurez alors une bonne idée des bénéfices que vous pourrez en retirer.

Les règles fondamentales

Nous espérons que votre expérience avec la procédure décrite dans le chapitre précédent vous a permis de communiquer plus facilement, avec moins de difficulté. Il est cependant évident que nous ne pouvons vous recommander d'utiliser, en permanence, cette manière de parler.

La motivation étant importante pour mener à bien une telle entreprise, nous vous encourageons à établir un système d'auto-récompense lorsque vous pratiquerez les recommandations de ce livre. Sachez vous récompenser lorsque vous aurez entrepris, avec succès, chacune des étapes recommandées dans ce programme.

Dans l'ordre de leur présentation, les règles (ou recommandations) sont tout d'abord destinées à réduire cette émotivité et ces craintes que vous avez à cause du bégaiement. Elles vous incitent à abandonner vos habitudes d'évitement. Ceci implique une modification de vos sentiments et de votre attitude face à votre bégaiement. Puis vous vous concentrerez à corriger ce que vous faites d'incorrect lorsque vous bégayez. Pour rectifier le comportement erroné du mécanisme de parole, on vous demandera d'utiliser les corrections post-blocage, au moment du blocage et pré-blocage. Ces techniques changeront la forme de vos bégayages pour que vous puissiez vous exprimer sans anomalies.

Nous vous suggérons de prévoir des pratiques qui coïncideront avec vos activités routinières quotidiennes telles les repas, les pause-café ou le trajet entre votre résidence et votre travail/l'école.

L'expérience démontrant que les pratiques non planifiées ou l'intention de pratiquer «la plupart du temps» résultent généralement en peu ou pas de pratique, nous vous incitons à ne pas adopter cette attitude.

(Certaines personnes qui bégaiement n'ont que peu ou pas de honte ou d'embarras au sujet de leur bégaiement. Celles-ci ont donc moins besoin d'appliquer les règles destinées à réduire la honte ou l'embarras que connaissent la plupart des personnes qui bégaiement.)

«Pour être efficace, une thérapie doit être pratiquée à plein temps. Vous devez sentir que vous êtes sur la bonne voie tout en vous engageant à mettre le programme en pratique. Planifiez bien votre travail, puis faites-le plus ardemment que vous n'avez jamais travaillé auparavant. Le succès s'ensuivra.»

Richard M. Boehmler

Avant de les décrire en détail, voici un résumé des douze règles recommandées. Nous vous suggérons de les travailler une à la fois, préférablement dans l'ordre de leur présentation.

Règle n° 1 : Habituez-vous à toujours parler lentement et beaucoup, que vous bégayez ou non.

Pour contribuer à réduire votre sentiment de «pression du temps», nous vous suggérons, en parlant, de faire de fréquentes et courtes pauses entre les phrases.

«Ralentir votre débit est un puissant moyen de réduire le bégaiement.»

Courtney Stromsta

«Rappelez-vous: votre élocution sera plus agréable si vos phrases sont courtes, avec de fréquentes pauses.»

James T. Aten

POUR PLUS DE DÉTAILS, VOIR LES PAGES 23 ET 24.

Règle n° 2 : Lorsque vous commencez à parler, faites-le aisement, doucement, sans forcer et en prolongeant les sons initiaux des mots que vous craignez.

Cela signifie aussi de parler avec fermeté, votre voix glissant aisément sur les sons des mots, avec des mouvements légers et relâchés des lèvres, de la langue et de vos mâchoires.

Cette recommandation des plus importantes implique, lorsque vous bégayez, de glisser sans effort et doucement sur les mots et d'une façon aussi calme et détendue que possible. Si vous pouvez appliquer cette règle tout en vous permettant de bégayer plus facilement, non seulement la sévérité de votre bégaiement diminuera-t-elle mais, également, sa fréquence.

De plus, cette règle vous recommande, tout en parlant doucement, de prolonger le premier son des mots que vous craignez. Elle vous recommande aussi de toujours prolonger la transition au son suivant du mot que vous craignez.

«Les personnes qui bégaiement doivent apprendre à faire de lentes transitions entre le premier son d'un mot craint et le reste du mot.»

Charles Van Riper

«Tout comme moi, plusieurs individus qui bégayaient savent qu'il est possible de bégayer plus facilement, avec très peu de lutte et de tension.»

Joseph Sheehan

Substituez, à vos habitudes anormales et frustrantes, des manières plus faciles de bégayer. Bégayez sans effort et calmement. Vous ressentirez une différence.

POUR PLUS DE DÉTAILS, VOIR LES PAGES 24 ET 25.

Règle n° 3 : Bégayez ouvertement et n'essayez pas de cacher le fait que vous êtes une personne qui bégaye.

Des sentiments de honte et d'embarras augmentent l'anticipation de difficultés (l'appréhension). Alors, travaillez à réduire les peurs que vous pouvez avoir au sujet de votre élocution en admettant volontairement devant les autres que vous êtes une personne qui bégaye. Cette attitude franche et ouverte contribuera à réduire cette honte et cet embarras que vous ressentez à cause de votre difficulté.

Si les individus qui bégayaient n'avaient pas tenté de cacher le fait qu'ils bégayaient, ils seraient pour la plupart moins émotifs face à leur problème et, par conséquent, leurs difficultés seraient beaucoup moindres.

Un des objectifs de cette importante recommandation est d'augmenter, à la fois, votre capacité à mieux tolérer le stress et à accroître la confiance que vous avez en vous grâce à la désensibilisation.

POUR PLUS DE DÉTAILS, VOIR LES PAGES 26 À 28.

«Oui, je suis une femme qui bégaye; et j'espère aider toutes les personnes qui bégayaient en disant ceci : jusqu'à l'âge de 24 ans, mon bégaiement était à ce point accentué que je ne pouvais prononcer deux mots cohérents. Est-ce-que je bégaye encore ? Eh bien je me considère toujours comme une femme qui bégaye car mon élocution connaît encore, ici et là, de minimes interruptions. Mais il y a une autre raison, plus importante celle-là, pour laquelle je dis encore être

une personne qui bégaye : j'ai cessé d'essayer de cacher cette vérité !»

Margaret Rainey

Règle n° 4 : Identifiez et éliminez tout comportement inhabituel, les contorsions faciales ou les mouvements corporels que vous exhibez probablement en bégayant ou en essayant d'éviter des difficultés.

Ce sont les symptômes secondaires auxquels nous avons fait une brève allusion précédemment.

POUR PLUS DE DÉTAILS, VOIR LES PAGES 28 À 31.

Règle n° 5 : Faites de votre mieux pour cesser toute habitude d'évitement, de temporisation et de substitution.

On peut définir l'évitement comme la fuite devant notre responsabilité d'affronter nos problèmes. La plupart des difficultés des personnes qui bégayaient ne sont pas étrangères à leurs évitements. Ces derniers ont déjà été qualifiés de «pompe alimentant le réservoir de la crainte.» Ce serait fantasmagorique si vous preniez la ferme résolution d'éliminer les évitements.

Pour vaincre vos peurs, il faut vous efforcer de ne pas esquiver des situations d'élocution, éviter les contacts sociaux, abandonner vos tentatives pour prendre la parole, fuir la scène de difficultés potentielles, substituer des mots et retarder votre implication dans une situation quelconque.

«Plus vous évitez votre bégaiement, plus vous bégayerez. Plus vous serez ouvert et courageux, plus vous développerez une fluence durable.»

Joseph Sheehan

«La personne qui bégaye doit développer une discipline personnelle qui lui évitera d'être pénalisée par ses tendances à éviter.»

Charles Van Riper

POUR PLUS DE DÉTAILS, VOIR LES PAGES 31 À 34.

Règle n° 6 : Maintenez le contact visuel avec les personnes avec qui vous conversez.

Le maintien d'un contact visuel continu contribuera à réduire vos sentiments de honte et d'embarras.

«Essayez de maintenir le contact visuel avec vos interlocuteurs. Détourner votre regard ne fait que rompre le lien communicatif avec votre auditoire et démontre que vous avez honte et que vous êtes dégoûté par votre élocution.»

Gerald R. Moses.

«Établissez le contact visuel avant même de commencer à parler. Deux ou trois secondes de contact visuel sans parler vous calmeront, facilitant ainsi le début de la conversation.»

Joseph Sheehan

POUR PLUS DE DÉTAILS, VOIR LES PAGES 34 À 36.

Règle n° 7 : Analysez et identifiez les mouvements musculaires irréguliers de votre mécanisme de parole lorsque vous bégayez.

Déterminer spécifiquement ce que vous faites faire d'anormal aux muscles de votre mécanisme de la parole en bégayant, constitue une étape essentielle du programme. Tirer avantage de cette analyse est une étape des plus importantes en thérapie.

Observez-vous dans un miroir en faisant des appels téléphoniques ou réécoutez un enregistrement de votre élocution (lequel doit être d'au moins 5 minutes.) Cette capacité à étudier ce que vous faites est un puissant outil qui vous permettra de travailler à corriger vos erreurs. De plus, vous observer et vous entendre bégayer peut être à la fois révélateur et motivant.

Cette information vous permettra de répondre aux questions suivantes : «qu'est-ce que je fais ?», «Pourquoi fais-je cela ?» Et «que puis-je faire d'autre ?»

«La personne qui bégaye doit acquérir la connaissance de ce qu'elle fait en amorçant un mot ou une situation crainte.»

Charles Van Riper

POUR PLUS DE DÉTAILS, VOIR LES PAGES 36 À 40.

Règle n° 8 : Profitez des procédures correctives des blocages destinées à modifier ou à éliminer l'usage anormal des muscles de la parole.

Ces procédures sont utilisées pour vous aider à développer une impression de contrôle grâce à la connaissance que vous avez acquise en étudiant vos difficultés lors de vos blocages, telle que discutée dans la règle n° 7.

POUR PLUS DE DÉTAILS, VOIR LES PAGES 40 À 45.

Règle n° 9 : Lorsque vous parlez, ne revenez jamais en arrière, à moins que vous ne répétiez intentionnellement pour insister sur un mot ou une idée.

Si vous bégayez, continuez à parler afin de ne pas retenir ou répéter un son. Certaines personnes qui bégayaient ont l'habitude de répéter des sons - qui leur sont difficiles - en essayant de prononcer un mot (b-b-b-bonjour).

En maintenant la phonation ou le débit d'air de votre voix, vous ferez échec aux blocages soutenus, aux prolongations ou aux répétitions (involontaires) des sons ou des mots sur lesquels vous anticipez des difficultés.

POUR PLUS DE DÉTAILS, VOIR LA PAGE 45.

Règle n° 10 : Parlez d'une voix mélodieuse avec des inflexions.

Une expression naturelle ainsi que la variation de l'intonation et du débit de votre voix rendront votre élocution plus détendue et plus agréable.

POUR PLUS DE DÉTAILS, VOIR LA PAGE 46.

Règle n° 11: Soyez attentif au langage fluide que vous avez.

Sachez reconnaître et vous rappeler vos expériences d'élocution réussies et plaisantes. Répétez-les mentalement en ressentant votre fluence pour augmenter votre confiance en vous-même (technique de visualisation.)

POUR PLUS DE DÉTAILS, VOIR LA PAGE 46.

Règle n° 12 : Tout en travaillant à ce programme, efforcez-vous de parler aussi souvent et autant que possible puisqu'il vous faut profiter de toutes les occasions pour travailler les procédures recommandées.

«Parlez à saturation. Il y a une corrélation directe entre votre temps d'élocution et la fluence.»

Gerald F. Johnson

POUR PLUS DE DÉTAILS, VOIR LA PAGE 46.

Buts et défis

Au fur et à mesure que vous modifierez votre façon de parler, vous constaterez que vos réactions émotives changeront; et lorsque ces dernières changent, il vous sera plus facile de modifier votre façon de parler. Lorsque votre élocution sera gouvernée par ces règles, vous ne pourrez plus considérer votre bégaiement comme un problème.

Nous vous suggérons également de vous fixer des objectifs quotidiens (sous-objectifs). Le premier jour, ayez au moins une situation où vous avez appliqué les recommandations d'une règle; puis deux situations de suite, puis une série de trois, ainsi de suite. Tous les jours, notez honnêtement vos victoires; essayez de couvrir ainsi toutes les règles; puis, dans les jours qui suivent, augmentez graduellement vos objectifs quotidiens.

Il vous sera utile et motivant d'instaurer un système de récompense pour renforcer vos bonnes actions et votre bon travail.

Il peut vous être difficile de vous conformer à quelques-unes de ces recommandations puisqu'elles exigent de modifier des habitudes que vous avez acquises depuis des

années. Mais votre but étant d'apprendre à vous aider vous-même, nul doute qu'un effort personnel est requis.

Simplement en réduisant vos tensions et l'ampleur de vos comportements de lutte, ainsi qu'en apprenant à bégayer plus facilement et plus ouvertement, vos progrès seront considérables.

Équipement requis :
un miroir (15" x 18"), un cahier, et un magnétophone.

Remarque du traducteur :
Les douze (12) règles sont traduites intégralement.

RÈGLE N° 1

Parlez lentement

La première règle exige de prendre l'habitude de parler lentement, bégaiement ou pas. Elle est recommandée pour plusieurs raisons. Tout d'abord, il est généralement admis de parler lentement; votre élocution n'en sera que plus variée, plus détendue et se conformera davantage aux procédures thérapeutiques usuelles de contrôle du bégaiement.

Acceptant temporairement le fait que vous soyez une personne qui bégaye, prenez la ferme résolution de faire un effort spécial pour toujours parler lentement. Cela sera difficile si vous avez l'habitude de parler vite. Parler lentement chaque fois que vous prendrez la parole pourra exiger un certain effort.

Il pourrait vous être utile de prévoir de cinq à dix minutes par jour pour vous pratiquer à parler seul, lentement. Lorsque vous êtes seul, lisez un texte à un débit décroissant graduellement jusqu'à atteindre celui auquel vous parlerez avec d'autres. Choisissez des sujets que vous connaissez et parlez-en lentement.

En présence d'autres personnes, résistez toujours au désir d'empressement. Lorsque vous prenez la parole, vous avez parfois un sentiment de quasi-panique, d'urgence ou de précipitation. Vous avez l'impression «d'être pressé par le temps», que vous ne devez pas perdre de temps, et vous ressentez une compulsion à parler rapidement, sans prendre le temps de vous exprimer de propos délibéré et de façon détendue. Faites de votre mieux pour résister à ce sentiment de pression du temps.

«Une des caractéristiques du comportement de la personne bégue

est qu'elle ressent fortement une pression dans le temps. Elle doit apprendre à se permettre des pauses dans son élocution, à affronter sa peur du silence, à s'arrêter pour reprendre son souffle pour mieux résister à la pression du temps.»

Joseph Sheehan

Les personnes qui bégaiement sont également susceptibles de craindre le silence lorsqu'elles sont embarrassées. Pour cette raison, nous vous suggérons d'expérimenter des pauses occasionnelles en parlant. Prenez momentanément une pause (très brève) entre les mots et les phrases. Rien ne presse - vous ne prenez probablement pas autant de temps que vous le croyez - prenez votre temps. À moins qu'il y ait le feu, les gens attendront que vous ayez dit ce que vous avez à dire. Laissez-les attendre en ne vous dépêchant pas pour dire «allo» en répondant au téléphone. Prenez une pause ! Prenez votre temps.

Si vous possédez un magnétophone, c'est le moment propice pour vous enregistrer, surtout si vous n'avez pas encore commencé à parler en appliquant cette première règle.

Enregistrer la façon dont vous bégayez vous fournit une information qui sera utilisée plus loin dans ce programme. Par exemple, écouter un tel enregistrement vous aidera à découvrir ce que vous devrez faire, le cas échéant, pour parler plus lentement.

On peut se demander quelle est la meilleure manière d'enregistrer votre bégaiement. Si vous avez des difficultés à parler au téléphone, placez le microphone à proximité avant de faire plusieurs appels - totalisant au moins cinq, mais de préférence dix minutes d'enregistrement.

Puis prenez le temps d'écouter ces enregistrements.

Parliez-vous lentement et de propos délibéré, avec le débit auquel il vous faut parler ? Plus tard, vous réutiliserez ces mêmes enregistrements pour étudier votre élocution.

Si cela est possible, il serait encore plus profitable d'étudier votre élocution en enregistrant, sur vidéo-caméra, la façon dont vous parlez. Ceci vous permettra, à la fois, de vous voir et de vous entendre.

«En tant que pathologiste de la parole travaillant avec des adultes,

j'ai constaté que les facteurs les plus déterminants pour atteindre une amélioration durable sont les suivants : (1) l'individu doit se fixer l'objectif d'atteindre une meilleure élocution et (2) il doit travailler constamment pour atteindre cet objectif.»

Hugo Gregory

«Lorsque vous prenez conscience que ce comportement de lutte que vous appelez bégaiement est quelque chose que vous faites en parlant et non pas quelque chose qui « vous arrive » par magie, vous êtes en meilleure position pour commencer à changer ce que vous faites pour parler plus facilement.»

J. David Williams.

RÈGLE N° 2

Bégayez plus facilement en prolongeant les mots craints

Cette deuxième règle, des plus importantes, vous suggère de prendre l'habitude de bégayer plus facilement, de manière moins tendue, dépourvue d'effort. Je ne vous demande pas de cesser de bégayer, mais bien de le faire calmement, doucement, en glissant sur les sons des mots par des mouvements relâchés de la langue, des lèvres et des mâchoires. C'est ce que nous appelons les «amorces douces.»

On ne gagne rien à forcer une élocution fluide («nous luttons contre nous-mêmes en essayant de forcer l'élocution» - Scott Garland.) Il faut plutôt maintenir une manière facile et détendue de parler, avec moins de tension.

Ne luttez pas en parlant. C'est la pression d'air dans votre bouche qui détermine cette lutte. Il faut empêcher celle-ci de se former derrière vos lèvres ou votre langue. Pour cela, il faut bégayer avec vos lèvres relâchées, sans que la langue ne s'appuie trop contre vos gencives ou votre

palais. Pourquoi ériger un blocus dans votre bouche et derrière lequel la pression de l'air augmenterait ?

Dans une certaine mesure, la plupart des moments de bégaiement résultent de vos efforts pour forcer une élocution fluide. Le mécanisme de la parole est, hélas, trop complexe pour fonctionner adéquatement en présence d'une tension. En appliquant cette règle et en bégayant facilement, la fréquence et la sévérité de votre bégaiement seront moindres.

Bien que parfois difficile à appliquer, il est également recommandé de pratiquer seul la relaxation des muscles du mécanisme de parole. Pour cela, il faut volontairement augmenter la tension, surtout au niveau de la bouche. Puis pour mieux en ressentir la présence, réduisez ou libérez cette tension.

Toujours prolonger le premier son des mots que vous craignez ainsi que la transition au son suivant ne peut que vous aider à parler plus facilement.

«Un bon moyen de prendre l'offensive psychologique à l'approche des mots craints est de vous permettre de prolonger délibérément les sons initiaux de plusieurs de ces mots.»

Frederick P. Murray

Contrairement à la thérapie expérimentale, cette règle n'exige pas de prolonger les sons de chaque mot. Tel que stipulé plus haut, nous vous suggérons de ne prolonger que le premier son des mots craints ainsi que la transition au prochain son de ce mot. Cela implique de prendre une seconde ou plus pour effectuer une transition graduelle sur le son suivant.

Relativement à la prolongation du son initial des mots craints, il est évident que certaines consonnes ne peuvent être prolongées. Ces dernières sont dites plosives, tels que les sons «p», «b», «t», «d», «k» et autres. Grâce à des contacts légers, la personne qui bégaié doit faciliter la prononciation de tels sons en étirant les sons qui suivent ce mot. Par exemple, sur le mot anglais «cat», faites un contact léger sur le son «k», puis glissez lentement sur la voyelle «a».

Pour travailler cette règle, vous pouvez vous entraîner à parler facilement et aisément en lisant à haute voix lorsque vous êtes seul, à raison de cinq à dix minutes par jour. Tout en lisant d'une voix ferme, faites en sorte que les mouvements du mécanisme de la parole soient

relâchés et détendus. Votre but est d'acquérir l'habitude d'utiliser des mouvements musculaires légers ou adoucis, que vous bégayiez ou pas.

Ce faisant, il est bien sûr recommandé de pratiquer à prolonger la première partie des mots craints. Il se peut que vous n'ayez aucune appréhension en lisant seul. Choisissez alors certains mots sur lesquels vous avez l'habitude de bégayer. En les amorçant, glissez sur - et prolongez - le son initial puis prolongez la transition au son suivant.

Vous habituer à cette manière facile de parler pourrait vous prendre un certain temps. Vous oublierez parfois; c'est pourquoi il vous faut utiliser des aide-mémoire en travaillant sur ces règles. Par exemple, vous pourriez mettre une note sur votre montre ou votre miroir qui se lirait comme suit : «souviens-toi de bégayer facilement aujourd'hui»; ou encore en portant un collier à votre poignet pour vous rappeler constamment de parler facilement, en prolongeant certains sons des mots craints. Il peut également être utile de faire une liste, dans la soirée, des moments de la journée où vous vous êtes rappelé ou non de parler de cette façon.

Il serait bien de noter vos progrès dans votre cahier tout en travaillant sur ces règles. Vous pouvez commencer par expérimenter une situation réussie; puis deux de suite, suivies d'une série de trois, etc. Jusqu'à avoir cinq interlocuteurs consécutifs avec qui vous avez parlé lentement, d'une manière facile et détendue, avec ou sans bégaiement.

«La majorité des cliniciens réalisent que les progrès s'accélèrent si on structure les objectifs en sous-objectifs minimum et maximum. Le but maximum exigera le plus grand effort de la personne qui bégaié sans pour autant être hors d'atteinte; l'objectif minimum sera forcément facile à atteindre.»

Charles Van Riper

Nous espérons que vous vous habituerez à une élocution dépourvue de tout effort, avec des prolongations sur certains sons initiaux et leurs transitions. Bien que cette règle ne puisse, par elle-même, mettre un terme à votre bégaiement, elle vous aidera à ressentir moins de tension et de stress, ce qui vous rendra plus heureux face à votre élocution.

RÈGLE N° 3

Admettez que vous bégayez

La troisième règle exige que vous adoptiez l'attitude d'admettre ouvertement, au lieu de le cacher, le fait que vous bégayez. Mais pourquoi devez-vous faire cela alors que vous essayez justement de ne pas être une personne qui bégaye ?

«Vous demeurerez "bègue" aussi longtemps que vous continuerez à prétendre ne pas l'être.»

Joseph Sheehan

Pour connaître une amélioration, il est préférable de parler ouvertement de votre problème avec les autres. Ce faisant, une partie importante de votre appréhension sera réduite.

Comme la majorité des personnes qui bégayaient, vous avez honte de bégayer. Vous tentez de cacher aux autres le fait que vous bégayez. Ce sentiment de honte fait naître en vous cette appréhension ressentie lorsque vous devez parler en certaines circonstances.

Cette appréhension fait aussi naître une tension dans les organes de votre mécanisme de parole, ce qui aggrave vos problèmes. Malheureusement, le fonctionnement de ce mécanisme est à ce point complexe et fragile qu'il lui est très difficile de bien fonctionner en étant tendu. La fréquence et la sévérité de vos difficultés seront généralement proportionnelles à la crainte et à la tension qui seront présentes.

Pour combattre vos pires ennemis - la peur et la tension - il est nécessaire de torpiller la majeure partie de votre honte et de votre émotivité. La dépense d'énergie requise pour cacher votre dysfonction peut être phénoménale. Plusieurs auront recours à de complexes stratégies d'évitement et de camouflage en espérant, généralement en vain, que leur interlocuteur ne pourra constater leur bégaiement. Ce fardeau ne fait que rendre la communication encore plus difficile.

Mais où peuvent bien nous mener cette anxiété et cette inquiétude ? Nulle part ! Elles ne font qu'empirer les choses puisqu'elles augmentent vos craintes et vos tensions. Même si vous n'êtes pas obsédé par la pulsion de cacher le fait que vous bégayez, il serait quand même bénéfique de vous débarrasser de votre inquiétude à ce sujet. Mais que pouvez-vous et que devez-vous faire pour y remédier ?

Bien que la réponse soit simple, ce n'est pas facile pour autant. Vous pouvez amoindrir vos inquiétudes en disant simplement à vos interlocuteurs que vous bégayez, donc en cessant de prétendre être un locuteur normal. Ne rejetez surtout pas cette nouvelle attitude du revers de la main. Profitez des occasions pour admettre librement à vos relations que vous bégayez et soyez disposé à en discuter avec quiconque.

Bien que cela exige du courage, c'est essentiel pour réduire votre émotivité. Ce changement d'attitude face à votre problème ne peut pas s'implanter facilement et rapidement; mais plus vous y travaillerez, plus vous y parviendrez. Vous ne pourrez qu'en profiter. De toute façon, ce n'est plus une disgrâce que de bégayer. Si vous le pensez encore, eh bien vous avez tort. Ne permettez pas à vos sentiments de détruire ou de contrecarrer vos efforts.

Commencez à travailler sur cette règle avec vos proches, puis avec des inconnus avec qui vous conversez. Comme l'a déjà dit une personne qui bégaye : «Je laisse le chat sortir du sac dès les premiers instants. Je dis que je bégaye. J'avais l'habitude d'essayer de le cacher car ma plus grande crainte était d'avoir à me dévoiler lorsque je rencontrais quelqu'un. Mais maintenant, je me débarrasse de la peur dès les premiers instants.»

Une autre personne qui bégaye remarqua : «Cela m'a pris vingt ans avant d'admettre, autant à moi-même qu'aux autres, que je bégayais, refusant de reconnaître que j'étais différent des autres. Pourtant, c'était précisément ce qu'il fallait faire pour pouvoir me forger une nouvelle identité qui me permettrait de m'accomplir.»

Par exemple, vous pourriez dire à un de vos amis quelque chose comme : «Tu sais que je bégaye et, franchement, j'avais honte de l'avouer; mais il me faut être plus ouvert et franc sur ce problème et je pourrais bien avoir besoin de ton aide.» Tout véritable ami appréciera votre franchise et se sentira plus près de vous. De plus, vous constaterez que les gens s'intéressent au bégaiement. Renseignez-les sur le sujet.

L'application de cette troisième règle réduira votre tension tout en vous aidant à accepter votre bégaiement comme un problème avec lequel vous pouvez composer avec moins de honte et d'embarras. Cela pourrait bien être le changement déterminant qui vous fera adopter une attitude plus saine, plus entière et objective vis-à-vis votre problème, ce qui est précisément ce dont les personnes qui bégayaient ont tant besoin.

Peut-être croyez-vous blesser votre fierté en admettant franchement aux autres que vous bégayez; mais il est

plus probable que vous serez fier de vous en le faisant. Il ne servira à rien de passer toute votre vie à prétendre être ce que vous n'êtes pas.

Il est évident que vous ne pouvez atteindre une telle ouverture, en un jour ou deux. Prendre contact avec vos connaissances tout en pouvant appliquer cette recommandation prendra du temps. Peu importe le temps que cela prendra; votre tension et votre peur réduiront si vous cultivez l'attitude d'être disposé à parler de votre bégaiement.

Pouvez-vous le faire ? Comme le disait quelqu'un : «ce n'est pas facile» - et c'est peu dire. C'est loin d'être facile en fait, cela peut être très difficile. Mais c'est une des étapes les plus bénéfiques pour vous libérer d'une grande partie de votre peur et de vos tensions.

Le bégaiement volontaire

En pratiquant cette troisième règle, nous vous suggérons de bégayer volontairement de temps à autre. En faisant cela, vous pouvez réduire votre peur et vos tensions. En imitant volontairement ce que vous craignez (bégayer), vous attaquez directement la tension qui aggrave votre problème.

«Lorsque la personne qui bégaie le fait volontairement, elle peut se dire : "Je fais ce que j'ai peur de faire. Je réalise ainsi que je peux modifier mon élocution ; je peux dire quoi faire à mon mécanisme de la parole."»

Hugo Gregory

Le bégaiement volontaire - parfois désigné sous les appellations d'imitation ou de pseudo-bégaiement - doit prendre la forme de répétitions faciles et simples, de prolongations du premier son ou de la première syllabe d'un mot ou du mot lui-même. Mais cela doit être fait uniquement sur les mots non craints, d'une manière calme et détendue.

N'imitiez pas vos propres habitudes de bégaiement. Bégayez d'une manière différente, plus douce et plus facile. Bien que nous vous demanderons plus tard d'étudier et d'apprendre vos façons de bégayer, il est préférable, pour l'instant, de bégayer volontairement et d'une manière facile et détendue.

Peu importe le genre de bégaiement volontaire que vous décidez d'utiliser, assurez-vous toujours de le contrôler; il

doit être volontaire; c'est-à-dire qu'il ne doit pas échapper à votre contrôle et devenir involontaire. Essayez-le en parlant lentement et délibérément, avec des répétitions ou des prolongations faciles qui diffèrent de celles que vous faites habituellement. Contrôler l'incontrôlable nous donne un sentiment de maîtrise de soi.

Lorsque vous êtes seul, commencez en lisant calmement à haute voix, en faisant des répétitions ou des prolongations faciles. Graduellement, transférez ces techniques dans des conversations avec d'autres. Planifiez des situations dans lesquelles vous vous obligerez à bégayer volontairement. Par exemple, présentez-vous à un grand magasin et demandez au vendeur le prix de différents articles, en imitant des blocages sur certains mots. Faites en sorte que ces blocages soient faciles mais évidents. Maintenez un bon contact visuel en bégayant et assurez-vous de ne bégayer volontairement que sur des mots que vous ne craignez pas.

«Une façon de réduire la peur du bégaiement est de bégayer volontairement sur des mots non craints dans diverses situations. Cela vous aide à réduire la pression ressentie lorsque vous tentez d'éviter le bégaiement en plus de vous permettre de manipuler votre élocution plus efficacement.»

Joseph Sheehan

Le bégaiement volontaire peut vous aider à éliminer une partie de votre honte et de votre embarras. Plus vous pratiquerez cette technique, plus elle deviendra facile. Efforcez-vous d'apprendre à bégayer volontairement, sans en être perturbé.

«Plus vous bégayez volontairement, moins vous vous retenez; et moins vous vous retenez, moins vous bégayez.»

Lon L. Emerick

Travaillez-y pour plusieurs raisons. C'est une façon d'admettre que vous bégayez. C'est également une manière de vérifier la réaction des gens face à votre bégaiement, ce qui vous aide à réaliser qu'ils sont généralement compréhensifs et tolérants. De plus, cela vous donnera la satisfaction de savoir que vous avez le

courage d'affronter votre handicap d'une façon directe et évidente.

«En apprenant graduellement à bégayer volontairement et sans effort, (l'individu qui bégaie) perdra une partie importante de ses sentiments négatifs qui colorent sa dysfonction; lorsque cela se produit, le soulagement qu'il ressent est alors considérable.»

Charles Van Riper

Il peut également être salutaire de faire preuve d'un peu d'humour ou de faire des blagues au sujet de votre bégaiement. Cela aidera également à réduire l'émotivité. Par exemple, vous pouvez, à l'occasion, rendre public le fait que vous bégayez ou faire des blagues au sujet de votre bégaiement comme d'expliquer que si vous ne parliez pas, vous ne pourriez bégayer - ou en répondant simplement de la façon suivante à une explication empathique : «dites-lui que je bégaie» - ou avertir qu'il pourrait y avoir de brèves interruptions occasionnées par des difficultés techniques.» Ces remarques ne sont pas très drôles, n'est-ce pas ? Peut-être pas pour vous qui bégayez, mais elles peuvent l'être pour d'autres.

Ce serait superbe si vous pouviez développer le sens de l'humour face à votre difficulté. Mais évitez d'exagérer en prétendant de façon hilarante que votre bégaiement est amusant, comme l'ont déjà fait d'autres personnes qui bégaient, tout en ressentant le contraire dans leur for intérieur.

La volonté de bégayer d'une façon différente est une méthode psychothérapeutique très puissante qui peut résulter en une amélioration durable et satisfaisante de la fluence.

«Portez une attention spéciale aux choses que vous faites et qui interviennent dans votre élocution normale - ces choses que vous faites et que vous appelez votre bégaiement pour comprendre qu'elles sont superflues, pour les modifier et les éliminer.»

Wendell Johnson

RÈGLE N° 4

Éliminez les symptômes secondaires du bégaiement

La quatrième règle suggère d'éliminer - de cesser - tout symptôme secondaire ou mouvement inutile que vous faites en bégayant ou pour tenter d'éviter de bégayer. Bien que la plupart des personnes qui bégaient manifestent de tels comportements inadaptés, il est cependant possible que vous n'en ayez aucun.

Cette règle ne s'applique pas aux tensions musculaires ni aux aspects anormaux du mécanisme de la parole; ceux-ci seront discutés sous la règle n° 7. La quatrième règle se réfère aux autres mouvements corporels visibles, superflus ou accessoires qui caractérisent vos habitudes particulières qui accompagnent vos bégayages.

Ces habitudes sont ce que les orthophonistes appellent des symptômes secondaires; ce sont ces gestes qui ne sont pas nécessaires à la production du langage. Ils comprennent des mouvements tels que clignotement, fermeture ou fixation des yeux; grimaces faciales; position en saillie ou autre crispation de la bouche; cacher sa bouche avec sa main; mouvements irréguliers ou grattage de la tête; déviation ou poussée des mâchoires; se tirer l'oreille; faire claquer ou tapoter les doigts; jongler avec une pièce; se taper le genou; traîner ou taper des pieds; balancer un bras; mouvements d'une main ou toute autre chose que vous pouvez faire.

Vous avez commencé à avoir de tels mouvements inadaptés parce que, à un moment donné, vous pensiez qu'ils vous aideraient à sortir d'un blocage ou qu'ils vous permettraient de cacher ou d'éviter des difficultés d'élocution. Ils sont probablement devenus parties intégrantes de l'acte de bégayer. Vous serez plus heureux une fois libéré de tels mouvements superflus et déplaisants.

Bien sûr, vous n'avez pas à vous sentir coupable de faire toutes ces choses; mais vous devez vous débarrasser de toute ces habitudes que vous pouvez avoir. Pour ce faire, il est essentiel d'apprendre à les modifier et à les contrôler. Mais avant de vous y attaquer, il faut identifier ce que vous faites. Il faut donc vous observer lorsque vous bégayez ou que vous tentez de ne pas bégayer. Vous devez être vigilant dans vos observations car ces habitudes sont généralement automatiques et involontaires; par conséquent, vous pourriez ne pas les remarquer.

Il n'est pas facile de vous observer et d'être parfaitement conscient des habitudes que vous utilisez pour éviter des

difficultés d'élocution et qui se sont accumulées au cours des ans. À défaut de vous voir bégayer, vous devriez être capable de ressentir ce que vous faites. Après avoir décrit à un membre de votre famille ou à un(e) ami(e) intime ce qu'il(elle) doit surveiller, demandez lui de vous observer et de prendre des notes lorsque vous bégayez.

Vous pouvez débiter en choisissant d'avance certaines situations spécifiques d'élocution qui auront lieu aujourd'hui ou demain. Prenez la décision de vous étudier attentivement à ces occasions. Surveillez les mouvements superflus que vous faites en bégayant ou lorsque vous anticipez que vous allez bégayer. Ne tenez pas compte des mouvements normaux, mais assurez-vous qu'ils sont bien normaux et non pas utilisés pour rythmer vos tentatives pour parler ou pour sortir d'un blocage.

C'est ici qu'un miroir à votre grandeur vous sera utile pour mieux vous observer. Si vous avez des difficultés à parler au téléphone, faites certains appels tout en vous surveillant dans le miroir. Notez tout mouvement (ou toute posture) inadapté associé à votre bégaiement. N'en oubliez aucun. Pour être certain de ne rien oublier, faites des appels téléphoniques particulièrement difficiles qui augmenteront la pression. Après chacune des situations, compilez vos symptômes dans votre cahier de travail.

Il devrait vous être facile d'identifier un symptôme secondaire évident, bien visible; mais d'autres peuvent être plus difficiles à déceler. Les personnes qui bégaiement peuvent ignorer certains de leurs comportements déviants qui sont cependant, pour d'autres, évidents. Vous pourriez être surpris de constater que vous faites des choses que vous ne feriez pas si vous ne bégayiez pas ou si vous n'anticipiez pas de bégayer. Alors, en travaillant sur cette règle, prenez la résolution de vous observer aussi attentivement que possible.

Si possible, il serait encore plus avantageux d'étudier vos symptômes secondaires en observant votre manière de parler sur vidéocassette. Cela vous permettrait, à la fois, de vous voir et de vous entendre.

(Cette règle ne signifie aucunement que la personne qui bégaye doit cesser de produire des mouvements normaux qu'elle avait l'habitude d'utiliser pour ajouter de l'expression ou pour souligner un point dans sa conversation. En fait, nous encourageons les mouvements naturels, pour autant qu'ils ne servent pas à battre la mesure ou le rythme de l'élocution.)

La prochaine section décrit une procédure systématique sur la façon de travailler à l'élimination des symptômes secondaires. Donnez-vous comme objectif ultime de

vous débarrasser de tous et chacun de ces comportements. Ce faisant, vous vous débarrasserez de béquilles qui, bien qu'ayant pu vous aider à prononcer les mots, ne vous ont apporté aucun soulagement permanent.

Comment travailler sur les symptômes secondaires

Que faire pour éliminer de tels symptômes ? Cela peut ne pas être simple. Parfois, une telle habitude est à ce point ancrée qu'il est presque impossible de s'en défaire. Mais vous pouvez l'arrêter si vous êtes déterminé à le faire. Bien que vous ne puissiez cesser de bégayer par le seul pouvoir de votre volonté, vous pouvez vous débarrasser des symptômes secondaires en vous disciplinant à le faire si vous êtes vraiment déterminé. Mais faites-le de façon systématique.

Il n'y a pas de symptômes secondaires communs à toutes les personnes qui bégaiement. Vous pouvez cligner des yeux, balancer un bras, avancer vos lèvres, jongler avec une pièce de monnaie, gonfler votre nez ou faire un mouvement quelconque de balancier, etc. Cela peut être à peu près n'importe quoi. De plus, les problèmes des autres peuvent différer des vôtres, mais cela importe peu puisque nous ne les utiliserons qu'à titre d'exemple; les principes correctifs décrits s'appliquent en effet pour tous les trucs ou toutes les habitudes de bégaiement.

Commençons par sélectionner certains mouvements que vous faites et que vous aimeriez corriger. Bien qu'ils puissent être nombreux, il est préférable d'en travailler un seul à la fois.

Une façon de les contrôler est de faire volontairement de tels mouvements, sans parler. Par exemple, si vous avez l'habitude de balancer votre bras en essayant de parler, nous vous suggérons, de temps à autres, de balancer ce bras intentionnellement lorsque vous êtes seul, sans parler. Puis commencez à parler en balançant votre bras mais, cette fois, en variant la vitesse et son mouvement de manière à ressentir ce mouvement alors que vous le faites d'une façon différente.

De même, si vous avez l'habitude de cligner des yeux, faites-le intentionnellement de la façon habituelle lorsque vous êtes seul, mais sans parler. Puis, en vous parlant, variez de façon consciente et intentionnelle la vitesse des clignotements. Cette approche est appelée «pratique concentrée» et exige de faire des actions intentionnellement et de façon concentrée. Contrôler consciemment de telles habitudes les rendra plus facile à gérer puis à réprimer.

Pratiquez cette prise de contrôle dans des situations d'anxiété jusqu'à vous apercevoir que vous maîtrisez votre habitude et que vous pouvez vous en passer. L'idée de base est de faire l'action volontairement alors même qu'elle se produit puis de la varier intentionnellement - puis d'en réduire la durée et, enfin, de bégayer sur un mot sans l'utiliser. Vous pouvez faire cesser ces mouvements si vous êtes déterminé.

A titre d'exemple, il pourrait être intéressant de savoir comment une personne qui bégaie élimina un symptôme secondaire plutôt grotesque d'inclinaison de la tête. Voici comment elle s'y prit :

«J'ai toujours détesté incliner ma tête. C'était affreux, je le sais, et ça dérangeait les autres personnes; mais, jusqu'à tout récemment, j'étais incapable de maîtriser cette habitude. Il me semblait qu'elle apparaissait d'elle-même lorsque je bloquais sérieusement. J'en ai souffert durant de nombreuses années; elle est maintenant disparue. J'ai appris comment éviter son apparition et, depuis, ma crainte du bégaiement a beaucoup diminué et je ne bégaie plus autant qu'avant.»

«Voici comment je m'y suis pris. On m'a suggéré de m'observer dans un miroir en faisant des appels téléphoniques. Au début, je ne pouvais que difficilement regarder mon inclinaison de la tête dans le miroir, mais je persévérerai et devins finalement curieux à son sujet. Alors je l'étudiai. Je constatai que je l'inclinai soudainement et toujours du côté droit. Cela se produisait seulement après que se soit installée une grande tension au niveau des mâchoires et du cou et seulement suite à une série de répétitions rapides. Pourquoi devrais-je toujours laisser cette inclinaison se faire à droite ? Que se produisait-il juste avant l'inclinaison ? J'ai également noté que je louchais d'un oeil (le droit), juste avant d'incliner ma tête. Je remarquai également que, lors de blocages moins accentués, mon oeil ne louchait pas.»

«Alors, j'entrepris de changer ces manifestations. Je fis plus d'appels téléphoniques et essayai d'incliner ma tête de la même manière, mais plus lentement et sur des mots que je ne craignais pas. Ensuite, lorsque survenait l'habituelle inclinaison, j'essayai de la diriger à gauche ou autrement, ainsi que mes mâchoires; le tout, plus lentement. Je remarquai que je pouvais modifier et contrôler le mouvement : ce faisant, je ne me sentais plus impuissant. Je pouvais maintenant transformer une inclinaison involontaire en une inclinaison volontaire.»

«Je n'étais plus l'esclave de cette habitude mais le maître. Je remarquai également qu'en ralentissant les répétitions qui la précédaient, je pouvais prévenir sa manifestation.

Il y eut également une autre chose que je fis et qui me fut d'un grand secours : j'ai expérimenté une relaxation de la mâchoire et de mon cou au début d'un bégaiement. Bien que je n'étais pas toujours en mesure de le faire, je remarquai que lorsque je le pouvais, il m'était possible de garder ma tête droite et sous contrôle. Quel soulagement ! J'ai encore un long chemin à parcourir mais, au moins, lorsque je bégaie, je ne suis plus ce monstre anormal que j'étais jadis.»

Une autre personne avait l'habitude, lorsqu'elle bégayait, de taper du pied pour battre la mesure du mot ou de la syllabe. Pour découvrir à quel point cela était sérieux et ce qu'elle faisait exactement, on lui suggéra de choisir certaines situations d'élocution et de compter le nombre de fois qu'elle tapait du pied en bégayant. Elle découvrit finalement que cela se produisait habituellement sur certains mots ou sons alors qu'elle se trouvait en situation de stress.

Puis elle expérimenta un tapage de pied plus exagéré que d'habitude. Elle pratiqua également ce mouvement volontairement lorsqu'elle ne bégayait pas, bien qu'elle dut s'assurer de le faire volontairement. L'idée était, bien sûr, d'amener sous contrôle son habitude coercitive. Puis elle travailla à varier sa façon de taper du pied en bégayant, en le faisant différemment. Elle planifiait d'avance cette variation de manière à avoir l'impression d'un contrôle total.

Vous saisissez l'idée ? Pour être capable d'éliminer un symptôme secondaire, il est important d'observer ses moindres détails. Il vous faut comprendre ce que vous faites avant d'espérer gagner la bataille contre de telles habitudes. Au fur et à mesure que vous le comprenez, vous devez alors modifier votre symptôme. Il est toujours utile de modeler volontairement le symptôme (quel qu'il soit) lorsque vous ne bégayez pas.

La seule façon d'éliminer une telle habitude est de l'amener sous contrôle conscient, c'est-à-dire de transformer un mouvement involontaire en un mouvement volontaire. Si vous l'oubliez et vous apercevez que vous n'êtes pas en contrôle, alors recommencez encore une fois. En parlant, modifiez volontairement la façon de le faire. Pratiquez cette prise de contrôle dans des situations d'anxiété jusqu'à devenir maître de la situation et pouvoir vous passer de votre habitude.

L'idée de base est de rendre ce comportement volontaire lorsqu'il se manifeste - puis de le varier volontairement - puis de réduire sa durée - puis de bégayer sur le mot sans utiliser ce comportement. Vous pouvez cesser ces comportements si vous êtes déterminé.

«L'évitement est au coeur du bégaiement. Ce comportement – se retenir – fait infailliblement se perpétuer ce trouble. Le bégaiement ne peut tout simplement pas survivre à un affaiblissement total de l'évitement, combiné à un renforcement concerté de la volonté d'affronter, de foncer. (Sans retenue, pas de bégaiement.)»

Joseph Sheehan

RÈGLE N° 5

Éliminez les évitements, les procrastinations et les substitutions

(Dans ce texte, le terme procrastination signifie: retarder ou différer dans l'attente d'une occasion favorable, remettre à plus tard.)

Cette règle particulièrement importante exige un effort réel pour éliminer toute habitude d'évitement, de substitution et de procrastination utilisée pour arrêter, cacher ou minimiser le bégaiement. Il est très important de développer une élocution libre de tout évitement.

Cela peut être une tâche plus difficile qu'on ne peut l'imaginer, le comportement anormal d'une personne qui bégaie étant, en grande partie, caractérisé par une tendance à remettre à plus tard ou à éviter ce qu'elle considère comme des situations menaçantes. Plusieurs personnes croient devoir se préparer à affronter diverses éventualités dans le but précis d'éviter de bloquer.

Bien que temporairement rassurants, les évitements ne font qu'augmenter vos craintes et, à long terme, vous causent des difficultés accrues. Les personnes qui bégaient utilisent l'évitement jusqu'à ce que l'inévitable se produise ou que l'évitement ne puisse plus être utilisé. C'est par des évitements réussis que se perpétue le bégaiement.

«Voici ce qui se produit : un évitement réussi amène une réduction de l'anxiété. Conséquemment, lorsque se présente une situation similaire, le

besoin d'évitement est plus grand à cause du renforcement précédent. Mais à présent, l'évitement est impossible. Le conflit prend de l'ampleur. Ce faisant, plusieurs cercles vicieux (ou plutôt spirales) sont activés.»

Charles Van Riper

Pourquoi ne devriez-vous pas éviter de dire votre nom ou de répondre au téléphone lorsque vous sentez que vous pourriez bégayer ? Ou pourquoi est-il néfaste de retarder une action ? Ou pourquoi ne pouvez-vous pas substituer, par un mot plus facile à prononcer, un mot sur lequel vous pourriez bégayer ? Pourquoi pas ?

Il y a une très bonne raison à cela - et cette raison est très puissante: plus vous utiliserez les évitements, les procrastinations ou les substitutions, plus vous continuerez à utiliser ces béquilles pour éviter des problèmes, plus ces comportements renforceront vos craintes de bégayer. Pourquoi continuer à accumuler des peurs ? S'il y a une chose qu'une personne qui bégaie a besoin plus que toute autre, c'est bien de réduire ses craintes, et certainement pas de les renforcer. L'évitement ne fait qu'empirer la peur de bégayer.

«En réalité, plus vous cachez et plus vous tentez d'éviter le bégaiement, plus vous bégayerez.»

Dominick A. Barbara

Nombreuses sont les techniques d'évitement utilisées par les personnes qui bégaient dans l'espoir de minimiser ou de fuir les difficultés: esquiver des situations d'élocution, éviter les contacts sociaux, éviter de parler au téléphone, l'utilisation de symptômes secondaires ou de gestes corporels exagérés, parler plus rapidement, répéter des mots ou reculer pour mieux recommencer, parler d'une voix monotone ou chantante, démontrer un comportement agressif non naturel, agir comme un clown, écrire ce qui devrait plutôt être dit, faire semblant d'être muet ou de ne pas entendre, etc.

Les procrastinations englobent plusieurs techniques pour gagner du temps, telles que se nettoyer la gorge, tousser, se moucher, inclure des mots superflus comme «tu sais», «vous savez», «je veux dire», «c'est cela», «o.k.», ou faire un usage excessif d'interjections comme «euh», «eh», «e», attendre que quelqu'un dise le mot, etc. Les substitutions impliquent l'utilisation de syno-

nymes, de mots faciles ou de phrases autres que ceux et celles sur lesquels/lesquelles vous craignez de bloquer. Ou quelqu'un peut omettre un mot craint ou adopter d'autres stratégies. Les procrastinations et les substitutions sont des variantes de l'évitement.

Tel que nous l'avons implicitement indiqué, le bégaiement est ce que fait l'individu pour éviter de bégayer. Alors, si vous adoptez volontairement et de bon gré l'attitude constante de ne plus cacher ni éviter le bégaiement, les difficultés que vous aurez réduiront considérablement.

L'application de cette règle exige un effort soutenu car il peut être difficile de la mettre en pratique; vous pouvez aussi avoir besoin d'aide. Nous vous suggérons de lire, d'étudier et de pratiquer les suggestions énumérées dans la section suivante.

Comment travailler sur les évitements

Vous conformer à cette règle et éliminer toutes vos habitudes d'évitement représentent un travail difficile; mais plusieurs sommités croient qu'une attitude de non-évitement peut soulager la personne qui bégaiement plus que toute autre thérapie. Alors, faites donc un effort spécial pour cesser toute habitude d'évitement que vous pouvez avoir acquise pour arrêter, cacher ou minimiser votre bégaiement.

Il vous faut, en premier lieu, identifier la fréquence, les occasions et la façon dont vous utilisez les évitements pour savoir ce qui doit être changé. Commencez dès le matin à vous observer attentivement tout au long de la journée pour identifier les techniques d'évitement que vous utilisez.

Étudiez vos pensées et vos actions durant la journée et notez dans votre cahier ce que vous avez fait et pourquoi vous l'avez fait. Notez les actions entreprises ou/et les actions évitées dans le but exprès d'éviter des problèmes d'élocution. Compilez ces informations sur plusieurs jours. Vous pourriez être étonné de constater le nombre de fois que vous évitez, procrastinez ou substituez.

Une fois toutes ces informations compilées, il est temps de travailler à corriger toutes ces pratiques. Puisqu'il est impossible de toutes les travailler simultanément, une approche graduelle est préférable, bien que ce soit là matière à jugement personnel.

Peu importe, choisissez une habitude d'évitement que vous savez indésirable et sur laquelle vous décidez

d'entreprendre un travail, en faisant un effort soutenu pour anéantir uniquement cette habitude. Travaillez-y de manière aussi systématique que possible, vous observant attentivement jusqu'à ce que vous ne l'utilisiez plus. Notez vos succès et vos revers. De tels changements étant difficiles à mettre en place, ne vous laissez pas décourager par les difficultés rencontrées. Persévérez à la tâche.

«Faites une liste de toutes vos habitudes d'évitement : quel genre d'évitement utilisez-vous (initiateurs, stratégies pour retarder la prise de parole, etc.) ? Quand et dans quelles circonstances les utilisez-vous ? À quelle fréquence fuyez-vous des situations ? En d'autres mots, faites l'inventaire de vos évitements. Puis variez et exagérez systématiquement chaque évitement. Faites-les volontairement alors même que vous n'en avez nul besoin. Finalement, lorsque vous vous surprenez à faire involontairement un évitement, punissez-vous. Par exemple, pour avoir évité le mot "chocolat", utilisez ce mot plusieurs fois immédiatement après l'évitement. Une des punitions les plus efficaces consiste à expliquer à votre interlocuteur l'évitement que vous venez tout juste de faire et pourquoi vous ne devriez pas le faire. »

Lon L. Emerick

Profitez de l'occasion pour prendre la résolution de ne plus substituer de mots. Pour ce faire, surveillez-vous attentivement. Une façon de s'attaquer au problème des substitutions est d'utiliser délibérément les mots sur lesquels vous pensez bégayer. Dites ce que vous avez à dire; si vous bégayez, persévérez néanmoins. Écrivez les mots exacts avant de les dire. Puis dites-les sans substitution ni révision.

«De par sa propre expérience en tant que personne qui bégayait sévèrement ainsi que sa pratique auprès de

nombreuses personnes qui bégaiant, l'auteur sait qu'il est préférable d'avoir un blocage de cinq minutes sur un mot plutôt que de réussir à l'éviter. On ne peut vaincre la peur par la fuite; la fuite ne fait que l'augmenter.»

Charles Van Riper

Sachez aussi qu'il n'y a aucun avantage à prétendre ne pas entendre quelqu'un qui vous parle - nul ne doit non plus rester muet en prétendant réfléchir pour répondre - non plus que de dire que vous ne savez pas alors que vous connaissez la réponse. Vous ne devez pas non plus éviter des situations d'élocution - ou éviter des responsabilités sociales ou renoncer aux tentatives de parler ou, encore, quitter la scène où vous pourriez avoir des difficultés.

Une approche adéquate serait de vous obliger à parler davantage dans des situations que vous craignez. Pourquoi ne pas rechercher, tous les jours, une situation crainte et l'affronter, vous abstenant de vous retirer ou de l'esquiver une fois prise la décision de vous y impliquer. Par la suite, décrivez par écrit votre expérience.

Cela ne signifie pas que vous devez vous porter volontaire pour prononcer des discours devant un auditoire; mais vous vous sentirez mieux en vous exposant délibérément à un plus grand nombre de situations d'élocution. Au fur et à mesure de vos progrès, vous serez encouragé à participer aux situations qui représenteront des défis pour vous. Vous avez besoin de parler le plus que possible. Tôt ou tard, il vous faudra cesser d'esquiver. C'est maintenant le moment de vous tenir debout, de vous battre et d'affronter.

«Recherchez ces mots et ces situations qui vous piquent au vif plutôt que de les cacher ou de les fuir jusqu'au point où ils culmineraient en une peur hors de proportion.»

Harold L. Luper

En réalité, vous aurez un sentiment d'accomplissement personnel en utilisant volontairement les mots craints et en vous impliquant dans des situations difficiles. Moins vous éviterez, plus vous prendrez confiance en vous-même en tant que personne digne et respectable. Dans le jeu du «give and take» de la vie moderne, vous ne devez pas reculer; il faut vous affirmer.

Utilisez le téléphone

Le téléphone vient tout juste de sonner ! Ne poussez pas les autres pour y répondre; mais si vous êtes la personne à qui s'adresse cet appel, allez-y et répondez. Cela peut être une attaque directe à votre plus grande bête noire. Peut-être vous êtes-vous dit que c'en était trop et que vous ne pouviez tout simplement pas le faire. Même si vous n'essayez pas de vaincre votre bégaiement, vous ne pouvez espérer vivre toute votre vie en évitant constamment le téléphone. Tôt ou tard, vous devrez décrocher cet appareil et parler; plus vous retarderez ce moment, plus ce sera difficile.

Il est également possible que cela ne vous dérange pas tellement de parler au téléphone; mais vous pouvez avoir d'autres problèmes. Présumons que vous avez répondu à l'appel dès que le téléphone a sonné et que vous avez parlé à la personne à l'autre bout du fil. Lors de la conversation, avez-vous rencontré un mot sur lequel vous anticipiez de bégayer, pour alors réfléchir à une autre façon de le dire dans le but d'éviter de bloquer sur ce mot ? C'est possible ! Si c'est le cas, vous venez d'ajouter une brique supplémentaire au mur de votre peur.

Incidemment, lorsque vous avez rencontré Joe Bleau l'autre jour et que vous craigniez de bégayer en lui parlant, qu'avez-vous fait ? Comment avez-vous évité de lui parler ? Vous êtes-vous retiré à l'autre extrémité de la pièce ou vous êtes-vous caché de lui - ou êtes-vous resté à ses côtés ? Hélas, nous ne pouvons savoir quels genres de contacts ou de rencontres vous évitez.

Tel que déjà mentionné, lorsque vous vous impliquez dans des situations normales et que vous désirez parler, prenez la ferme résolution d'en profiter et parlez fort. Vos opinions doivent être entendues, tout comme celles de la personne à vos côtés; et utilisez les mots qui vous viennent à l'esprit. Prenez la ferme décision d'exprimer vos opinions sans faire de substitutions ou de révisions pour éviter de bégayer. Si vous avez la détermination de vous attaquer de cette façon à vos difficultés, vous augmenterez votre confiance en vous-même.

Tout comme vous aviez l'habitude de planifier comment éviter les difficultés, prenez maintenant le temps de planifier comment ne plus éviter les situations difficiles. Il se peut que vous manquiez, parfois, à vos résolutions; si cela se produit, il vous faudra compenser ces manquements en affrontant d'autres situations similaires dans lesquelles vous craignez de bégayer. Personne ne gagne à tout coup, mais tout le monde peut se reprendre. Dans tous les cas, soyez honnête envers vous-même

dans votre travail. En vous trouvant des excuses, vous n'abuserez personne d'autre que vous-même.

Voici le récit de ce qu'un individu a fait pour essayer de réduire les évitements qui renforçaient constamment ses craintes :

«Pendant des années, j'ai utilisé tous les trucs imaginables pour m'empêcher de bégayer ou pour cacher le bégaiement lorsqu'il se manifestait. Je m'en tirais la plupart du temps; malgré cela, je vivais avec la crainte que, tôt ou tard, je sois démasqué et, habituellement, je l'étais. Mais le pire aspect de tout cela était cette vigilance constante que je devais exercer, ce jugement sélectif constant des situations et des phrases pour identifier les signes de difficultés potentielles. C'est comme si je marchais seul dans la jungle équatoriale. J'étais tellement fatigué de toujours me tenir prêt à esquiver, à éviter et à cacher cette peur constante.»

«Peu importe; aujourd'hui, bien décidé, je suis déterminé à m'attaquer à la situation tête première. J'ai commencé par aller déjeuner dans un café plutôt qu'à la cafétéria que je fréquentais toujours puisque je n'avais pas à y parler. J'ai passé devant le café trois fois avant d'avoir assez de courage pour y entrer mais, finalement, j'entraï.»

«Je me surpris à répéter mentalement ma commande, à modifier mon choix de mots pour ne pas bégayer; mais j'étais tellement dégoûté par ma faiblesse que lorsque vint la serveuse, j'ai tout simplement laissé échapper «b-b-b-bacon et oeufs !» En bégayant volontairement sur le mot «bacon.» Je la regardai; elle ne sourcilla aucunement. Elle me demanda si je désirais un café et je dis encore «b-b-b-bacon et oeufs et café.» Je ne peux vous dire à quel point je me sentais bien. Pour une fois, je n'avais pas été lâche. Je pensai : «s'ils n'aiment pas cela, c'est le même prix.» Je me sentais fort, pas faible; et croyez-moi, j'ai bien apprécié le bacon et les oeufs.»

«Après le déjeuner, je me sentais tellement bien que je décidai de m'attaquer au téléphone qui est, depuis toujours, l'appareil que je crains le plus. Je désirais connaître les heures de départ des autobus pour Trenton au lieu, comme d'habitude, de me rendre à la gare plutôt que de téléphoner. Ma crainte du téléphone était tellement terrible que je raccrochai deux fois alors qu'ils répondirent sans que je puisse dire un seul mot. J'étais à ce point paniqué que je ne me serais même plus rappelé ce que je voulais dire, même si j'avais pu commencer à parler.»

«Puis je m'assis, fumai une cigarette, écrivis les mots «à quelles heures les autobus partent-ils pour Trenton cet

après-midi ?» Et je plaçai le miroir près du téléphone pour m'observer; je composai le numéro et prononçai, mot à mot, mon texte. Comme je l'anticipai, j'ai bégayé, pas trop cependant; je dus répéter mon message, le préposé n'ayant pas compris la première fois; mais j'obtins l'information que je désirais. Je me sentais complètement vidé après cela mais, également, triomphant. «Je rosserai encore cette sacrée chose», me disais-je».

Vous aussi le pouvez.

RÈGLE N° 6

Maintenez le contact visuel avec vos interlocuteurs

Si vous êtes comme la plupart des personnes qui bégaiement, vous ne regardez pas les gens directement dans les yeux en leur parlant. En vous observant attentivement, vous pourriez fort bien constater que vous détournez habituellement votre regard, surtout lorsque vous bégayez ou que vous anticipez un blocage. Vous augmentez ainsi la honte et l'embarras que vous ressentez à cause de votre difficulté d'élocution.

Bien que le maintien du contact visuel ne puisse, à lui seul, mettre un terme à votre bégaiement, il contribuera cependant à réduire votre timidité ou votre grande gêne. Cette émotivité génère une grande tension qui cause ou aggrave votre problème d'élocution. C'est pourquoi cette règle exige que vous établissiez un bon contact visuel avec la personne avec qui vous conversez.

Cela ne signifie pas que vous devez constamment fixer votre interlocuteur; il faut plutôt regarder cette personne dans les yeux de manière plus ou moins continue. Établissez le contact visuel avant de commencer à parler et maintenez-le d'une façon naturelle. Faites un effort spécial pour ne pas détourner votre regard lorsque vous bégayez ou que vous anticipez de bégayer.

Peut-être maintenez-vous déjà un bon contact visuel; mais il est plus probable que vous vous sentiez embarrassé et que, pour cette raison, vous ne le faites pas. Rappelez-vous qu'il est difficile de s'observer soi-même; alors, soyez honnête avec vous-même. Pourquoi ne pas demander à votre interlocuteur, ou à un membre de votre famille, de vous observer pour constater si vous détournez vos yeux juste avant de bégayer ou lorsque vous bégayez.

Il est possible que vous détourniez votre regard parce que vous craignez que votre interlocuteur réagisse avec compassion, rejet ou impatience, ce qui est inexact. En maintenant le contact visuel, vous pourrez vérifier la validité de vos craintes tout en mettant votre interlocuteur plus à l'aise. De plus, un bon contact visuel démontre que vous acceptez votre bégaiement - au lieu de le rejeter - comme étant un problème à contrôler. Lorsque vous détournez le regard, vous ne faites que renier le problème.

«L'importance du contact visuel résulte de son influence sur la personne qui bégaie. Il force cette dernière à ne pas s'arrêter sur le mot mais à continuer à le prononcer, même avec bégaiement. En plus d'être un comportement d'affirmation personnelle, c'est une action positive. Il est difficile de s'arrêter et de reculer en maintenant le contact visuel.»

Harold B. Starbuck

Faites votre possible pour qu'un bon contact visuel devienne une habitude. Ce faisant, vous vous sentirez mieux puisque cela vous aidera à combattre des sentiments d'infériorité et de grande gêne. Les psychiatres recommandent son utilisation pour aider les personnes timides. La communication interpersonnelle est toujours facilitée par le contact visuel, même si vous ne bégayez pas. Les bons orateurs l'utilisent de façon naturelle.

Il n'est pas nécessaire de tourner ou de pencher votre tête par réaction de honte comme vous le faites probablement inconsciemment en détournant votre regard. Nous espérons que vous pourrez accroître votre opinion à l'effet que vous êtes aussi valable que toute autre personne et faire de votre mieux pour regarder les gens directement dans les yeux, pour affronter ce monde dans lequel nous vivons.

Comment travailler à maintenir le contact visuel

Respecter cette règle peut représenter un problème plus sérieux que vous ne pouvez l'imaginer. Plusieurs personnes qui bégaient sont devenues à ce point timides qu'il leur est difficile de regarder quiconque directement dans les yeux en bégayant. Nous vous suggérons de vous

surveiller attentivement, plusieurs fois, en appliquant les procédures suivantes.

Commencez par vous observer dans un miroir lorsque vous êtes seul en imitant un blocage facile. Gardez-vous le contact visuel avec vous-même ou détournez-vous le regard ? Essayez cela plusieurs fois en vous assurant de ne pas détourner le regard. Cela ne devrait pas être trop difficile. Puis faites-le en ayant un sérieux blocage. Si vous constatez que vous ne gardez pas le contact visuel avant et pendant le blocage, travaillez-y jusqu'à ce que vous puissiez le faire et le maintenir.

Puis faites quelques appels téléphoniques en vous observant dans le miroir lorsque vous avez de vrais blocages. Regardez-vous jusqu'à pouvoir parler sans détourner vos yeux pendant au moins cinq vrais bégayages. Comme une personne qui bégaie l'a déjà fait remarquer : «ce n'est pas facile», mais c'est une étape essentielle pour suivre ce programme avec succès.

Au fur et à mesure que vous gagnerez en confiance, il vous sera plus facile de maintenir le contact visuel lors de conversations générales. Cela n'exige pas que vous regardiez fixement vos interlocuteurs; regardez-les d'une façon naturelle et normale. Et bien que plusieurs d'entre eux puissent détourner leur regard, continuez à vous contrôler.

«Assurez-vous de ne pas baisser la tête ou détourner votre regard lors d'un moment de bégaiement. Certains de vos interlocuteurs peuvent détourner leur regard malgré vos efforts pour maintenir le contact visuel. Pour réussir, il suffit que vous les regardiez.»

Joseph sheehan

En parlant avec d'autres, identifiez une, deux et même trois occasions lors desquelles vous avez maintenu un bon contact visuel en bégayant. Puis augmentez à dix occasions. Pour faire la preuve que vous avez bien appliqué cette recommandation, nous vous suggérons d'écrire les noms et la couleur des yeux de dix personnes avec lesquelles vous avez eu un blocage ou, encore, d'écrire au moins dix mots sur lesquels vous avez bégayé sans perdre le contact des yeux.

Faites preuve d'imagination pour inventer d'autres manières d'observer votre comportement. À compter de maintenant, construisez la confiance en votre capacité

de parler avec un bon contact visuel naturel dans toutes les occasions; vous vous sentirez bien mieux. Non seulement retirerez-vous une satisfaction personnelle en sachant que vous pouvez appliquer cette règle, mais cela fera de vous un interlocuteur plus efficace.

Mélinda n'avait pas ce problème.

«Mélinda a toujours maintenu un excellent contact visuel. Elle avait de beaux yeux bleus qu'elle gardait constamment sur vous, testant, testant. Lorsqu'elle bégayait, l'intensité de son regard augmentait. Mais en même temps, elle souriait d'un sourire mordant de douceur. Il n'y avait pas de rancoeur dans ce sourire - juste une belle et brave fille qui se riait des monstres et des fantômes.»

Charles Van Riper

RÈGLE N° 7

Trouvez ce que vous faites en bégayant

Une étape essentielle de tout programme thérapeutique est de connaître avec précision ce que vous faites avec votre mécanisme de parole lorsque vous avez des difficultés d'élocution. Il vous faut identifier et devenir conscient des mouvements musculaires inadaptés de votre mécanisme de parole lorsque vous bégayez.

Plus vous étudierez comment vous bloquez sur certains sons ou mots, plus vous réaliserez qu'il est possible de les prononcer sans lutter. En d'autres termes, plus vous analyserez attentivement vos mauvaises habitudes d'élocution, plus vous pourrez bénéficier des mesures de contrôle pouvant modifier ou éliminer ce que vous faites de superflue et de non-naturel.

Bien que vous puissiez ne pas aimer l'idée d'examiner la façon dont vous bégayez, cette information n'en est pas moins importante. Peut-être n'avez-vous qu'une vague idée de la façon dont vous bégayez; par conséquent, vous ne pouvez reproduire vos bégayages. Il se peut que vous sachiez seulement que, parfois, vous parlez avec fluence et que vous bloquez misérablement en d'autres occasions.

«Au début de mon programme thérapeutique, je fis une découverte déconcertante. Bien que bégayant depuis des années, je constatai que je ne savais que très peu de choses sur ce que je faisais avec mon mécanisme de parole en bégayant.»

Harold L. Luper

Quoi qu'il en soit, il vous faut bien ressentir les mouvements des muscles contrôlant votre respiration, votre bouche, vos lèvres et votre langue dans le but de reproduire votre bégaiement pour mieux comparer ces mouvements musculaires avec ceux que vous produisez en parlant avec fluence.

Parmi les efforts requis, mentionnons la reconnaissance des actions musculaires productrices de la parole lorsque vous bégayez en comparaison avec leur activité spécifique lorsque vous parlez sans difficulté.

Pour trouver cette différence, on vous demandera de bégayer volontairement, en imitant vos bégayages tout en vous observant dans un miroir. Vous devrez également écouter et étudier des enregistrements de conversations lors desquelles vous avez eu des difficultés. Si vous avez la chance de posséder des enregistrements vidéo de votre bégaiement, ces derniers vous seront très utiles. En effet, pouvoir vous entendre et vous voir bégayer facilitera l'identification des changements et des corrections appropriées. Bien que de telles observations puissent paraître étranges et déplaisantes, le progrès n'est possible qu'en confrontant votre problème, peu importe à quel point cela peut être pénible. Les autres vous voient et vous entendent bégayer; s'ils peuvent supporter cela, alors vous le pouvez aussi. Après tout, ce n'est pas si pénible que cela.

Analysez la nature de vos blocages

Nous vous exhortons à examiner et à étudier vos blocages pour devenir conscient des mouvements et des positions des divers éléments de votre mécanisme de parole lorsque vous bégayez. Ceci s'applique spécifiquement aux mouvements que vous produisez et qui ne sont ni naturels, ni nécessaires.

Comment faire cet auto-examen ? Une façon de découvrir ce qui se produit est de bégayer très lentement lorsque vous bloquez. Cela ne veut pas dire de parler lentement - mais de bégayer lentement. Lorsque vous

anticipez des difficultés, allez-y, bégayez; mais faites-le d'une manière si lente que vous aurez le temps de bien ressentir exactement ce que vous faites d'incorrect avec vos muscles de la parole.

Faites-le en ressentant bien ce qui se passe lorsque vous bloquez et ce que vous faites lors de la transition au son suivant. Faites-le pour devenir bien conscient de ce qui se produit sur ces sons qui vous occasionnent des difficultés. Remarquez et notez les aspects qui vous semblent différents et superflus.

Une autre manière d'obtenir cette information est de répéter vos blocages lorsque vous connaissez des difficultés. Soyez courageux et bégayez encore sur ces blocages. Mais, cette fois, reproduisez ce blocage d'une manière si lente qu'il vous sera facile de bien ressentir les actions musculaires de votre mécanisme de la parole.

Utilisez un miroir pour mieux vous observer en bloquant

Si vous avez des difficultés à parler au téléphone, l'utilisation d'un miroir vous offre une excellente opportunité d'observer ce que vous faites d'incorrect en bégayant au téléphone. Placez le miroir près de l'appareil selon un angle qui vous permettra de bien observer votre visage.

Puis faites des appels téléphoniques. Si vous n'avez personne en particulier à contacter, vous pouvez toujours appeler des grands magasins ou des services publics (ou les 1-800) pour demander des informations tout en surveillant bien votre bégaiement. Puis tout en parlant, surveillez les mouvements de votre bouche et des autres articulateurs en identifiant spécifiquement les mouvements inadaptés (et tendus) que vous faites avec vos muscles langagiers.

Ici encore, en bégayant lentement, vos chances seront meilleures d'observer ce qui se produit. De plus, si vous le pouvez, arrêtez l'action en bloquant; cela vous aidera à mettre en évidence toute position déviante. Vous avez besoin de cette information pour mieux imiter vos actions.

Une fois l'appel terminé, choisissez un mot qui vous procure des difficultés. Cela peut être votre nom. Peu importe, ce mot doit avoir un son sur lequel vous bloquez souvent.

Tout en vous observant dans le miroir, bégayez volontairement sur ce mot, imitant votre façon habituelle de bloquer sur ce dernier, reproduisant ce blocage de façon

aussi réaliste que possible. Puis répétez le blocage, bégayant sur ce son ou sur cette syllabe seulement, mais cette fois très lentement. Il peut être difficile de ralentir le bégaiement, mais continuez d'y travailler jusqu'à ce que vous y parveniez.

Maintenant, afin de faire la comparaison, prononcez encore le même son mais, cette fois, correctement, vous efforçant de bien ressentir ce qui se produit en le prononçant sans bégayer, tout en vous observant dans le miroir. Redites plusieurs fois la syllabe, lentement, jusqu'à ce que vous perceviez distinctement la différence entre les activités musculaires du langage avec et sans bégaiement. Puis notez bien ces choses que vous faites et qui sont différentes, anormales ou superflues lorsque vous bégayez.

Bien que ce travail puisse paraître compliqué, ça ne devrait pas être trop difficile puisque vous constaterez probablement que votre façon de bégayer est constante. Vous pourriez remarquer que vos habitudes de bégaiement sont plus ou moins uniformes, la plupart des personnes qui bégayaient ayant tendance à reproduire les mêmes mouvements musculaires erronés chaque fois qu'elles bégayaient.

L'utilisation d'un magnétophone pour vous vérifier

C'est ici qu'un magnétophone est utile pour étudier votre bégaiement dans le but de pouvoir le reproduire ou l'imiter. Il peut s'agir d'un magnétophone portatif dont l'utilisation n'est pas encombrante et même si elle l'était, les gens seront plutôt intéressés à en connaître le fonctionnement.

Peut-être avez-vous déjà des enregistrements alors que vous conversiez avec des ami(e)s ou des membres de votre famille. Il est également souhaitable de porter ce magnéto pour procéder à d'autres enregistrements en extérieur. Si vous ne voulez pas parler avec des gens que vous connaissez, alors parlez à des inconnus, ne serait-ce que pour leur demander l'heure ou une direction quelconque tout en vous enregistrant.

Tel que déjà suggéré, si vous avez des difficultés au téléphone, vous devriez enregistrer des conversations téléphoniques tenues face au miroir, immobilisant parfois vos articulations ou poursuivant vos répétitions, etc. Ensuite, une fois ces conversations enregistrées, écoutez-les. Ralentissez la cassette là où vous avez eu des difficultés pour avoir une meilleure compréhension de ce qui se produisit.

Lors des séances d'écoute de ces enregistrements, imitez silencieusement ou mimez les actions des muscles de votre mécanisme de la parole tout en vous écoutant. Il vous faut voir, entendre et être capable de reproduire ce que vous avez fait en bégayant. Faites-le du mieux que vous pouvez, même si vous n'avez pas de magnétophone, pour avoir une bien meilleure compréhension de la situation.

Il serait à votre avantage de vous enregistrer sur vidéo pour mieux observer vos actions lorsque vous bégayez. Le visionnement de telles cassettes vous permet simultanément de voir et d'entendre les actions qui devront être corrigées. Vous serez alors dans une bien meilleure position pour étudier vos difficultés. Nous vous recommandons fortement de vous enregistrer sur vidéo.

Maintenant que vous avez découvert ce que vous faites d'anormal avec vos muscles de la parole lorsque vous bégayez, comparez ces mouvements avec ceux qui sont faits en situation de fluence. Compléter cette étape peut prendre un temps considérable; mais persévérez jusqu'à avoir une compréhension adéquate de ce que vous faites d'erroné en bégayant.

Travailler pour acquérir cette connaissance exige une analyse minutieuse; mais plus vous aurez de détails sur vos difficultés, plus il vous sera facile de les résoudre. Pour vous donner plus d'exemples explicites sur la façon d'observer les activités musculaires de votre mécanisme de la parole, lisez la prochaine section décrivant en détail comment analyser ce que fait une personne qui bégaye avec son mécanisme de la parole lorsqu'elle éprouve des difficultés. Cette section vous donne des directives spécifiques sur la façon d'étudier les erreurs que vous commettez. Nous discuterons ensuite des techniques vous permettant de corriger vos blocages.

ANALYSE DES BLOCAGES

Comment analyser en détail ce que vous faites avec votre mécanisme de la parole

Cette section décrit en détail comment une personne qui bégaye doit ressentir et analyser ses blocages dans le but de corriger ses dysfonctionnements. Nous ne pouvons deviner ce qui se produit exactement dans votre cas particulier. Cependant, cette section décrit certains comportements de bégaiement qui se produisent en prononçant certaines consonnes. Ceci devrait vous donner une meilleure idée sur la façon d'étudier vos difficultés.

Notons tout d'abord que toute expression orale - dont la parole - se compose de sons différents et séparés qui sont combinés pour produire des mots. Autrement dit, en parlant, vous articulez les sons qui forment les mots. Ces sons sont des voyelles et des consonnes - les voyelles étant les lettres «a», «e», «i», etc. Alors que les consonnes sont «b», «c», «d» etc.

En bégayant, vous pouvez croire que vous bloquez sur un mot. C'est vrai. Mais plus spécifiquement, vous bloquez sur un son du mot ou en faisant la transition d'un son à l'autre de ce mot. Par exemple, lorsque vous bégayez en disant b-b-b-bonjour, vous ne bloquez pas uniquement sur le son «b», puisque vous l'avez déjà répété, mais il vous est également difficile de faire la transition sur le reste du mot. En fait, plusieurs personnes qui bégayaient ont plus de difficulté lors des transitions d'un son à l'autre.

Entre autres possibilités, vous pouvez constater que votre débit d'air est haché ou sporadique; ou que vous laissez sortir tout l'air en premier pour ensuite parler sur le peu qui reste; ou vous utilisez des starters ou des interjections; ou vous collez vos lèvres ensemble sans pouvoir les rouvrir; ou votre langue colle à votre palais; ou vous faites de très rapides répétitions ou vous répétez simplement des sons; ou votre mâchoire se met à trembler; ou vous prolongez certains sons, etc.

En essayant de dire un nom

Utilisons une consonne pour activer les muscles de votre parole. Supposons que votre prénom soit Pierre et que vous avez une difficulté particulière sur le son «p» ainsi que sur la transition au son suivant.

(Pratiquement toutes les personnes qui bégayaient ont de la difficulté avec leur nom, surtout lorsqu'elles doivent s'identifier à quelqu'un d'important.)

Pour votre information, le son «p» est une «bilabiale occlusive sourde - une plosive» (cela dit, oubliez ça.) Ce genre de son est produit par la fermeture des lèvres, faisant naître une légère pression d'air, laquelle est soudainement libérée en séparant rapidement les lèvres. Essayez maintenant de ne produire que le son «p».

Bon : face à votre miroir, bégayez de façon accentuée sur le son «p» en disant votre prénom, avec beaucoup de tension. Puis bégayez encore sur le son mais, cette fois, très très lentement afin de mieux ressentir l'action de vos muscles de la parole lors du blocage. Répétez ceci plusieurs fois.

Que s'est-il produit ? Qu'avez-vous remarqué ? Certes, la tension était excessive; mais où était-elle principalement localisée ? Il est possible que l'air n'ait pu passer parce que vos lèvres, bien fermées, bloquaient le passage.

Peut-être qu'au lieu de vous attaquer directement au son «p», vous avez balbutié en utilisant divers sons au départ de façon répétitive tels que «eh» ou «bien», etc. Ou peut-être avez-vous recommencé une phrase après avoir bloqué à mi-chemin. Dû à la tension, vos muscles de la parole peuvent avoir été temporairement immobilisés, empêchant ainsi la production des sons.

Peut-être aviez-vous de minimes vibrations au niveau des lèvres ou de votre mâchoire - ou le son fut prononcé de façon répétitive (p-p-p-p), comme sur un vieux disque trop usé. Ou vos lèvres étaient bloquées ou en saillie, suivies de vibrations très rapides ou d'un tremblement convulsif.

Mais il est plus probable que ce blocage fut causé parce que vous mainteniez votre bouche dans une position fixe. En d'autres mots, vos lèvres étaient à ce point collées en produisant le son «p» que vous ne pouviez les séparer pour laisser passer l'air. Vous ne pouviez pas débloquent votre bouche parce que le contact que vous produisiez était très dur et serré. Faites-vous ce genre de choses ?

Bien sûr que non, vous ne faites pas toutes ces choses, non plus que d'ajouter toutes ces complications; mais il vous faut noter comment et où vous bloquez en produisant le son «p» pour vous rappeler que c'est ce qui doit être éliminé ou modifié.

Maintenant, toujours face à votre miroir, dites votre nom sans bégayer, d'une façon très, très lente, répétant souvent pour bien ressentir la différence entre une prononciation avec bégaiement et une prononciation sans bégaiement. Ressentez bien cette différence.

Bien ! Présomons pour l'instant que la cause de vos difficultés sur le son «p» soit l'accollement très serré de vos lèvres, bloquant ainsi le son. Que pouvez-vous ou que devez-vous faire pour changer ou corriger cette habitude ?

Vous pouvez la corriger en adoucissant ou en relâchant la tension de vos lèvres pour empêcher la pression de se former. Lorsque vous commencez à dire votre nom, détendez vos lèvres de telle sorte qu'elles soient souples et flasques puis, en contrôlant bien le mouvement, faites-les entrer en contact très doucement, légèrement, en prononçant le son «p». C'est ce que nous appelons un contact léger.

«Concentrez-vous sur le contrôle des muscles de vos lèvres pour que ces dernières ne fassent que s'effleurer pour permettre à l'air de s'échapper entre les deux.»

Harold B. Starbuck

Pour produire un contact léger, il vous faut contrôler l'action des muscles des lèvres de manière à ce qu'elles ne fassent que s'effleurer, sans aucune pression. De cette façon, vous pouvez contrôler sciemment l'action de vos lèvres pour que leur contact soit très léger, permettant à l'air de s'échapper par l'occlusion. Entraînez-vous à faire des contacts légers et relâchés de manière à contrôler le mouvement de vos lèvres au travers du son «p».

Utilisant ce qui précède à titre d'exemple, votre tâche est de découvrir quels genres de contacts ou de mouvements articulaires vous produisez pour bégayer, et ce dans le but de savoir comment modifier ou contrôler l'action des muscles de votre parole. C'est nécessaire pour corriger toutes ces mauvaises habitudes que vous avez acquises. Vous constaterez que plusieurs sont faciles à comprendre et qu'elles peuvent être modifiées ou éliminées en appliquant les procédures correctives décrites dans le chapitre suivant.

D'autres habitudes sont plus compliquées; mais si vous analysez attentivement vos habitudes néfastes d'élocution, vous pourrez utiliser les contrôles pour modifier ou éliminer vos actions non-naturelles ou superflues.

«Mieux vous comprendrez votre problème d'élocution et ce que vous faites pour l'amplifier, plus vous serez en mesure de vous aider vous-même pour le travailler avec des résultats concrets.»

Wendell Johnson

Plus vous étudierez les manières dont vous bégayez sur les sons et les mots qui vous sont difficiles pour les comparer avec la façon de les prononcer avec fluence, plus vous réaliserez que vous pouvez facilement traverser un blocage sans devoir lutter.

Résultats comparatifs

Par cette comparaison, vous constaterez que ces mouvements superflus que vous faisiez pour parler étaient

en partie responsables de vos difficultés. De tels mouvements ne sont pas nécessaires pour produire correctement les sons ou les mots que vous essayez de dire. Alors, maintenant que vous avez étudié et identifié ces actions superflues et inutiles, vous êtes en bonne position pour travailler à les éliminer.

Encore une fois, nous aimerions bien pouvoir identifier précisément ce qui devrait être entrepris dans votre cas particulier; mais nous ne connaissons pas vos habitudes particulières de bégaiement. Les diverses articulations possibles de sons sont si nombreuses qu'il serait impossible de toutes les décrire.

Profitant de cette connaissance nouvellement acquise, les chapitres suivants vous expliqueront, grâce aux corrections de blocages, comment modifier ou corriger ce que vous faites d'erroné. Bien qu'il soit impossible de contrôler sciemment toutes les actions impliquées dans la production du langage, l'utilisation des correctifs de blocages qui seront décrits vous permettra de réaliser que vous n'avez pas besoin de bégayer comme vous le faisiez. Nous vous rappelons une fois de plus que le bégaiement est quelque chose que vous faites et que vous pouvez changer ce que vous faites.

«Lorsque vous commencerez à identifier ce que vous faites qui rend votre élocution plus difficile, vous constaterez que la plupart de ces comportements sont contrôlables»

Harold L. Luper

Vous pouvez substituer à votre ancienne réaction de bégaiement une réaction plus appropriée. Vous n'avez pas besoin de passer le reste de votre vie à lutter contre des blocages, vous rendant ainsi misérable. Soyez confiant en votre capacité de vaincre votre problème.

RÈGLE N° 8

Correction des blocages

L'étude entreprise au chapitre précédent devrait vous avoir permis de mieux comprendre ce que les muscles de votre mécanisme de la parole faisaient d'erroné. L'étape suivante consiste à modifier ou à corriger ces erreurs. Mais comment fait-on cela ?

En appliquant les corrections de blocage.

Au nombre de trois, ces corrections vous apprennent à modifier ou à corriger ces erreurs que vous faites lorsque vous bégayez. Ces corrections vous permettront de mieux composer à la fois avec les interruptions de votre fluence et les peurs qui leur sont associées.

Les chapitres suivants décrivent comment travailler avec ces correctifs. Le premier, intitulé «correction post-blocage», explique en détail comment modifier/corriger vos façons de faire une fois qu'un blocage s'est manifesté. Etant donné son caractère hautement instructif, cette procédure doit être appliquée en premier.

Le chapitre qui suit s'intitule «correction pendant le blocage» et décrit la meilleure manière de se sortir d'un blocage. Puis le chapitre intitulé «correction pré-blocage» décrit comment prévenir un blocage anticipé. C'est le but ultime vers lequel vos efforts doivent tendre.

«Les études entreprises en laboratoire et en clinique ont révélé cette vérité élémentaire que ce comportement que l'on désigne «bégaiement» est très modifiable. Le locuteur peut changer de façon radicale ces choses qu'il fait et qu'il appelle son bégaiement.»

Wendell Johnson

(Vous aurez deviné que les termes «correction post-blocage, pendant le blocage et pré-blocage» désignent le moment propice ainsi que la séquence pour appliquer ces procédures conduisant à une meilleure élocution.)

Correction post-blocage

L'ANNULATION

C'est peut-être une des techniques les plus efficaces que peuvent utiliser les personnes qui bégaièrent pour en venir à bégayer moins sévèrement. Bien qu'elle ne soit pas compliquée, l'annulation offre l'avantage que la personne confronte et accepte son bégaiement.

Cette procédure de correction post-blocage intervient immédiatement après un blocage, avant même que l'individu ne poursuive ce qu'il a à dire. C'est à ce moment qu'il est le plus facile de savoir précisément ce qui n'allait pas et comment le corriger ou le modifier.

Nous vous recommandons maintenant d'utiliser les connaissances acquises sur votre bégaiement en pratiquant cette correction, souvent désignée par le terme annulation. Efforcez-vous de pratiquer l'annulation car elle vous donne la chance de réviser immédiatement votre comportement pour corriger vos erreurs.

«Vous devez apprendre à annuler. Cette technique implique de laisser se manifester un blocage habituel, puis de prendre une pause pour étudier ce blocage qui vient de se produire, puis de redire le mot, mais d'une façon différente.»

Charles Van Riper

«En d'autres mots, une annulation post-blocage vous offre, en théorie, la chance de développer et d'exercer un auto-contrôle là où, auparavant, seule l'absence de contrôle régnait.»

Courtney Stromsta

Décrivez brièvement, la correction post-blocage est la suivante : après avoir bégayé sur un mot, faites une pause pour réfléchir à ce que vous avez fait d'erroné et pour planifier la modification ou la correction de ce comportement. En faisant des corrections post-blocage, vous corrigez vraiment vos mouvements musculaires erronés du mécanisme de parole.

La section suivante décrit l'ordre dans lequel les différentes séquences se succèdent. Étudiez attentivement les explications pour bien comprendre le déroulement de cette procédure; puis lorsque vous bégayez, appliquez-la. Les chiffres entre parenthèses indiquent les séquences en question.

SÉQUENCES D'UNE CORRECTION POST-BLOCAGE

Lorsque vous bégayez sur un mot, la première chose à faire est (1) de compléter le mot bégayé - complétez le mot en entier. Ne l'esquivez pas. Puis (2) prenez la résolution de faire une pause - arrêtez complètement une fois le mot prononcé. La pause est destinée à vous donner le temps d'étudier le problème et de mimer sa solution.

Après vous être arrêté de parler, (3) efforcez-vous de réduire la tension présente dans votre mécanisme de

la parole, spécialement au niveau de la gorge. Ressentez votre langue reposer mollement au fond de votre bouche. Laissez vos mâchoires légèrement entrouvertes, comme si vous murmuriez, vos lèvres bien relâchées. Il faut que vous puissiez ressentir la tension diminuer pendant que votre respiration revient à la normale.

«Cette pause permet à l'individu de préparer son mécanisme de la parole à une modification en réduisant la tension musculaire et en permettant à son articulation de retourner à une position neutre.»

Lloyd M. Hulit

Tout en vous reposant et en vous détendant, (4) réfléchissez à ce qui a pu causer ce blocage sur ce son - qu'avez-vous fait d'erroné ? - Qu'avez-vous fait d'anormal ? Dans le chapitre précédent, vous avez déjà étudié vos erreurs en bloquant sur différents sons; puis vous avez envisagé les diverses solutions pour modifier ou corriger ces erreurs. Profitant de cette connaissance, trouvez ce qui s'est produit d'anormal lorsque vous avez bégayé et (5) revoyez ce que vous pouvez faire pour reprendre lentement ou changer les erreurs commises sur ce mot ou ce son.

Puis (6) répétez mentalement ou mimez silencieusement l'effet que vous aurez lorsque votre bouche effectuera lentement ces corrections pour modifier vos anciennes habitudes de bégaiement et vous permettre de prononcer le mot.

(En prenant le temps de bien étudier votre problème de blocage et en planifiant comment mieux composer avec ce dernier, il peut vous sembler que votre interlocuteur perde intérêt à ce que vous avez à dire. Bien que cela soit possible, ne vous désarmez pas et concentrez-vous à appliquer correctement cette correction post-blocage. Prenez votre temps car la pause doit être suffisamment longue pour vous permettre de bien planifier votre stratégie.)

Après avoir identifié la solution pour corriger ou modifier vos erreurs - et une fois que vous avez mentalement ressenti l'effet que vous aurez en répétant le mot tout en appliquant ces corrections - alors, et alors seulement (7) redites le mot tout en ressentant bien les corrections que vous appliquez.

Mais, cette fois, (8) articulez lentement et doucement le son sur lequel vous aviez bloqué - en le prolongeant.

Ceci vous donnera le temps de vous concentrer pour mieux ressentir la correction ou la modification appliquée aux erreurs musculaires que vous aviez commises en bégayant. Et faites en sorte que votre voix ne s'arrête pas - maintenez la phonation - ce qui vous permettra d'effectuer lentement la transition au son suivant.

En parlant de cette façon, rappelez-vous toujours de corriger vos mouvements musculaires erronés. Changez ce que vous aviez l'habitude de faire en bloquant sur un son. Par exemple, si un contact léger est requis, appuyez si délicatement qu'il n'y aura que peu ou pas de contact entre les deux articulateurs. Accordez aussi plus d'attention à l'articulation facile du mot plutôt qu'à sa phonation.

Bien que cette correction post-blocage semble exiger beaucoup de temps, elle ne devrait pas prendre plus de quelques secondes. Plus vous l'utiliserez, plus vous deviendrez habile et moins cela vous prendra de temps. Cette façon lente et prolongée de prononcer le son tout en gardant une voix coulante vous donnera suffisamment de temps pour que vous ressentiez mentalement l'effet de la correction que vous appliquerez immédiatement après un blocage.

N'ayez pas honte de répéter, de cette façon, les mots que vous avez bégayés. Le court délai requis et les corrections appliquées démontreront aux autres votre détermination à maîtriser votre difficulté. De toute façon, la plupart de nos interlocuteurs sont indulgents et vous respecteront pour les efforts que vous faites. Vous aurez besoin de nombreuses occasions pour pratiquer les corrections post-blocage et cela pourrait aider certains d'entre nous à s'y entraîner seuls à haute voix.

De toute évidence, il peut être traumatisant de répéter un blocage de bégaiement. Vous pourriez avoir tendance à ne pas modifier le blocage mais plutôt à dire le mot bégayé une seconde fois, normalement, tout en vous dépêchant à continuer comme si rien ne s'était passé. Si vous faites cela, sachez que vous ratez une belle occasion en ne profitant pas des bénéfices appréciables découlant de l'application de cette procédure.

«Faites du bon travail sur la procédure de correction post-blocage. C'est précisément à cette étape que s'effectue la correction. Evitez de simplement répéter les mots avec fluence après les avoir bégayés. Prononcez-les attentivement, vous

concentrant sur la perception de l'action musculaire au fur et à mesure que vous coordonnez votre respiration (expiration) avec la formation des sons. Concentrez-vous à bien ressentir le mouvement et la fluence.»

Harold B. Starbuck

Persévérez à utiliser ces corrections lorsque vous bégayez.

Leur utilisation vous permettra d'apprendre comment affronter plus facilement un blocage. Elles briseront vos anciennes habitudes de bégaiement en plus de vous aider à bâtir votre confiance en votre capacité à contrôler votre élocution.

Comme le disait une autre personne : «Cela semblait facile; mais je constatai qu'il était nécessaire de le faire plusieurs fois avant de pouvoir dire le mot facilement.» Une autre personne commenta : «C'était très difficile de bégayer puis d'arrêter afin de se reprendre; mais c'est devenu plus facile. Chaque fois que je le faisais, j'apprenais davantage sur mon bégaiement.»

Correction en blocage (Correction pendant le blocage)

«Il vous faut apprendre à sortir volontairement de vos vieux blocages, à les contrôler sciemment avant même de prononcer le mot.»

Charles Van Riper

SORTIR D'UN BLOCAGE

Avec la correction post-blocage, vous avez appris à annuler votre bégaiement après qu'il se soit manifesté. Nous vous suggérons maintenant d'utiliser une méthode quelque peu semblable et qui consiste à sortir d'un blocage alors même que vous le subissez. Cette technique s'applique lorsque vous avez besoin de vous sortir d'un blocage avec lequel vous luttez. Qu'avez-vous l'habitude de faire lorsque vous bloquez soudainement, sans l'avoir anticipé ?

Peut-être essayez-vous de sortir de ce genre de blocage en utilisant une stratégie quelconque; mais il est plus probable que vous luttiez aveuglément, vous efforçant d'en sor-

tir. Il est pourtant préférable d'utiliser une méthode plus systématique, compatible avec l'approche thérapeutique de cette brochure : la correction «pendant le blocage».

Voici comment cela fonctionne. Lorsque vous êtes aux prises avec un blocage, ne faites pas de pause, n'arrêtez pas pour mieux vous reprendre. Continuez plutôt de bégayer mais en ralentissant; laissez le blocage suivre son cours mais en prolongeant doucement et délibérément ce que vous faites. Vous stabiliserez ainsi le son en ralentissant une répétition, ou en remplaçant la répétition par une prolongation, ou en cessant un tremblement, ou en vous libérant d'une fixation tout en vous sortant facilement du blocage.

«La personne qui bégaie peut changer sa façon de bégayer en "poursuivant" délibérément ou en prolongeant le son problématique, sans lutter ou forcer inutilement.»

Harold L. Luper

Ceci vous fait réaliser votre pouvoir à contrôler la durée de votre blocage, en ralentissant votre débit et en apprenant à amoindrir votre bégaiement. De toute façon, il vous faut étirer ce bégaiement suffisamment pour pouvoir ressentir le contrôle que vous en avez, identifier ce que vous faites d'incorrect ainsi que la solution appropriée et, enfin, corriger vos actions erronées. Grâce à l'analyse de vos habitudes, vous savez maintenant quoi faire pour neutraliser vos habitudes superflues.

Après avoir trouvé la solution, libérez-vous volontairement du blocage en cessant la prolongation ou les répétitions - et, de façon très lente (au ralenti), appliquez les correctifs qui neutraliseront ou corrigeront vos actions musculaires anormales.

«En se libérant d'un blocage, la personne qui bégaie ne permet pas au blocage original de poursuivre son cours comme elle le fait avec l'annulation. Elle essaie délibérément de le modifier avant même de commencer à parler.»

Charles Van Riper

Si, pour quelque raison que ce soit, vous ne pouvez contrôler votre bégaiement et sortir du blocage de

la manière décrite ci-haut, il serait alors souhaitable d'effectuer une correction post-blocage pour que vous puissiez avoir l'impression d'être en contrôle. Quoi qu'il en soit, vous devriez pouvoir corriger vos erreurs à partir des connaissances acquises par l'analyse des façons dont vous bégayez.

Correction pré-blocage

SE PRÉPARER

Nous présumons que vous avez déjà commencé à pratiquer et à employer les corrections «post-blocage» et «pendant le blocage» lorsque vous bégayez. Ce faisant, vous avez appris de nouvelles façons de réagir, d'une façon prédéterminée, en traversant un blocage. Vous devriez maintenant être habile à corriger votre bégaiement une fois qu'il s'est manifesté.

Vous pouvez cependant avoir l'impression que les corrections post-blocage se comparent à l'action de verrouiller la porte d'une grange après que le cheval eut été volé étant donné que cette procédure ne prévient pas le bégaiement. Vous avez bien sûr raison; mais cet apprentissage était essentiel car il pavait la voie à l'étape suivante. De toute évidence, vous avez maintenant besoin d'apprendre à prévenir le bégaiement avant qu'il ne se manifeste. Cette dernière procédure de contrôle s'appelle la correction «pré-blocage».

«Vous devez apprendre à vous préparer à dire les mots redoutés pour les dire sans interruption, sans anomalie (à devenir proprioceptif). »

Charles Van Riper

La plupart du temps, la personne qui bégaie anticipe les difficultés avant même qu'elles ne surviennent. En fait, on réfère parfois au bégaiement comme étant une «réaction anticipée de lutte», ce qui signifie que la personne anticipe des problèmes auxquels elle réagira en luttant pour les éviter. Parfois, hors de toute attente, les blocages vous prennent par surprise; ceux-ci seront discutés plus tard.

Nous vous proposons maintenant de tirer avantage de cette capacité à anticiper les difficultés. Vous pourrez ainsi réagir à cette menace en vous préparant à l'avance.

Cette étape vous apprend à mieux composer avec votre bégaiement en évitant un blocage par une approche nou-

velle et plus efficace grâce à la correction pré-blocage. Cette procédure est comparable à la correction post-blocage, sauf que vous planifiez à l'avance (pré), plutôt qu'après (post) la manifestation du bégaiement.

La correction pré-blocage implique qu'en anticipant bégayer sur un mot ou sur un son, vous faites une pause juste avant de dire le mot pour mieux planifier la façon de l'aborder. N'amorcez pas le mot avant d'avoir identifié la manière usuelle dont vous le bégayez ainsi que la solution appropriée pour corriger ou modifier vos erreurs qui déclenchaient ce bégayage.

Bien que cette procédure ressemble à la correction post-blocage, nous vous incitons à étudier attentivement les directives qui suivent pour savoir exactement quoi faire. C'est un élément-clé de votre programme thérapeutique.

Dans l'espoir d'éviter tout malentendu, nous décrivons en détail comment appliquer ces corrections pré-blocage puisqu'elles exigeront un effort de concentration. Les chiffres entre parenthèses représentent les séquences successives de cette procédure.

LES SÉQUENCES DE LA CORRECTION PRÉ-BLOCAGE

Ceci est la procédure précise à suivre pour la correction pré-blocage avant d'aborder un son ou un mot craint. Au moment d'approcher le mot, et juste avant de le prononcer, (1) faites une pause - arrêtez complètement. Cette pause vous permet de vous calmer, de planifier et de répéter mentalement la façon de mieux aborder ce mot.

Cette pause n'a pas à être longue; cette volonté de vous arrêter vous convaincra, ainsi que votre interlocuteur, que vous êtes bien déterminé à contrôler la situation. Même si elle peut être plus longue que prévue, la pause est moins embarrassante qu'un bégaiement dans lequel vous pourriez vous empêtrer aveuglément.

Une fois que vous vous êtes arrêté, (2) efforcez-vous de détendre les composantes de votre mécanisme de parole qui sont tendues, y compris votre gorge. Ressentez votre langue reposer mollement au fond de votre bouche, vos mâchoires légèrement entrouvertes, comme si vous alliez murmurer, vos lèvres étant bien relâchées. Voyez si vous pouvez ressentir cette impression de relâchement complet de cette partie de votre corps.

Tout en relaxant, réfléchissez et (3) rappelez-vous ce que vous aviez l'habitude de faire d'erroné en bloquant sur ce son. Quelles erreurs faisiez-vous en bégayant sur ce son ? Vous devriez vous en souvenir grâce à la précé-

dente analyse de vos activités musculaires et à votre expérience des corrections post-blocage.

De cette révision de vos anciennes erreurs, (4) identifiez les correctifs appropriés - que vous avez déjà expérimentés pour éliminer ou modifier les anomalies que vous faisiez en bloquant.

Puis (5) répétez mentalement ou mimez l'impression que vous aurez en appliquant ces corrections, prononçant le mot en entier, d'une manière délibérément ralentie et prolongée, progressant lentement d'un son à l'autre. Cela signifie que vous répétez ou mimez mentalement la façon dont vous appliquerez ces changements pour éliminer les erreurs que vous aviez l'habitude de faire sur ce son.

Une fois votre respiration revenue à la normale - et pas avant - (6) dites le mot en appliquant les corrections telles que vous les avez préalablement répétées. Mais (7) articulez le son et le mot d'une manière glissante et prolongée, en exagérant les corrections, en accordant plus d'attention à l'articulation du mot plutôt qu'à sa phonation. Bien que l'articulation ralentie puisse se maintenir sur les quelques mots suivants, vous ne devriez pas parler ainsi plus longtemps que nécessaire.

«Toute action servant à mettre en relief ou encourageant des transitions en douceur d'un son à l'autre, d'une syllabe à l'autre ou d'un mot à l'autre, sera bénéfique pour une élocution avec un débit continu.»

Joseph G. Agnello

On rencontre souvent des problèmes en faisant la transition d'une consonne à la voyelle qui suit. Cette manière lente et prolongée de maintenir la phonation de votre voix, en prononçant un mot craint, est justement destinée à faciliter cette transition. De plus, elle vous permet de pouvoir ressentir l'effet des corrections alors que vous glissez sur le son et le mot. En progressant lentement sur le mot, concentrez-vous à bien ressentir le changement ou la correction des anomalies.

Même si vous êtes embarrassé par la pause ou par cette manière traînante de prononcer un mot craint, faites-le quand même ! C'est là que votre détermination portera ses fruits - vous n'avez pas d'autres choix. Au fur et à mesure que vous deviendrez plus habile à attaquer de cette façon les blocages que vous anticipez, vous constaterez que cette pause se fera de plus en plus courte.

Avertissement: bien que cela puisse être tentant, vous ne devez, sous aucun prétexte, utiliser la pause pour procrastiner (remettre à plus tard). La pause ne doit être utilisée que pour vous préparer et répéter mentalement votre stratégie d'attaque.

Cette correction pré-blocage constitue une partie importante de votre programme thérapeutique. Si vous pouvez progresser facilement sur un blocage anticipé, alors vous êtes sur la voie d'une élocution libre et fluide. Pratiquez les corrections pré-blocage autant sur les mots craints que sur les mots non craints - ou sur le premier mot d'une phrase - mais ne l'utilisez pas comme starter (pour aider le démarrage). Bien que quelques personnes aient l'habitude de faire une correction pré-blocage sur chaque mot pour apprendre cette technique, cela ne devrait pas être nécessaire. Le résultat d'une bonne correction pré-blocage portera ses fruits d'elle-même.

Sélectionnez des mots sur lesquels vous êtes susceptible de bloquer - identifiez comment vous aviez l'habitude de les bégayer - puis déterminez les changements qui s'imposent et appliquez-les en amorçant le mot. Lorsque vous anticipez des difficultés, appliquez vos contrôles et faites une correction pré-blocage. Poursuivez cette pratique jusqu'à pouvoir déterminer automatiquement, à l'avance, les corrections requises pour tout genre de blocage. Cela devrait vous donner l'impression merveilleuse de savoir que votre bégaiement est sous contrôle.

Lorsque les corrections pré-blocage seront devenues pour vous une seconde nature, vous pourrez alors, graduellement, éliminer la pause. Si vous anticipez, longtemps d'avance, une difficulté sur un son à venir, utilisez le temps qui reste - en disant les mots qui le précèdent - pour planifier ce que vous ferez lorsque vous arriverez à ce mot craint.

À ce moment-là, ralentissez votre débit pour vous donner le temps de bien planifier les corrections qui s'imposent. Puis progressez doucement et lentement sur le mot tout en étant conscient de votre action.

Nous voici arrivés à votre but; et vous pourriez l'atteindre assez rapidement. Mais jusqu'à ce que vous deveniez confiant en votre capacité de le faire comme il se doit, il serait préférable de vous arrêter d'abord et de faire une pause pour vous donner le temps de mieux prévenir les difficultés anticipées.

Au fur et à mesure que vous deviendrez plus habile avec les corrections pré-blocage, votre confiance en votre capacité de contrôler votre élocution augmentera; vous pourrez alors affronter tout blocage d'une manière pré-

déterminée. En effet, vous pourrez déterminer d'avance les mouvements que vous devrez faire, et comment les faire, pour former les sons et prononcer les mots avec facilité, sans difficulté. Il est important de bien suivre cette procédure. Le bégaiement est quelque chose que vous faites; et vous devriez maintenant avoir appris comment changer ce que vous faisiez.

RÈGLE N° 9

Ne revenez jamais en arrière

Vous devriez toujours respecter cette recommandation, sauf lorsque vous répétez intentionnellement pour insister sur un mot ou sur une idée (ou pour annuler). Même si vous bégayez, continuez à parler pour ne pas retenir ou répéter un son. Certaines personnes ont l'habitude de répéter des sons qui leur sont difficiles en essayant de prononcer un mot (b-b-b-bonjour).

«Pourquoi continuer à produire un son qui a déjà été produit ?»

Charles Van Riper

Lorsque vous débutez ou prononcez un son ou un mot, il ne sert à rien de le retenir ou de le répéter. En maintenant un débit d'air continu, vous combattrez cette tendance à maintenir un blocage, à prolonger ou à répéter des sons ou des mots sur lesquels vous anticipez des difficultés.

L'idée est de permettre à votre voix de se maintenir, de progresser en avant, d'un mot ou d'un son à l'autre. Lorsque vous anticipez des difficultés sur un mot, prévoyez d'utiliser une amorce douce et prolongée sur le premier son de ce mot ainsi que sur la transition au prochain son; mais faites en sorte que votre voix, que votre phonation se maintienne au lieu de s'arrêter.

En d'autres mots, dites ce que vous avez à dire sans répéter ou reculer. Bien que le fait de reculer puisse vous permettre de reprendre un blocage, cela ne vous avancera à rien. Alors, efforcez-vous de ne pas répéter ou de ne pas retenir des sons ou des mots à moins de le faire pour insister sur un mot ou sur une idée.

Vous pouvez réaliser ce que vous faites seulement en vous réécoutant sur un enregistrement sur magnétophone.

RÈGLE N° 10

Parlez d'une voix ferme mais mélodieuse, avec des intonations

Mais faites-le sans qu'elle soit pour autant précieuse ou artificielle. Pour éviter de parler d'une façon monotone, variez votre débit et la force de votre voix. Parlez de façon mélodieuse. Une expression naturelle en variant l'intonation et le débit de la voix rendra votre élocution plus détendue et plus agréable.

RÈGLE N° 11

Portez attention à votre langage fluide

Ressentez les mouvements et la position des diverses composantes de votre mécanisme de parole. Ne soyez plus uniquement conscient de votre bégaiement. Sachez vous écouter lorsque vous êtes fluide. Vous avez besoin de reconnaître et de vous rappeler vos expériences d'élocution réussies et plaisantes. Répétez-les mentalement en ressentant votre fluence dans le but d'augmenter la confiance que vous avez en vous-même (visualisation.)

Rappelez-vous souvent que vous avez la capacité de parler avec fluence. Pour vous aider à vous en convaincre, prenez le temps de vous parler et de lire lorsque vous êtes seul et détendu. Parfois, faites-le en vous regardant dans un miroir. En le faisant, prenez conscience qu'il vous est possible de vous exprimer aisément, sans effort, d'une manière normale et dépourvue de difficulté.

RÈGLE N° 12

Efforcez-vous de parler aussi souvent et autant que possible

Faites-le tout en travaillant sur ce programme thérapeutique puisqu'il vous faut profiter de toutes les occasions possibles pour travailler les procédures recommandées. Sans pour autant devenir une « nuisance » pour votre en-

tourage, parlez davantage - vous avez probablement été silencieux assez longtemps. Prenez votre place lorsque vous le désirez. Parlez. Si les occasions de parler sont rares, efforcez-vous de les créer. Laissez les autres entendre vos idées. Si vous ne pouvez trouver un interlocuteur, utilisez le téléphone (voir la liste des membres de votre groupe d'entraide ou de maintien). Appelez un entrepôt, une agence quelconque, un magasin et poser une question.

« Parlez à saturation. Il y a une corrélation directe entre votre temps d'élocution et la fluence. »

Gerald F. Johnson

----- FIN DES TRADUCTIONS INTÉGRALES -----

NOTE DU TRADUCTEUR : LES PAGES QUI SUIVENT SONT UNE TRADUCTION PARTIELLE DES TEXTES QUI COMPLÉTAIENT L'EXPOSÉ DÉTAILLÉ DES DOUZE RÈGLES.

Êtes-vous découragé ?

Votre amélioration est-elle plus longue à venir que vous ne l'espérez ? Vous avez eu des rechutes, des régressions ou d'importantes difficultés occasionnelles ? Certaines situations sont encore difficiles ?

Hélas, le bégaiement semble particulièrement susceptible de refaire surface. Malgré vos progrès, vous aurez encore des jours où votre élocution sera plus difficile, des jours où divers facteurs de stress augmenteront votre bégaiement. C'est alors que des séquelles de votre ancien comportement de bégaiement peuvent réapparaître. Nous devons en effet reconnaître que plusieurs facteurs vont à l'encontre de vos efforts et peuvent même causer des rechutes et des régressions. Les rechutes peuvent survenir à cause de votre tendance naturelle à continuer d'utiliser quelques-unes de vos anciennes habitudes réactionnelles de bégaiement, dont les évitements et la tentation de cacher votre bégaiement. C'est que votre instinct naturel influence encore vos réactions en fonction des habitudes que vous aviez acquises depuis des années.

Parfois, vous êtes plus fluide qu'en d'autres occasions.

Pour la plupart des personnes qui bégaiant, la sévérité du bégaiement a tendance à varier périodiquement (et

sporadiquement.) Cette caractéristique constitue un des facteurs les plus frustrants du bégaiement. De plus, la plupart des individus traverseront des périodes de relative fluence, remplies d'espoirs, suivies d'épisodes de blocages, pleines, cette fois, de désespoir. Lorsqu'une rechute survient, apprenez à en identifier la cause. Sachez reconnaître vos difficultés. Ces dernières agissent comme un signal qui vous prévient qu'il est temps de vous remettre sérieusement au travail. Faites une minutieuse révision des règles énoncées dans ce livre. La réponse à vos difficultés doit forcément être quelque part dans ce texte. Chaque fois que vous parlerez, évitez de forcer ou de lutter, quitte à bégayer plus facilement. Si vous êtes membre d'un groupe d'entraide sur le bégaiement, discutez avec ceux dont le cheminement se compare au vôtre pour apprendre leurs méthodes afin de composer plus efficacement avec leurs difficultés résiduelles ou occasionnelles.

«Ne perdez pas votre temps; ne vous frustrez pas en essayant de parler avec une parfaite fluence.»

Joseph sheehan

Espérer la perfection dans votre élocution ne peut que faire naître une pression dont vous n'avez nullement besoin. Les locuteurs normaux ne sont pas, eux non plus, parfaitement fluides. Votre but doit être de travailler vers l'atteinte d'une élocution plus facile, sans effort. Oubliez la fluence totale; elle n'existe pas.

Nous insistons sur ce fait: il n'y a aucune raison de vous sentir coupable chaque fois que vous bégayez - cela ne signifie pas que vous êtes en échec. La plupart des personnes qui bégaièrent ont des moments de découragement. Le bégaiement est un ennemi tenace qui devra, à maintes reprises, être mis au plancher avant qu'il ne se soumette. Acceptez cette réalité.

À cause de la forte probabilité de rechute, il est difficile d'atteindre rapidement la fluence. Cela prendra du temps. Le chemin le plus sûr pour instaurer une réduction durable du bégaiement est un cheminement lent et graduel (lentement mais sûrement.)

Résumons ce qui a été fait

Vous devriez maintenant avoir une bien meilleure compréhension des multiples ramifications de ce problème complexe qu'est le bégaiement. Vous savez maintenant

que vous pouvez changer votre manière de parler grâce aux recommandations que nous vous avons décrites.

Bien que la thérapie expérimentale puisse vous aider dans certaines situations particulièrement difficiles, nous avons réalisé que, normalement, vous ne désiriez pas parler de cette manière. Mais le fait d'avoir expérimenté cette procédure devrait avoir démontré la présence ou l'absence de votre détermination à appliquer ces autres procédures qui pourraient vous aider à solutionner votre problème. Nous espérons que vous aviez cette détermination car, sans elle, vous n'aurez que peu de chance de progresser.

Nous vous avons incité (1) premièrement à prendre l'habitude de parler plus lentement et de propos délibéré. Puis, plus important encore, (2) on vous a demandé de bégayer facilement, doucement, en prolongeant les sons initiaux des mots craints ainsi que la transition aux sons suivants. De plus, on vous a demandé (10) de varier le débit de votre élocution ainsi que son volume et de parler de façon plus expressive, d'une manière mélodieuse.

En appliquant ces recommandations, vous devriez parler avec moins de tension. De plus, la fréquence et la sévérité de vos difficultés devraient s'être amoindries.

Mais vous bégayez toujours ! Pour réduire votre peur face aux difficultés habituelles, on vous a demandé de modifier certaines habitudes qui ne faisaient que renforcer cette peur. La règle (3) vous incitait à cesser d'essayer de cacher le fait que vous bégayez - en fait, on vous a demandé d'admettre ouvertement que vous êtes une personne qui bégaière. Mais, plus important encore, (5) vous devez cesser toute habitude d'évitement, de substitution de mots et de procrastination que vous aviez l'habitude d'utiliser pour éviter des difficultés anticipées. Cela est très difficile à faire. On vous a dit également (6) de toujours maintenir un bon contact visuel naturel en bégayant pour réduire votre sentiment de honte.

Votre attitude et votre conduite ont-elles été définitivement modifiées pour que vous puissiez maintenant, ouvertement, discuter de votre bégaiement avec n'importe qui ? Si vous mettez ces recommandations en pratique, alors vous avez éliminé la plupart des inquiétudes et l'anxiété qui tourmentent les personnes qui bégaièrent et augmentent leurs tensions. La réduction de quelques-unes de vos craintes peut, à elle seule, vous rendre la vie plus agréable.

Toutes ces recommandations que nous venons de résumer sont essentielles pour vous aider à calmer certaines de vos tensions et réduire certaines des craintes

qui constituent les ingrédients de base qui causent ou aggravent vos problèmes.

Les importantes procédures de corrections des blocages (8) ne sont pas faciles à appliquer; mais elles sont destinées à éliminer ou à modifier les erreurs articulatoires que vous faites en bégayant.

Finalement, (11) le fait d'être plus attentif à votre élocution fluide vous aidera davantage à augmenter la confiance que vous avez en vous-même. Nous présumons (12) que vous vous efforcerez de parler le plus souvent possible, sans quoi vous n'aurez que peu ou pas de ces occasions qui sont tellement nécessaires pour travailler sur votre élocution.

Où en êtes-vous ? - Conclusion

Sans aucun doute, à défaut d'avoir appris autre chose, vous savez maintenant que vous pouvez changer votre façon de parler. Car si vous pouvez varier vos habitudes de bégaiement, vous pouvez apprendre à le contrôler.

Mais des habitudes acquises et répétées depuis des années peuvent refaire surface d'elles-mêmes si vous n'êtes pas suffisamment attentif. Vous pourriez être souvent confronté avec vos anciennes craintes. Si vous devez confronter de telles craintes, rappelez-vous que votre détermination à vouloir bégayer de façon différente peut être un facteur primordial vers une fluence plus durable et plus stable.

Souvenez-vous : vous pouvez toujours utiliser les corrections de blocages lorsque vous rencontrez des difficultés familières.

Avec le temps et de la pratique, votre confiance devrait augmenter. Et plus votre confiance sera grande, plus vous serez libéré de vos craintes.

Enfin, en vous identifiant comme une personne qui bégaye, vous ne subirez plus la tentation néfaste de cacher le bégaiement. Rappelez-vous que le bégaiement est principalement ce que fait la personne pour ne pas bégayer.

Le bégaiement est un handicap obstiné. Si vous avez pu le maîtriser au point de ne plus avoir de peurs, vous ne devriez plus le considérer comme un handicap.

À vous qui bégayez

Souriez et faites-vous à l'idée que vous deviendrez plus heureux, que vous profiterez davantage des joies de la vie !

En mettant en pratique les recommandations de ce livre, gardez à l'esprit que le bégaiement est votre problème, et le vôtre seulement, et que d'atteindre votre but exigera probablement beaucoup de discipline et de volonté.

Adoptez une attitude positive. Sachez vous motiver à maintenir cet engagement, exigeant mais réaliste, qui consiste à affronter, étape par étape, les différentes recommandations qui s'imposent à ceux qui désirent progresser.

Et puisque vous bégayez probablement depuis des années, cela pourrait demander du temps avant d'atteindre le succès espéré – mais c'est possible et les résultats en valent la peine.

Je vous souhaite de vous libérer de vos peurs ainsi qu'une vie plus heureuse.

Sincèrement vôtre,

Malcolm Fraser

Réflexions diverses

Qu'est-ce qui cause le bégaiement chez l'enfant ? La réponse de Malcolm Fraser à cette question est la suivante : l'enfant et les personnes de son environnement peuvent réagir à ses disfluences d'une manière qui le fera se sentir obligé de les éliminer. Mais plus il tentera de les éliminer, plus ses disfluences s'accroîtront et plus son environnement réagira de manière défavorable. Un cercle vicieux s'installera et l'enfant constatera rapidement qu'il s'exprime d'une manière qu'il ne peut plus contrôler. Bien que le bégaiement semble se perpétuer dans certaines familles, on ne sait s'il se transmet génétiquement ?

Il affirme également que le bégaiement ne peut s'acquérir par imitation. Même pour des jumeaux identiques, les études démontrent qu'un seul pourrait bégayer.

Parlant du contrôle respiratoire, M. Fraser affirme : pour parler, nous avons besoin de très peu d'air. Étant donné que la respiration est plus ou moins automatique, il n'est habituellement pas nécessaire, pour une personne qui bégaye, d'exercer un contrôle volontaire sur cette fonction.

Des études ont démontré que pour plus de 65% d'un groupe de personnes qui bégayaient, il y avait des antécédents familiaux de bégaiement. Environ 15,000,000 de personnes (en 1990) dans le monde bégaiement, soit 1% de la population en général; la moitié sont des enfants. Le bégaiement n'a aucun rapport avec le statut économique ou social, la religion, l'ethnie ou l'intelligence. (Dominick A. Barbara)

Le bégaiement est intermittent, caractéristique qui le rend encore plus affligeant. De plus, sa fréquence et sa gravité varient selon le niveau de stress lié à la situation de communication (Charles Van Riper). Cette variation peut être la cause de plusieurs rechutes chez les adolescents et les adultes qui bégaiement (Alan G. Kamhi)

La personne qui y pense et qui recherche la relaxation dans une situation de stress semble bénéficier d'une relaxation générale de son anxiété (Hugo H. Gregory)

Il est difficile pour l'individu qui bégaye de dire son nom, non seulement à cause de la vitesse de réaction, mais également parce que son nom s'alourdit d'un poids psychologique supplémentaire: la perception que cet individu a de lui-même. Le nom identifie l'individu. Il le représente en entier - ses opinions sur ce qu'il croit que les autres pensent de lui s'ajoutent à la perception qu'il se fait de lui-même (Frederick P. Murray)

L'agonie du téléphone n'est que difficilement compréhensible aux personnes fluides. Bien que le mot «allo» ne soit

pas particulièrement difficile à dire, la personne qui bégaye a de la difficulté à le dire en répondant au téléphone car elle croit devoir le prononcer immédiatement afin d'éviter que l'autre personne ne raccroche. De plus, une pression dans les mots et dans le temps est présente dans la plupart des conversations téléphoniques (Frederick P. Murray)

«Lorsque la force de l'égo et le moral de la personne sont élevés grâce à des accomplissements personnels, au succès ou à la reconnaissance sociale, cette personne aura tendance à moins bégayer. Si, dans une situation de communication quelconque, elle anticipe ou ressent un stress pour prendre la parole et des frustrations, alors elle bégayera davantage.

Si elle anticipe ou ressent de l'anxiété, de la culpabilité et de l'hostilité, alors elle bégayera aussi davantage. Si elle anticipe des mots ou des situations associées à des expériences antérieures de bégaiement, elle bégayera aussi davantage.

Les personnes qui bégaiement ont plus de difficulté à s'adresser à des représentants de l'establishment, à ceux qui sont impatientes, à ceux qui se moquent des autres ou qui sont mal à l'aise face au bégaiement. La plupart des personnes qui bégaiement sont très vulnérables à la distraction de leurs interlocuteurs, aux interruptions, aux rejets, aux frustrations, à l'anxiété et à l'hostilité.

(En conséquence) les pressions qui amplifient le bégaiement viennent donc autant de l'intérieur que de l'extérieur de la personne : de la pression présente, des agonies anticipées dans le futur ou des misères du passé.»

Charles Van Riper

Une fois que le bégaiement a engendré la peur et que cette peur engendre, à son tour, encore plus de peur et de bégaiement, alors cette dysfonction se perpétue d'elle-même. Elle pourra se maintenir et se perpétuer même si les causes initiales ont, depuis longtemps, perdu leur efficacité et leur importance. Ni les prédispositions ni les causes ne sont importantes une fois que la chaîne réactionnelle s'est mise en action. (Charles Van Riper)

Il est vital pour la personne qui bégaie d'être parfaitement consciente des aspects émotifs de son trouble. Car c'est au niveau du comportement humain que résident ses difficultés à affronter des situations sociales exigeant l'usage de sa parole. Non seulement la tension au niveau de ses organes de la parole est-elle une lutte futile et superflue; ses luttes émotives internes n'ont pas, non plus, de raison d'être. Ces dernières faussent sa perception de la réalité, aveuglent sa vision par la peur, bloquent l'affirmation éventuelle de sa personnalité et la relèguent au statut d'infériorité. (Conrad Wedburg)

La plupart des personnes qui bégaient sont perfectionnistes. Elles ont tendance à se sentir inutilement coupables, à être trop anxieuses, trop inquiètes, trop indécises et font preuve de trop de retenue. Elles ont des difficultés à cheminer confortablement avec elles-mêmes et à travailler efficacement avec d'autres. Je pense que la plus importante partie de vos efforts est de se concentrer à modifier ces caractéristiques de votre personnalité. Vous avez besoin de communiquer plus spontanément, plus ouvertement et plus facilement avec les autres, ce qui inclut la franchise au sujet de votre bégaiement. Vous avez besoin d'être plus chaleureux, plus aimable, plus flexibles et plus spontanés; d'être vraiment «humain.» Bien que ces objectifs soient louables pour tout le monde, ils le sont particulièrement pour les personnes qui bégaient (John L. Boland)

Le bégaiement est une réaction d'évitement, d'anticipation et d'appréhension (Wendell Johnson). Qui ai-je essayé de tromper ? Je savais être une personne qui bégayait et mes interlocuteurs le savaient aussi (Margaret Rainey). Vous ne réalisez probablement pas à quel point l'évitement et le camouflage du bégaiement ne font que vous maintenir davantage dans le cercle vicieux de ce dernier (Joseph Sheehan). Vous devriez, en regard de votre élocution, résister à la tentation de substituer des mots ou de changer des phrases pour éviter de bégayer (William D. Trotter). Par dessus tout, gardez à l'esprit que moins vous lutterez pour éviter de bégayer, moins vous éviterez des situations et des mots craints, alors moins vous bégayerez à long terme. (J.D. Williams)

En vous présentant de façon embarrassée et mal à l'aise, vous êtes plus susceptible de provoquer des réactions «négatives» que si vous aviez bégayé ouvertement et de façon accentuée. (Gerald R. Moses)

La thérapie doit tendre vers une élocution acceptable, libre et coulante; non pas vers la fluence parfaite (Richard M. Boehmler)

Une façon de rendre votre interlocuteur plus à l'aise face à votre bégaiement est de faire une blague occasionnelle au sujet de votre élocution (William D. Trotter).

*Les difficultés de la vie n'épargnent
pas toujours le plus fort
ou le plus rapide; mais tôt ou tard,
celui qui sera vainqueur, c'est celui
qui sait qu'il peut l'être !*

Source : Self-therapy for the Stutterer, par Malcolm Fraser, sixième édition (1987); publication n° 12 de la Speech Foundation of America. Revue et corrigée en fonction de la septième édition (1990).

Traduction de Richard Parent, décembre 1990/janvier 1991. Rév.: 1991; Octobre 1993. Numérisée et corrigée, mars 2010. Relue, novembre 2011.

Un grand merci à madame Anne-Marie Simon, secrétaire générale de l'Association Parole Bégaiement, pour avoir corrigé ce texte (avril 2010).

Graphisme et mise en pages : Elise Beaudry

Courriel : richardparent@videotron.ca



ASSOCIATION DES BÈGUES
DU CANADA

6970, Christophe-Colomb, Bureau 203, Montréal (Québec) Canada H2S 3H5

www.abcbegaiement.com